

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: Published 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 rifreskuar 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 femërore 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, sa që 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 pëlqej 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. Sërisht, 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 kërkova 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 qullosje 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 -

se një pjesë e këtij planeti na ushqen ne dhe trupat tanë dhe se një ditë këta trupa do të ushqejnë tokën në të njëjtën mënyrë si ajo na usheu ne. Por, kur njohuria kaloi në përjetim, ajo ndryshoi perspektivën time se kush isha. Marrëdhënia me çdo gjë përreth meje, përfshirë dhe planetin, u zhvendos dimensionalisht.

U bëra i ndërgjegjshëm për faktin se inteligjenca e jashtëzakonshme brenda nesh është e aftë të transformojë brenda një pasditeje të vetme, një copë bukë apo një mollë në një trup njeriu. Nuk është një gjë e lehtë! Në momentin që, me ndërgjegje të plotë, fillova të prek këtë inteligjencë, e cila është burimi i krijimit, rreth meje filluan të ndodhnin ngjarje të pashpjegueshme. Gjërat që prekja transformoheshin në një mënyrë apo një tjetër. Njerëzit më shihnin dhe shpërthenin në lot. Shumica pohonin se iu hiqej një barrë e rëndë vuajtjeje psikologjike dhe mendore vetëm duke më parë mua. E gjeta veten të shëruar për pak orë, për kushte që normalisht do të më duheshin muaj të tëra trajtimi mjekësor. Gjithsesi, kësaj i kushtova pak rëndësi.

Kjo aftësi për të transformuar në mënyrë të dukshme realitetin e brendshëm dhe të jashtëm vazhdon brenda meje dhe rreth meje deri sot e kësaj dite. Nuk është diçka që kam dashur ta arrij me ndërgjegje. Thjesht, kur dikush bie në kontakt me këtë dimension më të thellë të inteligjencës, i cili është baza e vërtetë ekzistencës sonë, jeta bëhet natyrshëm e mrekullueshme.

Në rreth gjashtë deri tetë javë, kjo eksperiencë e pabesueshme u shndërrua në një realitet të prekshëm. Gjatë kësaj kohe çdo gjë rreth meje ndryshoi në mënyrë drastike. Pamja ime e jashtme - forma e syve, ecja, zëri, struktura e trupit - filluan të ndryshonin kaq shumë, sa që njerëzit përreth meje gjithashtu filluan ta vinin re.

Ajo që po ndodhte brenda meje ishte edhe më fenomenale. Brenda gjashtë javëve, brenda meje zbriti një rrjetë gjigante kujtese, tmerrësisht e kthjellët, kujtime të pafundme jete. Tashmë isha i ndërgjegjshëm për një milion gjëra që ndodhnin brenda

meje në një moment të vetëm. Ishte si një kaleidoskop. Mendja ime logjike më thoshte se asnjë nga këto nuk mund të ishte e vërtetë. Ajo çka shihja brenda vetes ishte e qartë në dritën e diellit. Por, fshehurazi, shpresoja të mos ishte e vërtetë. Gjithnjë e kam parë veten si një djalë të ri e të zgjuar. Papritur duket sikur jam një djalë budalla, që nuk ia ka idenë dhe hutimi ishte diçka që nuk e pranoja dot. Por i hidhëruar zbulova se çdo gjë që më thoshte kujtesa ishte e vërtetë.

Deri në këtë moment kisha refuzuar totalisht të pranoja çdo gjë në jetë që nuk futej brenda kornizës së arsyes dhe logjikës. Ngadalë fillova të kuptoj se jeta është inteligjenca e vërtetë. Intelekti njerëzor është thjesht zgjuarsia që siguron mbijetesën. Por, inteligjenca e vërtetë është jeta dhe vetëm jeta - dhe ajo çka është burimi i jetës. Asgjë tjetër.

Botës i është thënë se hyjnorja është dashuri, se hyjnorja është dhembshuri. Por, nëse i kushton vëmendje krijimit kupton se hyjnorja ose kushdo qoftë burimi i krijimit është inteligjenca më sipërore që mund të imagjinojmë. Në vend që të lidhemi me këtë inteligjencë të fuqishme të gjithanshme, që pulson brenda nesh, ne zgjedhim të përdorim intelektin logjik, i cili është i nevojshëm në situata të caktuara, por në thelb i kufizuar.

Gjithashtu, fillova të përjetoj një rritje të ndjeshmërisë ndaj ndjenjave të të tjerëve. Ndonjëherë vetëm duke parë një person të panjohur në rrugë në gjendje të mjeruar isha gati të qaja. Nuk mund të besoja se njerëzit ishin të aftë të duronin këto gjendje mjerimi, ndërkohë që unë isha aty, duke shpërthyer në ekstazë pa asnjë lloj arsyeje.

M'u desh kohë të kuptoja se ajo që po më ndodhte ishte diçka "shpirtërore". Fillova të kuptoj se po më ndodhte ajo çka lartësonin shkrimet dhe traditat e shenjta; dhe unë atë po përjetoja, gjënë më të bukur që mund t'i ndodhë qenies njerëzore.

Moment pas momenti çdo qelizë e trupit tim shpërthente në ekstaza të panumërta. Njerëzit lëvdojnë fëmijërinë, sepse një

fëmijë mund të qeshë dhe të jetë i lumtur pa arsye. Por unë kam parë që është e mundur të jesh në ekzistencë edhe i rritur. Është e mundur për çdo njeri, sepse çdo gjë që ne përjetojmë ndodh brenda nesh.

Kuptova se transformimi fizik i jashtëm faktikisht që një ristrukturim i gjithë themelit tim të brendshëm. Që kur isha dymbëdhjetë vjeç kam praktikuar një set pozash ushtrimesh fizike bazë, ndryshe *Hatha Joga*. Ato trembëdhjetë vite të çuditshme joge nxorën frytet tani, në këtë kohë. Joga është thelbësisht një mënyrë për të rikrijuar trupin, që t'i shërbejë qëllimeve më të larta. Trupi i njeriut mund të funksionojë si copë mishi dhe gjaku, ose si burimi i vërtetë i krijimit.

