

INXHINIERIA E BRENDSHME
SADHGURU

BOTIMET TOENA



INXHINIERIA E BRENDSHME



Sadhguru

Përkthyen nga origjinali anglisht
Lindi Reka dhe Marin Metohu

BOTIMET TOENA

Tiranë

Autori: Sadhguru

Titulli në origjinal: Inner Engineering: A yogi's Guide to Joy

Botoi në anglisht: Penguin Random House.

Botuese: Irena Toçi

Kryeredaktore: Sonila Kapo

Redaktore: Diana Çuli

Korrektore letrare: Majlinda Bami

Përkujdesja grafike: Elsa Hajderaj

Kopertina: Lindi Reka dhe Marin Metohu

ISBN 9789928817365

© 2016, Jagadish Vasudev

All rights reserved.

© në shqip Botimet Toena

Të gjitha të drejtat janë të rezervuara. Nuk lejohet shumëfishimi me asnjë lloj mjeti apo forme, as me fotokopje, pa lejen me shkrim të mbajtësit të copyright-it.

BOTIMET TOENA

Rr. "M. Gjollesha", K. Postare 1420, Tiranë

Tel.: + 355 4 22 40 116

Email: botimet.toena@gmail.com

toena.porosionline@gmail.com

<https://toena.al>

INXHINIERIA E BRENDSHME

Jogi mistik dhe vizionar, Sadhguru është një mjeshër shpirtëror ndryshe. Qartësia absolute e perceptimit e pozicionon atë në një vend unik, jo vetëm për çështje shpirtërore, por edhe në biznes, mjedis dhe marrëdhënie ndërkombëtare, duke hapur një derë në gjithçka që ai prek.

Shqyrtues dhe pasionant, depërtues, logjik dhe me një mendjemprehtësi të pagabueshme, fjalimet e Sadhgurusë kanë fituar reputacionin e një folësi dhe opinionisti të një fame ndërkombëtare. Ai ka qenë një folës lider në Asamblenë e Përgjithshme të Kombeve të Bashkuara, rregullisht në Forumin Ekonomik Botëror, dhe një i ftuar special në Trajnimin e Lidershit Australian, Samitin Ekonomik Indian dhe TED. Zgjuarsia dhe mprehtësia e tij kaptuese për çështjet botërore, si dhe qasja e pagabueshme shkencore rreth mirëqenies njerëzore, kanë pasur një influencë transformuese në themelime të disa ndërmarrjeve apo institucioneve si ajo e Bankës Botërore, Shtëpia e Lordëve (UK), Organizata Botërore e Presidentëve, Instituti Teknologjik i Masaçusetit, Shkolla e Biznesit Londër, Google dhe Microsoft.

Si një festues ndaj jetës në të gjitha nivelet, fushat e përfshirjes aktive të Sadhgurusë janë të ndryshme, si ajo e arkitekturës dhe e dizajnit vizual, e poezisë dhe e pikturës, e ekologjisë dhe e kopshtarisë, e sporteve dhe e muzikës. Ai është dizenjuesi i disa ndërtesave unike dhe hapësirave të shenjta te Qendra Isha Joga, e cila ka marrë një vëmendje të gjerë për kombinimin e fuqisë thellësisht të shenjtë me estetikën mbresëlënëse inovative

dhe ekomiqësore. Sadhguru është gjithashtu themeluesi i Fondacionit Isha prej tri dekadash, një organizatë jofitimprurëse dedikuar mirëqenies së individit dhe botës. Fondacioni Isha nuk promovon asnjë ideologji, fe apo racë të veçantë, por transmeton shkenca të brendshme të thirrjes universale.

<http://isha.sadhguru.org>

<http://facebook.com/Sadhguru>

<http://youtube.com/Sadhguru>

Twitter: @SadhguruJV

Përmbajtja

Fjala e pahijshme	9
-------------------------	---

PJESA E PARË

Shënim lexuesit.....	15
Kur humba arsyen	19
Rrugëdalja është nga brenda	34
Projekto fatin tënd.....	47
Pa kufij, pa ngarkesë	54
“... Dhe tani, joga”	75

PJESA E DYTË

Shënim lexuesit.....	89
Trupi.....	91
Mendja	148
Energjia	197
Lumturia.....	243
Fjalor.....	245

Fjala e pahijshme

Njëherë e një kohë ndodhi që... Një klient që po shkonte te farmacia e Shankaran Pilait¹, pa aty jashtë një burrë që po përqafonte shtyllën e dritave, me sytë e zgurdulluar. Kur u fut brenda, pyeti:

- Kush është ai burri? Çfarë e ka gjetur?

Shankaran Pilai përgjigjet i patrazuar:

- Oh, ai. Është një nga klientët e mi.

- Po si e ka hallin?

- Donte diçka për kollën. I dhashë ilaçin e duhur.

- Çfarë i dhe?

- Një kuti me laksativ. I thashë ta pinte menjëherë.

- Laksativ për kollën? Me të gjitha ilaçet që ekzistojnë, pse duhej t'i jepje pikërisht atë?

- Oh, mor burrë, ti e pe në ç'gjendje ishte. Kujton se do t'i shkojë në mendje të kollitet më tani?

Kutia me laksativ e Shankaran Pilait është simbolike për të gjitha llojet e zgjidhjeve që trumbetohen sot në botë për ata që kërkojnë mirëqenien. Kjo është arsyeja kryesore pse termi *guru* ka marrë kuptimin e një fjale të pahijshme.

Fatkeqësisht, ne e kemi harruar kuptimin e vërtetë të kësaj fjale. “Guru” fjalë për fjalë do të thotë “shkatërrues i errësirës”.

