

URTIA E BRUS LI-SË

përzgjedhi dhe shqipëroi

Ridvan Bunjaku

shkurt-mars 2022

Përmbajtja

URTIA PËR RRUGËN	3
PËR JIN-IN DHE JANG-UN	74
<i>Balansi natyror i qenësishëm në të gjitha gjërat</i>	76
<i>Për ndërlidhjen mes jin-it dhe jang-ut</i>	78
PËR BOTIMIN	82
<i>Bibliografia</i>	82
Online	83
Licensimi	83

Urtia e Brus Li-së

Urtia për rrugën

Zbraze mendjen.

Ji i paformë,
i patrajtë – si uji.

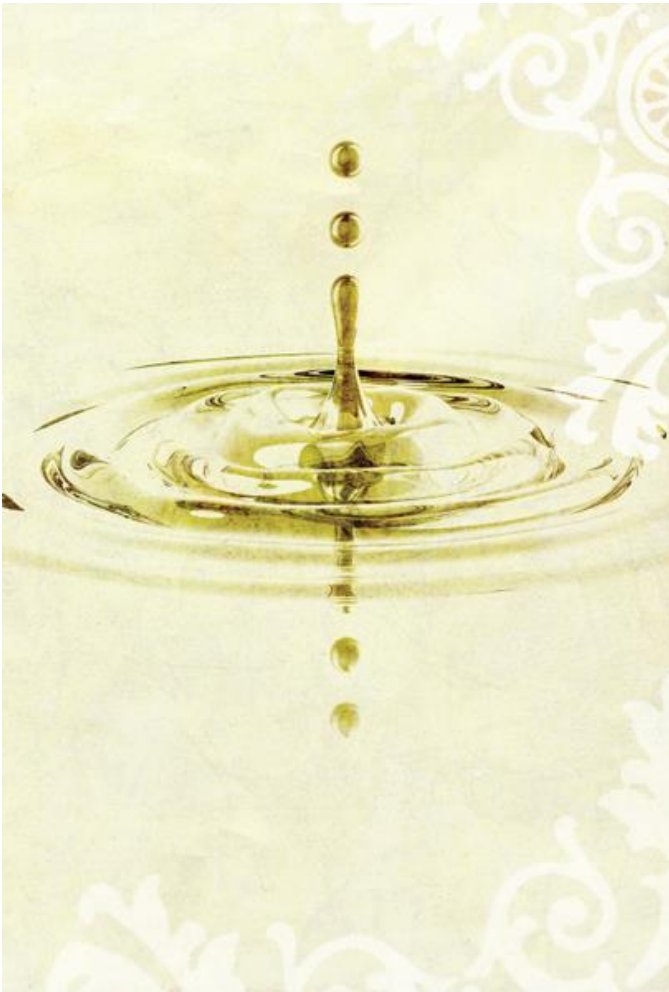
Nëse vendos ujë në një filxhan,
ai bëhet filxhani.

Nëse vendos ujë në shishe,
bëhet shishja.

Nëse e vendos në një çajnik,
bëhet çajniku.

Tash, uji mund të rrjedhë
apo mund të pëlcasë.

Ji ujë, miku im.

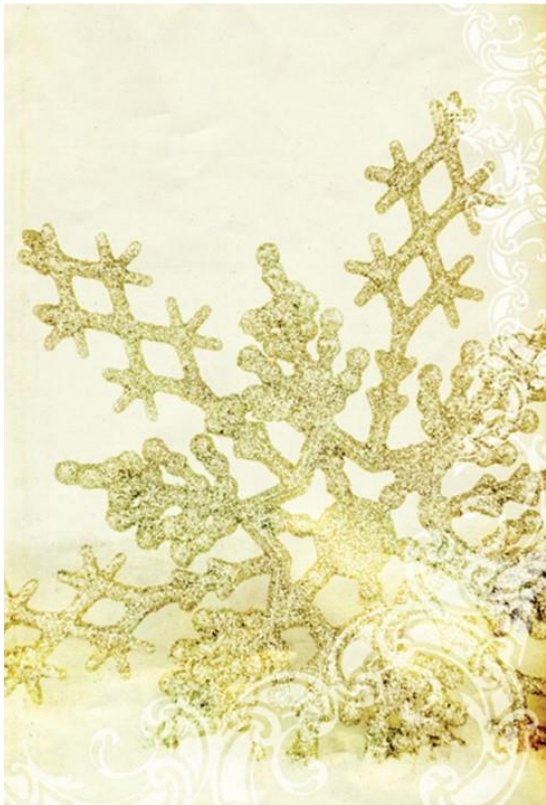


Urtia e Brus Li-së

Mospërdorja e asnjë rruge si rrugë;
mospasja e asnjë kufizimi si kufizim.



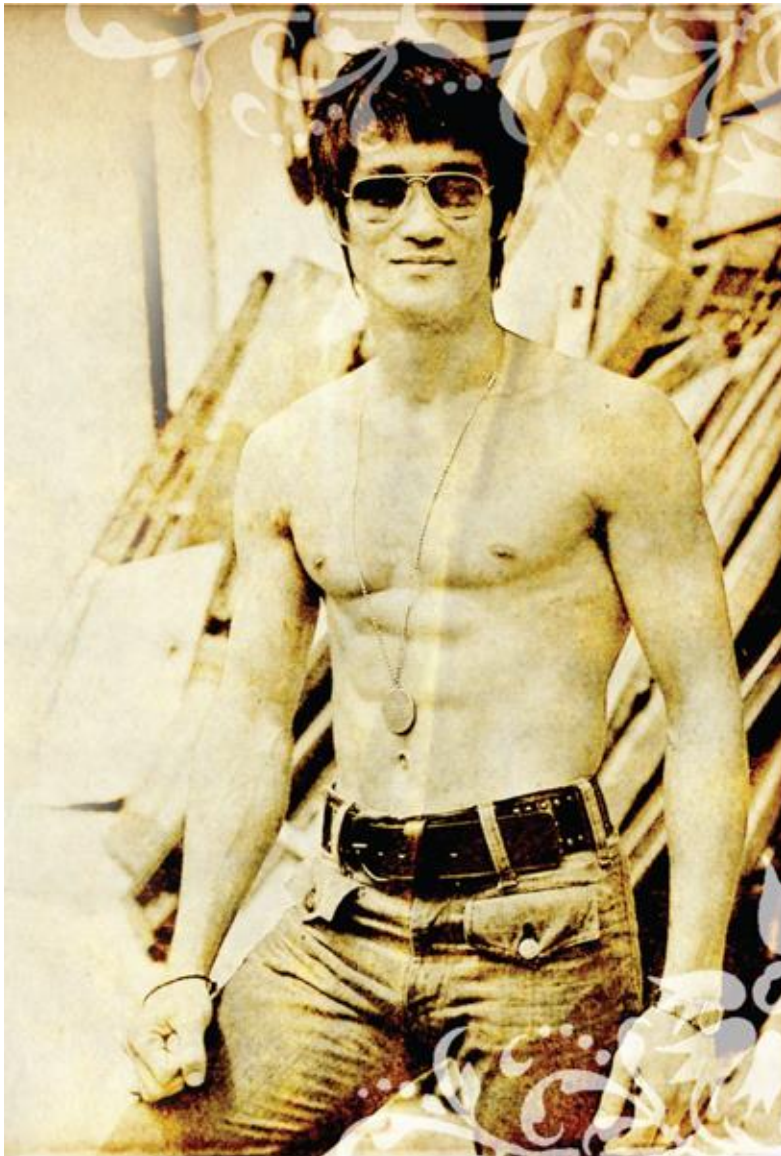
Themeluesi i parë i një stili
nisi me hipotezë.
Por tani ajo është bërë
e vërteta e padiskutueshme ungjillore,
dhe njerëzit që i hyjnë kësaj
bëhen produkt i saj.
Nuk ka rëndësi
si je,
kush je,
apo si je strukturuar,
si je ndërtuar
apo si je bërë...
nuk duket se ka rëndësi.
Veç shko atje dhe
ji ai produkt.
Dhe kjo, për mua, nuk është në rregull.



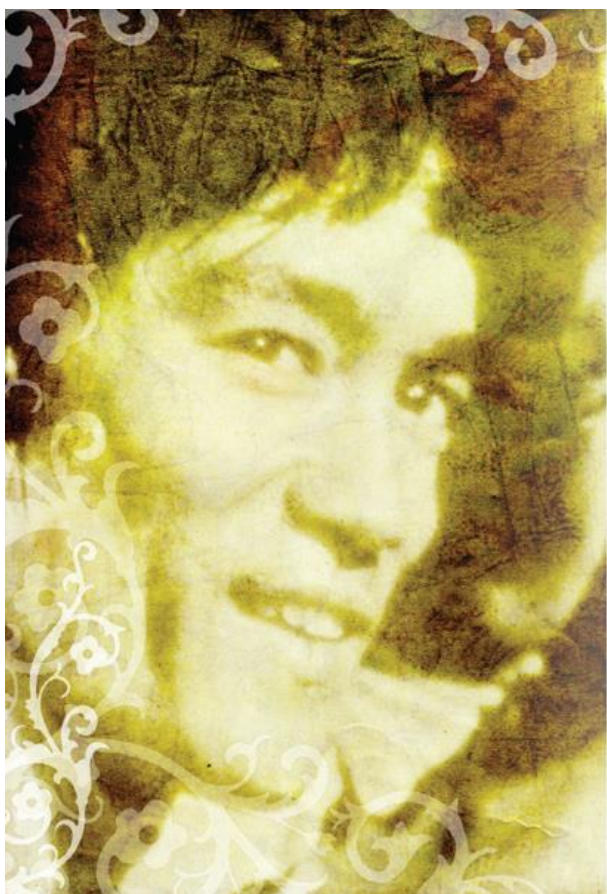
Të gjitha
llojet
e njohjeve
në fund të fundit
nënkuptojnë
vetë-njohje.



Sa herë shikoj përreth,
gjithmonë e mësoj një gjë,
dhe ajo është:
gjithmonë ji vetja...
shprehe veten,
ki besim në veten.
Mos dil e ta kërkosh
një personalitet të suksesshëm
dhe ta duplikosh.

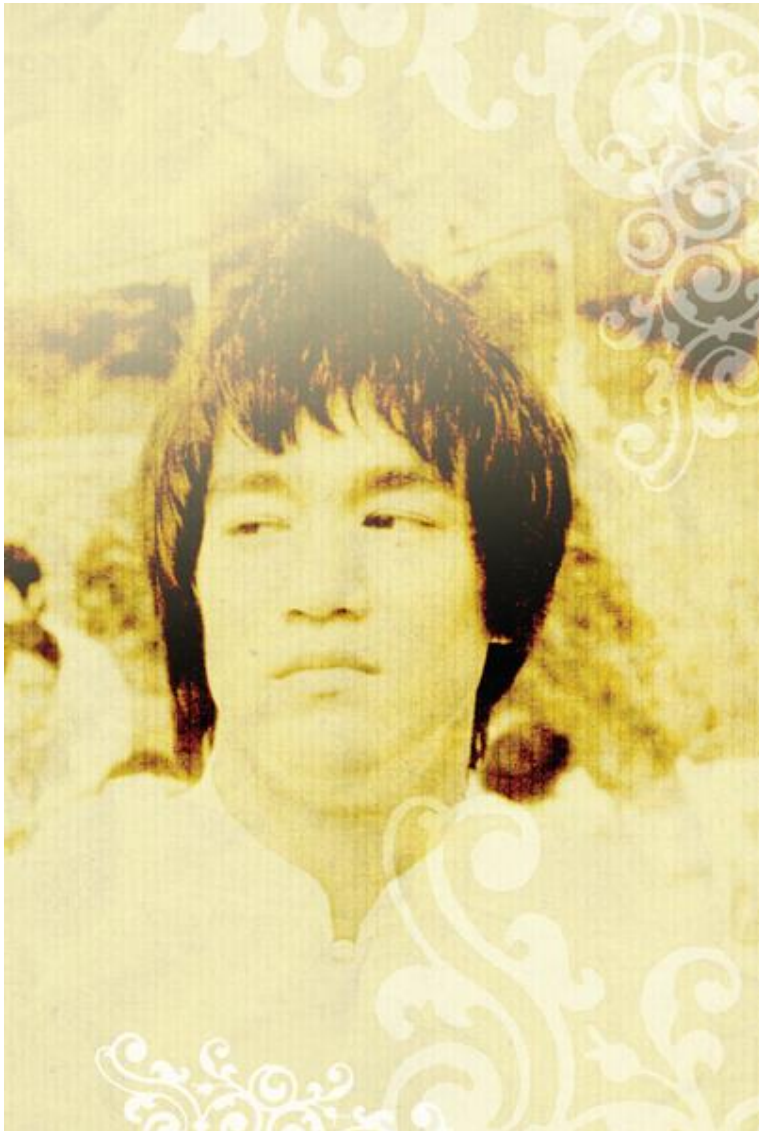


Për mua, në fund të fundit,
arti marcial domethënë
m'u shprehë sinqerisht.
Tani, kjo është shumë e vështirë për ta bërë.
Është lehtë për mua ta bëj një shfaqje
dhe të jem kryelartë e
pastaj të ndihem goxha mbresëlënëse.
Apo mund t'i bëj të gjitha llojet
e gjërave mashtruese.
Apo mund t'jua tregoj
ca lëvizje vërtet fantastike.
Por m'u shprehë sinqerisht,
mos me rrejtë veten
– kjo, miku im,
është shumë e vështirë të bëhet.