Ekziston një teknologji e tërë për të transformuar njerëzoren në hyjnore. Shtylla kurrizore e njeriut nuk është thjesht një organizim kockash, është aksi i universit. E gjitha varet sesi e riorganizon sistemin tënd. Në rastin tim, duke qenë një person fizikisht i gjallë, mësova ta mbaj trupin sikur të mos ishte fare aty. Fiziku im u bë shumë i çlodhur. Më përpara i gjithë ai intensitet ishte në trupin tim. Njerëzit mund ta ndienin se kur futesha në dhomë nënkuptonte veprim, por tani mësova ta mbaj trupin ndryshe.

Dhe vetëm atëherë kuptova se ajo eksperiencë që përjetova ishte vërtet joga. Kjo eksperiencë e bashkimit me ekzistencën, e të qenët njësh me jetën, e të pakufishmes, ishte joga. Ai grup pozash ose *asanas*, që unë praktikoj çdo ditë, ishte për mbajtjen e trupit në formë, ose të paktën kështu mendoja unë. Por, pas asaj eksperiencë në kodrën Çamundi kuptova se ajo që po bëja faktikisht ishte një proces që mund të më shpinte në një dimension përtej fizikes. Dhe prandaj u them njerëzve: “Edhe nëse praktikon jogën për arsyet e gabuara, prapë funksionon!”.

Ka diçka brenda çdo njeriu, që nuk pëlqen kufijtë dhe ajo është dëshira e madhe për të qenë pa kufij. Natyra njerëzore është e tillë që na shtyn gjithmonë të jemi diçka më shumë nga

ajo çka jemi tani. Pavarësisht sa shumë arrijmë, ne përsëri duam më shumë. Nëse do ta shihnim nga afër do të kuptonim se kjo dëshirë nuk është për më shumë, kjo është për *gjithçka*. Ne të gjithë po kërkojmë të pakufishmen, problemi i vetëm është që po kërkojmë ta bëjmë pjesë-pjesë.

Imagjino sikur të jesh i mbyllur në një kub 1.5 x 1.5 metra. Sado i rehatshëm të ishte do të dëshiroje të dilje. Ditën tjetër nëse do të futeshe në një kub më të madh prej 3 x 3 metra, do të ndiheshe shumë mirë për një copë herë, por shumë shpejt do të rikthehej e njëjta dëshirë për të thyer kufijtë. Nuk ka rëndësi sa i madh është kufiri që vendosim, në momentin që bëhemi të ndërgjegjshëm për të, dëshira për ta thyer lind instinktivisht. Në kulturën e Lindjes kjo dëshirë është njohur si qëllimi më i lartë i aktivitetit dhe sipërmarrjes njerëzore. Liria - ose *Mukti*, apo *Moksha* - është parë si dëshirë e natyrshme dhe si destinacion final. Vetëm ngaqë jemi të pandërgjegjshëm për ekzistencën e saj, kërkojmë ta përmbushim pjesë-pjesë, ose nëpërmjet pushtetit, parave, dashurisë, njohurisë, apo kalimit të kohës më të preferuar në ditët e sotme, *Shopping*.

Në momentin që kuptova se dëshira njerëzore nuk ishte për ndonjë gjë në veçanti, por thjesht për t'u përhapur pa kufij, brenda meje buroi një lloj qartësie. Kur pashë se të gjithë ishin të aftë për këtë, më erdhi natyrshëm dëshira për ta ndarë me të tjerët. Qëllimi im që atëherë ka qenë t'ia transmetoja njerëzve të tjerë në një mënyrë ose në një tjetër, për t'i zgjuar ata për faktin se kjo gjendje lumturie, lire e pakufi, nuk mund t'u privohet, vetëm nëse ata bëhen vetë pengesë e gjallërisë së natyrshme të jetës.

Kjo gjendje mirëqenieje në ekstazë, që u bë e imja atë pasdite në kodrën Çamandi, nuk është as një mundësi e largët, as një ëndërr e perealizueshme. Është një realitet i gjallë për ata që duan ta jetojnë. Është e drejta jetësore e çdo njeriu.

Rrugëdalja është nga brenda

Çdo gjë që ke bërë në jetë deri tani ka qenë ndjekja e një gjëje. Nëse ke ndjekur një karrierë, nëse ke filluar një biznes, nëse ke fituar para apo ke ndërtuar familje, ka qenë sepse doje thjesht një gjë: lumturinë.

Por, diku gjatë rrugës, jeta bëhet e komplikuar.

Do të ishte shumë e thjeshtë, nëse do të lindje si çdo krijesë tjetër në këtë botë. Do të kishe vetëm nevoja fizike. Barku plot do të ishte ekuivalent me një ditë të mrekullueshme. Shih qenin apo macen: momentin që ata e kanë barkun plot, janë të qetë.

Gjërat ndryshojnë kur vjen në këtë botë si genie njerëzore. Kur e ke barkun bosh ke vetëm një problem: urinë. Po kur është barku plot? Një mijë probleme! Kur vihet në diskutim mbijetesa jonë, ajo është një problem i madh për jetën, por kur kujdesemi për të, duket sikur nuk ka vlerë. Në njëfarë mënyre, për njeriun jeta nuk mbaron me mbijetesën; jeta *fillon* me mbijetesën.

Procesi i mbijetesës në gjeneratën e ditëve të sotme është i organizuar më mirë se asnjëherë më parë. Mund të shkosh në supermarket dhe të blesh çdo gjë për gjithë vitin. Mund ta bësh edhe pa dalë nga shtëpia! Kurrë më parë në historinë e njerëzimit nuk ka qenë e mundur një gjë e tillë. Gjëra që as pushtetet mbretërore nuk mund t'i arrinin njëqind vite më parë, tani janë të mundura për një qytetar mesatar. Ne jemi gjenerata me kushtet më të rehatshme që ka jetuar ndonjëherë në këtë planet. Vështirësia qëndron në faktin se, pa dyshim, nuk jemi më të lumturit, më të dashurit apo më të paqshmit.

