

*TAO TE ÇING*  
*SIPAS WAYNE DYER*

përzgjedhi dhe shqipëroi

Ridvan Bunjaku

shkurt-mars 2022

## Përmbajtja

POEMA E 1-RË.....	6
<i>Me jetu misterin – Një rrugë mund të jetë udhëzim (por jo shteg i fiksuar).....</i>	7
POEMA E 2-TË.....	8
<i>Me jetu Unitetin Paradoksal – Gjithkush di.....</i>	9
POEMA E 3-TË.....	10
<i>Me jetu duke qenë i kënaqur – Moslartësimi i zgjuarsisë.....</i>	11
POEMA E 4-T.....	12
<i>Me jetu pafundësisht – Rruga është harmoni e papenguar.....</i>	13
POEMA E 5-TË.....	14
<i>Me jetu paanshëm – Qielli dhe toka.....</i>	15
POEMA E 6-TË.....	16
<i>Me jetu në mënyrë krijuese – Shpirti i luginës.....</i>	17
POEMA E 7-TË.....	19
<i>Me jetu përtej egos – Qielli është i përherëshëm, toka është e përjetshme.....</i>	20
POEMA E 8-TË.....	21
<i>Me jetu në rrjedhë – E mira më e lartë është si uji.....</i>	22
POEMA E 9-TË.....	23
<i>Me jetu modestinë – Me vazhdu me mbushë.....</i>	24
POEMA E 10-TË.....	25
<i>Me jetu njëshmërinë – Duke bartur vitalitet dhe vetëdijesi.....</i>	26
POEMA E 11-TË.....	28
<i>Me jetu nga zbrazia (hapësira) – Tridhjetë spica.....</i>	29
POEMA E 12-TË.....	30
<i>Me jetu me bindje të brendshme – Ngjyrat.....</i>	31
POEMA E 13-TË.....	32
<i>Me jetu me mendje të pavarur – Favori dhe turpërimi.....</i>	33
POEMA E 14-TË.....	34
<i>Me jetu përtej formës – Kur nuk e kqyr nuk e sheh.....</i>	35
POEMA E 15-TË.....	36
<i>Me jetu jetë të pangutur – Luftëtarët e aftë të vjetër.....</i>	37
POEMA E 16-TË.....	38
<i>Me jetu me konstantësi – Arrije kulmin e zbratësise.....</i>	39
POEMA E 17-TË.....	40
<i>Me jetu si Udhëheqës i Përndritur – Udhëheqësit shumë të mëdhenj.....</i>	41
POEMA E 18-TË.....	42
<i>Me jetu pa rregulla – Kur Rruga e Madhe dezertohet.....</i>	43
POEMA E 19-TË.....	44
<i>Me jetu pa u lidhur – Eliminoje mendjemprehtësinë, braktisi njohuritë.....</i>	45
POEMA E 20-TË.....	46
<i>Me jetu pa u përpjekur – Shkëputu nga të mësuarit dhe s'ke shqetësime.....</i>	48

POEMA E 21-TË .....	49
<i>Me jetu paradoksin e parrokshëm – Fytyra e virtytit të madh</i> .....	50
POEMA E 22-TË .....	51
<i>Me jetu me fleksibilitet – Ji me takt dhe mbetesh i plotë</i> .....	52
POEMA E 23-TË .....	53
<i>Me jetu natyrshëm – Me folë rrallë është natyrale</i> .....	54
POEMA E 24-T .....	55
<i>Me jetu pa tepri – Ata që rrinë në majë të gishtave nuk ngriten në këmbë</i> .....	56
POEMA E 25-TË .....	57
<i>Me jetu nga pika e madhësisë – Diçka e padiferencuar</i> .....	58
POEMA E 26-TË .....	59
<i>Me jetu qetësisht – Graviteti është rrënja e peshës së lehtë</i> .....	60
POEMA E 27-TË .....	61
<i>Me jetu sipas dritës sate të brendshme – Punët e mira</i> .....	62
POEMA E 28-TË .....	64
<i>Me jetu virtytshëm – Njihe mashkullin</i> .....	65
POEMA E 29-TË .....	66
<i>Me jetu sipas ligjit natyral – N’daç m’e marrë botën</i> .....	67
POEMA E 30-TË .....	68
<i>Me jetu pa forcë – M’iu ndihmu udhëheqësve njerëzorë me Rrugën</i> .....	69
POEMA E 31-TË .....	70
<i>Me jetu pa armë – Armët e mira</i> .....	71
POEMA E 32-TË .....	73
<i>Me jetu mirësinë e përsosur të Taos – Rruga është përherësisht e paemër</i> .....	74
POEMA E 33-TË .....	75
<i>Me jetu zotërimin e vetes – Ata që i njohin të tjerët</i> .....	76
POEMA E 34-T .....	77
<i>Me jetu Rrugën e Madhe – Rruga e Madhe është universale</i> .....	78
POEMA E 35-TË .....	79
<i>Me jetu përtej kënaqësive tokësore – Mbajtja e imazhit të madh</i> .....	80
POEMA E 36-TË .....	81
<i>Me jetu në paqartësi – N’daç me përmbajtë</i> .....	82
POEMA E 37-TË .....	83
<i>Me jetu në thjeshtësi – Rruga është gjithmonë jo-artificiale</i> .....	84
POEMA E 38-TË .....	85
<i>Me jetu përbrenda natyrës sate – Virtyti i lartë nuk është joshës</i> .....	86
POEMA E 39-TË .....	87
<i>Me jetu plotshmërinë – Arritja e lashtë e unitetit</i> .....	88
POEMA E 40-TË .....	89
<i>Me jetu duke u kthyer dhe duke dorëzuar – Të kthyerit është lëvizja e Rrugës</i> .....	90

POEMA E 41-TË .....	91
<i>Me jetu përtej paraqitjeve – Kur njerëzit superiore dëgjojnë për Rrugën .....</i>	92
POEMA E 42-TË .....	94
<i>Me jetu duke u shkrirë në harmoni – Rruga e prodhon një .....</i>	95
POEMA E 43-TË .....	96
<i>Me jetu butësisht – Çka është më e buta në botë .....</i>	97
POEMA E 44-T .....	98
<i>Me jetu duke ditur kur m'u ndalë – Emri apo trupi.....</i>	99
POEMA E 45-TË .....	100
<i>Me jetu përtej sipërfaqësive – Kompletësia e madhe duket e pakompletuar.....</i>	101
POEMA E 46-TË .....	103
<i>Me jetu paqësisht – Kur bota e ka Rrugën.....</i>	104
POEMA E 47-TË .....	106
<i>Me jetu duke qenë – Pa dalë as nga dera .....</i>	107
POEMA E 48-TË .....	108
<i>Me jetu duke zvogëluar – Për nxënien ti fiton çdo ditë .....</i>	109
POEMA E 49-TË .....	110
<i>Me jetu përtej gjykimit – Urtakët nuk kanë mendje të fiksuar.....</i>	111
POEMA E 50-TË .....	112
<i>Me jetu si i pavdekshëm – Nga jeta për te vdekja .....</i>	113
POEMA E 51-TË .....	114
<i>Me jetu sipas virtytit të fshehur – Rruga e bën lindjen .....</i>	115
POEMA E 52-TË .....	117
<i>Me jetu duke iu kthyer Nënës – Bota e ka një fillim .....</i>	118
POEMA E 53-TË .....	119
<i>Me jetu ndershëm – Ai që shkakton shkreptin .....</i>	120
POEMA E 54-T .....	122
<i>Me jetu sikur jeta jote bën ndryshim të rëndësishëm – Ndërtimi i mirë nuk shembet.....</i>	123
POEMA E 55-TË .....	124
<i>Me jetu duke u shkëputur nga merakun – Bollëku i virtytit sublim.....</i>	125
POEMA E 56-TË .....	126
<i>Me jetu me njohje të heshtur – Ata që dinë nuk thonë.....</i>	127
POEMA E 57-TË .....	129
<i>Me jetu pa autoritarizëm – Qeverisi kombet me normalitet .....</i>	130
POEMA E 58-TË .....	131
<i>Me jetu i patrazuar nga fati i mirë apo i keq – Kur qeveria është jopenguese.....</i>	132
POEMA E 59-TË .....	133
<i>Me jetu me kujdes në shpenzime dhe sjellje të moderuar – M'e qeverisë njerëzoren dhe m'i shërby hyjnës .....</i>	134
POEMA E 60-TË .....	135
<i>Me jetu me imunitet ndaj të keqes – M'e qeverisë një komb të madh është si m'e fërgu një peshk të vogël .....</i>	136

POEMA E 61-TË .....	137
<i>Me jetu duke qëndruar i ulët – Një komb i madh rrjedh teposhtë .....</i>	138
POEMA E 62-TË .....	140
<i>Me jetu në shtëpinë thesarike të Taos – Rruga është boshti i të gjitha gjërave .....</i>	141
POEMA E 63-TË .....	142
<i>Me jetu pa vështirësitë – Bëje mosbërjen .....</i>	143
POEMA E 64-T .....	144
<i>Me jetu duke qenë këtu tash – Ajo që është në prehje është e lehtë m'u mbaj të .....</i>	145
POEMA E 65-TË .....	146
<i>Me jetu duke qëndruar zemër-thjeshtë – Praktikuesit e mirë të Rrugës në kohët e lashta ...</i>	147
POEMA E 66-TË .....	148
<i>Me jetu duke e imituar detin – Lumenjtë dhe detet janë zotëruesit e njëqind luginave.....</i>	149
POEMA E 67-TË .....	150
<i>Me jetu përmes tri thesareve – Secili thotë.....</i>	151
POEMA E 68-TË .....	152
<i>Me jetu duke bashkëpunuar – Luftëtarët e mirë .....</i>	153
POEMA E 69-TË .....	154
<i>Me jetu pa armiq – Thëniet në operacionet ushtarake.....</i>	155
POEMA E 70-TË .....	156
<i>Me jetu jetë që e rrok Zotin – Thëniet e mija mund të njihen shumë lehtë .....</i>	157
POEMA E 71-TË .....	159
<i>Me jetu pa sëmundje – Me ditë pavetëdijshëm .....</i>	160
POEMA E 72-TË .....	161
<i>Me jetu me frikë-respekt dhe pranim – Kur njerëzit nuk kanë frikë-respekt për autoritetin</i>	162
POEMA E 73-TË .....	164
<i>Me jetu në rrjetën e qiellit – Paskrupulltësia në guxim domethënë vrasje .....</i>	165
POEMA E 74-T .....	166
<i>Me jetu pa frikë nga vdekja – Nëse njerëzit zakonisht nuk ia kanë frikën vdekjes .....</i>	167
POEMA E 75-TË .....	169
<i>Me jetu duke kërkuar pak – Uria e skajshme e njerëzve.....</i>	170
POEMA E 76-TË .....	171
<i>Me jetu duke u përkulur – Kur njerëzit linden.....</i>	172
POEMA E 77-TË .....	173
<i>Me jetu duke e ofruar tepricën – Rruga e qiellit.....</i>	174
POEMA E 78-TË .....	175
<i>Me jetu si uji – Gjëja më fleksibile në botë .....</i>	176
POEMA E 79-TË .....	177
<i>Me jetu pa hidhërime – Harmonizoji armiqtë e hidhur .....</i>	178
POEMA E 80-TË .....	179
<i>Me jetu utopinë tënde – Një shtet i vogël ka pak njerëz .....</i>	180
POEMA E 81-TË .....	181
<i>Me jetu pa grumbulluar – Fjalët e vërteta nuk janë të bukura .....</i>	182
<b>PËR BOTIMIN.....</b>	<b>185</b>
<i>Bibliografia.....</i>	<i>185</i>
<i>Online.....</i>	<i>185</i>
<i>Licensimi.....</i>	<i>185</i>

## ***Poema e 1-rë***

*Tao që mund të tregohet  
nuk është Tao e përhershme.  
Emri që mund të emërohet  
nuk është emri i përhershëm.*

*Tao është edhe e emëruar edhe e paemër.  
Si e paemër është origjina e të gjitha gjërave;  
si e emëruar është Nëna e 10,000 gjërave.*

*Gjithmonë i pamarak, njeriu mund ta shohë misterin;  
gjithmonë merakues, njeriu i sheh veç manifestimet.  
Dhe misteri vetë është porta  
për te tërë të kuptuarit.*