Nëse të them se jam i mirë,
me siguri do të thuash
se po mburrem.

Por nëse të them
se s'jam i mirë
do ta dish se po gënjej.



Ji i lakueshëm.

Kur një njeri është gjallë,
është i butë dhe i lakueshëm;

kur është i vdekur,

bëhet i ngurtë.

Lakueshmëria është jetë;

ngurtësia është vdekje,

qoftë kur dikush flet

për trupin e njeriut,

për mendjen apo për shpirtin e tij.

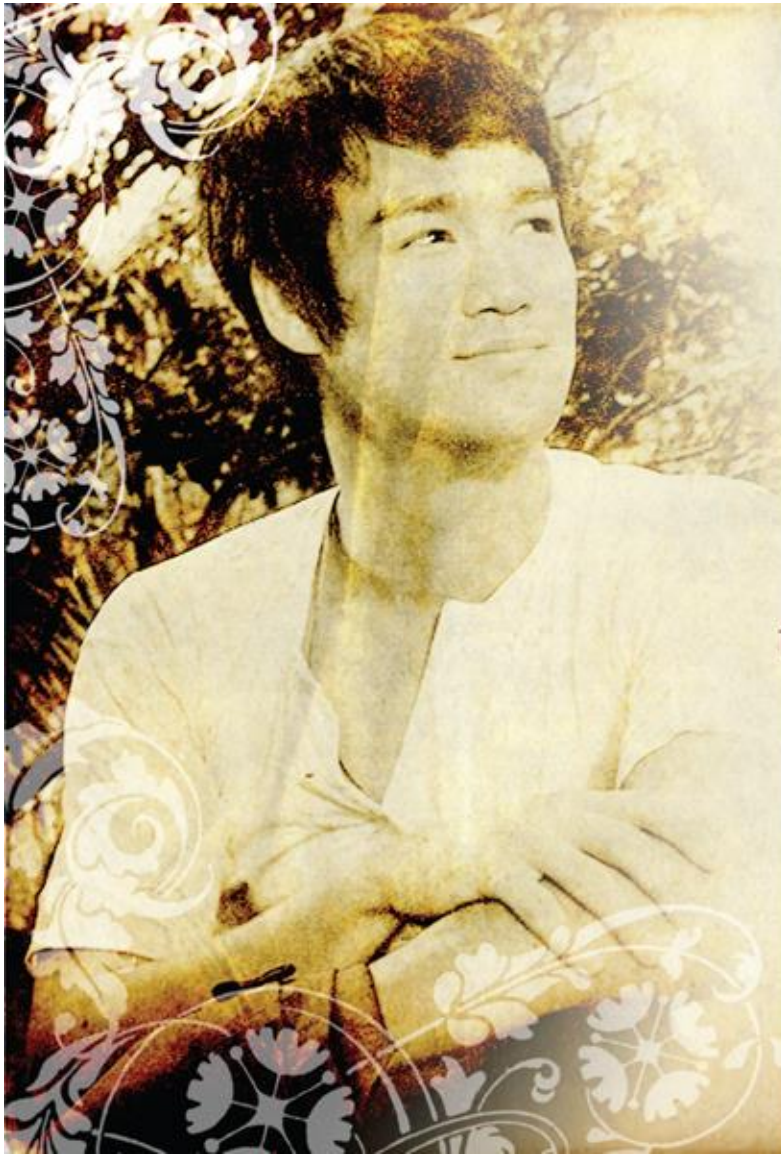


Urtia e Brus Li-së

Mbaje mend,
suksesi është udhëtim,
jo destinacion.
Ki besim në aftësinë tënde.
Do t'ia dalësh fare mirë.

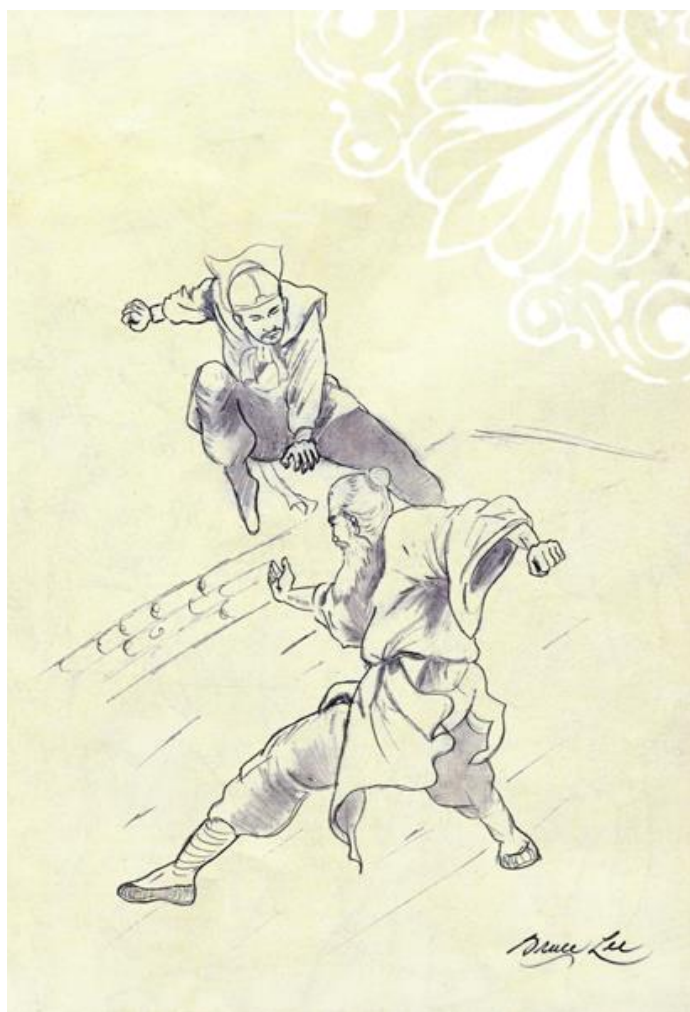


A e di si më pëlqen të mendoj për veten?
Si genie njerëzore.
Sepse, nën qiellin tonë,
nën qiejt e gjithësisë,
është veç një familje.
Ja që çuditërisht njerëzit janë të ndryshëm.



Vullneti:

Duke e njohur faktin
se fuqia e vullnetit
është gjykata e lartë
mbi të gjitha departamentet e tjera
të mendjes sime,
do të ushtroj çdo ditë
kur më duhet nxitja për të vepruar
për çfarëdo qëllimi;
dhe do t'i formoj shprehite
të projektuara për ta vënë në veprim
fuqinë e vullnetit tim
të paktën një herë në ditë.



Duhet ta krijosh
fatin tënd.

Duhet të jesh i vetëdijshëm
për shanset rreth teje
dhe t'i shfrytëzosh ato.



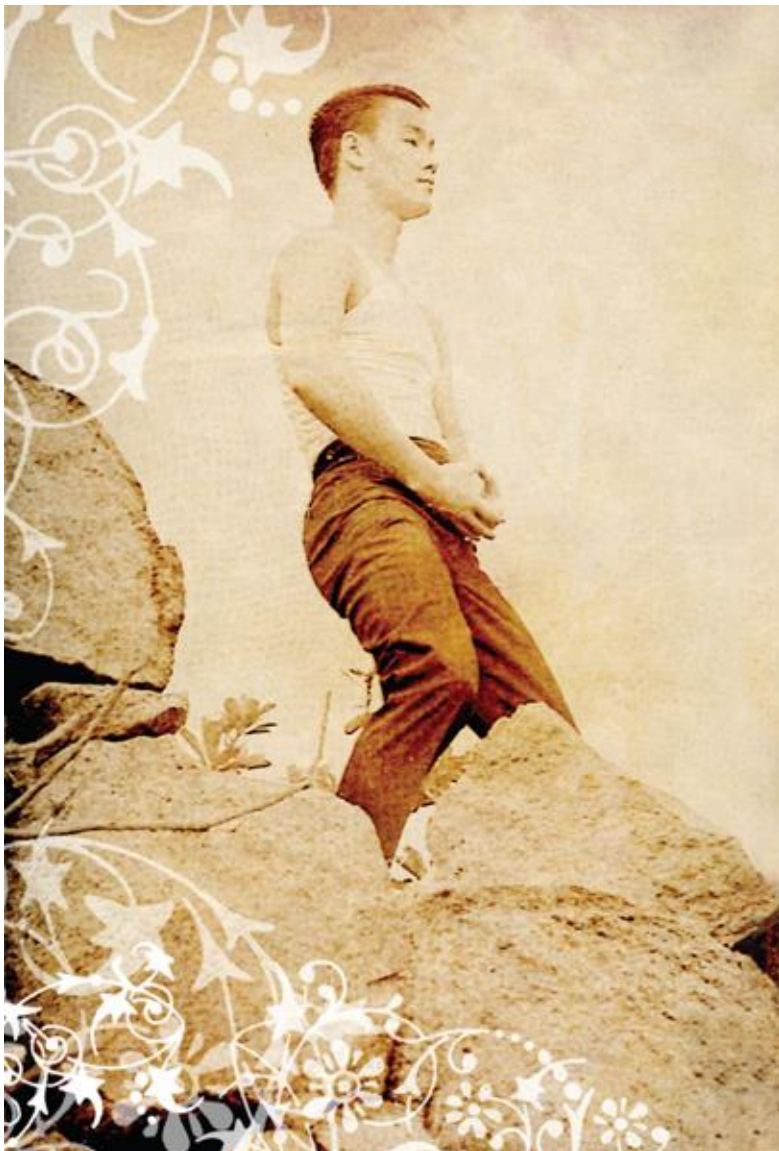
Mposhtja është gjendje e mendjes;
askush nuk mposhtet kurrë
deri kur mposhtja të jetë pranuar
si realitet.

Për mua, mposhtja kudo qoftë
është thjesht e përkohshme,
dhe ndëshkimi i saj është veç nxitje për mua
të bëj përpjekje më të madhe
për ta arritur qëllimin tim.

Mposhtja thjesht më thotë
se diçka është gabim në veprimet e mija;
ajo është rrugë që të çon
kah sukcesi dhe e vërteta.



Posa të ngadalësoj
sepse mendoj
se e kam arritur
majën time,
pastaj aftësitë e mija
nuk do të shkojnë askund
pos teposhtë.



Nxënia

definitivisht nuk është imitim i thjeshtë,
as s'është aftësia
m'e grumbullu dhe m'e përsëritë mekanikisht
njohurinë e caktuar.

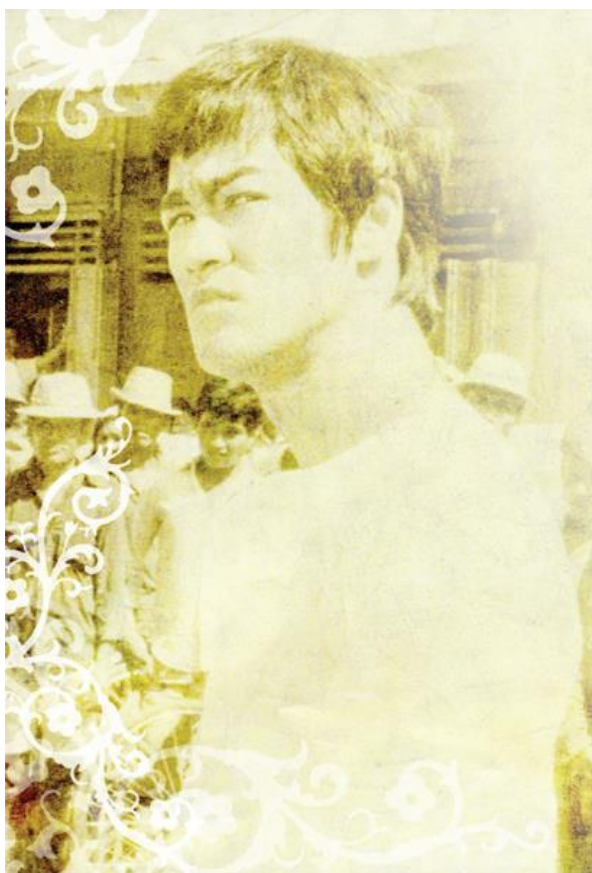
Nxënia

është proces i vazhdueshëm i zbulimit
— proces pa fund.