Pse kështu? Kemi dhënë më të mirën për të rregulluar ambientin jashtë nesh. Nëse vazhdojmë ta rregullojmë më shumë, nuk do të kemi më as planet! Ne përsëri nuk jemi më të lumtur se paraardhësit tanë vite më parë. Nëse nuk po funksionon, a nuk ka ardhur koha të shohim çfarë ka që nuk shkon? Si mund të vazhdojmë të bëjmë diçka që nuk ka funksionuar me mijëra vite? Edhe për sa kohë do të vazhdojmë të jetojmë me rrugë që nuk kanë sjellë frytet e premtuara.

Është koha për një ndryshim modeli.



Le të fillojmë me një pyetje: Çfarë konsiderojmë si mirëqenie?

Shumë e thjeshtë, mirëqenia është një kuptim i thellë i *kënaqësisë* përbrenda. Nëse trupi ndihet këndshëm, ne e quajmë shëndet. Nëse bëhet shumë i këndshëm, e quajmë kënaqësi. Nëse mendja është e kënaqur, e quajmë të paqshme. Nëse bëhet shumë e kënaqur, ne e quajmë gëzim. Nëse emocionet bëhen të këndshme, i quajmë dashuri. Nëse bëhen shumë të këndshme, i quajmë dhembshuri. Nëse energjitë e jetës bëhen të këndshme, i quajmë lumturi. Nëse ato bëhen shumë të këndshme, i quajmë ekzastë. Këto janë të gjitha ato që ne kërkojmë: kënaqësi brenda dhe jashtë. Kur kënaqësia është brenda, quhet paqe, gëzim, lumturi. Kur gjërat përreth nesh janë të këndshme, etiketohet si sukses. Nëse nuk na intereson asnjëra nga këto dhe duam të shkojmë në parajsë, çfarë po kërkojmë atëherë? Sukses në botën tjetër! Pra, thelbësisht e gjithë eksperiencia njerëzore është çështje kënaqësie dhe pakënaqësie në nivele të ndryshme.

Por, sa herë në jetë kemi jetuar një ditë të tërë të lumtur - pa asnjë moment ankthi, trazimi, irritimi, apo stresi? Sa herë kemi jetuar në qetësi absolute për njëzet e katër orë? Kur ka qenë hera e fundit? Gjëja më e habitshme është se për shumicën e njerëzve në këtë planet, *asnjë* ditë nuk ka ndodhur ashtu siç e duan ata!

Sigurisht, nuk ka asnjë që të mos ketë përjetuar gëzim, paqe, madje dhe lumturi, por është gjithmonë shumë e shkurtër. Nuk janë në gjendje ta mbajnë gjatë. Arrijnë deri aty, por vazhdon të rrëzohet. Dhe nuk është e nevojshme të shkundet toka, që të rrëzohet. Gjërat më të thjeshta e prishin ekuilibrin.

Shembull: - Sot del nga shtëpia dhe dikush të thotë që je personi më i bukur në botë; ti fluturon në qiellin e shtatë. Por, kur kthehesh dhe njerëzit e shtëpisë të thonë kush je në të vërtetë: çdo gjë rrëzohet!

Të ka ndodhur?

Pse duhet të jesh i kënaqur përbrenda? Përgjigjja është e qartë. Kur je i kënaqur brenda teje, natyrshëm je i tillë dhe me çdo gjë dhe këdo rreth teje. Nuk të duhet asnjë biblike apo filozofi për të të udhëzuar të jesh i mirë me të tjerët. Është një rezultat i natyrshëm, kur ndihesh mirë brenda teje. Kënaqësia përbrenda është një siguri i pagabueshëm për të krijuar një shoqëri të paqshme dhe një botë të lumtur.

Veç kësaj, sukcesi yt në botë varet thelbësisht se si i shfrytëzon nivelet e trupit dhe mendjes. Pra, për të arritur suksesin, kënaqësia duhet të jetë cilësia themelore brenda teje.

Mbi të gjitha, sot ekzistojnë prova mjekësore dhe shkencore se trupi dhe mendja jonë funksionojnë më mirë nëse janë në një gjendje të këndshme. Thuhet se nëse qëndron i lumtur për njëzet e katër orë, aftësitë intelektuale mund të dyfishohen. Kjo mund të arrihet thjesht duke zgjidhur lëmshin e brendshëm dhe duke lejuar qartësinë të shkojë në sipërfaqe.

E njëjta energji jetësore që ti i referohesh si “vetja ime”, ndonjëherë ka qenë shumë e lumtur, ndonjëherë e paqshme, ndonjëherë e trazuar. E njëjta energji jetësore është e aftë të jetë në gjithë ato gjendje. Nëse do të jepej mundësia të zgjidhje manifestimin e energjive të tua jetësore, kë do të zgjidhje? Lumturinë, apo vuajtjen? Kënaqësinë, apo mungesën e kënaqësisë?

Përgjigjja është e vetëkuptueshme. Mënyrat varen nga një person në tjetrin. Por, pavarësisht nëse po mundohesh të fitosh para, të qëllosh në shenjë, apo të shkosh në parajsë, kënaqësia është i vetmi qëllim. Edhe nëse thua se nuk je i interesuar në këtë botë dhe qëllimi yt është të shkosh në parajsë, përsëri po kërkon për kënaqësi. Nëse në fëmijërinë tënde njerëzit do të të thoshin se Zoti jeton në parajsë, por parajsa është një vend i frikshëm, do të doje të shkoje atje? Pa dyshim që jo! Para së gjithash, niveli më i lartë i kënaqësisë është parajsa; dhe pakënaqësia është ferri. Pra, disa mendojnë se është te pija dhe disa te hyjnorja, por kënaqësia është ajo që të gjithë po kërkojnë.

Gjëja e vetme që qëndron mes teje dhe mirëqenies është një fakt i thjeshtë: ke lejuar që mendimet dhe emocionet të marrin udhëzime nga jashtë e jo nga brenda.

Një ditë, një grua ra për të fjetur. Në gjumë ajo pa një ëndërr. Pa një goxha burrë, që e vështronte. Më pas ai filloi të afrohej afër e më afër.

Ai ishte aq pranë, sa ajo mund t'i dëgjonte frymëmarrjen.