¹ Shankaran Pilai është një personazh anekdotash indiane, i ngjashëm me Nastradinin (shën. i përkth.).

Ndryshe nga çfarë besohet, funksioni i një guruje nuk është të mësojë, të indoktrinojë, apo të shndërrojë njerëzit. Një guru është këtu për të hedhur dritë mbi përmasa që janë përtej perceptimit të shqisave dhe dramës psikologjike, përmasa që aktualisht ne ende nuk jemi në gjendje t'i perceptojmë. Një guru në thelb hedh dritë mbi natyrën e vërtetë të ekzistencës sonë.

Në botën që jetojmë sot ka shumë mësimdhënie të rreme, që çojnë në drejtime çorientuese dhe të rrezikshme. “Qëndro me momentin” është njëra prej tyre, e cila lë të nënkuptohet sikur mund të ishe diku tjetër, nëse do të doje. Si mund të ndodhë një gjë e tillë, kur e tashmja është i vetmi moment ku mund të ndodhesh? Nëse jeton, ti jeton në *këtë* moment. Nëse vdes, ti vdes në *këtë* moment. Ky moment është përjetësi. Edhe nëse përpiqesh, si mundesh t'i shmangesh?

Problemi është që ti vuan atë që ka ndodhur dhjetë vjet më parë dhe gjithashtu vuan atë që mund të ndodhë pasnesër. Asnjëra nuk është e vërteta e jetuar në këtë moment. Ato janë thjesht një lojë e kujtesës dhe e imagjinatës. Mos do të thotë kjo që për të gjetur paqe duhet të shkatërrosh mendjen? Jo, aspak. Thjesht do të thotë të marrësh kontrollin e saj. Mendja jote mban rezerva të pamasa të kujtesës dhe mundësi të jashtëzakonshme të imagjinatës, që janë rezultat i procesit të evolucionit milionavjeçar. Mendja mund të jetë një mjet fantastik nëse e përdor, kur të duhet dhe, e lë mënjanë, kur nuk të duhet. Të mënjanosh të shkuarën dhe të anashkalosh të ardhmen do të thotë të nënvlerësosh këtë aftësi të mrekullueshme. Prandaj “qëndro me momentin” kthehet në frenim psikologjik dëmtues: mohon realitetin tonë ekzistencial.

“Mos bëj dy gjëra në të njëjtën kohë” është kthyer në një tjetër slogan popullor vetëndihmues. Pse duhet të bësh vetëm një gjë, kur mendja është një makinë fenomenale multidimensionale, e aftë për të përballuar disa nivele veprimtarie njëkohësisht? Në vend që ta kalitësh dhe të mësosh si ta shfrytëzosh, pse duhet ta shkatërrosh atë? Në vend që të njohësh gëzimin marramendës

të veprimtarisë mendore, përse duhet të zgjedhësh me dëshirë tkurrjen, apo izolimin e saj?

“Mendo pozitivisht” është një tjetër frazë, e cila, për shkak të përdorimit të tepruar, është kthyer në klishe. Kur i hiqen vlerat e vërteta dhe kur përdoret si një *mantra* sa për të kaluar radhën, të menduarit pozitivisht shndërrohet në një mënyrë shpëlarjeje apo zbukurimi të realitetit. Kur nuk je në gjendje të procesosh informacionin aktual dhe të kontrollosh dramën psikologjike e përdor “të menduarin pozitivisht” si një qetësues. Në fillim mund të duket sikur e mbush jetën me optimizëm dhe vetëbesim të ri, por në të vërtetë zgjat shumë pak. E parë më gjerë, nëse copëzon ose mohon një pjesë të realitetit, e sheh jetën në mënyrë të njëanshme, jo në të gjithë plotësinë e saj.

Më pas është edhe historia e përsëritur dhe e mbështetur ndër vite, ajo e eksportimit të mirëqenies njerëzore në parajsë dhe e pretendimit se dashuria është thelbi i universit. Dashuria është një mundësi *njerëzore*. Nëse ke nevojë për një kurs për të rinfreskuar kujtesën mbi dashurinë, mund të mësosh edhe nga qeni yt, ai është plot dashuri. Nuk është nevoja të shkosh përtej universit për të njohur dashurinë. Gjithë këto filozofi fëminore vijnë nga supozimi se ekzistenca ka në qendër njeriun. Ky mendim na ka zhveshur në çdo kuptim dhe na ka shtyrë të kryejmë disa nga krimet më çnjerëzore dhe më rrëqethëse përgjatë historisë. Ato vazhdojnë të përsëriten edhe sot e kësaj dite.

Unë, si guru, nuk kam as doktrinë për t’ju mësuar, as filozofi për t’ju dhënë e as besim për të propaganduar. Për vetë faktin se e vetmja zgjidhje për të gjitha sëmundjet që pllakosin njerëzimin është vetëtransformimi. Vetëtransformimi nuk është përmirësimi i vetes hap pas hapi. Vetëtransformimi nuk arrihet nga morali, etika apo ndryshimet në sjellje, por nga përjetimi i natyrës pa kufi të asaj që ne jemi. Vetëtransformim do të thotë se asgjë nga e vjetra nuk mbetet më. Është një zhvendosje dimensionale në mënyrën si e percepton dhe e përjeton jetën.

Të dish këtë do të thotë të ushtrosh jogën. Ai që e mishëron këtë është një jogi. Ai që të udhëheq në këtë drejtim është një guru.