***M'e jetu misterin – Një rrugë mund të jetë udhëzim (por jo shteg i fiksuar)***

Ja këshilla ime për m'e përkthi këtë pasazh në praktikë të përditshme në këtë shekull të 21-të:

**Para së gjithash, shijoje misterin!**

**Praktikojë me heqë dorë nga veprimi i vazhdueshëm i emërtimit dhe etiketimit.**

## **Poema e 2-të**

*Nën qiell të gjithë mund ta shohin bukurinë si bukuri,  
veç sepse ka shëmti.*

*Të gjithë mund ta njohin të mirën si të mirë  
veç sepse ka të keqe.*

*Qenia dhe joqenia e prodhojnë njëra-tjetrën.*

*E vështira lindet në të lehtë.*

*E gjata përcaktohet nga e shkurtra,  
e larta nga e ulëta.*

*E mëparshmja dhe e mëpasshmja shkojnë bashkë me njëra-tjetrën.*

*Pra urtaku jeton hapur me dualitet në dukje  
dhe unitet paradoksal.*

*Urtaku mund të veprojë pa përpjekje  
dhe të japë mësim pa fjalë.*

*Duke i kultivuar gjërat pa i zotëruar,  
punon, por jo për shpërblime;  
garon, por jo për rezultate.*

*Kur puna kryhet, harrohet.*

*Prandaj zgjat përgjithmonë.*



***M'e jetu Unitetin Paradoksal – Gjithkush di***

Besoj se Lao-cu do ta zbatonte Tao Te Çingun në botën e sotme duke sugjeruar si vijon:

**Jeto jetë të njësuar (të unifikuar).**

**Arrij shumë duke u përpjekur më pak.**

## **Poema e 3-të**

*Vënia e një vlere në status  
do të krijojë prirje për grindje.  
Nëse i mbivlerësoni zotërimet,  
njerëzit nisin të vjedhin.  
Duke mos e shfaqur atë që e kanë merak njerëzit,  
do të bësh që zemrat e njerëzve të mbesin të patrazuara.*

*Urtaku qeveris  
duke i zbrazur mendjet dhe zemrat,  
duke i dobësuar ambiciet dhe duke i forcuar eshtrat.*

*Praktikoje mosbërjen. . . .  
Kur veprimi është i pastër dhe vetë-mohues,<sup>a</sup>  
gjithçka rehatohet në vendin e vet të përsosur.*

---

<sup>a</sup> *pa vete*

***M'e jetu duke qenë i kënaqur – Moslartësimi i zgjuarsisë***

Po të ishte Lao-cu në gjendje ta shikonte botën tonë bashkëkohore nga pikëpamja e tij e vjetër 2,500-vjet, besoj se do ta ofronte këshillën vijuese duke u bazuar në këtë poemë të 3-të të Tao Te Çingut:

**Kujtoja vetes çdo ditë se nuk ka rrugë drejt lumturisë;  
në të vërtetë, lumturia është rruga.**

**Besoji përsosmërisë së Taos, se është Burimi vendimtar i 10,000  
gjërave.**

Henry David Thoreau e bëri vëzhgimin vijues në mes të shekullit 19 gjersa shkruante në Walden Pond, dhe e ndjej se kjo personifikohet me këtë poemë të 3-të të Tao Te Çingut:

Le ta kalojmë një ditë po aq ngadalë e me kujdes si Natyra, dhe të mos dalim jashtë binarëve nga çdo lëvozhgë dhe krah i mushkonjës që bie mbi shina. . . . Nëse motori fishkëllen, le të fishkëllejë deri kur të ngjiret për dhembjet e tij. Nëse bie zilja, pse duhet të vrapojmë? . . . Gjithmonë kam qenë i pikëlluar që nuk isha i urtë sa ditën që u linda.

Beso në urtakësinë tënde esenciale. Mos i lejo merakët m'e turbullu lidhjen tënde të përhershme me Taon.

## ***Poema e 4-t***

*Tao është boshe  
por e pashtershme,  
pa fund,  
paraardhësja e tërë asaj.*

*Brenda saj, skajet e mprehta bëhen të lëmuara;  
nyjet e përdredhura lirohen;  
dielli zbutet nga një re;  
pluhuri rehatohet në vend.*

*Është e fshehur por gjithmonë prezente.  
Nuk e di se kush e lindi.  
Duket të jetë paraardhësja e përbashkët e të gjithave,  
babai i gjërave.*

***M'e jetu pafundësisht – Rruga është harmoni e papenguar***

Kjo është ajo që e imagjinoj se nënkuptojnë fjalët e lashta të Lao-cu-së në epokën tonë bashkëkohore:

**Konsideroju të gjitha gjërat që duken të jenë problem  
nga pikëpamja e Taos së përhershme.**

**Ji vëzhgues i pafund.**

Mbase dëshiron ta kopjosh këtë këshillë nga mësuesi im Nisargadatta Maharaj dhe ta vendosësh diku ku duket që ta lexosh çdo ditë:

*Urti domethënë m'e ditë që s'jam asgjë,  
dashuri domethënë m'e ditë që jam gjithçka,  
dhe ndërmjet të dyjave më lëviz jeta.*

Dhe sa të jesh gjallë, rriji dashurisë sa më afër që mundesh.

## **Poema e 5-të**

*Qielli dhe toka janë të paanshme;  
i shohin 10,000 gjërat si qenë kashte.  
Urtaku nuk është sentimental;  
i trajton të gjithë njerëzit e vet si qenë kashte.*

*Urtaku është si qielli dhe toka:  
Për të askush nuk është veçanërisht i dashur,  
as nuk ka njeri të cilin e trajton pafavorshëm.  
Ai jep e jep, pa kushte,  
duke ua ofruar thesaret e tij të gjithëve.*

*Ndërmjet qiellit e tokës  
është një hapësirë si fryrëse e ajrit;  
boshe dhe e pashtershme,  
sa më shumë që përdoret, aq më shumë prodhon.*

*Mbahju qendrës.  
Njeriu është bërë të ulet qetë  
dhe ta gjejë të vërtetën përbrenda.*

***M'e jetu paanshëm – Qielli dhe toka***

Praktikimi i paanësisë është një mënyrë m'e inkorporu poemën e 5-të të Tao Te Çingut në jetën tënde, dhe m'e praktiku urtinë e tij në botën e sotme. Për këtë qëllim, kjo është ajo që besoj se Lao-cu po përpiqej të na transmetonte nga pikëpamja e tij 2,500-vjeç e vjetër:

**Rri në harmoni me esencën e paanshme të Taos  
në krejt mendimet e tua dhe në krejt sjelljet e tua.**

**Ofroja thesaret e tua secilit.**

## **Poema e 6-të**

*Shpirti që s'vdes kurrë  
quhet femërorja misterioze.  
Megjithëse bëhet tërë universi,  
pastërtia e saj e pa-njollë nuk humbet kurrë.  
Megjithëse merr forma të panumërta,  
identiteti i saj i vërtetë mbetet i paprekur.*

*Porta për te femra misterioze  
quhet rrënja e krijimit.*

*Dëgjoja zërin,  
dëgjoje tek jehon nëpër krijim.  
Pa dështim, ajo e zbulon prezencën e saj.  
Pa dështim, na sjell në përsosmërinë tonë.  
Megjithëse është e padukshme, qëndron;  
nuk do të mbarojë kurrë.*



***M'e jetu në mënyrë krijuese – Shpirti i luginës***

Te *Tao: Daily Meditations* i Deng Ming-Dao-s, energjia femërore Hyjnore barazohet me tingullin e zogjve që fluturojnë dhe lëvizin këndshëm mbi një peizazh të gjerë:

Mund ta ndjesh këtë në jetën tënde: Ngjarjet do ta marrin një vrull të përsosur, një rrjedhë të lavdishme ritmike. Mund ta ndjesh në trupin tënd: Energjia do të ngritet në ty në një kreshendo ngazëllyese, duke t'i bërë edhe vetë nervat me shkëlqim të ngrohtë. Mund ta ndjesh në shpirtin tënd: Do të hysh në një gjendje të hirësisë kaq të përsosur sa që do të kumbosh mbi peizazhin e realitetit si këngë fluturake e zogut.

Kur Tao të vjen në këtë mënyrë, shijojë me tërë qenien. Mos ndërhyj. Mos u ndal. . . . Mos u mundo m'e drejtu. Lëre të rrjedhë dhe ndiqe. . . . Për sa kohë të zgjasë kënga, ndiqe. Veç ndiqe.

Ja disa mendime për me jetu në mënyrë krijuese:

**Dije se je krijesë Hyjnore e lindur jo nga prindërit e tu  
po nga Nëna Hyjnore e madhe shpirtërore, Taoja.**

**Ji kreativ – në mendimet e tua, në ndjenjat e tua dhe në krejt  
veprimet e tua.**

**Zbatoje unikalitetin tënd në gjithçka që ndërmerr.**

Siç na e kujton të gjithëve poeti i madh Sufi, Hafizi:

*Veç rri ulë aty tash*

*Mos bëj asgjë*

*Veç pusho.*

*Se ndarja jote nga Zoti,*

*Nga dashuria,*

*Është puna më e rëndë*

*Në këtë*

*Botë.*

Kur rilidhesh me Nënë tënde Hyjnore, do të jesh duke jetuar në mënyrë krijuese. Do të jesh, në fakt, duke e jetuar Taon!

## **Poema e 7-të**

*Qielli është i përhershëm – toka qëndron.  
Pse qielli dhe toka zgjasin përgjithmonë?  
Ata nuk jetojnë veç për veten.  
Kjo është fshehtësia e qëndrueshmërisë së tyre.*

*Për këtë arsye urtaku e vë veten të fundit  
dhe kështu përfundon përpara.  
Ai rri dëshmitar i jetës,  
kështu që qëndron.*

*Shërbeji nevojat e të tjerëve,  
dhe të gjitha nevojat e tua do të përmbushen.  
Përmes veprimit vetëmohues,<sup>a</sup> arrihet përmbushja.*

---

<sup>a</sup> Pa-vete, altruist

***Me jetu përtej egos – Qielli është i përhershëm, toka është e përjetshme***

Kjo është ajo që besoj se po thotë urtia e kësaj poeme të Tao Te Çing për shekullin e 21-të:

**Bëj përpjekje ta zbrapsësh fuqinë e egos mbi ty  
duke e praktikuar mësimin e Taos për “t’i shërbyer nevojat e të  
tjerëve,  
dhe të gjitha nevojat e tua do të përmbushen”.**

Poeti Hafiz e shpreh përsosmërisht këtë qëndrim:

*Secili*

*Është Zoti duke folur.*

*Pse mos me qenë i sjellshëm dhe*

*M’e dëgju*

*Atë?*

Ndale ndjekjen dhe ji dëshmitar.