Ajo u drodh - jo nga frika.

Më pas e pyeti:

- Çfarë do të më bësh?

Burri iu përgjigj:

- E po, zonjë, kjo është ëndrra jote!

Ajo çka ndodh në kokën tënde është ëndrra jote. Të paktën ëndrra jote duhet të ndodhë si do ti, apo jo? Edhe pse bota nuk funksionon si do ti, të paktën mendimet dhe emocionet duhet të ndodhin ashtu si do ti. Në këtë moment ato nuk po marrin udhëzime nga ti, sepse ke marrë drejtimin e mekanizmit njerëzor, pa e ditur që je në timon.

Mekanizmi njerëzor është forma fizike më e sofistikuar në planet. Je krijesa më e madhe teknologjike, por problemi është se ti nuk e di ku ndodhet tastiera. Është si të manovrosh një super kompjuter me kazmë dhe me kaçavidë! Si pasojë, procesi i

thjeshtë i jetës po e mundon njerëzimin. Vetëm sa për të siguruar jetesën, për t'u riprodhuar, për të krijuar familje dhe për të vdekur një ditë - çfarë sfide! Është e habitshme sesi njerëzit luftojnë kaq shumë për të arritur ato që çdo krimb, insekt, zog dhe kafshë i bën pa u munduar fare.

E parë më thjesht, ekologjia jonë e brendshme është lëmsht. Ndonjëherë mendojmë se duke rregulluar kushtet e jashtme do të rregullojmë çdo gjë brenda nesh. Por këto 150 vitet e fundit janë provë se teknologjia do të na sjellë vetëm komoditet dhe lehtësi, por jo mirëqenie. Duhet të kuptojmë që *nëse nuk bëjmë gjërat e duhura, nuk do të na ndodhin gjërat e duhura*: kjo është e vërtetë jo vetëm në botën e jashtme, por edhe në atë të brendshme.



Një ditë, një dem dhe një fazan kishin dalë në fushë. Demi po kulloste, kurse fazani po pastronte demin - një partneritet perfekt. Me vështrimin drejt një peme gjigante në cep të fushës, fazani tha:

- Eh, dikur fluturoja në degën më të lartë të pemës. Tani nuk kam fuqi më të shkoj as te dega e parë.

Demi ia ktheu pa u menduar dy herë:

- Ha pak nga bajga ime çdo ditë dhe do ta shohësh. Brenda dy javësh, do të arrish majën.

Fazani tha:

- Oh, lëri këto budallallëqe. Ç'është kjo marrëzi?

- Provoje dhe shihe. Të gjithë sot e bëjnë, - tha demi.

Me shumë ngurrim fazani filloi të çukisë. Dhe që ditën e parë arriti te dega e parë. Brenda dy javësh ai arriti majën. U ul aty dhe soditi natyrën.

Një fermer i moshuar, duke lëvizur me qerren e tij, pa një fazan të shëndoshë e të vjetër në majë të pemës. Ai nxori pushkën e gjahut dhe qëlloi mbi zogun.

Morali i historisë: Gjepurat mund të të çojnë në majë, por nuk të lënë asnjëherë të qëndrosh atje!

Pra, mund ta gënjesh veten me lloj-lloj budallallëqesh emocionale, mund të sajosh njëfarë mirëqenieje për veten tënde, por problemi është se nuk do të zgjasë për shumë kohë. Edhe moti mund të ta prishë humorin. Bursa mund ta rrëzojë mirëqenien. Edhe nëse nuk bie, qëndrimi në pritje është mjaftueshëm keq! Mundësia e pashmangshme se një ditë do të rrëzohet është torturë - ndonjëherë më e keqe se katastrofa që ndodh vërtet. Pra, për sa kohë jeta jote është skllave e situatave të jashtme, do të qëndrojë në kushte të pasigurta. Nuk ka se si të jetë ndryshe.

Atëherë, cila është zgjidhja?

Zgjidhja është një ndryshim i thjeshtë i drejtimit. Duhet thjesht të shohësh se burimi dhe fillesa e përjetimit është *brenda* teje. Eksperienca njerëzore mund të stimulohet apo të katalizohet nga situatat e jashtme, por burimi është përbrenda. Dhimbja apo kënaqësia, lumturia apo vuajtja, agonia apo ekstaza ndodhin vetëm brenda teje. Marrëzia e njerëzve është se mundohen gjithmonë të shkëpusin kënaqësinë nga jashtë. Mund të përdorësh botën e jashtme si një stimul apo ngacmues, por e vërteta gjithmonë vjen nga brenda.

Në këtë moment po mban një libër. Ku po e sheh librin? Përdor gishtin të tregosh se ku po e sheh. Mendon se ky imazh është jashtë teje?

Mendo sërish.

Të kujtohet si funksionon? Drita që bie mbi libër reflektohet e shkon në thjerrën e syrit, aty projektohet si një imazh i kthyer përmbys te retina - ti e di të gjithë mësimin. Pra, aktualisht ti po sheh librin brenda teje.

Ku e sheh të gjithë botën?

Sërish, brenda teje.

Çdo gjë që të ka ndodhur e ke përjetuar *pikërisht brenda teje*.

Drita dhe errësira, dhimbja dhe kënaqësia, agonia dhe ekstaza - të gjitha këto ndodhin brenda teje. Nëse dikush të prek dorën në këtë çast, mund të mendosh se po përjeton dorën e tij, por në fakt po përjeton ndjesitë në dorën tënde. E gjithë eksperiencia përmbahet brenda. *E gjithë eksperiencia njerëzore është 100 përqind e vetëkrijuar.*