Ndërgjegjja:

Duke e njohur faktin se emocionet e mija
shpesh gabojnë në entuziazmin e tyre të tepruar,
dhe se zotësia ime e arsytimit
shpesh është pa ngrohtësinë e ndjenjës
që nevojitet të ma mundësojë
ta kombinoj drejtësinë me mëshirën
në gjykimet e mija,
do ta inkurajoj ndërgjegjen time
të më udhëzojë se çka është
e drejtë dhe e gabuar,
por kurrë nuk do t'i lë mënjanë
vendimet që i merr ajo,
pavarësisht se çfarë mund të jetë
kostoja e realizimit të tyre.



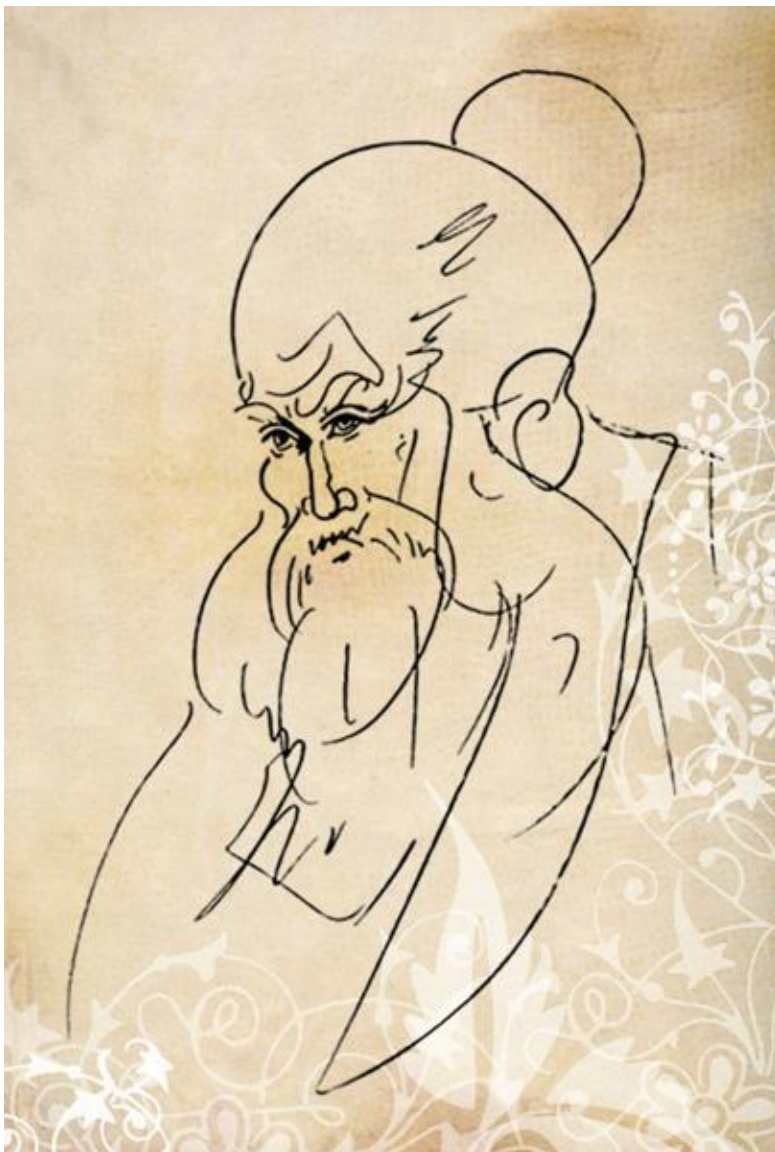
Nuk e di se cili është
kuptimi i vdekjes,
por nuk kam frikë të vdes –
dhe vazhdoj, pa u ndalur,
duke ecur përpara.
Edhe pse unë,
Brus Li,
mund të vdes një ditë
pa i përmbushur
të gjitha ambiciet e mija,
nuk do të kem pishmane.
Bëra çka doja të bëja,
dhe ato që i kam bërë,
i kam bërë me sinqeritet
dhe me aftësitë e mija më të mira.
Nuk mund të presësh më shumë nga jeta.



Arti është realisht
shprehja
e vetes.



Kur e ndërton një statujë,
skulptori nuk vazhdon
m'i shtu argjilë subjektit të vet.
Në fakt, ai vazhdon
m'i heqë me daltë
joesencialet
deri kur e vërteta e krijimit të tij
zbulohet pa pengesa.



Duhet ta pranosh faktin
se nuk ka ndihmë
pos vetë-ndihmës.
Nuk mund të të tregoj
si ta fitosh lirinë
meqë
liria ekziston
përbrenda teje.



Mendja e Nënvetëdijshme:

Duke e riorganizuar ndikimin
e mendjes sime të nënvetëdijshme
ndaj fuqisë sime të vullnetit,
do të kujdesem t'ia paraqes asaj
një pikturë të qartë dhe të saktë
të qëllimit tim madhor në jetë
dhe të tërë qëllimeve të vogla
që çojnë në qëllimin tim madhor,
dhe do ta mbaj këtë pikturë vazhdimisht
para mendjes sime të nënvetëdijshme
duke e përsëritur çdo ditë!



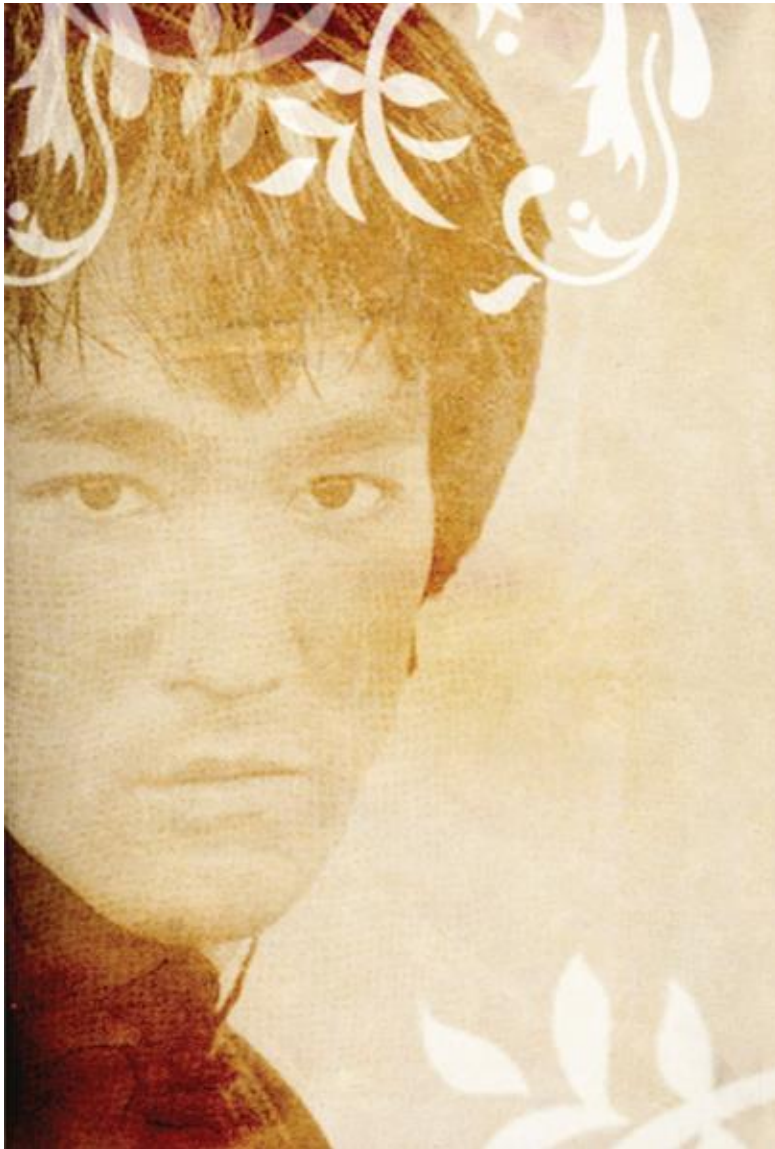
Një luftëtar i arteve marciale
është së pari qenie njerëzore.
Siç nuk kanë nënshtetësitë
kurrfarë lidhje
me njerëzillëkun e dikujt,
nuk kanë kurrfarë lidhje
as me artet marciale.



Nëse asgjë përbrenda teje
nuk rri e ngurtë,
gjërat përjashta
do ta zbulojnë veten.
Duke lëvizur, ji si ujë;
i qetë, ji si pasqyrë;
përgjigju
si jehonë.

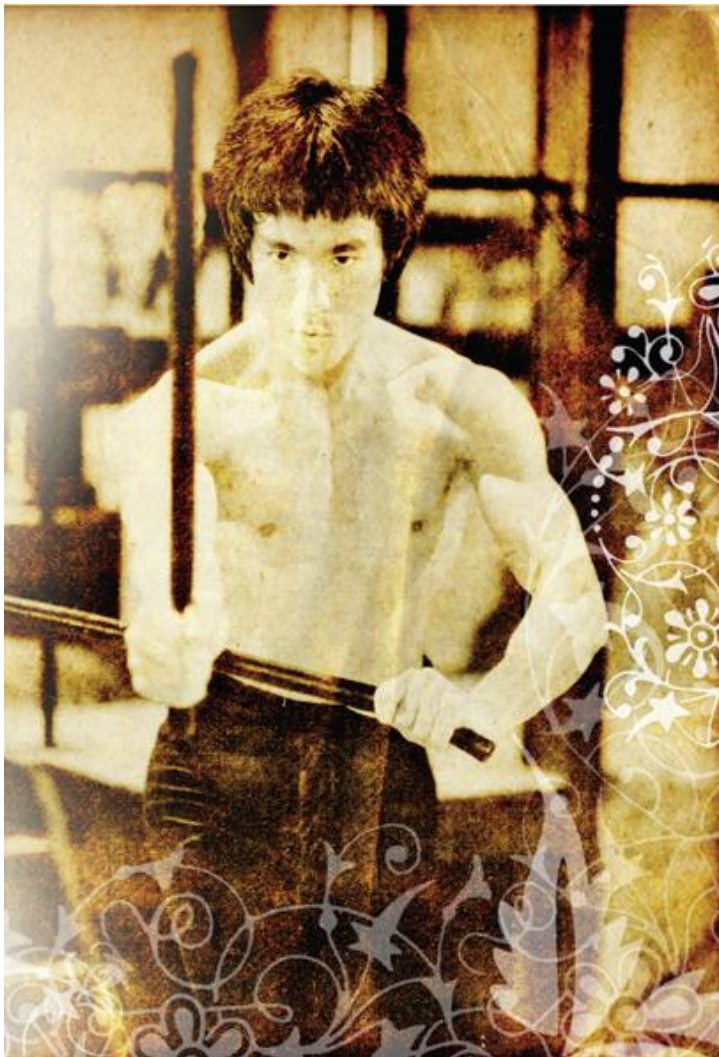


Gabimi i madh
është m'e parashiku
rezultatit e angazhimit;
nuk do të duhej të mendosh
a mbaron me fitore a me humbje.
Le ta marrë natyra
drejtimin e vet dhe
mjetet e tua do të godasin
në çastin e duhur.



Kujtesa:

Duke e njohur vlerën
e një mendjeje vigjilente
dhe një kujtese vigjilente,
do ta inkurajoj timen
të bëhet vigjilente
duke u kujdesur ta impresionoj atë qartë
me të gjitha mendimet që dua t'i rikujtoj
dhe duke i shoqëruar ato mendime
me temat e ndërlidhura
që mund t'i kujtoj shpesh.