Qëllimi im me këtë libër është të të ndihmoj që lumturia të jetë shoqëruesi yt i përhershëm. Për ta bërë këtë të mundur, ky libër nuk ofron predikim, por shkencë; nuk ofron mësimdhënie, por teknologji; nuk ofron një këshillë morale, por një shteg. Tani është koha për ta eksploruar këtë shkencë, për të punuar me teknologjinë, për të ecur në këtë shteg.

Në këtë rrugëtim, një guru nuk është destinacion, por hartë rrugore. Dimensioni i brendshëm është një terren i paeksploruar. Nëse eksploron një terren që nuk e njeh, a nuk do të ishte më mirë të kishe tabela drejtuese? Ti mund ta gjesh vetë rrugën tënde, por ku i dihet, mund të kalojnë disa jetë deri atëherë. Kur je në një terren të panjohur është krejt e arsyeshme të marrësh udhëzime. Në një kuptim, ja se çfarë është një guru - një hartë rrugore e gjallë. GPS (Guru Pathfinding System): Sistemi Guru për Të Gjetur Rrugën!

Kjo është arsyeja pse ekziston kjo fjalë e poshtër me katër shkronja. Për t'jua bërë më të lehta gjërat, mendova ta bëj me tetë...

... Sadhguru¹

¹ *Sadhguru* do të thotë i vetëmësuar (shën. i përkth.).

PJESA E PARË



Shënim lexuesit

Ekzistojnë shumë mënyra për t'iu qasur një libri të tillë. Njëra mënyrë do të ishte t'i futesh direkt praktikës, sipas mënyrës tënde, por ky libër nuk pretendon të jetë një manual vetëndihmues. Ka një orientim të fortë praktik, por jo vetëm kaq.

Një mënyrë tjetër mund të ishte qasja teorike, por ky libër nuk është as fletore ushtrimesh shkolle. Kurrë nuk kam lexuar një libër mësimor jogik në tërësi. Nuk më është dashur ndonjëherë. Vij nga përvoja brenda meje. Vetëm së fundmi i kam hedhur një sy librit të Patanjalit *Yoga Sutras*, atyre teksteve kuptimplote jogike, nga të cilat kuptova se kisha një lloj akses në brendësi të thelbit të tyre. Sepse unë e trajtova nga ana e përvojës sime, jo e teorisë. Për të thjeshtuar një shkencë të sofistikuar si joga në një doktrinë të rëndomtë, është po aq tragjike sa ta shndërrosh atë në një ushtrim kardiovaskular.

Kështu, ky libër është i ndarë në dy pjesë. E para harton terrenin; e dyta të ofron një mënyrë që të marrësh drejtimin.

Ajo që do të lexosh në këtë pjesë nuk është një shfaqje ekspertize akademike. Akoma më mirë, kjo pjesë kërkon të ofrojë një seri njohurish thelbësore - njohuri që vendosin themelet apo bazën e ndërtimit arkitekturor dhe praktik të pjesës së dytë të librit.

Këto njohuri nuk janë doktrina apo mësim dhe, mbi të gjitha, nuk janë as përfundime. Ato mund të shihen më mirë si gjurmë të një udhëtimi që mund t'i lësh vetëm ti e askush tjetër. Ato janë perspektiva themelore, të zhvilluara si pasojë e

rritjes së vetëdijes që u bë e imja pas një eksperience, e cila më transformoi jetën tridhjetë e tri vite më parë.

Pjesa e parë e librit fillon me një shënim autobiografik. Në këtë mënyrë ju mësoni për autorin që do t'ju shoqërojë deri në fund të librit. Kjo pjesë zbërthehet në një ekzaminim të disa ideve bazike, duke eksploruar gjatë rrugës disa terma të përdorur zakonisht (dhe të keqpërdorur), terma si fati, përgjegjësia, mirëqenia dhe akoma më thelbësore, joga.

Një nga kapitujt në këtë pjesë mbyllet me një *sad'hana*. Fjala “*sad'hana*” në sanskritisht do të thotë mjet, apo vegël. Këto mjete për eksplorim ofrojnë një mundësi që ti si lexues të vendosësh në praktikë idetë e diskutuara në këto faqe të librit dhe të shohësh nëse këto njohuri funksionojnë për ty. (Këto *sad'hana* do të përsëriten më shpesh në pjesën e dytë.)

Shpesh njerëzit më thonë se jam një guru “modern”. Përgjigjja ime për këtë vrojtim është se unë nuk jam as modern e as i lashtë, as i gjeneratës së re e as i së vjetrës. Jam bashkëkohor dhe kështu ka qenë çdo guru i mëparshëm. Vetëm studiuesit, ekspertët dhe teologët kanë aftësinë për të qenë të lashtë apo modernë. Një filozofi apo një sistem besimi mund të jetë i vjetër ose i ri, por gurutë janë gjithnjë bashkëkohorë. Një guru, siç e thashë dhe më parë, është dikush që shkatërron errësirën, dikush që hap derën për ty. Nuk ka asnjë lloj rëndësie nëse unë premtoj të hap një derë për ty nesër, apo nëse hapa një derë për dikë tjetër dje. Vetëm nëse hap një derë për ty sot ka njëfarë rëndësie.

Pra, e vërteta është përtej kohës, por teknologjia dhe gjuha janë *gjithnjë* të kohës. Nëse nuk do të ishin të tilla, ato meritonin të hidheshin tutje. Asnjë traditë, sado e rëndësishme të jetë, nuk meriton të jetojë më shumë sesa një objekt muzeu, nëse e ka humbur dobinë e saj. Pra, kur do të eksploroj një teknologji antike në këtë libër, ajo është pa dyshim edhe një teknologji pa defekte, e përkryer.