Nëse mendimet dhe emocionet janë krijimet e tua, mund t'i japësh çfarë forme të duash. Sot ekzistojnë prova shkencore se pa pirë asnjë pikë alkooli apo ndonjë substancë tjetër, mund të bëhesh xurxull vetë. Një izraelit i kimisë organike, Raphael Mechoulam dhe grupi i tij kërkimor filluan një projekt që izoloi përfundimisht një “molekulë të lumtur” në sistemin njerëzor. Në vija të trasha, ata zbuluan që truri njerëzor ka receptorë natyralë kanabisi. Pse kështu? Ata zbuluan se trupi është në gjendje të prodhojë narkotikët e tij. Mund të prodhojë vetë lumturinë, pa stimuj të jashtëm dhe këtë e bën pa shkaktuar dhimbje koke! Arsyeja pse substanca të caktuara kimike si alkooli dhe drogat janë të rrezikshme, është sepse ato mund të zvogëlojnë vetëdijen, të prishin shëndetin, të krijojnë varësi dhe të shkatërrojnë. Ndërkohë që ekziston një narkotik i lumturisë, i krijuar dhe i konsumuar nga vetë sistemi yt - dhe që ka një ndikim të pamasë në shëndet dhe mirëqenie! Kjo do të thotë se sistemi njerëzor mbahet vetë mrekullisht. Kohët e fundit, gjithashtu, janë zbuluar të tjera lëndë kimike, por veçanërisht njëra prej tyre, e quajtur “anandamide,” bazuar në gjuhën sanskritishte *ananda*, që do të thotë lumturi. Mund të dalim në përfundimin se lumturia është një lloj procesi kimik. Paqja është një tjetër lloj procesi kimik. Në fakt, çfarëdolloj kënaqësie që ne përjetojmë - qoftë kjo paqe, gëzim apo ekstazë - është një lloj kimie. Sistemi jogik gjithnjë e ka ditur këtë.

Ka një teknologji për mirëqenien e brendshme - për të krijuar një bazë kimike për një ekzistencë të lumtur. Ky është një dimension i asaj që unë e quaj “Inxhinieria brenda teje”. Nëse

je i vetëdijshëm, mund të aktivizosh sistemin në mënyrë të tillë që vetëm duke marrë frymë të ndiesh një kënaqësi të pamatë. E gjithë ajo çfarë duhet është vullneti për t'i kushtuar pak më shumë vëmendje mekanizmit brenda teje.

Ky është kalimi themelor për të kuptuar atë çka ndodh. Mos kërko për rrugëdalje nga vuajtja. Mos kërko për rrugëdalje nga mjerimi. Ka vetëm një mënyrë - dhe ajo është brenda teje.



Shumica e njerëzve mendojnë se paqja dhe gëzimi janë synime të jetës shpirtërore. Kjo nuk është e vërtetë. Paqja dhe gëzimi janë kërkesat bazike për një jetë të jetuar në mirëqenie. Nëse do të shijosh darkën sonte mbrëma, duhet të jesh në paqe dhe i gëzuar. Nëse do të shijosh familjen tënde, punën që bën, botën ku jeton, duhet të jesh në paqe dhe i gëzuar. Paqja dhe gëzimi nuk janë gjëra që i arrin në fund të jetës. Ato janë baza e jetës tënde. Nëse e konsideron paqen si qëllimin final, atëherë do të “prehesh në paqe”!

Fjala “shpirtërore” është një nga fjalët më të korruptuara në planet. Mos vazhdo rrugën shpirtërore në emër të paqes. Shumica e njerëzve janë kaq të privuar nga paqja, saqë e konsiderojnë atë si qëllimin përfundimtar. Disa vite më parë, kur isha në Tel-Aviv, më thanë se *shalom* ishte forma më e lartë e përshëndetjes. Pyeta “Përse?”. “Sepse do të thotë paqe”, më thanë. “Përveçse kur ndodhemi në Lindjen e Mesme, pse duhet të jetë paqja aspirata më e lartë?” - pyeta.

Nëse do të ishe në një ishull pa ushqim për dhjetë ditë dhe papritur Zoti të shfaqet para teje, do të doje të shfaqej si një dritë e shndritshme, apo në formën e bukës? Në Indi disa komunitete e adhurojnë ushqimin si Perëndinë, sepse kanë qenë të privuar nga ushqimi për një kohë të gjatë. Në Kaliforni, dashuria është Zoti!

Çfarëdolloj gjëje të na privohet duket sikur ajo është synimi më i lartë. Kujtohuni se asnjë nga ato nuk do t'ju shoqërojë gjatë. Jeta e njeriut dëshiron të zgjerohet pafundësisht, dhe kjo është *e vetmja* gjë që do t'ju shpjerë në rrugën e drejtë.

Kërkimi shpirtëror nuk është një zgjedhje e kultivuar. Nuk është një kërkim i nxitur. Është një dëshirë e natyrshme. Por nuk jep fryte nëse nuk trajtohet me ndërgjegje. Kur të qenët i paqshëm, i lumtur dhe i gëzuar nuk është më e mundimshme, natyrshëm fillon kërkon të dish natyrën e jetës. Në këtë planet misticizmi u zhvillua vetëm në ato vende ku njerëzit mësuan teknologjinë e të qenët natyrshëm në ekstazë. Sepse vetëm nëse je i lumtur mund të arrish gjendjen më të lartë të perceptimit dhe vërtet me dëshirën për të eksploruar të gjitha aspektet e jetës. Përndryshe nuk do të guxoje, sepse nëse për ty është sfidë e madhe për të qenë i gëzuar, nuk mund të marrësh përsipër sfida të tjera.

Na ishte njëherë... Një burrë 85-vjeçar po peshkonte në Luiziana. Sapo mbyllte ditën, ai kapi një bretkosë. Ai do ta kthente prapë në moçal, kur bretkosa foli.

- Vetëm më puth me pasion, - i tha, - dhe unë do të shndërrohem në një grua të re e të bukur.

Burri i moshuar e vëzhgoi bretkosën për një kohë të gjatë. Bretkosa zgjati buzët përpara. Më pas burri i moshuar e futi bretkosën në koshin e peshkimit.

Bretkosa bërtiti:

- Nuk më dëgjove? Më jep vetëm një të puthur dhe do të shndërrohem në një grua të re vërtet të bukur!

Burri i moshuar tha:

- Në moshën që jam unë, s'kam çfarë të bëj me një grua të re e të bukur. Nëse do të të puthja ty dhe unë të shndërrohesha në një princ të ri e të pashëm, do të ishte ndryshe. Por tani që gjeta një bretkosë që flet, besomë, kam për të fituar shumë para!