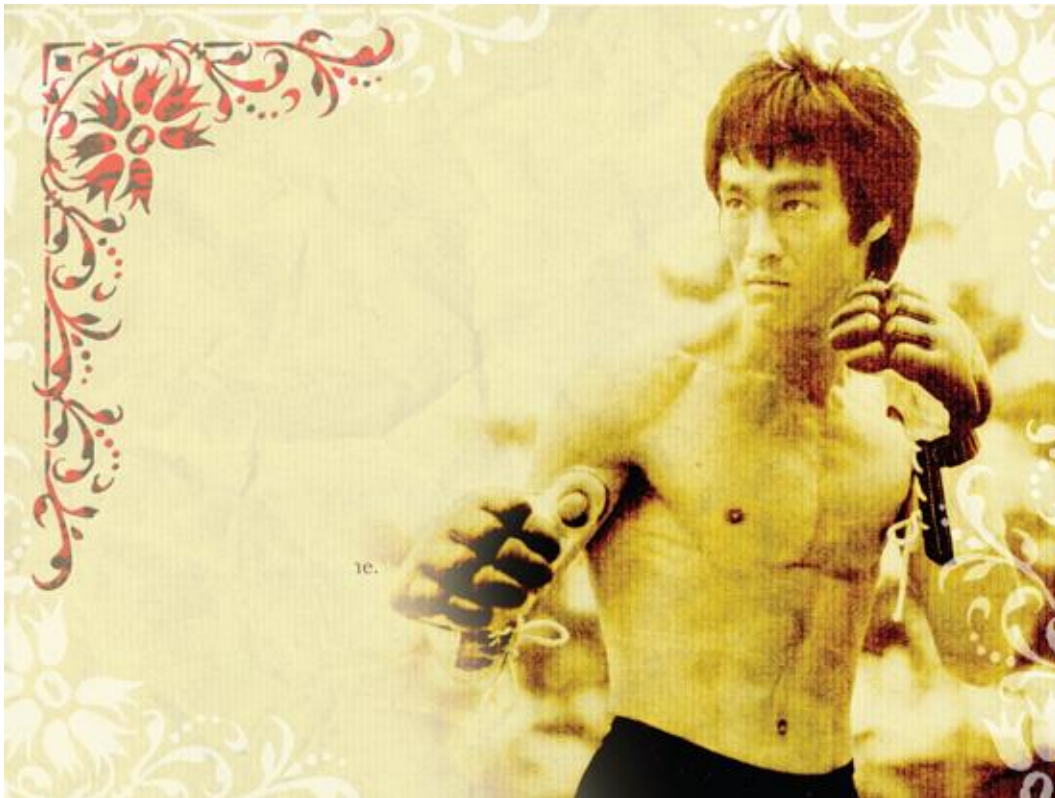
Do ta gjejmë
të vërtetën
kur e shqyrtojmë
problemin.

Problemi
nuk është kurrë i veçuar
nga përgjigjja.

Problemi *është*
përgjigjja –
të kuptuarit
e problemit
e tret
problemin.



Mos me qenë i tensionuar
por gati;
mos me mendu e megjithatë
mos me ëndërru;
mos me qenë i ngurtë
po fleksibil –
domethënë me qenë plotësisht
dhe qetësisht i gjallë
i vetëdijshëm dhe vigjilent,
gati
për çkado që mund të vijë.



Dashmirësia e dhembshur
më shumë se parimi i drejtësisë
mund të na mbrojë nga të qenët
të padrejtë ndaj njerëzve tanë të barabartë.



Na thuhet se
talenti i krijon
shanset e veta.

E megjithatë nganjëherë duket
se merak i fortë
i krijon
jo veç shanset e veta
po edhe talentet e veta.



Vetë-aktualizimi^a është gjëja e rëndësishme.

Dhe porosia ime personale për njerëzit

është se shpresoj se do të shkojnë

kah aktualizimi i vetes

e jo kah aktualizimi i imazhit të vetes.

Shpresoj se do ta kërkojnë

përbrenda vetes

vetë-shprehjen e ndershme.



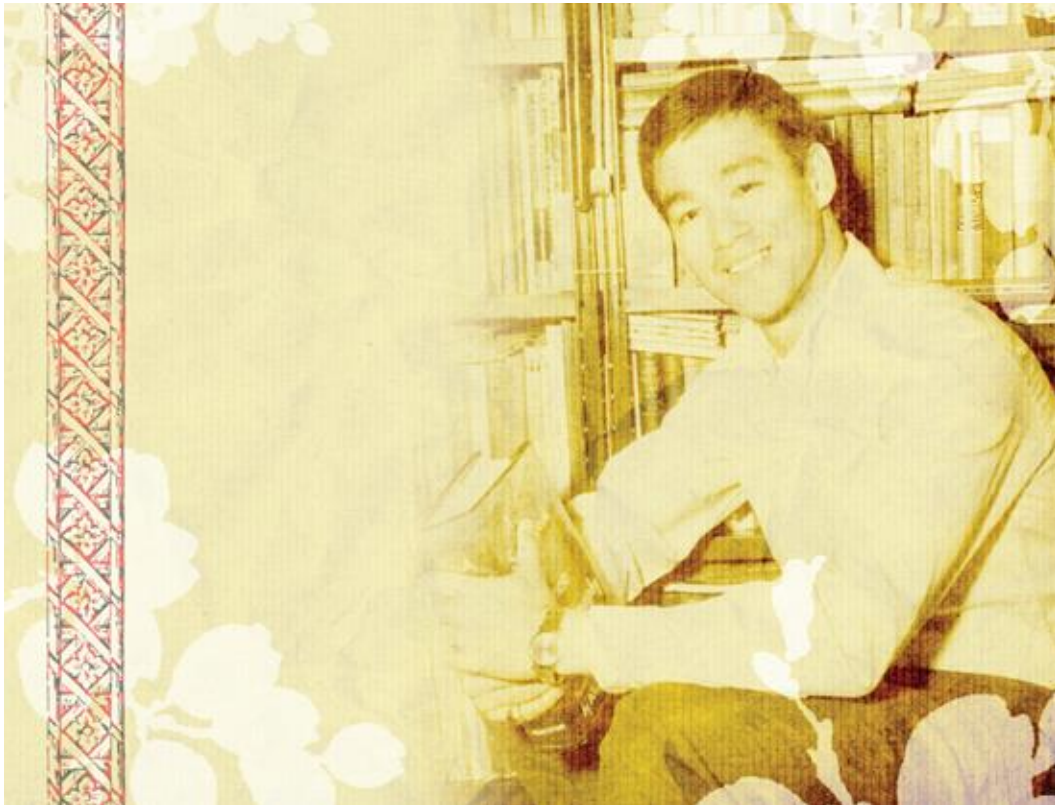
^a arritja e potencialit të plotë përmes kreativitetit, pavarësisë, spontanitetit dhe rrokjes (kuptimit) të botës reale

Është si një gisht
që e tregon një rrugë
kah hëna.

Mos u përqendro
te gishti
se do ta huqësh
tërë atë
lavdi
qiellore.



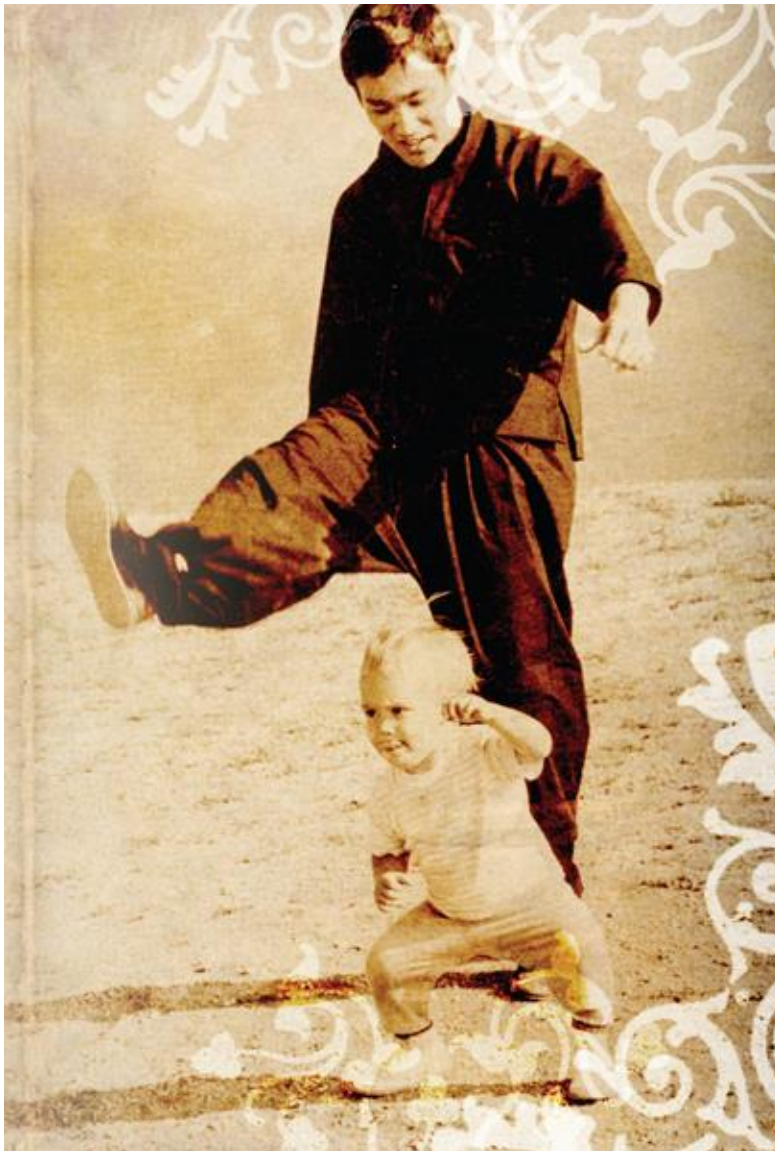
Në kërkimin tënd të të vërtetës,
nevojitet
kërkimi i pavarur
e jo varësia
nga pikëpamja e dikujt tjetër
apo nga një libër i thjeshtë.



Kuptimi
i jetës
është se ajo është
m'u *jetu*.



Vetë jeta është mësuesi yt,
dhe ti je
në një gjendje
të nxënies së vazhdueshme.



Urtia e Brus Li-së

Mbaje mend, miku im,
ta shijosh planifikimin tënd
si dhe ekzekutimin tënd të suksesshëm,
se jeta është
tepër e shkurtë
për energji negative.

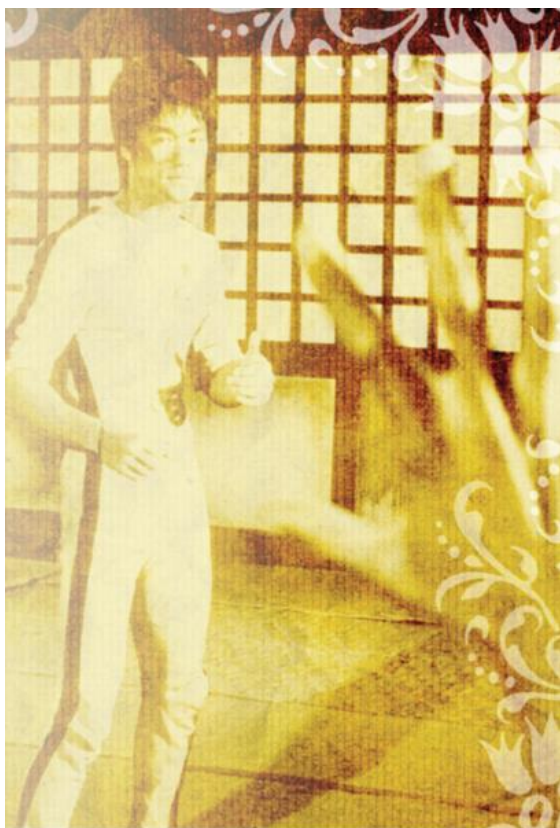


Imagjinata:

Duke e njohur si fakt nevojën
për plane e ide të shëndosha
për realizimin
e merakeve të mija,
do ta zhvilloj
imagjinatën time
duke e thirrur atë
çdo ditë me m'ndihmu
në formimin e planeve të mija.



Miku im,
mendo për të shkuarën në terma
të atyre kujtimeve të ngjarjeve
dhe të arritjeve
që ishin të këndshme,
shpërblyese dhe kënaqëse.
E tashmja?
Epo, mendo për të në terma
të sfidave dhe të shanseve,
dhe të shpërblimeve të disponueshme
për zbatimin
e talenteve dhe energjive tua.
Sa për të ardhmen,
ajo është kohë dhe vend
ku çdo ambicie e denjë që e ke
është në dorën tënde.



Ajo që e kërkojmë është rrënja
e jo degët.