Personalisht, nuk jam i interesuar të ofroj asgjë të re. Jam thjesht i interesuar në atë çka është e vërtetë. Por, shpresoj që kapitulli në vazhdim t'ju ofrojë disa momente ku puqen të dyja pjesët. Sepse në këto pika takimi ku janë pjekur kushtet - kur një njohuri artikullohet nga një vend me qartësi të brendshme dhe takohet me lexuesin në momentin e duhur të përthithjes, një e vërtetë e moçme kthehet në një alkimi shpërthyes. Papritur, është e freskët, e gjallë, e re dhe rrezatuese, si e shqiptuar dhe e dëgjuar për herë të parë në histori.

Kur humba arsyen

*Kur isha thjesht një njeri
Ngjisja kodrën
E vrisja kohën
Por ajo që vrava vërtet
Ishte Unë dhe Vetja ime*

*Me ikjen e Unit dhe Vetes sime
Humba gjithë vullnetin dhe zotësinë
Këtu jam, si një enë e zbrazët
E mbërthyer nga vullneti Hyjnor
Dhe zotësia e pafund*

Ka një traditë në qytetin Maisuru. Nëse ke diçka për të bërë ngjitesh në kodrën e Çamundit, edhe nëse nuk ke asgjë për të bërë ngjitesh në kodrën e Çamundit. Nëse bie në dashuri ngjitesh në kodrën e Çamundit, edhe nëse nuk je më i dashuruar *duhet* të ngjitesh në kodrën e Çamundit.

Një pasdite kur nuk kisha asgjë për të bërë dhe së fundmi nuk isha më as i dashuruar, u nisa për në kodrën e Çamundit. Parkova motorin dhe, duke u ngjitur drejt majës së kodrës, në dy të tretat e rrugës u ula mbi një shkëmb. Ai ishte “guri im i reflektimit”. Tashmë kishte kohë që ishte i tillë. Një pemë me kokrra vjollcë dhe një pemë e regjur “Banian” kishin lëshuar rrënjë të forta në një të çarë të thellë në sipërfaqen e shkëmbit. Përpara meje shpalosej panorama e qytetit.

Deri në atë çast, sipas eksperiencës sime, trupi dhe mendja ime isha “unë” dhe bota ishte “atje jashtë”. Por, papritur, nuk po dija çfarë isha unë dhe çfarë nuk isha unë. Sytë i kisha të hapur. Ajri që merrja frymë, shkëmbi mbi të cilin isha ulur, atmosfera përreth, çdo gjë ishte bërë “unë”. Isha çdo gjë që ishte. Isha i ndërgjegjshëm, por kisha humbur arsyen. Natyra diskriminuese e shqisave thjesht nuk ekzistonte më. Sa më shumë të tregoj aq më e çmendur do të tingëllojë, sepse ajo çka ndodhi është e papërshkrueshme. Ajo çfarë unë isha, ndodhej me të vërtetë *kudo*. Çdo gjë po shpërthente përtej kufijve; çdo gjë po shpërthente në çdo gjë tjetër. Ishte një harmoni e pamatë e një përsosmërie absolute.

Jeta ime tani është thjesht ai moment, që ende vazhdon po aq e bukur.

Kur u riktheva te gjendja ime normale m’u duk sikur kishin kaluar vetëm dhjetë minuta. Por me një shikim të shpejtë të orës pashë se ishte ora 7:30 e darkës. Kishin kaluar katër orë e gjysmë. Sytë i kisha hapur, dielli kishte perënduar dhe ishte errësirë. Isha totalisht i ndërgjegjshëm, por ajo që deri në atë moment e konsideroja si vetja ime, ishte zhdukur tërësisht.

Asnjëherë nuk kam qenë tip qaramani. Por ja që e gjeta veten në moshën 25-vjeçare mbi një shkëmb të Çamandit, kaq çmendurisht në ekstazë, saqë lotët po rridhnin vetë dhe e gjithë bluza më ishte lagur.

Nuk e kam pasur kurrë problem të isha i qetë dhe i lumtur. E kam jetuar jetën në mënyrën që doja. U rrita në vitet ’60, në kohën e “Beatles”-ave dhe “Blue beans”-it, edhe unë, si të gjithë lexoja filozofinë dhe letërsinë europiane - Dostojevskin, Kamynë, Kafkën dhe të tjerë si ata. Por, ja ku isha tani, duke shpërthyer në një dimension krejtësisht të ri të ekzistencës, për të cilin nuk dija asgjë, i zhytur në një ndjesi tërësisht të re - një energji, një lumturi, që nuk e kisha njohur më parë dhe që nuk e imagjinoja të mundur. Kur pyeta mendjen time skeptike

për këtë gjë, e vetmja përgjigje që mora ishte se ndoshta kisha ndonjë dërrasë mangët! Prapëseprapë, ishte kaq e bukur, saqë e dija se nuk duhej ta humbja. Nuk kam qenë në gjendje kurrë ta përshkruaj se çfarë ndodhi vërtet atë pasdite. Ndoshta mënyra më e mirë për ta përshkruar, është të them se u ngjita në atë kodër dhe nuk zbrita më. Ende nuk kam zbritur.



U linda në Maisuru, në një qytet të bukur princëror në jug të Indisë, një ish-kryeqytet i njohur për pallatet dhe kopshtet e tij. Im atë ishte fizikan, ime më shtëpiake, unë isha më i vogli i katër vëllezërve.