## **Poema e 8-të**

*E mira supreme është si uji,  
që i ushqen të gjitha gjërat pa u përpjekur.  
Rrjedh në vende të ulëta që janë të neveritshme për të gjithë njerëzit.  
Prandaj, është si Tao.*

*Jeto në përputhje me natyrën e gjërave.  
Kur rri, ji afër tokës.  
Kur mediton, shko thellë në zemër.  
Kur merresh me të tjerët, ji i butë dhe i këndshëm.  
Mbaje fjalën.  
Qeveris me barazi.  
Në kohën më të përshtatshme zgjedhe momentin e duhur.*

*Ai që jeton në përputhje me natyrën  
nuk shkon kundër mënyrës së gjërave.  
Ai lëviz në harmoni me momentin e tanishëm,  
duke e ditur gjithmonë të vërtetën se çka me bë saktësisht.*

***Me jetu në rrjedhë – E mira më e lartë është si uji***

Ajo që vijon është ajo që Lao-cu mund të ta thotë, bazuar në shkrimin e tij të poemës së 8-të të Tao Te Çingut:

**Kur je i lirë me rrjedhë si uji, je i lirë me komunikuar natyrshëm –  
informacioni shkëmbehet, dhe njohuria përparon  
në një mënyrë të dobishme për secilin.**

**Le të pluskojnë lirshëm mendimet e tua.**

## **Poema e 9-të**

*Me vazhdu me mbushë  
nuk është aq mirë si m'u ndalë.  
Të tejmbushura, duart e bashkuara pikojnë,  
më mirë m'e ndalë derdhjen.*

*Mprihe tepër një brisk  
dhe tehu do t'i humbet shpejt.  
Mbushe shtëpinë me bizhuteri e ar  
dhe ajo sjell pasiguri.  
Mburru me nder e krenari  
dhe askush s'mund të t'shpëtojë nga rënia.*

*Tërhiqu kur të jetë kryer puna;  
kjo është rruga e qiellit.*

***M'e jetu modestinë – Me vazhdu me mbushë***

Besoj se Lao-cu e dërgon këshillën vijuese bashkëkohore nga pikëpamja e tij e lashtë:

**Përpiqu m'e kuptu dhe m'u marrë me konceptin radikal**

**“mjaft është mjaft”!**

**Kërkoje gëzimin në aktivitetet e tua  
në vend se m'u fokusu në agjendën e egos.**



## **Poema e 10-të**

*Duke e bartur trupin dhe shpirtin  
dhe duke e përqafuar njëshin,  
a mund t'i shmangesh ndarjes?*

*A mund ta lësh trupin të t'bëhet  
i zhdërvjellët sa i një të porsalinduri?  
Në hapjen dhe mbylljen e portës së qiellit,  
a mund ta luash pjesën femërore?*

*A mund t'i duash njerëzit e tu  
dhe ta qeverisësh sferën tënde  
pa u ndier i mbi-rëndësishëm?*

*Me dhënë lindje dhe me rritë;  
me pasë, e mos me zotëru;  
me punu, e mos me marrë merita;  
me udhëheqë pa kontrollu a dominu.*

*Ai që është i vëmendshëm për këtë fuqi  
e sjell Taon mu në këtë tokë.  
Ky është virtyti themeltar.*

*M'e jetu njëshmërinë – Duke bartur vitalitet dhe vetëdijesi*

Kjo poemë e 10-të e promovon një mënyrë të jetesës që udhëzohet nga fuqia e “përqafimit të njëshit” kur iluzioni i dualitetit duket më i fuqishëm. Lexoje shkrimin e Hafizit në këtë temë mijëra vite pasi ishte shkruar Tao Te Çing:

*Veç*

*Ai*

*I Përndrituri*

*Që vazhdon*

*M'e joshë të paformën në formë*

*E pati sharmin me ma fitu*

*Zemrën.*

*Veç Një I Përsosur*

*Që gjithmonë*

*Po qesh me fjalën*

*Dy*

*Mund të t'bëjë m'e njoftë*

*Dashurinë.*

Ky është interpretimi i këshillës së Lao-cu-së nga pikëpamja e tij 2,500-vjet e vjetër:

**Përqafoje njëshmërinë duke e parë veten në secilin që e takon.**

**Shijoji ato që i zotëron pa qenë i lidhur me ato gjëra.**

Reflekto për këto fjalë nga Ungjilli i Thomait (Gospel of Thomas):

“Dishepujt e tij i thanë: ‘Kur do të vijë Mbretëria?’ Jezusi tha: ‘Nuk do të vijë duke shikuar përjashta. Nuk do të thotë “Ja, këndej” apo “Ja, andej”. Në fakt, Mbretëria e Atit është e shpërndarë nëpër tokë, dhe njerëzit nuk e shohin.’”

Sot, dije se praktikimi i të menduarit për njëshmërinë do të t’ndihmojë m’e pa atë Mbretëri.

## ***Poema e 11-të***

*Tridhjetë spica të rrotës puqen në një qendër të vetme;  
është vrima në qendër  
ajo nga e cila varet përdorja e qerres.*

*Formësoje argjilën si tas;  
është hapësira përbrenda që e bën të dobishëm.  
Gdhend dyer e dritare të bukura,  
por dhoma është e dobishme në zbrazëtinë e saj.*

*Dobia e asaj që është  
varet nga ajo që nuk është.*

***Me jetu nga zbrazëtia (hapësira) – Tridhjetë spica***

Ajo që vijon është ajo që e dëgjoj Lao-cu-në duke të ta thënë në lidhje me këtë koncept të jetesës në zbrazëti në botën e sotme:

**Qendra jote e paperceptueshme është esenca jote jetësore.**

**Praktikojë fuqinë e heshtjes çdo ditë.**

## ***Poema e 12-të***

*Pesë ngjyrat e verbojnë syrin.*

*Pesë tonet e shurdhojnë veshin.*

*Pesë shijet e topisin gjuhën.*

*Ndjekja dhe gjuetia i çorodisin njerëzit.*

*Me harxhu energji për me fitu objekte t'rralla  
veç e pengon rritjen e njeriut.*

*Mjeshtri e vëzhgon botën*

*por i beson shikimit të tij të brendshëm.*

*I lejon gjërat me ardhë e me shku.*

*I pëlqen më shumë ajo përbrenda se ajo përjashta.*

***Me jetu me bindje të brendshme – Ngjyrat***

Besoj se miku dhe mësuesi ynë i lashtë Lao-cu dëshironte t'i përcillte këto të vërteta të thjeshta kur e diktoi poemën e 12-të të Tao Te Çingut:

**Zgjeroje pikëpamjen tënde përtej nivelit shqisor.**

**Ndërprite presionin ndaj vetes  
për me grumbullu vazhdimisht *më shumë*.**

## **Poema e 13-të**

*Favori dhe turpërimi duken alarmues.  
Statusi i lartë të mundon shumë personalisht.*

*Pse janë alarmues favori dhe turpërimi?  
Kërkimi i favorit është poshtërues:  
alarmues kur merret,  
alarmues kur humbet.*

*Pse statusi i lartë të mundon shumë personalisht?  
Arsyeja pse kemi shumë telashe është se i kemi vetet.  
Po të mos i kishim vetet,  
çfarë telashe do të kishim?*

*Vetja e vërtetë e njeriut është e përhershme,  
e megjithatë ai mendon: jam ky trup dhe së shpejti do të vdes.  
Nëse s'kemi trup, çfarë fatkeqësish mund të kemi?  
Ai që e sheh veten si gjithçka  
përshtatet të jetë mbrojtës i botës.  
Ai që e do veten si të gjithë  
përshtatet të jetë mësues i botës.*



***Me jetu me mendje të pavarur – Favori dhe turpërimi***

Praktikoj parimet vijuese në mesazhin e Lao-cu-së dhe përfito paqe të brendshme të pamatshme. Do të jesh në balans me ligjin natyral të gjithësisë, duke jetuar me mendje të pavarur në frymën e Taos:

**Praktikoj m'i besu natyrës sate të brendshme.**

**Praktikoj me qenë personi të cilin e përshkruan Lao-cu  
në këtë poemë të 13-të.**

## **Poema e 14-të**

*Ajo që nuk mund të shihet quhet e padukshme.  
Ajo që nuk mund të dëgjohet quhet e padëgjueshme.  
Ajo që nuk mund të mbahet quhet e paprekshme.  
Këto tria nuk mund të përkufizohen;  
prandaj, shkrihen si një.*

*Secila nga këto tria është subtile për përshkrim.  
Me intuitë mund ta shohësh,  
ta dëgjosh,  
dhe ta ndjesh.  
Pastaj e padukshmja,  
e padëgjueshja,  
dhe e paprekshja  
janë prezente si një.*

*Lindja e saj nuk sjell agim,  
as perëndimi i saj terr;  
vijon e vijon, e paemërtueshme,  
duke u kthyer në asgjësi.*

*Afrohju dhe nuk ka fillim;  
ndiqe dhe nuk ka fund.  
Nuk mund ta njohësh, por mund të jesh ajo,  
rehat në jetën tënde.*

*Zbulimi se si kanë qenë gjithmonë gjërat  
e sjell njeriun në harmoni me Rrugën.*

***Me jetu përtej formës – Kur nuk e këqyr nuk e sheh***

Disa studiues e kanë veçuar këtë poemë të 14-të të Tao Te Çingut si më të rëndësishmen nga nga të 81 dhuratat e saj, e sepse thekson rëndësinë e një parimit të vetëm që është themeli i gjithë ekzistencës.

Ja çka po na tregon Lao-cu në këtë poemë të 14-të të Tao Te Çingut nga pikëpamja e tij 2,500-vjet e vjetër:

**Përdore teknikën e meditimit ecës për ta fituar njohurinë e absolutes.**

**Përmirësoje shikimin tënd duke shikuar përtej asaj që e shohin sytë e tu.**

Ky është vendi ku do ta njihni atë që Rumi e ofroi poetikisht rreth 1,500 vjet pas fjalëve të fuqishme të Lao-cu-së:

*Çdo pemë dhe bimë në livadh dukej se po vallëzonte, ata me sy mesatarë do t'i shihnin si të fiksuara dhe të palëvizshme.*

Ju nxis ta shihni vallëzimin e “siç kanë qenë gjërat gjithmonë” në të tashmen e padukshme, të padëgjuar dhe të paprekur.

## **Poema e 15-të**

*Mjeshtrit e lashtë ishin të thellë dhe subtilë.*

*Urtia e tyre ishte e parrokshme.*

*Nuk ka mënyrë për ta përshkruar.*

*Njeriu mund t'i përshkruajë veç turbullt nga pamja e tyre.*

*Syçelë, si njerëzit që e kapërcejnë një përrua dimëror.*

*Vigilentë, si njerëzit e vetëdijshtëm për rrezikun.*

*Të thjeshtë si druri i pagdhendur.*

*Boshë përbrenda si shpellat.*

*Elastikë, si akulli para shkrirjes.*

*Të paformë, si uji baltak.*

*Por uji më baltak pastrohet*

*se është në prehje.*

*Dhe nga ajo prehje*

*del jeta.*

*Ai që e mban Taon nuk dëshiron të jetë plot.*

*Por pikërisht meqë nuk është kurrë plot,*

*mund të mbetet si filiz i fshehur*

*dhe nuk nxiton kah pjekja e hershme.*

***Me jetu jetë të pangutur – Luftëtarët e aftë të vjetër***

Ky pasazh i Taos ma m'i kujton këto fjalë të Biblës:

“Ji i qetë, dhe dije se Unë jam Zoti” (Psalmet 46:10).

Në përpjekjen për t'iu qasur mendjes dhe synimeve të Lao-cu-së përmes meditimit dhe kërkimeve për Tao Te Çingun, ja çka besoj se do të na thoshte ai sot:

**Ndalu së ndjekuri ëndrrat e tua.**

**Futu në rrjedhën e jetës dhe lejoje veten me vazhdu butë rrjedhës së saj.**

*The Way of Life According to Lao Tzu*, i përkthyer nga Witter Bynner më 1944, e përmbledh poetikisht poemën e 15-të të Taos në këtë mënyrë:

*Si mundet jeta e njeriut ta mbajë drejtimin e vet  
nëse ai nuk do ta lërë të rrjedhë?*

*Ata që rrjedhin siç rrjedh jeta e dinë*

*Se nuk u duhet forcë tjetër:*

*Nuk ndihen se harxhohen, nuk e ndjejnë asnjë lot,*

*Nuk u duhet kurrfarë ndreqje, kurrfarë riparimi.*

Këshillë e shkëlqyeshme për jetë të pangutur.