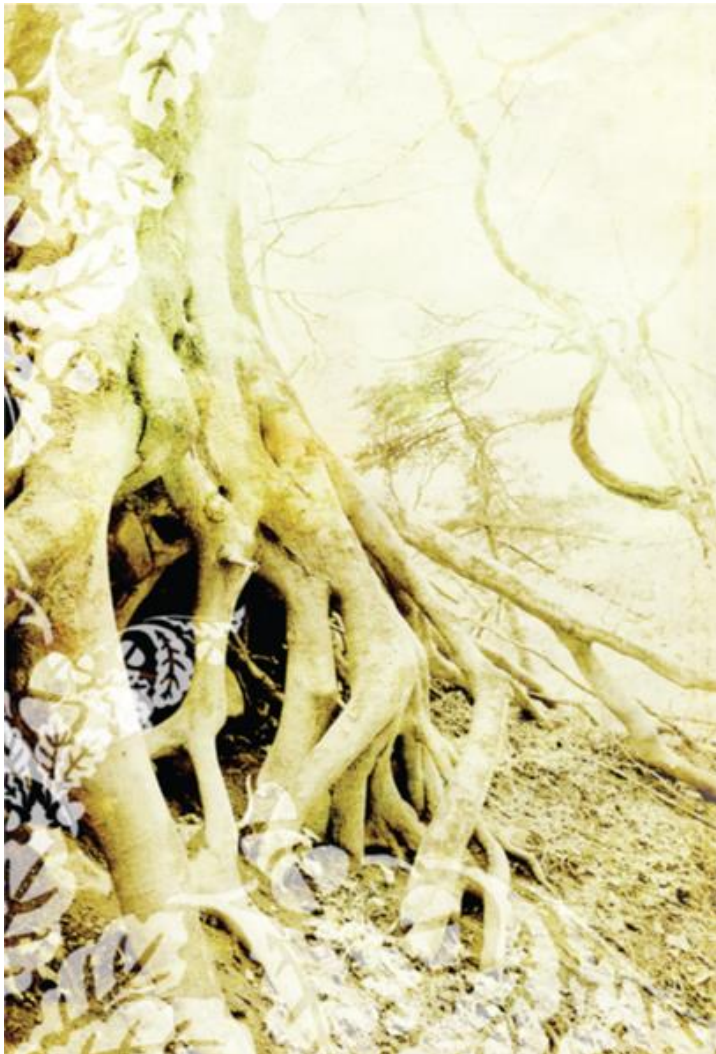
Rrënja është njohuria e vërtetë;
degët janë njohuri sipërfaqësore.

Njohuria e vërtetë krijon “ndjesi të trupit”
dhe shprehje personale;

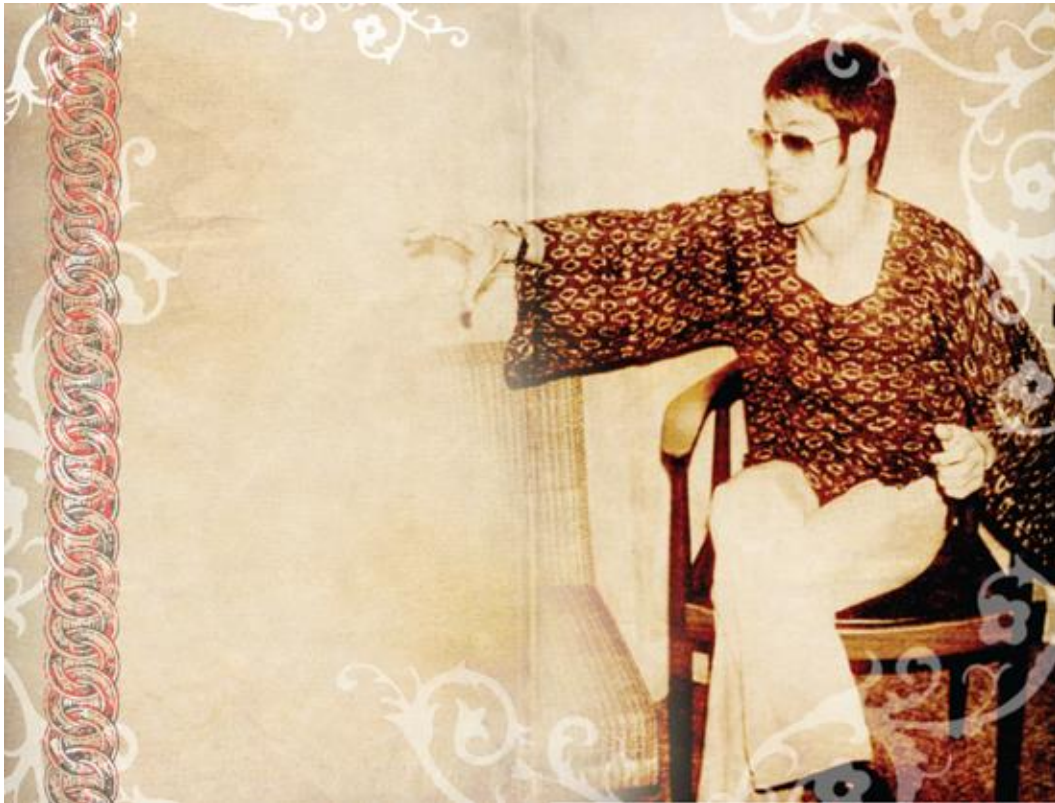
njohuria sipërfaqësore krijon
ndikim mekanik

dhe kufizim imponues

dhe e shuan kreativitetin.



E shkuara s'është më;
e ardhmja nuk është ende.
Asgjë s'ekziston
pos prezentes (këtu dhe tash)
Puna jonë e madhe është
jo m'e pa atë që rri
turbullt në largësi,
po atë që rri
qartë te dora.



Nëse shpenzon
tepër kohë
duke menduar
për një gjë,
s'do ta kryesh
kurrë.



E vërteta vjen
kur mendja dhe zemra jote
janë pastruar
nga tërë ndjesia e përpjekjes
dhe më nuk po provon
të bëhesh dikush;
ajo është aty
kur mendja është shumë e qetë,
duke dëgjuar përherësisht
gjithçka.



Suksesi domethënë
të bësh diçka
sinqerisht
dhe
me gjithë zemër.



Arsyeja:

Duke e njohur faktin
se emocionet e mija
pozitive dhe negative
mund të jenë të rrezikshme
nëse nuk kontrollohen
dhe nuk udhëzohen
kah qëllime të dëshirueshme,
do t'ia dorëzoj të gjitha meraket,
synimet dhe qëllimet e mija
zotësisë sime të arsyes,
dhe do të udhëzohem nga ajo
për t'iu dhënë shprehje
atyre.



Mos
mendo —
ndjej!



Njohuria
do të të japë fuqi,
por karakteri –
respekt.



Çdo emocion
e shpreh veten
në sistemin muskolor.
Sikleti është
ngazëllim i pamasë
i frenuar
për shumë kohë.



Nëse çdo njeri
do ta ndihmonte
fqinjin e tij,
asnjë njeri
nuk do të ishte
pa ndihmë.



Ji
ëndërrues
praktik
i përkrahur
me veprim.



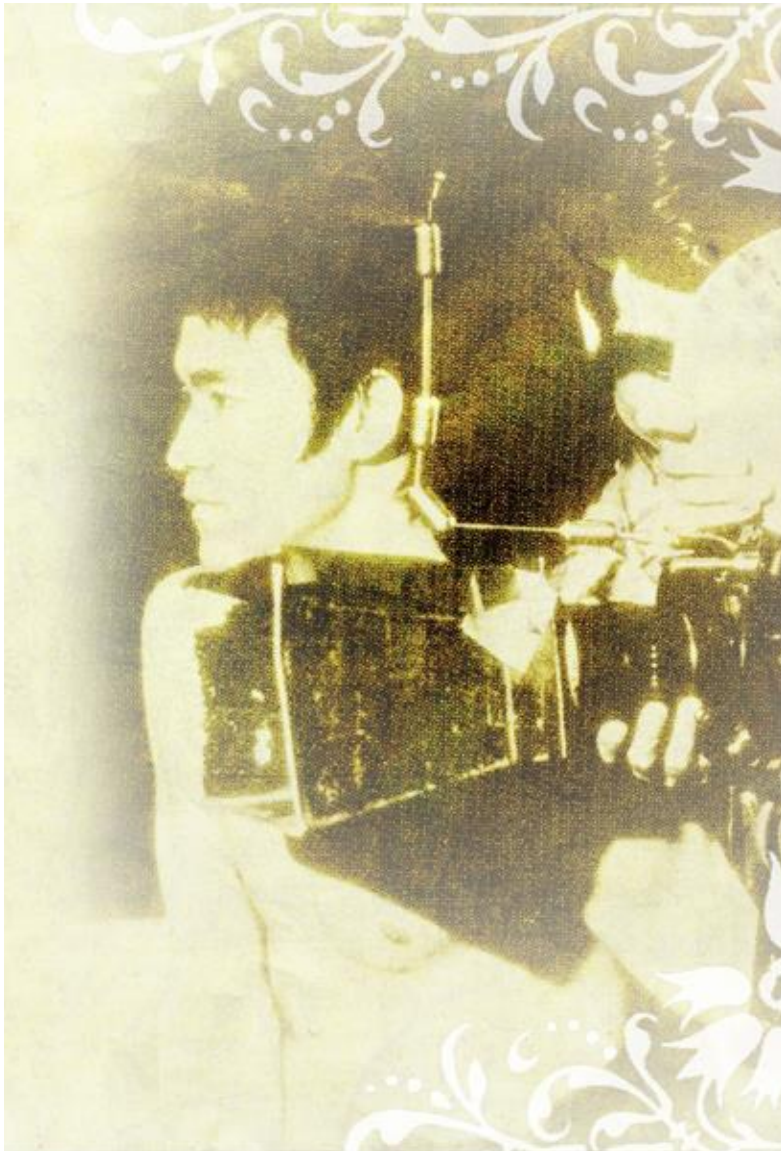
Nuk është turp
të të hedhin në tokë
të tjerët.
Gjëja e rëndësishme
është të pyesësh
kur je duke u rrëzuar:
“Pse po më rrëzojnë?”
Nëse një person
mund të reflektojë kështu,
atëherë ka shpresë
për personin.



Me ndryshu
me ndryshimin
është
gjendja
e pandryshim.



Ajo që e çmoj sinqerisht
më shumë se gjithçka tjetër
është cilësia:
ta bësh më të mirën
në mënyrën e përgjegjësise
dhe të mjeshtërisë
së Numrit Një.



Ajo që e mendon zakonisht shpesh
e përcakton në masë të madhe
se çka do të
bëhesh përfundimisht.



Emocionet:

Duke e kuptuar se emocionet e miya janë edhe pozitive dhe negative, do të formoj shprehi të përditshme që do ta inkurajojnë zhvillimin e emocioneve pozitive dhe do të më ndihmojnë në shndërrimin e emocioneve negative në ndonjë formë të veprimit të dobishëm.

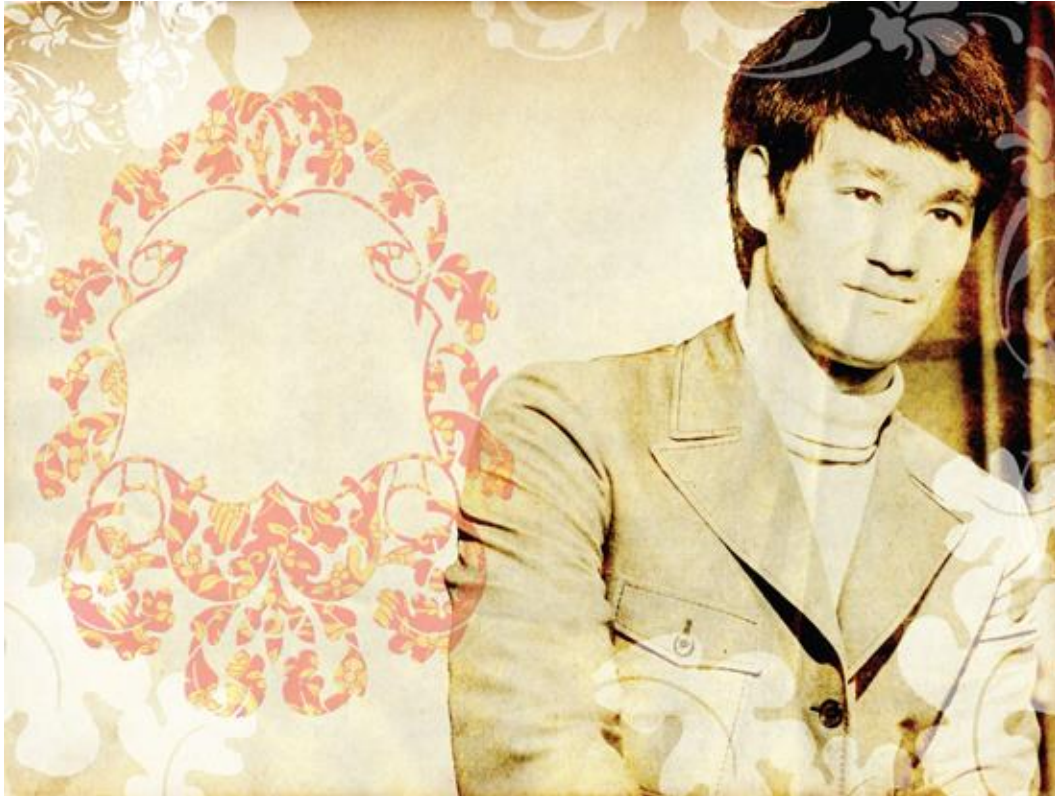


Një qëllim nuk synojmë gjithmonë
ta arrijmë.
Shpesh shërben thjesht
si diçka për të marrë në shenjë në të.



Urtia e Brus Li-së

Mbaje mendjen tënde
në gjërat që i do
dhe larg atyre që nuk i do.