Shkolla më dukej e mërzitshme. Nuk qëndroja dot ulur në klasë, sepse shihja që mësuesit flisnin për diçka që nuk kishte kurrfarë rëndësie në jetët e tyre. Që në moshën katërvjeçare e mësova dadon time, e cila më shoqëronte në shkollë çdo mëngjes, të më linte te dera e jashtme, pa u futur në oborrin e shkollës. Sapo ajo largohej, unë turresha në kanionin aty afër, që shpërthente në shumëllojshmëri natyre të jashtëzakonshme. Fillova të krijoj një kopsht zoologjik personal, me insekte, flutërza dhe gjarpërinj të futur në shishe, që i merrja nga kabineti mjekësor i tim ati. Pas disa muajve, kur prindërit e mi zbuluan se nuk shkoja në shkollë, atyre nuk u bënë përshtypje aspak eksplorimet e mia të biologjisë. Ekspeditat e mia në kanion u ndërprejnë si reshjet në shkretëtirë. I hidhëruar, si gjithmonë, nga bota e mërzitshme dhe e paimagjinatë e të mëdhenjve, thjesht zhvendosa vëmendjen dhe gjeta diçka tjetër për të bërë.

Në vitet që vijuan, preferoja të kaloja ditët duke bredhur nëpër pyll, duke kapur gjarpërinj, duke peshkuar, duke gjetur shtigje dhe duke u ngjitur nëpër pemë. Shpesh ngjitesha në degën më të lartë të një peme të madhe me kutinë e drekës dhe shishen e ujit me vete. Luhatja e degës më çonte në një gjendje *transi*

ku isha në gjumë dhe zgjuar në të njëjtën kohë. Në këtë pemë mund të humbja të gjithë sensin e kohës. Mund të rrija atje nga ora tetë e mëngjesit deri në katër e gjysmë të pasdites, kur binte zilja dhe shkolla kishte mbaruar. Shumë më vonë kuptova se, pa e ditur, në këtë fazë të jetës po bëhesha meditativ. Më vonë, kur fillova të instruktoj njerëzit për herë të parë për të medituar, ato ishin gjithmonë meditime të valëzuara. Sigurisht, që në atë pikë as nuk kisha dëgjuar për fjalën meditim. Thjesht pëlqejja mënyrën sesi pema më valëviste në gjendje përtej gjumit dhe të qenët zgjuar. Klasa më dukej e mërzitshme, por isha i interesuar në çdo gjë tjetër - mënyra se si është e ndërtuar bota, ndërtimi fizik i tokës, mënyra sesi njerëzit jetojnë. Bëja xhiro me biçikletë në rrugët me baltë në rrethinat e qytetit, *e pakta* 35 kilometra në ditë. Kur vija në shtëpi isha i mbuluar me shtresa balte dhe pluhuri. Veçanërisht kisha qejf të bëja harta mendore të terrenit ku kisha udhëtuar. Kur isha vetëm, mbyllja sytë dhe rivizatoja të gjithë peizazhin që kisha parë atë pasdite - çdo shkëmb, çdo zbulim, çdo pemë. Isha i mahnitur sesi toka hap brazda në varësi të stinëve të ndryshme, sesi mbijnë farat. E gjitha kjo më drejtoi te veprat e Tomas Hardit, përshkrimet e tij të peizazheve angleze, të cilat vazhdojnë për faqe me radhë. Unë po bëja të njëjtën gjë në kokën time, me botën përreth meje. Edhe sot e kësaj dite është si një video në mendjen time. Nëse dua, mund të rikujtoj me qartësi të plotë të gjitha ato vite e vite mbushur me vëzhgime.

Isha një skeptik kokëfortë. Që në moshën pesëvjeçare, kur prindërit e mi shkonin në tempull, unë kisha shumë pyetje. Kush është Zoti? Ku është Ai? Atje lart? Ku lart? Disa vite më pas kisha edhe më shumë pyetje. Në shkollë thoshin se toka është e rrumbullakët. Por, nëse toka është e rrumbullakët si e dallon ku është lart? Asnjëri nuk arrinte t'i përgjigjej këtyre pyetjeve, prandaj nuk hyra ndonjëherë në tempull. Kjo do të thoshte se prindërit ishin të detyruar të më linin nën kujdestarinë e personit

që ruante këpucët jashtë tempullit. Roja më mbërthente prej krahu dhe më tërhiqte sa andej këndeje, ndërkohë që bënte punën. E dinte që, nëse do të shkëputej qoftë edhe për një çast, unë do të ikja. Më vonë, nuk mund të rrija dot pa vënë re se fytyrat e njerëzve që dilnin nga restorantet kishin fytyra më të gëzuara se ata që dilnin nga tempujt. Kjo më ngjallte kureshtje. Edhe pse isha skeptik, nuk identifikohesha si i tillë. Kisha shumë pyetje rreth gjithçkaje, por kurrë nuk e ndieja nevojën për të nxjerrë përfundime. Kuptova se nuk dija asgjë rreth gjithçkaje. Kjo do të thoshte që përfundojta duke i kushtuar vëmendje të pamatë çdo gjëje rreth meje. Nëse dikush më jepte një gotë ujë, ia ngulja sytë pafundësisht. Nëse këpusja një gjethe, gjithashtu ia ngulja sytë pafundësisht. Vështroja errësirën gjithë natën. Nëse shihja një gur zalli, imazhi i tij rrotullohej pafundësisht në mendjen time dhe unë do të dija çdo grimcë e çdo cep të tij.