## **Poema e 16-të**

*Bëhu plotësisht i zbrazët.*

*Zemra jote le të jetë në paqe.*

*Në mes të ngutisë së ardhjeve e shkuarjeve tokësore,  
vëzhgo si bëhen përfundimet fillime.*

*Gjërat lulëzojnë, një nga një,*

*veç për t'u kthyer te Burimi . . .*

*tek ajo që është dhe ajo që do të jetë.*

*M'u kthy në rrënjë domethënë me gjetë paqe.*

*Me gjetë paqe domethënë m'e përmbushë njeriu fatin e vet.*

*M'e përmbushë njeriu fatin e vet domethënë me qenë konstant.*

*M'e njoftë konstanten quhet intuitë.*

*Mos m'e njoftë këtë cikël*

*çon në fatkeqësi të përhershme.*

*Njohja e konstantes jep perspektivë.*

*Kjo perspektivë është e paanshme.*

*Paanësia është fisnikëria më e lartë;*

*fisnikëria më e lartë është Hyjnore.*

*Duke qenë Hyjnor, do të jesh një me Taon.*

*Me qenë një me Taon është e përhershme.*

*Kjo rrugë zgjat përherë,*

*e parrezikuar nga vdekja fizike.*

***Me jetu me konstantësi – Arrije kulmin e zbrazëtisë***

Kjo është ajo që si duket Lao-cu po jua thotë në këtë kapitull të 16-të të Tao Te Çingut:

**Jepi vetes mjaft kohë me qenë vëzhgues i paanshëm i jetës,  
veçanërisht kur një mbarim po shkakton dëshpërim.**

**Shkruaji këto fjalë dhe vendosi në një vend të dukshëm  
në ambientin tënd të jetesës:**

**Edhe kjo do të kalojë.**

## **Poema e 17-të**

*Me më të lartin udhëheqës mbi ta,  
njerëzit mezi e dinë se ka të tillë.  
Pas tij vjen ai që e duan dhe e lavdërojnë.  
Pas tij vjen ai që ia kanë frikën.  
Pas tij vjen ai që e përçmojnë dhe e shpërfillin.*

*Kur një udhëheqës s'i beson askujt,  
askush s'i beson.*

*Udhëheqësi i madh flet pak.  
Nuk flet kurrë pavëmendshëm.  
Punon pa vetë-interes  
dhe nuk lë gjurmë.  
Kur kryhet gjithçka, njerëzit thonë:  
“Ne vetë e bëmë punën.”*



***Me jetu si Udhëheqës i Përndritur – Udhëheqësit shumë të mëdhenj***

Ja çka besoj se po të ofron sot mjeshtri i nderuar Lao-cu:

**Në vend se me besu se e di se çka është më e mira për të tjerët,  
ki besim se ata e dinë çka është më e mira për veten.**

**Krenohu me refuzimin m'i marrë meritat për arritjet e të tjerëve.**

Kështu e përshkroi Hafizi në poezinë e tij të shekullit të 14-të:

*Edhe*

*Pas*

*Krejt kësaj kohe*

*Dielli s'i thotë kurrë tokës:*

*“Më ke borxh.”*

*Shiko*

*Çka ndodh*

*Me një dashuri të tillë:*

*E ndriçon*

*Tërë*

*Qiellin.*

Duaji ata që të janë besuar m'i udhëheqë, siç e do dielli planetin tonë.  
Thjesht ji aty për të shërbyer, duke mos kërkuar kurrë asgjë në këmbim.

## ***Poema e 18-të***

*Kur është prezente madhështia e Taos,  
veprimi rrjedh nga zemra e njeriut.*

*Kur mungon madhështia e Taos,  
veprimi vjen nga rregullat  
e “mirësisë dhe drejtësisë”.*

*Nëse të duhen rregulla për të qenë i mirë e i drejtë,  
nëse e aktron virtytësinë,  
kjo është shenjë e sigurt se virtyti mungon.  
Prandaj e shohim hipokrizinë e madhe.*

*Kur çakordohet lidhja ndërmjet njerëzve,  
nësin moraliteti dhe ritet e përkushtimit.  
Kur vendi bie në kaos,  
do të shfaqen ata që zyrtarisht janë besnikë;  
lindet atdhetaria.*

## ***Me jetu pa rregulla – Kur Rruga e Madhe dezertohet***

Këtu e kemi një përmbledhje të asaj që ndodh kur braktiset Rruga e Madhe: Shfaqet nevoja për drejtësi. Falsiteti në mesin e njerëzve krijon nevojë për rregulla, dhe duhen sundimtarë për ta rivendosur rendin. Shfaqen ministra politikë për hedhur dritë mbi trazirën dhe terrin. Duke e ditur tërë këtë, besoj se është esenciale ta zbatojmë atë që po e thotë Lao-cu në këtë poemë të thellë të Tao Te Çing:

**Lëri veprimet e tua të rrjedhin nga zemra jote e përqendruar në Taon.**

**Mos e aktro virtytësinë; ji virtyti.**

Përsëri, dua të ta kujtoj ndjesinë e ngjashme të shprehur nga Hafizi, poeti i madh Sufi:

*Secili*

*Është Zoti duke folur.*

*Pse të mos jemi të sjellshëm dhe*

*Ta dëgjojmë*

*Atë?*

Dhe secili vërtet domethënë *secili*, jo veç ata që u nënshtrohen rregullave dhe ligjeve të tua.

## **Poema e 19-të**

*Hiq dorë nga shenjtëria, braktise urtinë,  
dhe do të jetë njëqind herë më mirë për të gjithë.*

*Hidhe moralitetin dhe drejtësinë  
dhe njerëzit do ta bëjnë gjënë e duhur.*

*Hidhe industrinë dhe fitimin  
dhe nuk do të ketë hajdutë.*

*Krejt këto janë veç forma të jashtme;  
nuk janë të mjaftueshme në vete.*

*Është më e rëndësishme  
m'e pa thjeshtësinë,  
m'e rrokë<sup>a</sup> njeriu natyrën e vet të vërtetë,  
m'e largu egoizmin  
dhe m'e zbutë merakun.*

---

<sup>a</sup> M'e kuptu në nivel intuitiv

***Me jetu pa u lidhur – Eliminoje mendjemprehtësinë, braktisi njohuritë***

Këtë po ta thotë Lao-cu, përmes meje, nga poema e pikëpamja e tij 2,500-vjet e vjetër:

**Vëzhgoje me vëmendje relacionin tënd  
me sistemet e edukimit, të drejtësisë dhe të biznesit.**

**Jeto pa u lidhur duke qenë bujar.**

## **Poema e 20-të**

*Hiq dorë nga të mësuarit dhe do të jesh i lirë  
nga të gjitha shqetësimet.*

*Cili është dallimi ndërmjet po-së dhe jo-së?*

*Cili është dallimi ndërmjet të mirës dhe të keqes?*

*A duhet t'i druhem asaj që i druhen të tjerët?*

*A duhet t'i druhem shkretimit*

*kur ka begati?*

*A duhet t'i druhem territ*

*kur ajo dritë po shkëlqen kudo?*

*Në pranverë, disa shkojnë në park dhe ngjiten në tarracë,  
por veç unë po endem, pa e ditur se ku jam.*

*Si foshnjë e porsalindur para se të mësojë me buzëqeshë,  
jam vetëm, pa vend ku me shku.*

*Shumica e njerëzve kanë tepër;*

*veç mua duket sikur më mungon diçka.*

*E imja është në fakt mendja e një të padijshmi  
në thjeshtësinë e saj të papërlyer.*

*Jam veç mysafir në këtë botë.*

*Gjersa të tjerët nxitojnë përreth m'i kry punët,  
unë e pranoj atë që ofrohet.*

*Veç unë dukem budalla,*

*duke fituar pak, duke shpenzuar më pak.*

*Njerëzit e tjerë mundohen për famë;  
unë e shmang qendrën e vëmendjes,  
duke preferuar të më lënë rehat.*

*Vërtet, dukem si idiot:  
pa mendje, pa shqetësime.*

*Endem si valë në oqean.  
Fryj po aq pa plan sa era.*

*Të gjithë njerëzit rehatohen në brazdat e tyre;  
veç unë jam kokëfortë dhe mbetem jashtë.  
Por më i ndryshmi nga të tjerët jam  
në njohurinë me marrë furnizim nga Nëna e madhe!*

***Me jetu pa u përpjekur – Shkëputu nga të mësuarit dhe s'ke shqetësime***

Në vijim janë sugjerimet që të vijnë nga Lao-cu në poemën e 20-të të Taos:

**Praktikoje me heqë dorë nga mendimet për ato që nuk janë këtu tash.**

**Kalo kohë “m’u shkëputë dhe m’e leju Zotin”, çdo ditë.**



## **Poema e 21-të**

*Virtyti më i madh është m'e ndjekë Taon dhe veç Taon.*

*Tao është e parrokshme dhe e paprekshme.*

*Edhe pse e paformë e e paprekshme,*

*e shkakton formën.*

*Edhe pse e turbullt e e parrokshme,*

*i shkakton trajtat.*

*Edhe pse e errët e e mjegullt,*

*është shpirti, esenca,*

*fryma e jetës e të gjitha gjërave.*

*Përgjatë epokave, emri i saj është ruajtur*

*për ta kujtuar fillimin e të gjitha gjërave.*

*Si i di unë rrugët e të gjitha gjërave në fillim?*

*Shikoj brenda vetes dhe e shoh atë që është përbrenda meje.*

***M'e jetu paradoksin e parrokshëm – Fytyra e virtytit të madh***

Këtë po ta përcillte Lao-cu mbi 2,500-vjet para lindjes sate:

**Ki etje të pashueshme për forcën e paprekshme dhe enigmatike  
që e përkrah tërë jetën.**

**Mësoji përmendësh dy vargjet e fundit të kësaj poeme dhe recitoji  
në heshtje  
kur është e nevojshme.**

Ja një mendim përmyllës për natyrën e parrokshme të Taos, shkruar nga  
Hafizi shumë shekuj pas vdekjes së Lao-cusë:

*Nëse mendon se E Vërteta mund të njihet  
Nga fjalët,*

*Nëse mendon se Dielli dhe Oqeani  
Mund të kalojnë përmes asaj hapjes së vockël të quajtur gojë,*

*O dikush duhet m'ia nisë me qeshë!  
Dikush duhet m'ia nisë me qeshë si i trentë –  
Tash!*

## **Poema e 22-të**

*Fleksibilët ruhen të pathyer.*

*Të përkulurit bëhen të drejtë.*

*Të zbrazëtisë mbushen.*

*Të shterurit bëhen të përtërirë.*

*Të varfrit pasurohen.*

*Të pasurit habiten.*

*Prandaj urtaku e përqafton njëshin.*

*Meqë nuk e shfaq veten,*

*njerëzit mund t'ia shohin dritën.*

*Meqë nuk ka asgjë për të vërtetuar,*

*njerëzit mund t'ia besojnë fjalët.*

*Meqë ai nuk e di se kush është,*

*njerëzit e njohin veten në të.*

*Meqë nuk ka qëllim në mendje,*

*gjithçka që bën ka sukses.*

*Thënia e vjetër se fleksibilët ruhen të pathyer sigurisht që është e saktë!*

*Nëse vërtet e ke arritur të qenët i plotë,*

*gjithçka do të tufëzohet te ti.*

***Me jetu me fleksibilitet – Ji me takt dhe mbetesh i plotë***

Në vijim janë mesazhet nga Lao-cu gjersa e shkroi këtë poemë të 22-të të Tao Te Çingut para dy mijëvjeçarëve e gjysmë:

**Ndërroje mënyrën si i sheh stuhinë e jetës sate.**

**Imagjinoje veten si palmë të gjatë impulsive.**

## **Poema e 23-të**

*Me folë pak është e natyrshme:  
Erërat e forta nuk fryjnë gjithë mëngjesin;  
një rrebesh i shiut nuk zgjat gjithë ditën.  
Kush e bën këtë? Qielli dhe toka.*

*Por këto janë efekte të ekzagjeruara, të sforcuara,  
dhe prandaj nuk mund të mbahen gjatë.  
Nëse qielli dhe toka nuk mund ta mbajnë gjatë një veprim të sforcuar,  
sa më pak është në gjendje të bëjë njeriu?*

*Ata që e ndjekin Rrugën  
bëhen një me Rrugën.  
Ata që e ndjekin mirësinë  
bëhen një me mirësinë.  
Ata që devijojnë nga Rruga dhe mirësia  
bëhen një me dështimin.*

*Nëse i përshtatesh Rrugës,  
fuqia e saj rrjedh përmes teje.  
Veprimet e tua bëhen ato të natyrës,  
rrugët e tua ato të qiellit.*

*Hapja veten Taos  
dhe besojtu reagimeve të tua të natyrshme . . .  
pastaj gjithçka do të bjerë në vend.*

***Me jetu natyrshëm – Me folë rrallë është natyrale***

Ja çka po të thotë Lao-cu, përmes meje, nga pikëpamja e tij e vjetër 2,500-vjeçare në këtë poemë të Tao Te Çingut:

**Ndryshoje jetën tënde duke e vëzhguar në mënyrë aktive mënyrën e natyrës.**

**Ndryshoje jetën tënde duke i besuar aftësisë sate m'iu përgjigjë natyrshëm rrethanave në jetën tënde.**

T. S. Eliot e evokon ciklin natyral në poemën e tij “Dita e Veçantë e Agjërimit” (“Ash-Wednesday”):

*Meqë e di se koha është gjithmonë kohë*

*Dhe vendi është gjithmonë dhe vetëm vend*

*Dhe ajo që është aktuale është aktuale veç për një herë*

*Dhe veç për një vend*

*Kënaqem që gjërat janë siç janë . . .*

Kjo është ideja: *Kënaqu* në prehjen e Taos.