Zgjedhjet që bën nga paaftësia nuk janë zgjidhje për jetën.

Duke mos qenë i gëzuar nga natyra, mundet që problemet më të vogla të jetës të të duken si tejmasë komplekse. Sot, të qenët në paqe dhe i gëzuar është bërë problemi më i rëndësishëm në ekzistencën njerëzore. Në ndjekje të lumturisë njerëzore, ne po e shqyejmë planetin në dysh.

Arsyeja që gjëra të thjeshta - si të qenët i paqtë, i gëzuar, i dashur - janë shndërruar në synime përfundimtare, është se njerëzit po jetojnë pa i kushtuar vëmendje procesit të jetës. Kur shumica e njerëzve thonë “jeta,” e kanë fjalën për aksesoret e jetës - puna e tyre, familja, lidhjet e tyre, shtëpitë ku jetojnë, makinat, rrobat që veshin, apo perënditë të cilave u luten. E vetmja gjë që u mungon në *jetë* është procesi i vetë jetës, jeta themelore, që je ti. Në çastin që bën gabimin themelor, ku identifikon veten me diçka që nuk je në të vërtetë, jeta bëhet një luftë e panevojshme. Themelet e paqes dhe të lumturisë nuk vërtiten rreth përfshirjes me situatat e jashtme të jetës, por në qasjen dhe organizimin e natyrës së brendshme të qenies tënde.

Je i aftë të përjetosh vetëm atë çka është brenda kufijve të ndjeshmërisë tënde. Por, nëse i hap kufijtë e ndjeshmërisë në një formë të gjerë, mund të rrish ulur aty ku je dhe të përjetosh gjithë të tjerët si vetja jote. Mund ta zgjerosh më tej dhe të përjetosh kozmosin ashtu siç përjeton trupin tënd.

Kur më ndodhi kjo ndjesi e gjithëpërfshirjes, kuptova se të qenët i dashur dhe i dhimbsur nuk ishte thjesht një ide. Të jetuarit me ndjeshmëri nuk është një parim ezoterik. Kjo është mënyra se si është *ndërtuar* qenia njerëzore. Nëse nuk identifikohesh me asgjë që ke akumuluar me kalimin e kohës, *përfshirë dhe trupin dhe mendjen tënde*, do të jesh në gjendje të përjetosh këtë.

Iluminimi nuk është një arritje apo përvetësim. Është kthim në shtëpi. Shqisat e tua të japin përshtypjen se je duke përjetuar atë çka është jashtë, por ti kurrë nuk e ke përjetuar të jashtmen. Kur të kuptosh se gjithë ajo që ke përjetuar është brenda, ai kthim absolut në shtëpi është iluminimi.

Jeta ime i përkushtohet metodave të zhvillimit, në mënyrë që njerëzit të përjetojnë këtë gjithëpërfshirje. Nëse vërtet duam zgjidhje që vlejné për të gjithë, njerëzimit duhet t'i ndodhë një eksperiencë e gjithëpërfshirjes absolute. Dhe kjo është e mundur. Arsyeja pse të gjithë nuk janë natyrshëm të ndriçuar është kjo: njerëzit e kanë kategorizuar botën në të mirë dhe të keqe, Zoti dhe Djalli, lart dhe poshtë, i shenjtë dhe i ndyrë, e pastër dhe e ndotur, parajsja dhe ferri. Këto janë vija paralele që nuk do të takohen kurrë.

Nëse e ke përçarë këtë ekzistencë brenda vetes, nuk ka mënyrë për të arritur një gjendje të qëndrueshme mirëqenieje dhe lirie. Të kanë thënë të dashurosh armikun. Nëse etiketon dikë si armik e më pas mundohesh ta duash atë, kjo është torturuese! Kur e ke ndarë me pjesë krijimin në këtë mënyrë, nuk lë vend për të arritur gjendjen e gjithëpërfshirjes absolute.

Problemi është se qeniet njerëzore kanë humbur dallimin themelor - midis brenda dhe jashtë, midis mënyrës së tyre të *të qenurit* dhe mënyrës për të *ndërvepruar* me botën e jashtme.

Ndërveprimet janë të ndryshme, varet nga natyra e situatës apo marrëdhënies. Gjithsesi sado larg apo intime, ndërveprimet janë gjithnjë të qeverisura nga ligjet apo normat.

Por, kur vjen puna te natyra e gjendjes tënde të brendshme, është vetëm një princip qeverisës: *bashkimi pa kufij*. Botët tona fizike dhe sociale janë të drejtuara nga kufijtë. Bota jonë e brendshme nuk ka nevojë për ta. Për të arritur ekstazën e unitetit pa kufij, e cila është gjendja jonë e natyrshme, gjithçka që duhet të bësh, është të jetosh me udhëzimin që e gjithë eksperiencia njerëzore gjenerohet brenda teje - me ose pa mbështetjen e stimujve të jashtëm. Kjo është e gjitha, nëse vendos këtë gjendje brenda teje në mënyrë absolute, pasojat e ndërveprimit nuk do të jenë më të rënda.

Çfarë duam të themi me këtë? Njerëzit shpesh më pyesin:

- Mbase kjo është e mundur për ty që je jogi, por si mundet ne, që jetojmë në “botën e vërtetë” të ndërveprojmë të lirë nga frenimi?

U kujtoj atyre se unë nuk jetoj në shpellë. Edhe unë drejtoj njerëz. Po punoj nëpër botë me mbi 3 milionë vullnetarë. Kjo do të thotë se ata zakonisht nuk janë të trajnuar për punën që bëjnë - dhe as nuk i pushon dot nga puna! E keni idenë sa e vështirë është të menaxhosh situata të tilla? Si rrjedhojë, jeta ime duhet të ishte më e mundimshmja! Por, ju nuk më shihni ndonjëherë të shqetësuar, sepse mënyra ime e të qenit nuk është në asnjë mënyrë e varur me atë çka ndodh jashtë. Kjo nuk është ndonjë arritje e botës tjetër. Është e mundur për këdo, që të jetojë në këtë mënyrë.