Gjithashtu, vura re se gjuha nuk ishte asgjë tjetër veçse një komplot i sajuar nga njerëzit. Nëse dikush fliste, kuptova që ai vetëm lëshonte tinguj dhe unë i jepja kuptimin. Kështu që, kur ndalova së dhëni kuptim, tingujt u bënë shumë zbavitës. Mund të shihja struktura të dala nga goja e tyre. Nëse vazhdoja t'i ngulja sytë, personi thjesht do të shpërbëhej dhe do të kthehej në një pikë energjie. Ajo që ngelej ishte thjesht struktura!

Në këtë gjendje injorance absolute të pakufi, çdo gjë mund të më tërhiqte vëmendjen. Babai im i shtrenjtë, duke qenë fizikan, filloi të mendonte se kisha nevojë të shkoja te psikiatri. Ai thoshte, “Ky djalë rri gjithë kohës pa i përplasur qerpikët. E ka humbur fare!”. Gjithnjë më është dukur e çuditshme thellësia e gjendjes “Nuk e di!”. Ata që e shkatërrojnë këtë gjendje me besime dhe hipoteza humbin tërësisht mundësinë e të diturit. Ata harrojnë se “unë nuk e di” është dera - *e vetmja* derë - për të kërkuar dhe për të ditur. Ime më më udhëzoi të kisha mendjen te mësuësja. Dhe ashtu bëra. I kushtova një vëmendje të atillë, që kurrë nuk do ta kishte marrë nga askush tjetër! Nuk ia kisha

idenë se çfarë thoshin, por ato pak herë që shkoja në klasë, i vështroja me gjithëpërfshirje dhe pa luhatje. Nuk e di pse, por kjo veçori nuk u pëlqente tek unë. Një mësues, në veçanti, bëri çdo gjë të mundur për të marrë një përgjigje prej meje. Por, kur heshta dhe nuk fola, ai më kapi nga krahët dhe më shkundi me forcë.

- Ti mund të jesh ose engjëll, ose djalli dora vetë! - bërtiti. - Dhe po të them se është kjo e fundit, - shtoi më pas.

Mua nuk më mbeti hatri dhe aq shumë. Nuk u ofendova, deri në atë moment kisha qasur me kureshtje çdo gjë rreth meje - nga një grimcë rëre deri tek universi. Por, një gjë ka qenë gjithmonë e sigurt në këtë rrjet të ndërlikuar pyetjesh dhe ky isha “unë”. Megjithatë, shpërthimi i mësuesit tim më shtoi një çështje tjetër për të hetuar. Kush isha unë? Njeri, engjëll, djall, apo çfarë? U përpoqa të zhvendos vëmendjen te vetja. Nuk funksionoi. Kështu që mbylla sytë dhe u përpoqa të kuptoj. Minutat u kthyen në orë dhe unë vazhdoja të rrija me sytë mbyllur. Kur hapa sytë, çdo gjë më nxiste kureshtjen - një milingonë, një gjethe, retë, lulet, errësira, pothuajse çdo gjë. Për habinë time zbulova se me sytë mbyllur kishte më shumë gjëra që më tërhiqnin vëmendjen - mënyra se si trupi pulson, mënyra sesi funksionojnë organe të ndryshme, kanalet e ndryshme nëpër të cilat lëviz energjia, mënyra se si është strukturuar anatomia, fakti që kufijtë e tu janë të kufizuar nga bota e jashtme. Ky ushtrim më tregoi gjithë mekanizmin e të qenët njeri. Në vend që të më drejtonte në një përgjigje të thjeshtë që isha ky ose ai, gradualisht më bëri të kuptoja se, nëse doja mund të isha kushdo. Duke njohur veten si person i pavarur, ky ushtrim më nënshtroi. Humba formën time.

Pavarësisht mënyrave të mia të egra, e vetmja gjë që arrita të bëja rregullisht, ishte praktikimi i jogës. E fillova gjatë pushimeve të verës, kur isha dymbëdhjetë vjeç. Çdo vit mblihdeshim me kushërinjtë në shtëpinë e stërgjyshit tim. Në oborr kishte një pellg mbi 150 këmbë të thellë. Ndërkohë që

vajzat luanin kukafshehthi, loja që ne djemtë luanim rregullisht ishte të hidheshim në pellg e të ngjiteshim lart përsëri. Si hedhja, edhe ngjitja ishin sfiduese. Nëse nuk e bëje si duhej, mund të të përplasej koka në gur. Në ngjitje nuk kishte shkallë, duhej të kapeshe fort midis gurëve dhe ta tërhiqje veten sipër. Shpeshherë gishtat na bëheshin me gjak. Vetëm disa djem mund t'ia dilnin kësaj loje. Unë isha një prej tyre dhe madje ia dilja mbanë mirë.

Një ditë u shfaq një burrë mbi të shtatëdhjetat. Na pa një copë herë. Pa folur asnjë fjalë, u hodh në pus. Menduam se aq e pati. Por, ai u ngjit lart më shpejt se unë. E lashë krenarinë mënjanë dhe bëra vetëm një pyetje:

- Si?

- Eja mëso jogën, - tha burri i moshuar.