## **Poema e 24-t**

*Nëse rri në maja të gishtave, s'mund të qëndrosh fuqishëm.*

*Nëse bën hapa të gjatë, s'mund të ecësh larg.*

*Vetë-laudërimi nuk zbulon përndritje.*

*Mburrja nuk do të prodhojë të arritura.*

*Ai që është tepër krenar për veten nuk respektohet.*

*Ai që lëvdohet nuk do të qëndrojë gjatë.*

*Të gjitha këto rrugë të veprimit janë të neveritshme, të pakëndshme.*

*Janë teprime të panevojshme.*

*Janë si dhembje në stomak,*

*tumor në trup.*

*Kur ecet rrugës së Taos,*

*pikërisht kjo është gjëja që duhet*

*të çrrënjohet, të përjashtohet dhe të lihet pas.*

***Me jetu pa tepri – Ata që rrinë në majë të gishtave nuk ngriten  
në këmbë***

Kjo poemë e Hafizit duhet të përsëritet këtu për m'e ilustru këtë pikë:

*Edhe*

*Pas*

*Krejt kësaj kohe*

*Dielli s'i thotë kurrë tokës:*

*“Më ke borxh.”*

*Shiko*

*Çka ndodh*

*Me një dashuri të tillë:*

*E ndriçon*

*Tërë*

*Qiellin.*

Kjo është mënyra si të këshillon Lao-cu m'e ecë rrugën e Taos, i lirë nga meraket e tua – të nxitura nga egoja – për me t'i njoftë të tjerët të gjitha përpjekjet dhe arritjet e tua:

**Ndryshoje jetën tënde duke zgjedhur me vetëdije  
me qenë në gjendje të mirënjohjes.**

**Ndryshoje jetën tënde duke e shqyrtuar  
shtytjen tënde m'u mburrë  
dhe me qenë tepër krenar duke i dhënë vetes të drejtë.**



## **Poema e 25-të**

*Kishte diçka të paformë dhe të përsosur*

*para se të lindej gjithësia.*

*Është e qetë. E zbrazët.*

*E vetmuar. E pandryshueshme.*

*E pafund. Përherë prezente.*

*Është Nëna e gjithësisë.*

*Në mungesë të një emri më të mirë,*

*e quaj Taoja.*

*E quaj të madhe.*

*E madhja është e pakufishme;*

*e pakufishmja është përherë rrjedhëse;*

*duke rrjedhur përherë, po kthehet vazhdimisht.*

*Prandaj, Rruga është e madhe,*

*qielli është i madh,*

*toka është e madhe,*

*njerëzit janë të mëdhenj.*

*Pra, për ta njohur njerëzimin,*

*kuptoje tokën.*

*Për ta njohur tokën,*

*kuptoje qiellin.*

*Për ta njohur qiellin,*

*kuptoje Rrugën.*

*Për ta njohur Rrugën,*

*kuptoje të madhen përbrenda vetes.*

## ***Me jetu nga pika e madhësisë – Diçka e padiferencuar***

Shumë nga studiuesit që kanë shkruar për Tao Te Çingun gjatë shekujve e konsiderojnë këtë poemë të 25-të si një nga mësimet më të rëndësishme në tërë dorëshkrimin. Në kërkimin tim, të gjitha përkthimet e këtij pasazhi në fakt e përfshijnë fjalën “i madh” për ta përshkruar atë.

Meqë gjallërohesh nga Taoja e përhershme, mesazhi i madhësisë i kësaj përralle të fton ta ndryshosh mënyrën si jeton dhe ta shohësh si ndryshon jeta që po e jeton. Mund të fillosh ta bësh këtë duke i shqyrtuar mendimet dhe idetë që janë në mospërputhje me këtë vëzhgim fenomenal të bërë nga Lao-cu, që është ri-jehuar nga të tjerët gjatë historisë. Në librin e saj *The Journey*, që u botua më 1954, Lilian Smith e përshkruan kështu:

Nevoja që e ndjen njeriu çdo ditë të jetës së tij, megjithëse nuk e pranon. Me qenë i ndërlidhur me diçka më të madhe se vetja, diçka më të gjallë se vetja, diçka më të vjetër dhe diçka ende të palindur, që do t'i qëndrojë kohës.

Në vijim janë mendimet që Lao-cu do të donte t'i përvetësoje gjersa e shkroi këtë poemë të Tao Te Çingut rreth 25 shekuj më parë:

**Beso në madhësinë tënde.**

**Kërkoji besimet që janë në kundërthënie  
me statusin tënd si qenie e madhësisë.**

## **Poema e 26-të**

*E rënda është rrënja e të lehtës.*

*E prehura është padronia e shqetësimit.*

*Duke e kuptuar këtë,*

*personi i suksesshëm*

*e ka veten në kontroll*

*dhe është i qetë e i balansuar*

*në mes të të gjitha aktiviteteve;*

*megjithëse i rrethuar nga gjëra shumë impesive,*

*nuk lëkundet.*

*Pse do të duhej zotëruesi i vendit*

*të hallakatej rrotull si budalla?*

*Nëse ti e lejon veten ta fryjnë andej-kënde,*

*e humb lidhjen me rrënjën tënde.*

*Me qenë i paqetë domethënë m'e humbë zotërimin e vetes.*

***Me jetu qetësisht – Graviteti është rrënja e peshës së lehtë***

Ja çka të ofron Lao-cu në këtë pasazh thellësisht të thjeshtë, nga jeta thellësisht e thjeshtë që e zgjodhi 2,500 vjet para tëndes:

**Zotohu me kërkim përgjigje të qetë të brendshme  
ndaj rrethanave të jetës sate.**

**Mos e humb kontaktin me rrënjën tënde.**

## **Poema e 27-të**

*Një njohës i të vërtetës  
udhëton pa lënë gjurmë,  
flet pa bërë dëm,  
jep pa mbajtur llogari.*

*Dera që e mbyll ai, megjithëse pa dry,  
nuk mund të hapet.*

*Nyja që e lidh ai, megjithëse pa përdorur fije,  
nuk mund të zgjidhet.*

*Ji i urtë dhe ndihmoju të gjitha qenieve paanësisht,  
duke mos e braktisur asnjë.*

*Mos e ço dëm asnjë shans.*

*Kjo quhet m'e ndjekë dritën.*

*Çështë një njeri i mirë pos mësues i një njeriu të keq?*

*Çështë një njeri i keq pos puna e një njeriu të mirë?*

*Nëse mësuesi nuk respektohet*

*dhe nxënësi neglizhohet,*

*do të shfaqet hutia, sado i mençur të jetë njeriu.*

*Kjo është fshehtësia e madhe.*

***Me jetu sipas dritës sate të brendshme – Punët e mira***

Nga froni i tij i lashtë shpirtëror, Lao-cu po të thotë të praktikosh në këto mënyra të reja:

**Beso në veten.**

**Mos e gjyko veten apo të tjerët.**

Poeti i madh sufi Hafizi flet për këtë në poemën e tij “S’ka largim më”:

*Në*

*Një pikë*

*Marrëdhënia jote*

*Me Zotin*

*Do të*

*Bëhet kështu:*

*Herën tjetër që e takon Atë në pyll*

*Apo në një rrugë plot njerëz në qytet*

*Nuk do të ketë më*

*“Largim.”*

*Domethënë,*

*Zoti do të hipë në*

*Xhepin tënd.*

*Ti thjesht do ta marrësh*

*Veten*

*Me vete! <sup>a</sup>*

---

<sup>a</sup> “Me marrë diçka me veti”, domethënë do të vazhdoni bashkë.

## **Poema e 28-të**

*Njihe fuqinë e burrit,  
por mbaj përkujdesje të një gruaje!  
Ji luginë nën qiell;  
nëse e bën këtë,  
virtyti i vazhdueshëm  
nuk do të zbehet.  
Njeriu do të bëhet si fëmijë përsëri.*

*Njihe të bardhën  
mbahju të zezës,  
dhe ji mostra e botës.  
Me qenë mostra e botës domethënë  
me lëvizë vazhdimisht në rrugën e virtytit  
pa e gabuar asnjë hap,  
dhe m'iu kthy prapë të pafundmes.*

*Ai që e kupton shkëlqimin impresiv  
gjersa i mbahet përrulësisë  
vepron në përputhje me fuqinë e përhershme.  
Me qenë fontana e botës domethënë  
m'ë jetu jetën e begatshme të virtytit.*

*Kur e paforma formohet në objekte,  
cilësitë e saj zanafillëse humben.  
Nëse i ruan cilësitë e tua zanafillëse,  
mund të qeverisësh gjithçka.  
Vërtet, qeverisësi më i mirë qeveris më së paku.*



***Me jetu virtytshëm – Njihe mashkullin***

Ja çka të ofron Lao-cu nga pikëpamja e tij e vjetër 2,500-vjet në këtë poemë të 28-të të Tao Te Çingut:

**Shqyrtoje në mendje saktësisht të kundërtën  
e asaj që je ndikuar ta besosh.**

**Zëvendësoje tërë negativitetin me dashuri.**

Kahlil Gibran, poeti shpirtëror libanez, dikur këshilloi se “nëse nuk mund të punosh me dashuri po veç me neveri, më mirë është ta lësh punën e të ulësh te porta e tempullit e të marrësh lëmoshë nga ata që punojnë me gëzim.” Aktivisht nise procesin e mbrojtjes së cilësive tua zanafillëse duke qenë instrument i Shpirtit, veçanërisht në vendet ku të vjen lehtë m’e harru veten tënde të vërtetë të virtytshme.

## **Poema e 29-të**

*A mendon se mund ta marrësh përsipër gjithësinë dhe ta përmirësosh?  
Nuk besoj se është punë që bëhet.*

*Gjithçka nën qiell është enë e shenjtë dhe s'mund të kontrollohet.  
Përpyekja me kontrollu çon në rrënim.  
Duke u përpyekë me kuptu, humbim.*

*Lëre jetën tënde të shpalojet natyrshëm.  
Dije se edhe ajo është enë e përsosmërisë.  
Siç merr frymë dhe lëshon frymë ti,  
është një kohë për të qenët përpara  
dhe një kohë për të qenët prapa;  
një kohë për të qenët në lëvizje  
dhe një kohë për të qenët në pushim;  
një kohë për të qenët i vrullshëm  
dhe një kohë për të qenët i rraskapitur;  
një kohë për të qenët i sigurt  
dhe një kohë për të qenët në rrezik.*

*Për urtakun  
tërë jeta është lëvizje kah përsosmëria,  
pra çka i duhet atij  
e tepruara, ekstravagantja apo ekstremja?*

***Me jetu sipas ligjit natyral – N'daç m'e marrë botën***

Ja një nga mendjet më të famshme shkencore, Albert Ajnshtajn, duke e komentuar këtë ligj:

Ndjenja fetare [e shkencëtarit] e merr formën e një mahnitjeje të rrëmbyeshme me harmoninë e ligjit natyral, që e zbulon një inteligjencë të një superioriteti të tillë që, kur krahasohet me të, tërë të menduarit dhe veprimi sistematik i qenieve njerëzore është reflektim krejtësisht i parëndësishëm. Kjo ndjenjë është parimi udhëheqës i jetës dhe punës së tij . . .