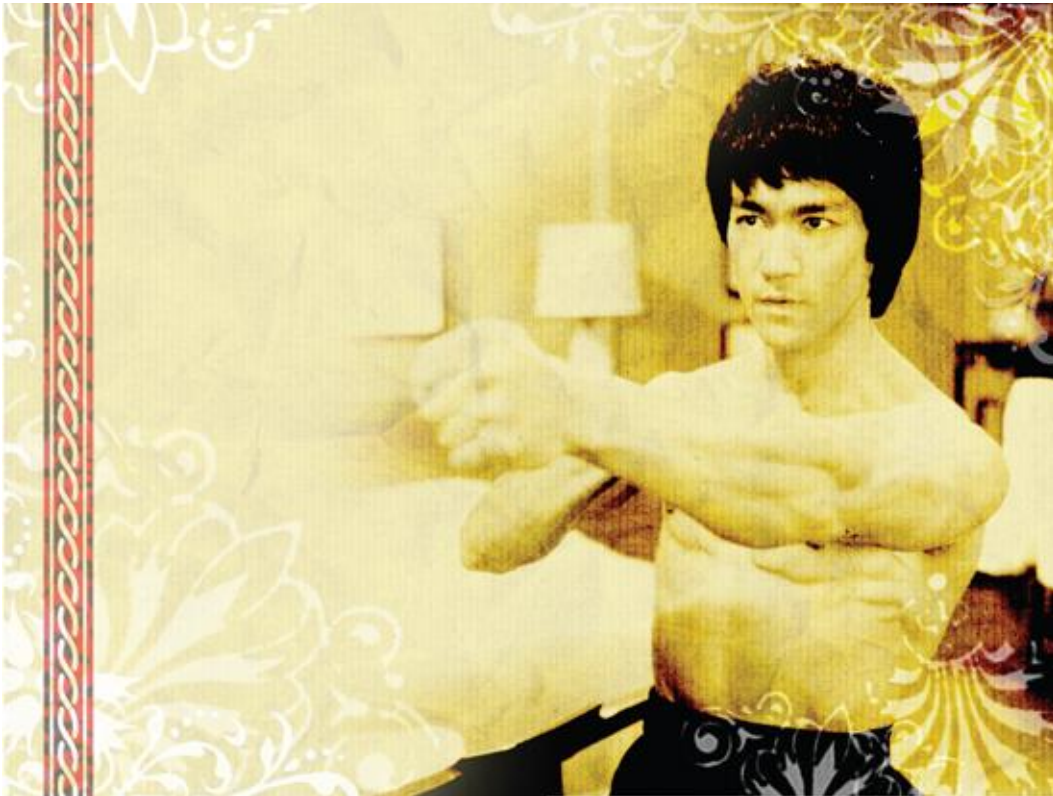


Kurrë nuk do të marrësh
më shumë nga jeta
sesa që pret.
Çdo njeri sot
është rezultat
i mendimeve të tij
të djeshme.



Urtia e Brus Li-së

Me gjasë njerëzit do të thonë
se jam tepër i vetëdijshëm për suksesin.
Epo, nuk jam.
Suksesi u vjen atyre
që bëhen të vetëdijshëm për suksesin.
Nëse nuk merr shenjë te një objekt
allahile qysh po mendon se mundesh m'e marrë?



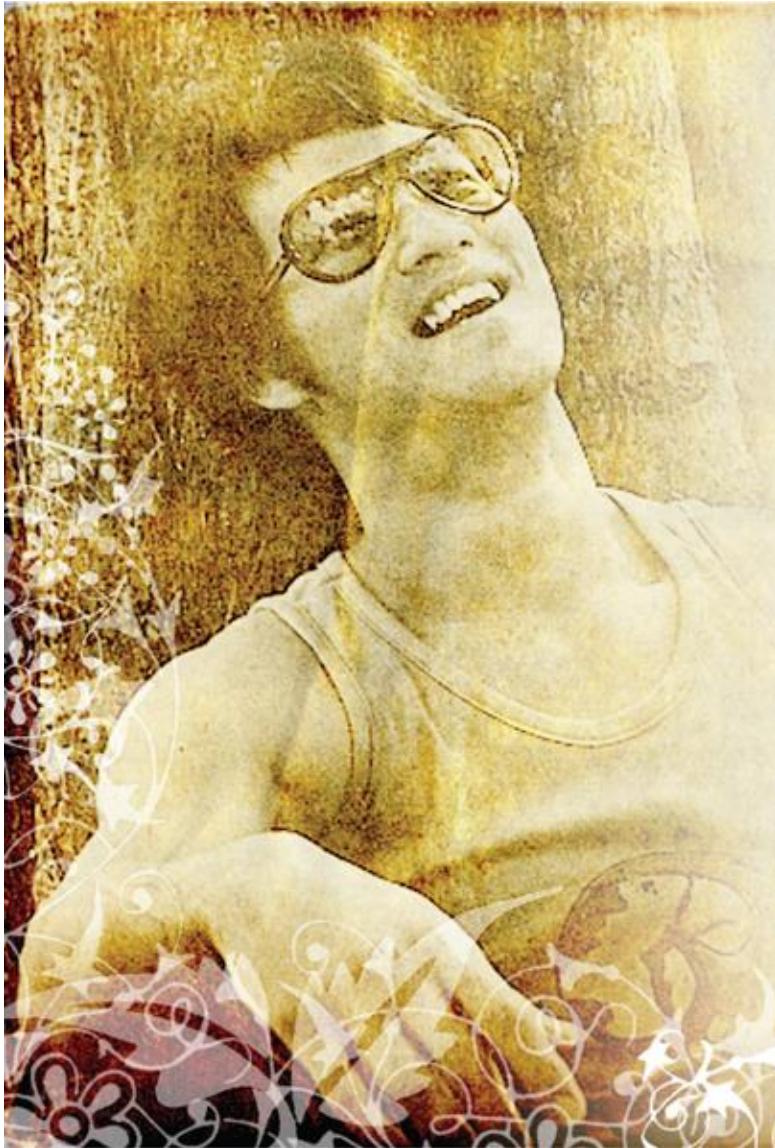
Kur shikoj përreth,
gjithmonë mësoj diçka
dhe ajo është
me qenë
gjithmonë vetja.
Dhe me shprehë
veten.
Me pasë besim
në veten.
Mos dil jashtë
e me kërku
një personalitet të suksesshëm
e me dupliku...
fillo pikërisht nga rrënja
e qenies sate, që është
“si mund të jem unë-i?”



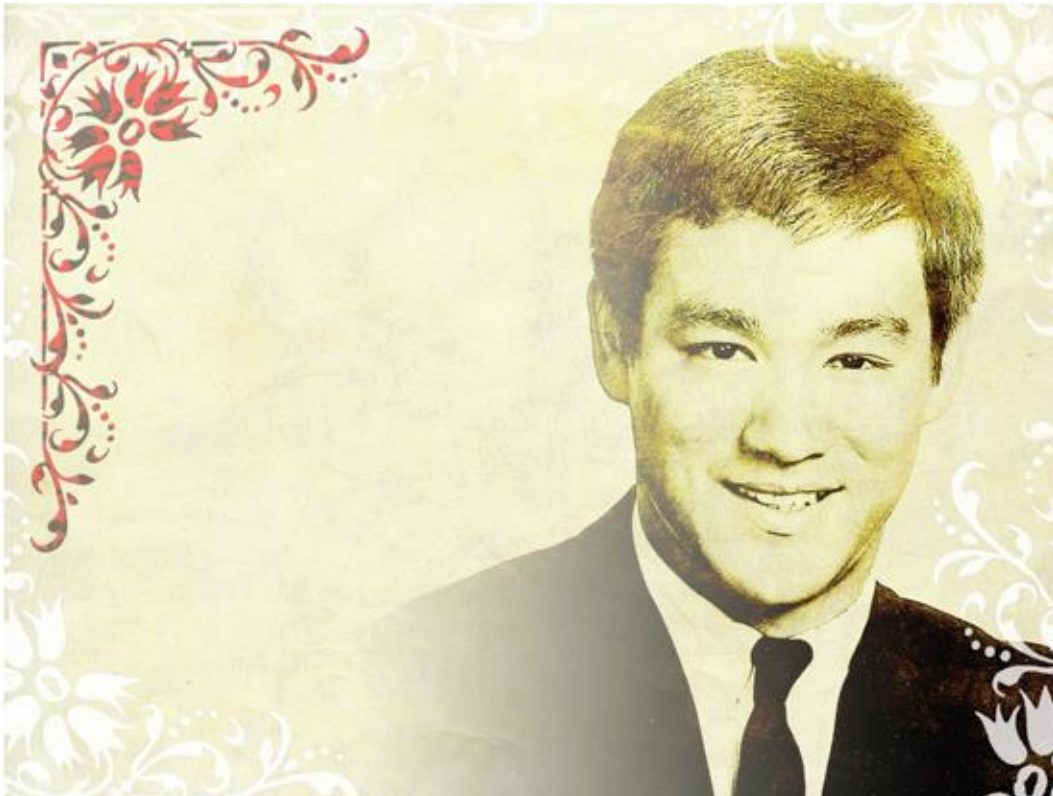
Hulumtoje përjetimin tënd;
përvetësoje atë që është e dobishme,
refuzoje atë që është e padobishme
dhe shtojë atë që është esencialisht
e jotja.



Kur ua kam vënë veshin
gabimeve të mija,
jam
rritur.



Mendja
është si kopsht pjellor
– do të rrisë çkado
që dëshiron të mbjellësh –
lule të bukura apo barëra të këqija.
Dhe kështu është
edhe me mendimet e suksesshme, të shëndetshme
apo ato negative që,
si barërat e këqija,
do t'i ngulfasin dhe shtyjnë të tjerat.
Mos i lejo
mendimet negative
të të futen në mendje
se ato janë barërat e këqija
që e ngulfasin vetëbesimin.



Nuk jetojmë për;
thjesht
jetojmë.



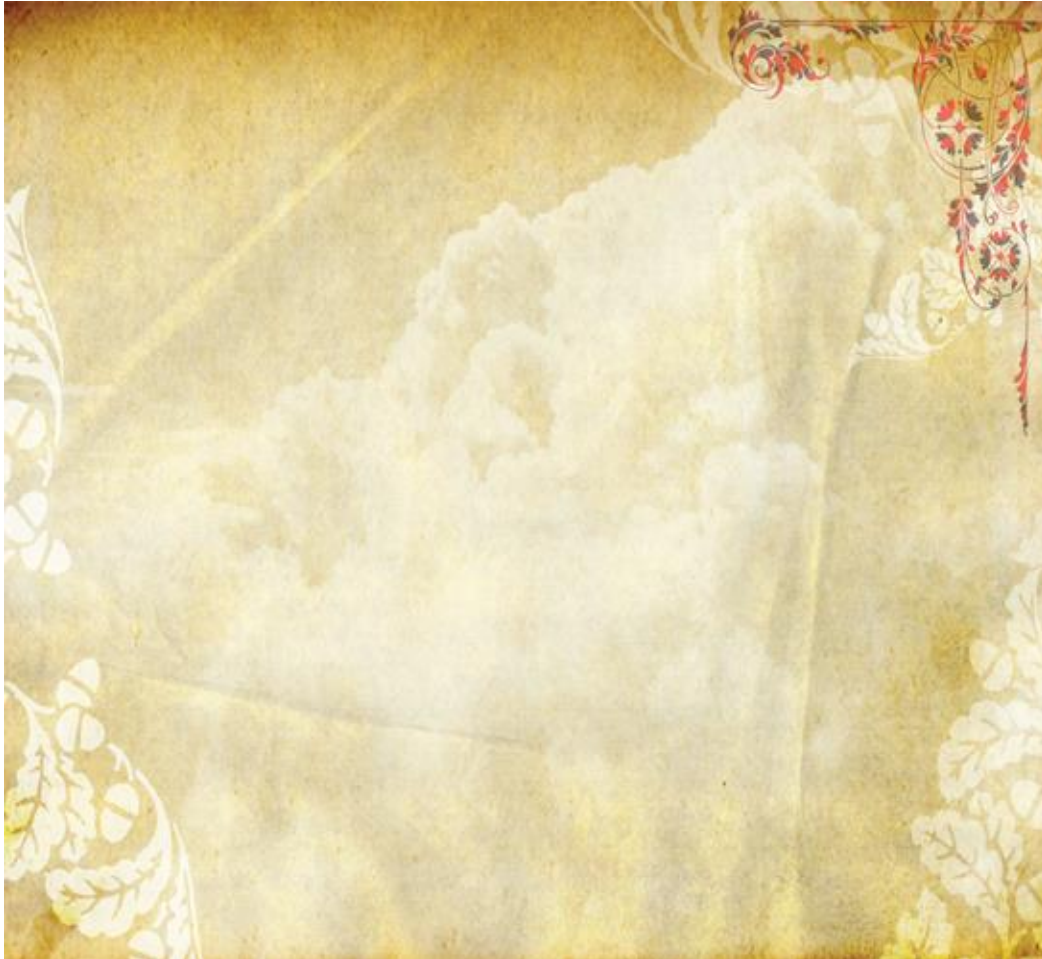
Jemi gjithmonë në procesin duke u bërë
dhe asgjë nuk është e fiksuar.
Mos ki asnjë sistem të ngurtë në ty
dhe do të jesh fleksibil
të ndryshosh me atë që ndryshon vazhdimisht.
Hape veten dhe rrjedh menjëherë
me rrjedhën totale tani.