E ndoqa si një qenush dhe kështu u bëra një nxënës i Malladihalli Suamit (kështu njihej ky burrë i vjetër) e u përfshiva në joga. Në të shkuarën, për të më zgjuar mua nga gjumi duhej angazhimi i gjithë familjes. Ata mundoheshin të më çonin nga krevati, unë zvarritesha sërish brenda dhe bija në gjumë. Ime më më jepte furçën e dhëmbëve, unë e fusja në gojë dhe ashtu më zinte gjumi. E dëshpëruar ajo më shtynte në banjë; mua sërish më zinte gjumi. Por, pas tre muajsh pasi nisa jogën, trupi im filloi të zgjohej çdo mëngjes në tre e dyzet, pa asnjë nxitje nga jashtë, ashtu si edhe sot e kësaj dite. Pasi zgjohesha, praktikimi i ushtrimeve ndodhte natyrshëm, pa u ndërprerë as edhe një ditë, pavarësisht ku dhe në cilat situatash ndodhesha. Kjo lloj praktike e thjeshtë - e quajtur *angamardana* (një set ushtrimesh fizike që forcojnë tendinat dhe gjymtyrët e trupit) - përfundimisht më veçoi fizikisht dhe mendërisht nga çdolloj grupi njerëzish. Kjo ishte gjithçka, të paktën kështu mendoja unë.

Me kalimin e kohës humba të gjithë besimin në sistemin e edukimit. Nuk ishte cinike nga ana ime. Kisha mjaftueshëm gjallëri dhe jetë për të më mbajtur të përfshirë në çdo gjë. Por, cilësia zotëruese edhe në këtë moshë ishte qartësia. Nuk kërkoja

me ngulm për pika që binin në kundërshti me njëra-tjetrën në ato që më mësuan. Unë thjesht i shihja. Nuk kam kërkuar për asgjë në jetë. Unë thjesht vështroj. Dhe kjo është ajo që po mundohem t'u mësoj njerëzve, nëse do vërtet të dish rreth natyrës shpirtërore, mos kërko për asgjë. Njerëzit mendojnë se natyra shpirtërore është kur kërkon për Zotin, për të vërtetën, apo për qëllimin final. Problemi është që ti e ke cilësuar atë që po kërkon. Nuk është objekti i kërkimit më i rëndësishmi; është cilësia e vështrimit. Aftësia për të vëzhguar pa arsye mungon sot në botë. Të gjithë janë qenie psikologjike që duan t'i vendosin një kuptim çdo gjëje. Të kërkuarit nuk është të shohësh për diçka. Është të rrisësh perceptimin dhe cilësinë tënde të vështrimit.

Pas gjimnazit fillova një program vetëmësimor te biblioteka e Universitetit të Maisurut. Isha personi i parë që vija në mëngjes dhe i fundit që më nxirrnin jashtë në tetë e gjysmë. Nga mëngjesi deri në mbrëmje ushqimi im i vetëm ishin librat. Edhe pse isha tip që haja shumë, nuk hëngra vaktin e drekës për një vit të tërë. Kam lexuar pa masë, nga Homeri tek inxhinieria mekanike, nga Kafka te Kalidasa, nga Dante te *Dennis the Menace*. Nga ai vit dola me shumë dituri, por me më shumë pyetje se çdoherë tjetër.

Lotët e sime mëje më detyruan të regjistrohesh pa dëshirën time në Universitetin Maisuru si student i letërsisë angleze. Por, gjatë gjithë kohës mbi kokë më ndehej një re prej trilionit pyetjesh si një aureolë e zezë. As biblioteka e as profesorët e mi nuk mundën ta shkatërronin. Sërish, më shumë kohë e kaloja jashtë klasës sesa brenda saj. Kuptova që ajo që ndodhte në klasë ishte diktimit shënimesh dhe unë nuk kisha aspak në mendje të bëhesha stenograf. Njëherë i kërkoja pedagoges të më japë shënimet e saj, që të mund t'i fotokopjoja; kjo do të kursente angarinë e saj të diktimit dhe mua të pjesëmarrjes. Si përfundim, rashë në ujdj me të gjithë pedagogët (të cilët ishin më se të lumtur mos të më kishin në klasë). Çdo ditë të muajit ata shënonin sikur isha prezent. Në ditën e fundit të muajit pjesëmarrja ime ishte e plotë.

Atë ditë unë futesha në klasë dhe sigurohesha që marrëveshja të vazhdonte!

Fillova të takohesha me një grup studentësh në hapësirat e kampusit poshtë një peme gjigante të regjur. Dikush i vuri emrin Klubi i Pemës së Regjur dhe që atëherë i mbeti ajo nofkë. Klubi kishte një moto: “Mblidhemi për qejf”. Mblidheshim poshtë pemës me motorët tanë me vete dhe flisnim me orë të tëra mbi subjekte të ndryshme - nga fakti sesi të bëjmë motorët *Java* të ecin më shpejt, deri te pyetjet sesi mund ta bëjmë botën një vend më të mirë për të jetuar. Sigurisht, që kudo ku shkonim merrnim motorët tanë me vete. Ndryshe do të ishte sakrilegj!

Kur po përfundoja universitetin, i kisha rënë kryq e tërthor të gjithë vendit. Në fillim udhëtoja me biçikletë nëpër të gjithë Indinë Jugore. Më vonë, brodha cep e më cep me motor. Natyrshëm më lindi dëshira për të kaluar përtej kufijve të vendit tim. Por, kur arrita në kufirin me Nepalin më thanë se patenta dhe leja e qarkullimit të motorit nuk ishin mjaftueshëm. Më duheshin edhe dokumente të tjera. Pas kësaj ëndrra ime ishte që të fitoja para në një mënyrë ose një tjetër dhe të bridhja botën me motor. Nuk ishte thjesht një dëshirë e momentit. E vërteta është se nuk njihja pushim. Isha në kërkim të diçkaje. Nuk e dija çfarë, nuk e dija ku, dija që duhej ta gjeja. Por, thellë brenda meje, e dija që kërkoja për më shumë.