Ja çka besoj se të ofron kjo poemë nga Lao-cu nga pikëpamja e tij e vjetër 2,500-vjet:

**Hiq dorë nga nevoja me kontrollu.**

**Praktikojë m'e njoftë të vërtetën se ka kohë për çdo gjë.**

Vendose këtë këshillë nga Naomi Long Madgett diku ku mund ta lexosh, dhe le të ta kujtojë vazhdimisht merakun tënd me jetu natyrshëm:

*Po të isha në vendin tënd nuk do ta lajkatoja bimën.*

*Një kultivim i tillë vigjilent mund ta dëmtojë.*

*Lëre dheun të pushojë nga kaq shumë gjermime*

*dhe prit deri kur të thahet para se m'e ujitë.*

*Gjethi është i prirë m'e gjetë drejtimin e vet;*

*jepi shans ta kërkojë vetë dritën e diellit.*

*Shumë rritje frenohet nga nxitja e tepërt,*

*butësia tepër e etur.*

*Gjërat që i duam duhet të mësohemi t'i lëmë rehat.*

## **Poema e 30-të**

*Ai që do ta udhëzonte një udhëheqës të njerëzve në dobitë e jetës  
do ta paralajmëronte kundër përdorjes së armëve për pushtim.  
Armët shpesh kthehen kundër mbajtësit.*

*Aty ku sistemohen ushtritë,  
natyra nuk ofron asgjë pos ferrave dhe gjembave.  
Pasi është bërë një betejë e madhe,  
toka mallkohet, të korrat dështojnë,  
toka rri e zhveshur pa Amësinë e saj.*

*Pasi ta kesh arritur qëllimin tënd,  
nuk duhet të bësh paradë për suksesin tënd,  
nuk duhet të mburresh me aftësinë tënde,  
nuk duhet të ndihesh krenar;  
në vend të kësaj duhet të të vijë keq  
që nuk pate qenë i aftë ta parandalonte luftën.*

*Nuk duhet të mendosh kurrë t'i mposhtësh të tjerët me forcë.  
Çkado që shtrëngohet me forcë  
do të kalbet shpejt.  
Nuk është e përputhur me Rrugën.  
Duke mos qenë e përputhur me Rrugën,  
fundi i vjen shumë shpejt.*

***Me jetu pa forcë – M'iu ndihmu udhëheqësve njerëzorë me  
Rrugën***

Ja çka besoj se mund të mësosh dhe të praktikosh nga këshillat e Lao-cu-së në këtë poemë të 30-të të Tao Te Çingut:

**Eliminoje forcën verbale dhe/apo fizike në të gjitha situatat.**

**Refuzo me marrë pjesë në veprime të dhunshme  
çfarëdo qofshin ato.**

Ja çka këshillon një poet i madh i shekullit të 16-të, Shën Gjoni i Kryqit:

*Mund ta qetësosh botën për një sekondë  
nëse lutesh.*

*Dhe nëse dashuron, nëse  
vërtet dashuron,*

*armët tona do të  
vyshken.*

## **Poema e 31-të**

*Armët janë mjetet e dhunës;  
të gjithë njerëzit e ndershëm neveriten nga to.  
Prandaj, ndjekësit e Taos nuk i përdorin kurrë.*

*Armët i shërbejnë të keqes.  
Ato janë mjetet e atyre që e kundërshtojnë qeverisjen e urtë.  
Përdori veç si opsion të fundit.  
Se paqja dhe qetësia janë më të dashurat  
për zemrën e njeriut të ndershëm,  
dhe për të as fitorja nuk është shkak për gëzim.*

*Ai që e mendon triumfin të bukur  
është ai me vullnet për të vrarë,  
dhe ai me vullnet për të vrarë  
nuk do ta mbizotërojë botën kurrë.*

*Është shenjë e mirë kur ofrohet natyra më e lartë e njeriut.  
Shenjë e keqe kur ofrohet natyra e tij më e ulët.*

*Me kërdinë e turmave,  
kemi pikëllim e dhembje.  
Çdo fitore është funeral;  
kur e fiton një luftë,  
feston duke vajtuar.*

***Me jetu pa armë – Armët e mira***

Kjo është ajo që besoj se po të thotë personalisht Lao-cu nga pikëpamja e tij e vjetër 2,500-vjet:

**Fillo ta shohësh përdorimin e armëve fizike apo verbale  
si përgjigje të padëshiruara.**

**Ndërprite kremtimin e vdekjes apo dhunës së cilësdo formë.**

Ja disa vargje të ndjeshme nga Shën Toma Akuini, njeri i shenjtë që përpiqej të na mësonte për atë që e ofroi Lao-cu në këtë poemë të Tao Te Çingut:

*Si ndodh që jetojnë në mijëvjeçarë në harmoni të tillë –  
miliardat e yjeve –*

*kur shumica e njerëzve mezi e kalojnë një minutë  
pa shpallur luftë në mendjen e vet  
kundër dikujt që e njohin.*

*Ka luftëra ku askush nuk marshon me flamur,  
megjithëse kjo nuk e ndal  
rritjen e fatkeqësive.*

*Zemrat tona e ujin këtë tokë.  
Ne jemi fusha para  
njëri-tjetrit.*

*Si mund të jetojmë në harmoni?  
Së pari duhet ta  
dimë*

*se të gjithë jemi të dashuruar marrëzisht  
me të njëjtin  
Zot.*



## **Poema e 32-të**

*Tao e përhershme nuk ka emër.  
Megjithëse e thjeshtë e subtile,  
askush në botë nuk mund ta zotërojë.*

*Nëse mbretërit dhe zotëruesit do të mund t'i shfrytëzonin,  
10,000 gjërat do të bindeshin natyrshëm.  
Qielli dhe toka do të gëzoheshin  
me pikimin e vesës së ëmbël.  
Secili do të jetonte në harmoni,  
jo nga dekreti zyrtar,  
po nga mirësia e vet.*

*Posa të ndahet e mira, pjesëve u duhen emra.  
Ka tashmë mjaft emra;  
dije kur m'u ndalë.  
Dije kur gjykimi i arsyes vendos kufij  
për m'e shmangë rrezikun.*

*Lumenjtë dhe përrenjtë linden nga oqeani,  
dhe tërë krijimi lindet nga Tao.  
Siç rrjedh tërë uji prapa për t'u bërë oqean,  
tërë krijimi rrjedh prapa për t'u bërë Tao.*

***Me jetu mirësinë e përsosur të Taos –  
Rruga është përherësisht e paemër***

Gjersa rrëshqet mbi këtë valë të lavdishme të Taos, merre parasysh këtë këshillë nga Alan Watts te *Tao: Rruga e Rrjedhës së Ujit (Tao: The Watercourse Way)*:

Le të të dëgjojnë veshët çka të duan; le të të shohin sytë çka të duan; le të të mendojë mendja çka të dojë; le të të marrin frymë mushkëritë në ritmin e tyre. Mos prit ndonjë rezultat të veçantë, se në këtë gjendje të pafjalë dhe të paide, ku mund të ketë të shkuar apo të ardhme, e ku çfarëdo nocioni të qëllimit?

Ja çka po duket se po të thotë Lao-cu, përmes meje, për implementimin e idesë së kësaj poeme të 32-të të Tao Te Çingut:

**Kushtoji vëmendje rrjedhës së jetës sate.**

**Kërkoje një ndjenjë të re, të gëzueshme përbrenda teje.**

## ***Poema e 33-të***

*Ai që i kupton të tjerët ka njohuri;*

*ai që e kupton veten ka urti.*

*Zotërimi i të tjerëve kërkon forcë;*

*zotërimi i vetes ka nevojë për fuqi.*

*Nëse e merr vesh se ke mjaft,*

*je vërtet i pasur.*

*Ai që i jepet pozitës së vet*

*sigurisht që jeton gjatë.*

*Ai që i jepet Taos*

*sigurisht që jeton përherë.*

***M'e jetu zotërimin e vetes – Ata që i njohin të tjerët***

Ja çka do ky mjeshtër i madh të marrësh nga kjo poemë e Tao Te Çingut dhe ta zbatosh në botën tënde:

**Përqendrohu në kuptimin e vetes  
në vend se në fajësimin e të tjerëve.**

**Kultivoje merakun tënd që të tjerët m'e zbulu Taon në jetën e vet.**

Ja çka ofron *Një Kurs për Mrekullitë (A Course in Miracles)* për këtë poemë të Tao Te Çingut: “Kjo është e vetmja gjë që duhet ta bësh për vizion, lumturi, çlirim nga dhembja. . . . Thuaje veç këtë, por thuaje përnjëmend pa asnjë rezervë . . . *Unë jam përgjegjës-e për atë që e shoh. Unë i zgjedh ndjenjat që i përjetoj. . .*”

## **Poema e 34-t**

*Rruga e Madhe është universale;  
mund t'i zbatohet të majtës apo të djathtës.  
Të gjitha qeniet varen nga ajo për jetën;  
e megjithatë, nuk i merr në zotërim.*

*Ajo e realizon qëllimin e saj,  
por nuk bën pretendim për veten.  
I mbulon të gjitha krijesat si qielli,  
por nuk i dominon.*

*Të gjitha gjërat kthehen tek ajo si në shtëpinë e vet,  
por ajo nuk i mbizotëron me arrogancë;  
prandaj, mund të quhet "e madhe".*

*Urtaku e imiton këtë sjellje:  
Duke mos pretenduar madhështi,  
urtaku e arrin madhësinë.*

***M'e jetu Rrugën e Madhe – Rruga e Madhe është universale***

Ja sugjerimet e mija për zbatimin e poemës së 34-t të Tao Te Çingut në jetën e përditshme:

**Ndalu së vendosuri se çka duhet me bë  
apo s'duhet me bë dikush tjetër.**

Shmangi aktivitetet mendimet dhe aktivitetet që e përfshijnë t'u tregosh çka të bëjnë – njerëzve të tjerë që janë përsosmërisht të aftë t'i bëjnë zgjedhjet e veta. Në familjen tënde, mbaje mend se nuk e zotëron askë. Poeti Kahlil Gibran ta kujton:

*Fëmijët e tu nuk janë fëmijët e tu.*

*Ata janë bijtë dhe bijat e etjes së Jetës për veten.*

*Ata vijnë nëpërmjet teje por jo nga ti . . .*

**Zbuloje një përkufizim të ri të madhësisë.**

## **Poema e 35-të**

*Të gjithë njerëzit do të vijnë tek ai  
që i mbahet njëshit.*

*Tufëzohen tek ai dhe nuk marrin kurrfarë të keqe,  
se në të e gjejnë paqen, sigurinë dhe lumturinë.*

*Muzika dhe ngrënia janë kënaqësi kalimtare,  
e megjithatë i bëjnë njerëzit të ndalen.*

*Sa bajate e të pashije janë gjërat e kësaj bote  
kur njeriu i krahason me Taon!*

*Kur kërkon ta shohësh, s'ka asgjë për të parë.*

*Kur mundohesh ta dëgjosh, s'ka asgjë për të dëgjuar.*

*Kur e përdor, nuk mund të shterohet.*

***Me jetu përtej kënaqësive tokësore – Mbajtja e imazhit të madh***

Ja çka po të ofron Lao-cu në këtë poemë të thellë të Tao Te Çingut:

**Vëreje lumturinë e përhershme që është gjithmonë me ty –  
edhe kur gjërat e këndshme nuk duken askund!**

**Fute falënderimin transcendent në jetën tënde të përditshme.**



## **Poema e 36-të**

*Nëse dëshiron të përmbash diçka brenda,  
me qëllim duhet ta lësh të zgjerohet.*

*Nëse dëshiron të dobësosh diçka,  
me qëllim duhet ta lësh të forcohet.*

*Nëse dëshiron të eliminosh diçka,  
me qëllim duhet ta lësh të lulëzojë.*

*Nëse dëshiron ta anulosh qasjen në diçka,  
me qëllim duhet të japësh qasje në të.*

*Mësimi këtu quhet  
urtia e paqartësisë.*

*E buta zgjat më shumë se e forta.*

*E paqarta zgjat më shumë se ajo që duket haptas.*

*Peshku nuk mund të largohet nga ujërat e thella,  
dhe armët e një shteti nuk duhet të shfaqen.*

***Me jetu në paqartësi – N'daç me përmbajtë***

Kjo poemë hapet me idenë e të kuptuarit të natyrës dikotomike të botës materiale dhe pastaj të inkurajon të bëhesh vëzhgues i zgjuar i jetës sate. M'u ndje i nënçmuar domethënë se duhet ta dish se si është me qenë i rëndësishëm; ideja e të qenët i dobët lind nga të diturit më parë se si është m'u ndje i fortë. Siç na e kujton një përkthim i Tao Te Çingut (*Rruga e Jetës sipas Lao Cu*, përkthyer nga Witter Bynner):

*Ai që ndihet i shpuar*

*Duhet të ketë qenë flluskë dikur,*

*Ai që ndihet i pa-armatosur*

*Duhet t'i ketë mbajtur armët,*

*Ai që ndihet i privuar*

*Duhet të ketë pasur privilegj . . .*

Ja çka të ofron Lao-cu 25 shekuj më parë, kur e diktoi këtë vepër madhore të urtisë:

**Përpiqu m'e njoftë njëshmërinë  
duke e kërkuar vetëdijen e të kundërtave.**

**Tërhiqu dhe lejoji të tjerët.**

## **Poema e 37-të**

*Tao nuk bën asgjë,  
por nuk lë asgjë të pabërë.*

*Nëse njerëzit e fuqishëm  
do të mund ta përqendronin veten në të,  
tërë bota do të shndërrohej vetvetiu,  
në ritmet e saj natyrale.*

*Kur jeta është e thjeshtë,  
shtirjet bien;  
natyrat tona esenciale shkëlqejnë.*

*Duke mos dëshiruar, ka qetësi  
dhe bota do të drejtohet vetë.  
Kur është qetësi e plotë,  
njeriu e gjen spirancën e gjithësisë përbrenda vetes.*

***Me jetu në thjeshtësi – Rruga është gjithmonë jo-artificiale***

Ja çka sugjeron Lao-cu për m'e bë këtë poemë realitet tëndin ditor:

**Kultivoje veten tënde unike, natyrale.**

**Prit m'e pa natyrën esenciale të të tjerëve duke ndenjuri i heshtur.**

Më kujtohet një poemë e shekullit të 13-të nga Rumi e quajtur “Më ha në kafshata të vogla”, që zbatohet përsosmërisht në këtë pjesë të Tao Te Çingut:

*Më ha në kafshata të vogla.*

*Mos më gllabëro.*

*Sa shpesh ndodh ta kesh një mysafir në shtëpi*

*që mund të rregullojë gjithçka?*

Le t'i rregullojë gjërat mysafiri yt i gjithë-dijshëm gjersa ti jeton natyrshëm.