Nëse mendon akoma se dikush “atje lart” do të shpëtojë dhe do të zgjidhë të gjitha problemet e tua, thjesht kujtohu që po jeton në një planet të rumbullakët dhe që po rrotullohet. Kështu, sa herë që sheh lart, po sheh në drejtimin e gabuar! Në këtë kozmos vazhdimisht në zgjerim, çfarë është lart e çfarë është poshtë? Ti nuk ia ke idenë. Në asnjë vend në kozmos nuk shënohet “Këndeje është lart!”. I vetmi dallim që ti di tani është “brenda” dhe “jashtë” (edhe pse për jogin, edhe ky dallim është zbehur).

Mijëra vite më parë në zonat e larta të Himalajave u shfaq një jogi. Ai njihet si Adi jogi, jogi i parë. Dhe ishte ai, që i la trashëgimi shkencën e jogës shtatë dishepujve, të cilët më vonë e mbartën atë nëpër botë. Ajo çka i dha këtyre dishepujve ishte një sistem i thellë, i paimagjinueshëm i veteksplorimit dhe transformimit, bazuar në premisën radikale se është e mundur për një qenie njerëzore të evoluojë *me ndërgjegjen e vet*. Ndryshe nga evoluimi biologjik, i cili ndodh pa pjesëmarrjen e ndërgjegjes sonë, evoluimi shpirtëror mund të ndodhë me ndërgjegje. E vetmja gjë që duhet, tha Adijogi, është vullneti.

Nëse do të shprehnim thelbin e mençurisë së tij në disa rreshta, ja si do të ishte: lart dhe poshtë, mirë dhe keq, e shenjtë

dhe profan: këto janë të gjitha të supozuara. Ndërsa brenda dhe jashtë është një kontekst që e kemi të sigurt, i vetmi me të cilin mund të punojmë. Ky është kontributi më kuptimplotë i Adi jogit për njerëzimin, i thellë dhe i qëndrueshëm: “E vetmja rrugëdalje është nga *brenda*”.

Na ishte njëherë... Dikush po kërkonte Qendrën e Jogës Isha, në jug të Indisë. Ai erdhi në një fshat aty afër dhe pyeti një djalë të zonës:

- Sa larg është Qendra e Jogës Isha?

Djali kroi kokën dhe tha:

- 24 996 milje.

Burri mbeti i shtangur:

- Çfarë? Aq larg?

Djali tha:

- Po, nga rruga që po shkon ti. Por, nëse kthehesh mbrapsht, është vetëm 4 milje.

Nëse del jashtë është një udhëtim pa fund. Nëse kthehesh në brendësinë tënde, është thjesht një çast.

Në atë çast çdo gjë ndryshon. Në atë çast nuk je më në kërkim të lumturisë. Përkundrazi, jeta jote kthehet në *pasqyrim* të lumturisë sate.

Projekto fatin tënd

Isha njëherë në një konferencë ndërkombëtare mbi uljen e varfërisë në botë. Atje merrnin pjesë drejtues të ndryshëm e të aftë në pozicionet e përgjegjshmërisë publike, përfshirë këtu dhe një grup të gjerë laureatësh të çmimit “Nobel”.

Në një moment një pjesëmarrës tha:

- Pse po mundohemi të zgjidhim të gjithë këto probleme? A nuk është ky Vullneti Hyjnor?

Dhe unë thashë:

- Po, nëse dikush po vdes apo dikush është i uritur, i bie të jetë Vullneti Hyjnor. Po nëse stomaku *yt* është bosh, nëse fëmija *yt* po vdes nga uria, ti do të kesh një plan, apo jo?

Sa herë që kemi pasur të bëjmë me diçka rreth jetës *sonë*, ne e kemi marrë situatën në dorë. Kur vjen puna te fatkeqësitë e tjetrit, kemi një fjalë për ta shpjeguar atë: fati.

E me sa leverdi është kjo fjalë. Fatin po e përdorim për kurban, si një mënyrë për t’u përballur me dështimin, si një dredhi fatale për të ngushëlluar veten për të gjitha llojet e situatave të sikletshme. Por kthimi brenda teje është hapi i parë nga pasiviteti në veprim, nga të qenët një viktimë në të qenët një zotërues i fatit tënd.

Një shumëllojshmëri sëmundjesh, që njerëzit 100 vjet më përpara besonin se ishte vullneti i Zotit, sot janë në duart tona. Sepse kemi marrë përsipër situata të caktuara. Poliomieliti është një shembull. Vetë fjala Polio do t’i fuste tmerrin shumë njerëzve në kohët e sotme. Kur isha i ri kam parë disa njerëz të moshës

sime të prekur nga poliomieliti në shkollë dhe në lagje, të cilët ishin të destinuar të kalonin jetën e tyre në karrige me rrota. Ky fakt ishte i mirëqenë dhe dihej që ata nuk do të mund të ecnin më kurrë në jetën e tyre. Vuajtja e tyre zakonisht shihej si një akt i Zotit apo i fatit.

Në fillim të shekullit të njëzetë, poliomieliti ishte sëmundja që njerëzit i druheshin më shumë në shtetet e industrializuara, sepse paralizonte përjetësisht mijëra fëmijë. Vaksinat përkatëse ndihmuan praktikisht për të eliminuar këtë sëmundje në vitet '50 dhe '60. Kur u njoh si një problem madhor në vendet e zhvilluara, filluan të përpiloheshin dhe programet e parandalimit. Në vitin 1988 poliomieliti prekte 350.000 fëmijë në vit në të gjithë botën, në vitin 2013 numri u zvogëlua në 416. Në 2012-ën India nuk ishte më në listën e vendeve endemike të poliomielitit. Kombinimi i politikave mbështetëse, të partneritetit publik dhe privat, çmimet efektive të arsyeshme të vaksinave, pjesëmarrja e komunitetit dhe grupet e punës të kujdesit shëndetësor global provuan se pavarësisht pengesave, edhe në një shtet të gjerë dhe me sfida si India çrrënjosja *ishte* e mundur.