Kurrë s’e kam konsideruar veten veçanërisht impulsiv, isha thjesht i orientuar drejt jetës. Matja pasojat e veprimeve të mia; puna është që sa më të rrezikshme bëheshin ato, aq më shumë më tërhiqnin. Një herë dikush më tha se engjëlli im mbrojtës duhet të jetë shumë i mirë, sepse punon gjithmonë jashtë orarit! Ekzistonte një dëshirë e madhe brenda meje për të testuar kufijtë, për të kaluar caqet. *Çfarë* dhe *Përse* nuk kanë qenë kurrë pyetje për mua. *Si* ishte e vetmja pyetje. Vetëm tani që kthej kokën pas kuptoj se nuk kam menduar kurrë se çfarë do të bëhem në jetë. Dhe e dija se “Si”-ja do të përcaktohej brenda meje dhe vetëm nga unë.

Në atë kohë pularia ishte biznesi më i bujshëm. Doja të mblidhja para për të financuar dëshirën time të shfrenuar dhe pa qëllim final, atë të udhëtimit. Kështu iu futa asaj pune. Im atë më tha: “Çfarë t’i them unë njerëzve, që biri im rrit pula?”. Por unë e ndërtova fermën time të pulave, të gjithën vetë nga fillimi, me duart e mia. Çdo mëngjes i dedikoja katër orë biznesit tim. Pjesën tjetër të ditës e kaloja duke lexuar, duke shkruar poezi, duke notuar në pellg, duke medituar, duke thurur ëndrra me sy hapur poshtë një peme të regjur.

Suksesi më bëri aventurier. Im atë ankohej se të gjithë djemtë e tjerë ishin bërë inxhinierë, industrialistë, i ishin bashkuar shërbimit civil apo kishin shkuar në Amerikë. Dhe këdo që takoja - shokët, të afërmit, mësuesit e gjimnazit e kolegjit më thoshin:

- Oh, ne mendonim se do të qulloste diçka në këtë jetë, por ti thjesht po e shpërdoron.

Pranova sfidën. Në bashkëpunim me një shok të inxhinierisë civile u futa në biznesin e ndërtimit. Në pesë vjet u bëmë një kompani e madhe ndërtimi, e renditur mes kontraktuesve më të rëndësishëm në Maisuru. Babai nuk u besonte syve dhe ndihej i lumtur.

Isha entuziast dhe me këmbë në tokë, i mbushur me adrenalinë dhe në kërkim të sfidave. Kur çdo gjë që ti bën është e suksesshme fillon e beson se gjithë planetët vërtiten rreth teje dhe jo rreth Diellit!

Dhe ky isha unë, ai djali i ri që pasditen e shtatorit të 1982-shit vendosi të merrte motorin çek dhe të ngjiste kodrën e Çamundit. Nuk e mendoja kurrë se jeta ime nuk do të ishte më e njëjta.



Më vonë, kur përpiqesha t’u shpjegoja shokëve të mi çfarë kishte ndodhur atë ditë në mal, e vetmja gjë që dinin të thoshin ishte:

- Ke pirë ndonjë gjë? Mos ke thithur ndonjë gjë?

Pa dyshim, ata nuk mund t'ia kishin idenë e këtij dimensionit të ri që kishte shpërthyer brenda meje.

Më shpejt sesa unë të arrija të kuptoja se çfarë kishte ndodhur, ajo eksperiencë u rikthye. Ndodhi një javë më vonë. Isha ulur në tavolinën e bukës me familjen time. Mendova se zgjati dy minuta, por ishin shtatë orë. Isha ulur aty plotësisht i ndërgjegjshëm, përveç faktit se *uni* që njihja si veten time, nuk ishte më aty; çdo gjë tjetër ishte. Dhe koha iku.

Kujtoj pjesëtarët e ndryshëm të familjes që më tundnin nga krahët, duke më pyetur se çfarë ndodhi dhe duke m'u lutur të haja, të mbaroja pjatën. Thjesht ngrita dorën dhe u kërkova të largoheshin. Ata ishin mësuar me sjelljen time të çuditshme. Më lanë të qetë. Ishte pothuaj katër e çerek e mëngjesit kur u ktheva në gjendje normale.

Kjo eksperiencë filloi të përsëritej më shpesh. Kur ndodhte, as nuk haja e as nuk flija për orë të tëra. Thjesht rrija ulur në një cep. Në një rast eksperiencia zgjati për trembëdhjetë ditë me radhë. Ndodhi që kjo gjendje e papërkrahshme qetësie dhe ekstaze më kapi kur isha në një fshat. Fshatarët përreth meje i përshpëritnin njëri-tjetrit: "Oh, duhet të jetë në *Samad'hi*" (një gjendje lumturie përtej trupit, sipas dokumentimeve të traditave shpirtërore indiane). India, si të gjithë e njohin, ka një traditë të trashëguar të botëkuptimit shpirtëror, për të cilën unë, me trurin e mbushur gjatë viteve të "Blue jeans"-it, nuk ia kisha idenë për çfarë bëhej fjalë. Kur dola nga ajo gjendje dikush donte të më vendoste kurorë. Dikush tjetër donte të më prekte këmbët. Ishte çmenduri; nuk besoja kurrë se dikush do m'i bënte këto gjëra.

Një ditë tjetër po haja drekë. Futa një kafshatë ushqimi në gojë dhe papritur shpërtheu. Në atë moment isha në gjendje të përjetoja alkiminë e mrekullueshme të tretjes - procesin me anë të së cilit një substancë e jashtme, një pjesë e këtij planeti, po bëhej pjesë e imja. Ne të gjithë e dimë këtë nga ana intelektuale -