## **Poema e 38-të**

*Një njeri vërtet i mirë nuk është i vetëdijshëm për mirësinë e tij dhe prandaj është i mirë.*

*Një njeri budalla përpiket të jetë i mirë dhe prandaj nuk është i mirë.*

*Mjeshtri nuk bën asgjë,*

*e megjithatë nuk lë asgjë të pabërë.*

*Njeriu i zakonshëm është gjithmonë duke bërë gjëra, e megjithatë shumë më shumë mbeten për t'u bërë.*

*Virtyti më i lartë është me vepru pa ndjesinë e vetes.*

*Mirësia më e lartë është me dhënë pa kushte.*

*Drejtësia më e lartë është me pà pa preferencë.*

*Kur humb Tao, ka mirësi.*

*Kur humb mirësia, ka moralitet.*

*Kur humb moraliteti, ka ritual.*

*Rituali është lëvorja e besimit të vërtetë, fillimi i kaosit.*

*Mjeshtri i madh e ndjek natyrën e tij*

*e jo kurthet e jetës.*

*Është thënë:*

*“Ai rri me frytin e jo me pushin.”*

*“Ai rri me të fortën e jo me të dobëtën.”*

*“Ai rri me të vërtetën e jo me të rremen.”*

***Me jetu përbrenda natyrës sate –  
Virtyti i lartë nuk është joshës***

Ja disa këshilla për ty, përmes meje, nga Lao-cu:

**Jeto në natyrën tënde esenciale  
duke i refuzuar parimet artificiale.**

**Braktisi zakonet familjare dhe kulturore që u ka kaluar koha.**

Kjo poemë nga mistiku i shekullit të 16-të Shën Gjoni i Kryqit, me titull “Një lepur ma vërejti gjendjen” e përshkruan bukur këtë qëndrim:

*Isha i pikëlluar një ditë dhe dola me ecë;  
u ula në një fushë.*

*Një lepur ma vërejti gjendjen dhe u afrua.*

*Shpesh nuk duhet më shumë se kaq për me ndihmu –  
veç me qenë afër krijesave që janë kaq të mbushura me dije,  
kaq të mbushura me dashuri  
sa që nuk –  
flasin,*

*veç të këqyrin me  
mirëkuptimin e tyre të mahnitshëm.*

## **Poema e 39-të**

*Këto gjëra nga kohët e lashta dalin nga një:*

*Qielli është i tërë dhe i pastër.*

*Toka është e tërë dhe e fortë.*

*Shpirti është i tërë dhe plot.*

*10,000 gjërat janë të tëra, dhe shteti është pip në këmbë.*

*Të gjitha këto janë në virtyt të tërësisë.*

*Kur njeriu i përzihet Taos,*

*qielli bëhet i ndyrë,*

*toka bëhet e shterur,*

*ekuilibri shkatërrohet,*

*krijesat bëhen të zhdukura.*

*Prandaj, fisnikëria i ka rrënjët në përulësi;*

*lartësia bazohet në ultësi.*

*Kjo është arsyeja pse njerëzit fisnikë i referohen vetes  
si të vetmuar, të mangët dhe të padenjë.*

*Pjesët e një karroce janë të padobishme*

*nëse nuk punojnë në përputhje me të tërën.*

*Jeta e një njeriu nuk sjell asgjë*

*nëse ai nuk jeton në përputhje me tërë gjithësinë.*

*M'e lujtë njeriu rolin e vet*

*në përputhje me gjithësinë*

*është përulësi e vërtetë.*

*Vërtet, nderi i tepruar domethënë se s'ka nder.*

*Nuk është e urtë me shkëlqy si bizhuteri*

*dhe me kumbu si tinguj të gurëve.*

***Me jetu plotshmërinë – Arritja e lashtë e unitetit***

Ja çka po duket se po mëson Lao-cu gjersa e lexoj dhe e interpretoj këtë poemë të Tao Te Çingut të lashtë:

**Kultivoje marrëdhënien tënde me planetin.**

**Ndryshoje mënyrën se si mendon për veten nga të qenët i ndarë  
në të parët<sup>a</sup> e vetes në të gjitha ato që i has.**

Ja si e shprehu Rumi këtë ndjesi:

*Nëse e mbështet zemrën tënde në tokë me mua, në shërbim të çdo krijese, I  
Dashuri ynë do të të hyjë nga mbretëria jonë e shenjtë dhe do të jemi, do të  
jemi kaq të lumtur.*

---

<sup>a</sup> *Me pa, të shohësh*



## ***Poema e 40-të***

*Të kthyerit është lëvizja e Taos.*

*Dorëzimi është rruga e Taos.*

*10,000 gjërat linden nga qenia.*

*Qenia lindet nga joqenia.*

***Me jetu duke u kthyer dhe duke dorëzuar –  
Të kthyerit është lëvizja e Rrugës***

Gjashtë shekuj pasi Lao-cu i diktoi 81 poemat e Tao Te Çingut, njeriu që e shkroi një përqindje të madhe të Dhiatës së Re foli edhe për atë se prej nga vijnë. I quajtur më parë Sauli i Tarsusit, ai u bë i njohur si Shën Pali, apostull i Jezu Krishtit. Në letrën e tij drejtuar popullit të Efesit, shkroi: “Jeni krijuar të jeni si Zoti, dhe prandaj duhet ta kënaqni dhe të jeni vërtet të shenjtë” (Ef. 4:24). Kjo është ftesë për ne të gjithë të kthehemi në atë nga e cila kemi ardhur, që është dashëse, e këndshme dhe jo përjashtuese në asnjë mënyrë.

Si realizohet kjo sipas Shën Palit dhe Lao-cusë, që e thekson këtë pikë në shumë nga poemat e Tao Te Çing? Këtë e bën duke e dorëzuar egon tënde, duke u dorëzuar dhe duke qenë i përulur. Për këtë qëllim, në letrën e tij drejtuar popullit të Korintit, Shën Pali e citon Jezusin drejtpërdrejt: “Hirësia ime është e mjaftueshme për ju, se fuqia ime është bërë e përsosur në dobësi.” Pali pastaj vazhdon të thotë vetë: “Prandaj do të mburrem edhe më shumë me kënaqësi për dobësitë e mija, ashtu që fuqia e Krishtit të mund të pushojë në mua. Prandaj, për hir të Krishtit, kënaqem në dobësitë, në fyerjet, në mundimet, në përndjekjet, në vështirësitë [e mija]. Se kur jam i dobët, atëherë jam i fortë” (2 Kor. 12:9-10). Vërtet dorëzimi është rruga e Taos, si dhe çelësi për ekzistencë të lartësuar, sipas praktikisht të gjitha teksteve shpirtërore që kanë mbijetuar gjatë shekujve.

Kjo është ajo që e ndjej se po të thotë Lao-cu në këtë mësim të shkurtër e megjithatë të thellë të poemës së 40-të të Tao Te Çing:

**Monitoroje drejtimin tënd, duke e theksuar kthimin dhe dorëzimin.**

**Dorëzohu!**

## **Poema e 41-të**

*Një dijetar i madh dëgjon për Taon  
dhe e nis praktikën e zellshme.*

*Një dijetar i mesëm dëgjon për Taon  
dhe mban mend ca dhe humb ca.*

*Një dijetar i dobët dëgjon për Taon  
dhe ulërin me tallje.*

*Pa atë qeshje, ajo nuk do të ishte Taoja.*

*Pra janë disa thënie konstruktive për këtë:*

*Rruga e përndritjes duket e errët,*

*me shku përpara duket si tërheqje,*

*rruga e lehtë duket e vështirë,*

*pastërtia e vërtetë duket e njollosur,*

*qartësia e vërtetë duket e mjegullt,*

*arti më i madh duket i pasofistikuar,*

*dashuria më e madhe duket indiferente,*

*urtia më e madhe duket fëmijërore.*

*Tao është e fshehur dhe e paemër;*

*Tao e vetme kultivon dhe sjell gjithçka në përmbushje.*

***Me jetu përtej paraqitjeve – Kur njerëzit superiorë dëgjojnë për Rrugën***

Tek *A Warrior Blends with Life: A Modern Tao*, Michael LaTorra e komenton këtë poemë të 41-të:

Rruga është tërheqëse veç për ata që janë tashmë mjaft të urtë ta dinë se sa janë budallenj. Të qeshurat sarkastike nga budallenjtë e tjerë që besojnë se vetë janë të urtë nuk i pengojnë të urtët e vërtetë ta ndjekin Rrugën. Duke e ndjekur Rrugën, nuk bëhen të komplikuar, të jashtëzakonshëm dhe të spikatur. Në vend të kësaj bëhen të thjeshtë, të zakonshëm dhe subtilë.

Kjo është ajo që po duket se po udhëzon Lao-cu, gjersa unë rri këtu ulur duke pyetur se si mund t'u shërbej atyre që e lexojnë këtë libër:

**Ji i zellshëm e i kujdesshëm.**

Ja disa vargje nga Walt Whitman për të ta kujtuar se nuk je ai që duket se je:

*O çfarë madhështira e laudira do të mund të këndoja për ty!  
Nuk e ke njohur atë që je,  
ke dremitur mbi veten tërë jetën,  
Qepallat e tua kanë qenë si ato të mbyllurat shumicën e kohës . . .*

*Kushdo që je! pretendoje tënden me çfarëdo rreziku!  
Këto shfaqje të Lindjes dhe Perëndimit janë bajate krahasuar me ty,  
Këto livadhe të pamatshme, këta lumenj të pasosshëm,  
je i pamatshëm dhe i pasosshëm si ta . . .*

**E vërteta Taoike është e pavërtetueshme në terma fizikë.**

Siç vërejtë poeti Rainer Maria Rilke:

*. . . prapa botës që e rrethekojnë emrat tanë  
është i paemri: arketipi dhe shtëpia jonë e vërtetë.*

## **Poema e 42-të**

*Tao e lindi një.*

*Një i lindi dy.*

*Dy i lindën tre.*

*Dhe tre e shkaktuan krijimin e 10,000 gjërave.*

*10,000 gjërat e bartin jin-in dhe e përqafojnë jang-un;*

*ato e arrijnë harmoninë duke i kombinuar këto forca.*

*Njerëzit vuajnë nga mendimi i të qenët*

*pa prindër, pa ushqim apo pa vlerë.*

*E megjithatë kjo është pikërisht mënyra*

*si e përkruanin veten dikur mbretërit dhe zotëruesit.*

*Se njeriu fiton duke humbur,*

*dhe humb duke fituar.*

*Atë që e dhanë si mësim të tjerët, e jap si mësim.*

*Të dhunshmit nuk vdesin vdekje natyrale.*

*Ky është mësimi im themeltar për të tjerët.*

***Me jetu duke u shkrirë në harmoni – Rruga e prodhon një***

Ja sugjerimet e Lao-cusë, të shkruara përmes meje, për ta përqafuar këtë mësim themeltar të Tao Te Çingut:

**Mbaje mend se dhuna e shkel harmoninë e jetës dhe vdekjes.**

**Shqyrtoji lidhshmëritë e tua me idenë se  
fiton duke humbur dhe humb duke fituar.**

Poeti Hafiz këshillon:

*Fillo të shohësh gjithçka si Zoti*

*Por mbaje të fshehtë këtë.*

## **Poema e 43-të**

*Më e buta nga të gjitha gjërat  
është më e rëndësishme se më e forta nga të gjitha gjërat.  
Ajo që është pa substancë hyn aty ku nuk ka hapësirë.  
Nga kjo unë e di vlerën e joveprimit.*

*Me dhënë mësim pa fjalë,  
me kry punë pa veprime –  
pak njerëz në botë mund ta kuptojnë këtë –  
kjo është mënyra e mjeshtrit.  
Vërtet të rrallë janë ata  
që e marrin begatinë e kësaj bote.*



***Me jetu butësisht – Çka është më e buta në botë***

Uji përdoret simbolikisht në shumë referenca për Taoizmin, si në titullin e veprës së shquar bashkëkohore nga Alan Watts: *Tao: The Watercourse Way (Tao: Rruga e Rrjedhës së Ujit)*. Me jetu butësisht domethënë me jetu rrugën e rrjedhës së ujit.