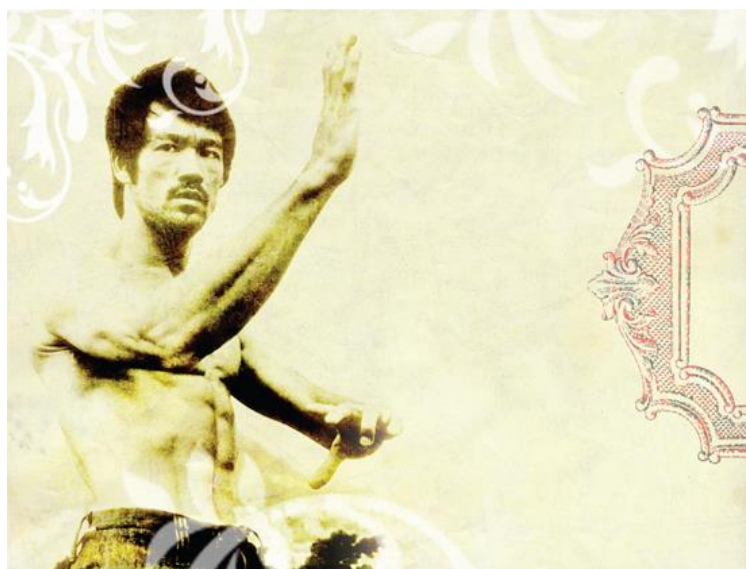
Zemërimi
verbon!



Jeta është e gjerë,
e pafund –
nuk ka kufi,
as skaj.



Pra, veprim! Veprim!
Duke mos e humbur kurrë energjinë
në shqetësime dhe
mendime negative.
Dua të them: kush e ka
punën më të pasigurt
siç e kam unë?
Me çka jetoj?
Me besimin në aftësinë time
se do t'ia dal.
Sigurisht, shpina ime
më la mirë në lloç një vit,
por me çdo fatkeqësi
vjen një bekim
sepse një tronditje vepron
si kujtues për veten
se nuk duhet
të mpihemi në rutinë.
Shikoje stuhinë;
pas largimit të saj
gjithçka rritet!



Ji i aftë në fushën tënde
si dhe
në harmoninë mes njerëzve.



Çka është
prehja^a e vërtetë?
Prehja në
lëvizje.



^a Qetësia në kuptimin e moslëvizjes për dallim nga kuptimi i tingullit.

Njeriu nuk do të marrë kurrë më shumë
se që mendon se mund të marrë.

I ke

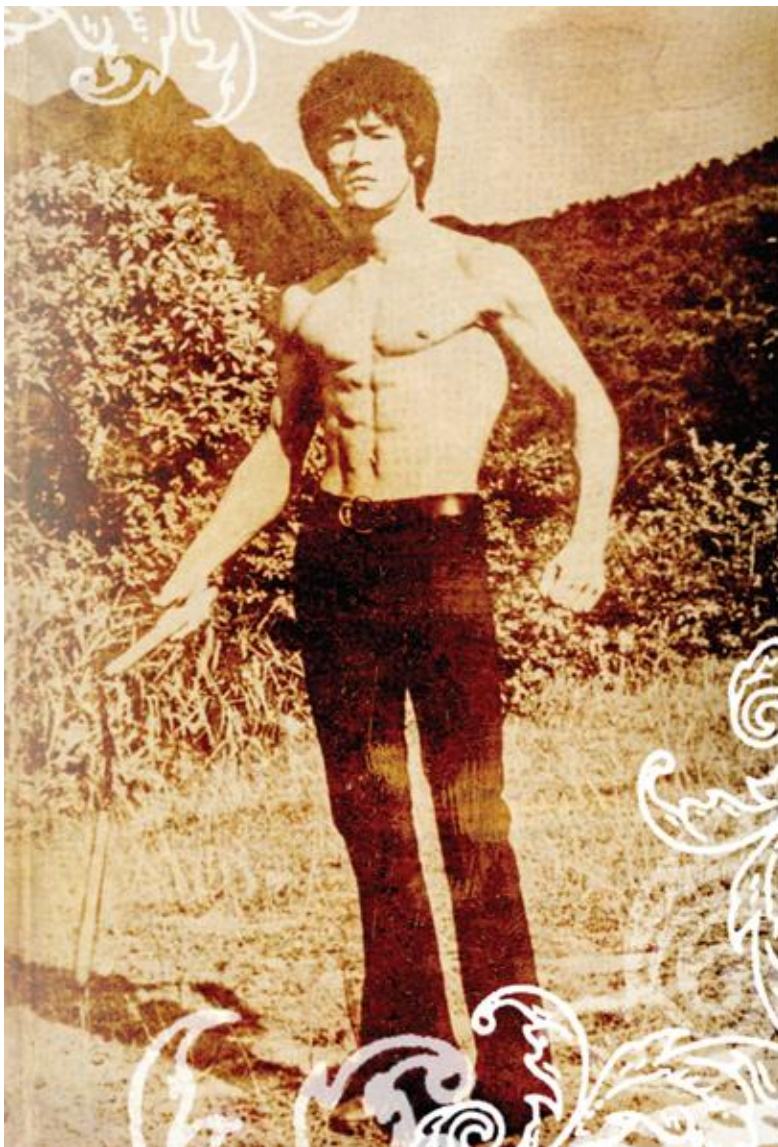
ato që duhen.

Shiko prapa dhe shihe

përparimin tënd –

me gjithë rreziqet

sulu me të gjitha forcat!



FORMA E PAFORMË

Shpresoj që artistët marcialë janë më të interesuar për rrënjën e arteve marciale dhe jo për degët, lulet apo gjethet e ndryshme zbukuruese. Është e kotë m'u grindë se cila gjethe, cili dizajn i degëve apo cila lule tërheqëse të pëlqen; kur e kupton rrënjën, e kupton gjithë lulëzimin e saj.

Për jin-in dhe jang-un

Struktura bazë e gung-fu-së bazohet në teorinë e jin-it dhe jang-ut, një çift i forcave që e plotësojnë njëra-tjetrën reciprokisht dhe janë të ndërvarura, që veprojnë vazhdimisht, pa ndërprerje, në këtë gjithësi. Për kinezët, harmonia konsiderohet si parimi themelor i rendit botëror, si fushë kozmike e forcës në të cilën jin-i dhe jang-u janë përherë komplementare dhe përherë duke ndryshuar. Dualizmi evropian i sheh fiziken dhe metafiziken si dy entitete të ndara, në rastin më të mirë si shkak dhe efekt, por kurrë të çiftëzuara si tingulli dhe jehona, apo drita dhe hiya, si në simbolin kinez të gjithçkaje që ndodh: jin-i/jang-u.



Figura e mësipërme e tregon simbolin e tai-çi ose, në kantonisht, të *tai-kik* në të cilin jin dhe jang janë dy pjesë të ndërlidhura të një të tërë, secila duke i përmbajtur brenda kufijve të saj cilësitë e plotësuesve (komplementuesve) të saj. Etimologjikisht karakteret e jin dhe jang nënkuptojnë errësirë dhe dritë. Karakteri i lashtë i jin, pjesa e zezë e rrethit, është vizatim i reve dhe kodrës.

Jin mund të përfaqësojë çkado qoftë në gjithësi si:

- negativitet
- pasivitet
- butësi
- brendësi
- josubstancialitet
- femëroritet
- hënë
- errësirë

- natë, etj.

Pjesa tjetër plotësuese e rrethit është jang-u. Pjesa e poshtme e karakterit i nënkupton rrezet e pjerrëta të diellit, gjersa pjesa e sipërme e përfaqëson diellin. Jang-u mund të përfaqësojë çkado qoftë si:

- pozitivitet
- aktivitet
- fortësi
- jashtësi
- substancialitet
- mashkulloritet
- diell
- shkëlqim
- ditë, etj.

Gabimi i zakonshëm i botës perëndimore është të identifikohen këto dy forca, jin dhe jang, si dualiste; domethënë, jang-u si e kundërta e jin-it, dhe anasjelltas. Përderisa kjo “njëshmëri” shihet si dy entitete të veçanta, nuk do të arrihet rrokja e (kuptimi i) Taos së gung-fu-së. Në realitet gjërat janë “të plota” dhe nuk mund të ndahen në pjesë. Kur them se nxehtësia më bën të djersitem, nxehtësia dhe djersitja janë vetëm një proces pasi ato bashkë-ekzistojnë dhe njëra nuk do të mund të ekzistonte pos për tjetrën. Siç i duhet një objekti një subjekt, personi në fjalë nuk po merr pozicion të pavarur por po vepron si ndihmës.

Megjithatë, filozofia dualiste mbretëroi në Europë, duke e dominuar zhvillimin e shkencës perëndimore. Por me ardhjen e fizikës atomike, u pa se gjetjet e bazuara në eksperiment të demonstrueshëm e mohonin teorinë dualiste dhe trendi i mendimit prej atëherë ka çuar përsëri drejt *konceptimit monist* të taoistëve të lashtë. Në fizikën atomike nuk njihet asnjë dallim ndërmjet materies dhe energjisë; as nuk është e mundur të bëhet një dallim i tillë, meqë ato janë në realitet një esencë, apo të paktën dy pole të njësisë së njëjtë. Më nuk është e mundur, siç ishte e mundur në epokën e shkencës mekanike, të përcaktohet absolutisht pesha, gjatësia apo koha etj., siç e ka demonstruar puna e Ajnshtajnit, Plankut, Whitehead-it dhe Jeans-it.

Në mënyrën e njëjtë, filozofia taoiste, në sfondin e së cilës e kishte zanafillën dhe u zhvillua akupunktura, është esencialisht moniste. Kinezët e konceptonin tërë gjithësinë si të aktivizuar nga dy parime: jang-u dhe jin-i, pozitivja dhe negativja, dhe konsideronin se asgjë që ekziston, qoftë e gjallë apo e ashtu-quajtur e pajetë, nuk e bën këtë, përveç për shkak të ndërveprimit të pandërprerë të këtyre dy forcave. Materia dhe energjia, jang-u dhe jin-i, qielli dhe toka,

konceptohen si esencialisht një apo si dy pole bashkë-ekzistuese të një të tërë të pandashme. Përsëri, nuk është e mundur të bëhet dallim ndërmjet materies dhe energjisë sepse ato janë në realitet dy pole të njësisë së njëjtë. Gjërat i kanë plotësuesit e tyre, dhe plotësuesit bashkë-ekzistojnë dhe, në vend se të jenë reciprokisht përjashtuese, janë në vakt reciprokisht të varur dhe janë funksion i njëra-tjetrës.

Balansi natyror i qenësishëm në të gjitha gjërat

Në simbolin jin/jang është një pikë e bardhë në pjesën e zezë dhe një pikë e zezë në pjesën e bardhë. Kjo është për ta ilustruar balansin në jetë, se asgjë nuk mund të mbijetojë gjatë duke shkuar të asnjërin nga ekstremet, qoftë jin (negativitet) i pastër apo jang (pozitivitet) i pastër. Nxehtësia ekstreme vret ashtu si të ftohtit ekstrem. Asnjë nga ekstremet e dhunshme nuk qëndrojnë. Asgjë nuk zgjat pos moderimi i (sjellja e arsyeshme e) matur. Vëreje se pema më e fortë kriset më së lehti, gjersa bambuja apo shelgu mbijetojnë duke u përkulur me erën. Fortësia pa lakueshmëri është si fuçia pa ujë, dhe lakueshmëria pa fortësi është si uji pa fuçi. Në gung fu, jang-u (pozitiviteti) duhet të fshehet në jin (negativitet, që paraqitet simbolikisht nga pika e bardhë në pjesën e zezë), dhe jin-i (negativiteti) në jang (pozitivitet, që paraqitet simbolikisht nga pika e zezë në pjesën e bardhë). Një njeri gung fu, pra, duhet të jetë i butë – e megjithatë jo i nënshtruar; i ngurtë – e megjithatë jo i fortë.

Kur lëvizja e jin/jang-ut shkon në ekstreme, fillon reagimi. Se kur jang-u shkon në ekstrem, kthehet në jin dhe anasjelltas, secili duke qenë shkaku dhe rezultati i tjetrës. Për shembull, kur njeriu punon në ekstrem, bëhet i lodhur dhe duhet të pushojë (një kalim nga jang në jin). Pas pushimit, mund të punojë përsëri (një kalim i jin-it prapa në jang). Ky ndryshim i pandërprerë i jin/jang është gjithmonë i vazhdueshëm.