Të qenët njerëzor do të thotë t'i japësh formë situatave që jeton në mënyrën që ti do. Por sot, shumica e njerëzve në botë deformohen prej situatave në të cilat jetojnë. Kjo është thjesht sepse ata jetojnë në reagim ndaj situatave në të cilat ndodhen. Pyetja e pashmangshme është: “Pse u ndodha në një situatë të tillë? A nuk është ky fati im?”. Çfarëdo që ne nuk duam ta marrim si përgjegjësi mbi supe, çfarëdolloj gjëje që nuk ia gjejmë kuptimin logjik, e interpretojmë si “fat”. Është një fjalë ngushëlluese, por shfuqizuese.

Për t'i dhënë formë situatave në mënyrën që do ti, fillimisht duhet të dish se kush je. Problemi është që ti nuk e di akoma kush je. Kush je ti nuk është totali i akumulimeve të tua. Çdo gjë që ti aktualisht e di si “vetja ime” është thjesht një akumulim. Trupi yt është thjesht një akumulim ushqimesh. Mendja jote është thjesht

një akumulim përshtypjesh të mbledhura nga pesë shqisat. Çfarë akumulon mund të jetë e jotja, por nuk mund të jetë asnjëherë ti.

Atëherë kush je ti? Kjo pritet të shihet nga eksperiencia jote. E cila ende është në një gjendje të pavetëdijshme. Po përpiqesh të jetosh jetën nëpërmjet gjërave që ke mbledhur, jo nëpërmjet asaj kush je ti. Për më tepër, nuk je as njëqind për qind i vetëdijshëm i asaj që ke mbledhur!

Ti ke përfutur prirje të caktuara me kalimin e viteve, në varësi të përshtypjeve që ke mbledhur. Ato mund të transformohen tërësisht. Nëse bën një sasi të caktuar pune me veten, nëse praktikon disa teknologji të caktuara brenda teje - pavarësisht prirjeve të tua aktuale, eksperiencave të të shkuarës, gjeneve të tua apo mjedisit ku jeton - mund të rregullosh veten tërësisht brenda një kohe të shkurtër!

Çdo gjë në këtë ekzistencë ndodh natyrshëm, sipas një ligji të caktuar organik. Nëse njeh natyrën e jetës brenda teje, mund të marrësh tërësisht kontrollin e mënyrës sesi ndodh, por brenda gjerësisë së parametrave të caktuara nga ligjet e natyrës. Çfarë kuptojmë me këtë? Le të marrim një shembull. Edhe pse jemi krijesa pa krahë, në njëqind vitet e fund ia kemi dalë mbanë të fluturojmë. Si? Jo duke thyer ligjet e natyrës, por nëpërmjet një kuptimi të thellë të tyre. Pra, teknologjia që po eksplorojmë në këtë libër është pjesë e një shkence më të thellë, që eventualisht aktivizon aftësinë për të marrë në dorë procesin e jetës dhe të vdekjes.

Fati yt është i shkruar nga ti në mënyrë të pavetëdijshme. Nëse zotëron mjeshtërinë mbi trupin tënd fizik, 15-20 për qind e jetës dhe e fatit do të jetë në duart e tua. Nëse zotëron mjeshtërinë e mendjes, 50-60 për qind e jetës dhe e fatit do të jetë në duart e tua. Nëse zotëron mjeshtërinë mbi energjitë e jetës, 100 për qind e jetës dhe e fatit tënd do të jetë në duart e tua.

Edhe tani je duke zgjedhur jetën tënde, por po e zgjedh atë në një mënyrë të pavetëdijshme. Por, çfarëdo gjëje që e bën me

pavetëdije mund ta bësh edhe me vetëdije. Kjo e sjell të gjithë ndryshimin. Është ndryshimi midis padijes dhe ndriçimit.

Pakënaqësia po të ndodh në formën e inatit, frikës, ankthit dhe stresit, sepse cilësitë bazike të tua - trupi yt, mendja dhe energjitë e jetës - po bëjnë punën e tyre. Kur mendja dhe trupi ekzistojnë vetëm e vetëm për t'i shërbyer jetës brenda teje, përse jeta jote është e skllavëruar nga mendja dhe trupi? A nuk është ky një deformim i mënyrës sesi duhet të funksionojë jeta?

Duke marrë në dorë fatin tënd nuk do të thotë se çdo gjë do të ndodhë sipas mënyrës tënde. Bota jashtë nuk do të ndodhë kurrë 100 për qind sipas mënyrës sate, sepse janë të përfshirë shumë variabla. Synimi që bota jashtë të ndodhë sipas mënyrës sate të çon drejt pushtimit, tiranisë, diktaturës.

Na ishte njëherë... Shankaran Pilai (një zotëri indian, që e keni hasur në hyrje të librit dhe do ta hasni disa herë të tjera gjatë këtij libri) shkoi të pinte me shokët. Ai mendoi të pinte një gotë të shpejtë dhe në orën tetë të shkonte në shtëpi. Dhe ashtu bëri. Piu një gotë të shpejtë, dy gota të shpejta, tri gota të shpejta dhe një gotë të fundit të shpejtë. Pa orën. Ishte dy e gjysmë. (Pija i bën njerëzit si jogit - pa kohë.) U çua nga stoli i lokalit. Kjo botë është kaq e padrejtë: njeriu mendohet se ecën në një botë të rrumbullakët, që rrotullohet gjithë kohës. Me shumë mundim dhe zotësi ai mbajti ekuilibrin dhe mori rrugën për në shtëpi.

Për t'i rënë shkurt nga parku u rrëzua kokë e këmbë mbi një shkurre trëndafili me gjemba. Fytyra iu bë si mos më keq. E mblodhi veten dhe vazhdoi rrugën sërish. Në këto kushte arriti në shtëpi dhe po mundohej të gjente vrimën e çelësit. Por, ato vrimat e shkreta, sot e kësaj dite janë kaq të vogla! U deshën edhe njëzet minuta.

Më në fund u fut brenda dhe u drejtua për në dhomën e gjumit. Fatmirësisht gruaja e tij ishte gjumashë e madhe. Ai shkoi në banjë, pa veten në pasqyrë. Fytyra ishte vërtet e dëmtuar. Hapi dollapin e ilaçeve, nxori disa prej tyre dhe një kuti me fashë të