Prandaj, në gung fu njeriu duhet të jetë në harmoni, e jo në kundërshtim, me forcën e kundërshtarit. Supozojmë se A zbaton forcë në B; B nuk duhet t'i kundërvihet apo t'ia lëshojë rrugën plotësisht asaj (se këto janë veç dy të kundërtat ekstreme të reagimit të B-së ndaj forcës së A-së). Në vend të kësaj, B duhet ta kompletojë forcën e A-së me një forcë më të vogël (ngurtësi në butësi) dhe ta çojë atë në drejtimin e lëvizjes së tij. Ky ndihmim spontan i lëvizjes së A-së siç e synon ai do të rezultojë në humbjen e tij. Përsëri, siç e ruan kasapi thikën e tij duke prerë përgjatë barrierës së ashtit e jo kundër saj, një njeri gung fu e ruan veten duke e ndjekur lëvizjen e kundërshtarit të tij pa kundërshtim.

Për ndërlidhjen mes jin-it dhe jang-ut

Butësia dhe fortësia (jin dhe jang) janë dy forca “të ndërvarura” dhe “ndërplotësuese” në artin kinez të gung-fu-së, dhe qëllimi është arritja dhe ruajtja e balansit të përsosur ndërmjet këtyre dy forcave.

Butësia/fortësia është një forcë e pandashme e një ndërloje të pandërprerë të lëvizjes. Nëse, për shembull, një person që po biciklon dëshiron të shkojë diku, ai nuk mund t’i shtypë të dy pedalet njëkohësisht apo të mos i shtypë fare. Për të ecur përpara ai e shtyp njëren pedale gjersa njëkohësisht e lëshon tjetrën. Pra lëvizja për të ecur përpara e kërkon këtë “njëshmëri” të shtypjes dhe lëshimit. Shtypja pra është rezultati i lëshimit dhe anasjelltas, secila duke qenë shkak i tjetrës.

Kjo njëshmëri e gjërave është karakteristikë e mendjes kineze. Në gjuhën kineze ngjarjet shikohen si një e tërë sepse kuptimi i tyre nxirret nga njëra-tjetra. Për shembull, karakteret shkronjore për *mirë* dhe *keq* janë të ndryshme. Mirëpo, kur kombinohen, formohet fjala *cilësi*. Pra për ta formuar fjalën e plotë *cilësi*, nevojitet gjysma e pozitives dhe gjysma e negatives. Karakteret për *gjatë* dhe për *shkurt* bashkë (*gjatë/shkurt*) e kanë kuptimin e “*gjatësisë*” së diçkaje. Karakteri për *blerje* dhe ai për *shitje*, kur shkruhen bashkë, e formojnë fjalën e re *tregti*.

E njëjta gjë vlen edhe për lëvizjet në gung fu, që është gjithmonë ndërloja e pandërprerë e dy forcave të butësisë dhe fortësisë. Ato konceptohen si esencialisht një, apo si dy forca bashkë-ekzistuese të një të tërë të pandashme. Kuptimi i tyre (butësia/fortësia) nxirret nga njëra-tjetra dhe kompletimi i tyre përmes njëra-tjetrës.

Shumë herë i kam dëgjuar instruktorët nga shkollat e ndryshme duke pretenduar se sistemet e tyre të butësisë (jin) nuk kërkojnë absolutisht fare forcë (forca është bërë fjalë e shëmtuar për ta), dhe se thjesht me një lëvizje të lehtë të gishtit të vogël, njeriu mund ta çojë fluturim në ajër kundërshtarin e vet të pashpresë 140-kilogramësh. Duhet të përballemi me faktin se forca, megjithëse e përdorur në mënyrë shumë më të rafinuar, është e nevojshme në luftime, dhe se një kundërshtar mesatar nuk sulmon verbërisht me kokën ulur (as një sulmues i ragbit nuk do ta bëjë këtë!). Ai, po ashtu, mund të zotërojë shpejtësi dhe shkathtësi dhe disa njohuri bazike të luftimit.

Disa instruktorë, në anën tjetër, pretendojnë se me “sistemin tyre super-të-fuqishëm” njeriu mund ta thyejë cilëndo mbrojtje. Edhe një herë duhet ta kuptojmë se një person lëviz dhe ndryshon si një bambu që lëviz para-prapa në

një stuhi për ta “tretur” erën e fortë. Pra as butësia (jin) as fortësia (jang) nuk përmbajnë më shumë se një gjysmë të një tërësie të thyer të cilat, të përputhura bashkë, e formojnë Rrugën e vërtetë të gung-fu-së. Kujtojeni se për të shkuar diku, njeriu nuk mund t’i shtypë të dy pedalet e bicikletës në të njëjtën kohë apo të mos i shtypë fare.

Butësia e vetme nuk mund ta tretë përgjithmonë forcën e madhe, as forca e madhe brutale s’mund ta nënshtrojë përgjithmonë armikun. Për të mbijetuar në luftime nevojitet ndër-thurja harmonike e butësisë dhe e fortësisë si tërësi, nganjëherë duke dominuar njëra dhe nganjëherë tjetra, në një vazhdimësi si valë. Lëvizja pastaj do të rrjedhë vërtet; se rrjedhshmëria vërtet e hijshme e lëvizjes qëndron në ndryshueshmërinë e saj.

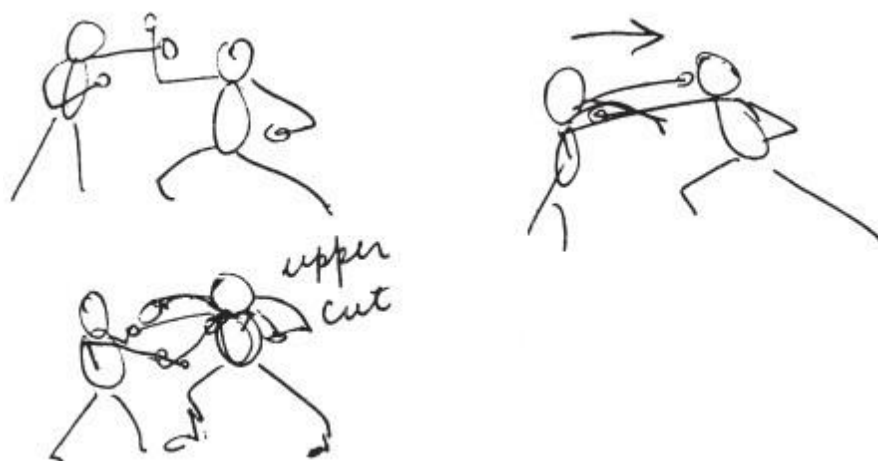
Në vend se ta kundërshtojë forcën me forcë, një njeri gung-fu e kompletion lëvizjen e kundërshtarit të tij duke e pranuar rrjedhën e tij të energjisë siç e synon ai, dhe e mund duke e marrë hua forcën e vet. Kjo, në gung-fu, njihet si Ligji i Përshtatjes. Për t’u bashkërenditur me lëvizjet ndryshuese të kundërshtarit, njeriu gung-fu duhet para së gjithash ta kuptojë domethënien e vërtetë të butësisë dhe fortësisë.

Nuk ka çrregullim në Rrugën e lëvizjes gung-fu. Ato bëhen me vazhdimësi rrjedhëse si lëvizja e një lumi që rrjedh përherë pa ndonjë çast të ndërprerjes apo të prehjes. Posa një lëvizje pothuajse kryhet, menjëherë rrjedh në një tjetër pa u ndalur. Kështu, mbrojtja dhe sulmi po e prodhojnë alternativisht njëri-tjetrin.

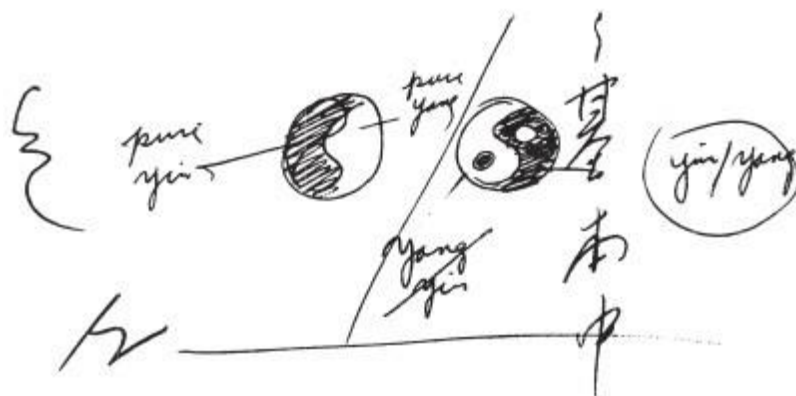
Fortësia dhe butësia në artin kinez të gung-fu-së nuk janë të izoluara, por të shkrira, dhe e njëjta vlen për lëvizjet e ndryshme si sulmi dhe mbrojtja, zgjerimi dhe tkurrja, shtyrja dhe tërheqja, etj.

Kam mësuar shumë nga vëzhgimi i natyrës. Teoritë e tilla të lëvizjes dhe shfrytëzimit optimal të energjisë nxirren nga rregullsia e baticave dhe nga efekti i erës ndaj degëve dhe barit. E kam etabluar postulatit tim për shfrytëzimin optimal të energjisë dhe Rrugës së lëvizjeve të gung-fusë. Lëvizja e gung-fu-së është si ajo e një gjerdani të perlave. Perlat janë teknikat e përdorura dhe gjerdani është lidhja e secilës teknikë. Shfrytëzimi optimal i energjisë dhe i lëvizjes në gung-fu duhet të rrjedhë vazhdimisht pa ndërprerje. Nuk ka veprim të ndalur papritur apo të ndërprerë. Posa të kryhet një teknikë, nis të shkrihet dhe të përzihet me një tjetër. Hapja është e ndërvarur me tkurrjen dhe anasjelltas.

Gabimi i zakonshëm që e bëjnë shumica e njerëzve është goditja e njëres dorë gjersa e tërheqin tjetrën deri në fund. Këtij gabimi ia kam dhënë përshkrimin “rruazat pa xherdanin”. Vëzhgoni ilustrimet vijuese:



“Rruazat” në këtë shembull janë teknikat individuale, dhe pa xherdanin për t’i lidhur, do të shpërbëhen. Për ta arritur njëshmërinë e këtyre lëvizjeve të pozitives dhe negatives, duhet të ndërlihet goditja me grusht dhe tërheqja. Gjatë goditjes me grusht, vijohet menjëherë me pak tërheqje (kah vetja), dhe gjatë tërheqjes, fshehet pak shtypje përpara. Gabimet e bëra në skicat e mëparshme bazohen në jangun e pastër avancues (grushtim në sasi të madhe) dhe jinin e pastër tërheqës (tërheqje në sasi të madhe).



Prandaj çdo praktikues i artit marcial duhet t’i konsiderojë edhe butësinë edhe fortësinë si të barabarta në rëndësi dhe pashmangshëm të ndërvarura nga njëra-tjetra. Refuzimi qoftë i butësisë apo i fortësisë do të çojë në ndarje dhe ndarja turret kah ekstremi. Kuptojeni faktin se fortësia dhe butësia nuk janë të izoluara, por të shkrira; ato janë ndër-plotësuese si dhe kontrastuese dhe në ndërthurjen e tyre e ndërtojnë njëshmërinë. Ideja e kundërshtimit rezulton kur e veçojmë fortësinë dhe e trajtojmë si të dallueshme nga butësia. E gjata, për shembull, posa të dallohet, e sugjeron të kundërtën e vet: të shkurtën. Mirëpo,

për ta dalluar gjatësinë, nevojitet shkurtësia për krahasimin dhe gjatësia nuk mund të ekzistojë pa shkurtësinë. Fortësia është në të vërtetë butësi, dhe butësia është fortësi, secila është shkaku dhe rezultati i tjetrës (ato janë duke e prodhuar alternativisht njëra-tjetrën). Prandaj njeriu nuk duhet ta favorizojë tepër as veç butësinë as veç fortësinë ashtu që të mund ta çmojë “të mirën/të keqen” e tyre.

Burimi:

Bruce Lee: *The Tao of Gung Fu: A Study in the Way of Chinese Martial Art.* Vol. 2. Tuttle Publishing, 2015.

Për botimin

Bibliografia

1. Lee, Bruce. *Bruce Lee The Tao of Gung Fu: A Study in the Way of Chinese Martial Art*. Vol. 2. Tuttle Publishing, 2015.
2. Lee, Bruce. *Wisdom for the Way*. Black Belt Books, Bruce Lee Enterprises, 2009.

Online

<https://botimetr.b.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/>