Gjersa reflektoj për këshillën e Lao-cu-së, ai më nxit të të ofroj inkurajim me apliku frymën e rrugës së rrjedhës së ujit që gjendet në këtë poemë të 43-të të Tao Te Çingut:

**Fute një stil të butë, të paveprim në jetën tënde.**

**Inkurajoji meraket me rrjedhë lirshëm në imagjinatën tënde.**

Gjersa e lejon butësinë me qenë pjesë e pikturës së jetës sate, rruga e vështirë do të zbutet. Fillo m'e ushtru këtë lloj të papërpjekësisë në të gjitha fushat e merakeve tua. Sipas Ralph Waldo Emerson: "Është kushti i Frymëzimit – martohu me natyrën, mos e përdor për kënaqësi." Të nxis ta konsiderosh këtë lloj të martesës.

## **Poema e 44-t**

*Çka ka rëndësi më shumë për ty:*

*ti apo fama jote?*

*Çka të sjell më shumë te ti:*

*ti apo ajo që e zotëron ti?*

*Them se ajo që e fiton*

*është më telashe se ajo që e humb.*

*Dashuria është fryti i flijimit.*

*Pasuria është fryti i bujarisë.*

*Një njeri i kënaqur nuk zhgënjehet kurrë.*

*Ai që e di kur m'u ndalë është i ruajtur nga rreziku,*

*vetëm kështu mund të qëndrosh gjatë.*

***Me jetu duke ditur kur m'u ndalë – Emri apo trupi***

Në vijim është ajo që Lao-cu më kërkon të ta ofroj si mjet për m'e implementu këtë mësim:

**Bëje marrëdhënien tënde me Taon – prioritetin tënd kryesor.**

**Praktikoje me ditë kur m'u ndalë.**

## **Poema e 45-të**

*Përsosmëria më e madhe duket e papërsosur,  
e megjithatë përdorja e saj është e pashtershme.  
Plotshmëria më e madhe duket e zbrazët,  
e megjithatë përdorja e saj është e pafund.*

*Drejtshmëria e madhe duket e shtrembëruar.  
Inteligjenca e madhe duket budallaqe.  
Elokuenca e madhe duket e ngathët.  
E vërteta e madhe duket e rreme.  
Diskutimi i madh duket i heshtur.*

*Aktiviteti e mposht të ftohtin;  
joaktiviteti e mposht nxehësinë.  
Prehja dhe qetësia i vënë gjërat në rregull  
në gjithësi.*

***Me jetu përtej sipërfaqësive – Kompletësia e madhe duket e pakompletuar***

Së fundmi mora pjesë në një ligjëratë joformale nga miku kolegu dhe mentori im Ram Dass, që e pati një goditje në tru më 1997 që pati efekt në të folurit e tij. Në kohën kur po shkruhet ky libër, ende i kalon pothuajse të gjitha momentet e tij të kohës zgjuar në karrige me rrota, dhe ligjërata e tij zgjati rreth 45 minuta. Ai mori ovacion në këmbë në fund, dhe personalisht u ndjeva kaq i bekuar e i lumtur që kisha qenë në publik. Ka disa që mund t'i kenë parë veç cektësitë – për ta, ligjërata mund të jetë dukur me ndërprerje dhe e ngadalshme për shkak të goditjes në tru, dhe e gjykuar si e turpshme apo madje edhe intelektualisht sfiduese. Pjesa më e madhe e kohës sa ishte miku im i dashur në skenë ishte e heshtur, dhe sigurisht që dukej i ngathtë në krahasim me ligjëratat e tij të mëhershme, që ishin gjithmonë mjeshtërore dhe elokumente. Por gjersa jam ulur këtu duke shkruar, mund të them vetëm se për shkak se e ndryshova mënyrën se si e shikoja këtë përjetim, gjithçka ndryshoi për mua në mënyrë shumë dramatike.

Gjersa fjalët e Ram Dass-it ishin të pakta, mesazhi i tij ishte i hapur, lakonik dhe direkt. Ajo që mund të dukej si e pakuptueshme për të tjerët mua më bëri përshtypje si shkëlqyeshmëri e maskuar nga rrethanat. Ajo që mund të shihej si e ngatërruar ishte e artikuluar dhe e përsosur në çdo mënyrë. E dëgjova një prezentim të shkëlqyeshëm për një turmë të dashur, pranuese që po bëhej kryesisht midis periudhave të gjata të heshtjes së këndshme. Gjatë kësaj ligjërate, tërë publiku dhe unë qëndruam në prehje dhe të qetë. Siç konkludon Lao-cu në këtë poemë të 45-të të Tao Te Çing, Prehja “i vuri gjërat në rregull në [tonën] gjithësi”.

Mund ta ndiej prezencën e Lao-cu-së këtu këtë mëngjes gjersa e këqyri vizatimin e atij plaku të bukur të ulur mbi ka. Duket se po më nxit të të them se si m'e zbatu këtë urti të madhe, që vjen nga të jetuarit përtej cektësisë:

**Shihi papërsosmëritë si të përsosura,  
edhe nëse ego-mendja jote nuk mund ta kuptojë këtë.**

Një nga mendimtarët më të mëdhenj mistikë të historisë, Meister Eckhart, disa shekuj më parë e shprehu këtë poetikisht kështu:

*Çdo objekt, çdo krijesë, çdo burrë, grua dhe fëmijë  
e ka një shpirt dhe është fati i të gjithëve,  
me pa siç sheh Zoti,  
me njoftë siç njeh Zoti,  
me ndje siç ndjen Zoti,  
me Qenë  
siç Është  
Zoti.*

**Jepja vetes lejen me qenë i përsosur,  
madje edhe me të gjitha ato që duken si papërsosmëri.**

Poeti mistik i shekullit të 13-të Rumi e përmbledh këtë përsosmërisht në këtë vrojtim të shkurtër:

*Ti je e vërteta  
nga gishtat e këmbëve deri te maja e flokut.  
Tash,  
çka tjetër do të doje me ditë?*

## **Poema e 46-të**

*Kur bota e ka Rrugën,  
kuajt vrapues dërgohen m'i punu arat.  
Kur botës i mungon Rruga,  
kuajt e luftës kultivohen në fshat.*

*Nuk ka humbje më të madhe se m'e humbë Taon,  
as mallkim më të madh se zilia,  
as tragjedi më të madhe se pakënaqësia;  
më i keqi nga gabimet është me dashtë më shumë – gjithmonë.*

*Të qenët i kënaqur mjafton, pa asgjë tjetër.  
Në të vërtetë, lumturia e përherësisë  
mund të gjendet në ndjenjën tënde të të qenët i kënaqur.*

## *Me jetu paqësisht – Kur bota e ka Rrugën*

Në një përkthim bashkëkohor të Tao Te Çing, miku im Stephen Mitchell e interpreton këtë mesazh në terma të sotëm:

*Kur një shtet është në harmoni me Taon,  
fabrikat prodhojnë kamionë dhe traktorë.  
Kur një shtet shkon kundër Taos,  
kokat e raketave grumbullohen jashtë qyteteve.*

Kur e kupton vërtet se çka domethënë me jetu paqësisht, kënaqësia do të nisë m'e zëvendësu merakun tënd për më shumë. Bota jote do të nisë të bëhet e qetë gjersa ti e ndryshon jetën tënde dhe pastaj do të nisë m'i prekë jetët e familjes sate të ngushtë, të fqinjëve, të kolegëve dhe përfundimisht kombit dhe tërë planetit. Fillo thjesht duke e menduar vargun hapës të Lutjes së njohur të Shën Françeskut kur e vëren se po kërkon më shumë në çkadoqoftë. Thuaj në heshtje: *Zot, më bëj mjet të paqes Sate; ku ka urrejtje, më lër të mbjell dashuri.*

Hafizi sublim e përmbledh bukur në poemën e tij “A do të të dukej e çuditshme?”:

*A do të të dukej e çuditshme  
po të thoshte Hafizi  
“Jam në dashuri me secilën kishë  
Dhe xhami  
Dhe tempull  
Dhe çdo lloj faltore  
Sepse e di se ai është vendi  
Ku njerëzit i thonë emrat e ndryshëm  
Të Zotit Një.”*



Duke u kthyer te Lao-cu, ja mesazhet e tij nga poema e fuqishme e 46-të që janë të zbatueshme sot në jetën tënde personale:

**Praktikojë çdo ditë mirënjohjen dhe të qenët i kënaqur.**

**Ji një me natyrën.**

## ***Poema e 47-të***

*Pa dalë nga dera,  
njihe botën.*

*Pa shikuar nga dritarja,  
mund t'i shohësh rrugët e qiellit.*

*Sa më larg shkon njeriu, aq më pak di.*

*Prandaj urtaku nuk i futet pengesave e rreziqeve e megjithatë di,  
nuk shikon e megjithatë emërton,  
nuk përpiqet e megjithatë e arrin kompletimin.*

***Me jetu duke qenë – Pa dalë as nga dera***

Michael LaTorra e thekson këtë në komentimin e tij për këtë poemë të *A Warrior Blends with Life*:

Siç e kanë kuptuar gjithmonë më të urtët, rrënja e qenies esenciale është në zemër, veçanërisht në mekanizmin e rrahjeve të zemrës. Nga këtu, rrezatimi i qenies esenciale ngjitet përpjetë për ta ndriçuar kokën. Ky mekanizëm qëndron përtej çdo teknologjie. Ti tashmë e jeton atë. . . . Dhe përmes ndjenjave të thella (e jo emocioneve sipërfaqësore) mund të lidhesh me të menjëherë. . . . Akti vendimtar që përndrit nuk përfshin kurrfarë veprimi.

Përmes meje, Lao-cu të nxit të punosh në këtë vetëdijesim të ri dhe t'i provosh këto sugjerime:

**Filloje procesin m'i besu zemrës sate.**

**Besoji “ndjenjës sate të të diturit”, që është gjithmonë me ty.**

## ***Poema e 48-të***

*Nxënia përbëhet nga grumbullimi i përditshëm.  
Praktika e Taos përbëhet nga pakësimi i përditshëm;  
duke zvogëluar e zvogëluar, deri kur nuk duhet të bëhet asgjë.  
Kur nuk bëhet asgjë, asgjë nuk mbetet e pabërë.*

*Mjeshtëria e vërtetë mund të fitohet  
duke i lënë gjërat të shkojnë rrugës së vet.  
Ajo nuk mund të fitohet duke ndërhyrë.*

***Me jetu duke zvogëluar – Për nxënien ti fiton çdo ditë***

Lao-cu thotë se duhet të mendosh për jetën tënde, për “kllapat tua në përherësi”, si shans me qenë në harmoni me Taon gjithmonë-zvogëluese duke i vënë në praktikë këto sugjerime:

**Shihe vlerën në zbritje apo “pakësim të përditshëm”.**

**Praktikojë me pa gëzim në botën natyrale,  
në vend se me kërku përmbushje në pronësi.**

Për më shumë se 500 vjet, Kabir ka qenë një nga poetët e nderuar të Indisë. Një nga vëzhgimet më të njohura të tij e përmbledh këtë poemë të 48-të të Tao Te Çing:

*Peshkut në ujë që është i etur i duhet  
këshillim profesional serioz.*

## **Poema e 49-të**

*Urtaku nuk ka mendje të fiksuar;  
është i vetëdijshëm për nevojat e të tjerëve.*

*Ata që janë të mirë i trajton me mirësi.  
Edhe ata që janë të këqij i trajton me mirësi  
sepse natyra e qenies së tij është e mirë.*

*Është i sjellshëm me të sjellshmin.  
Është i sjellshëm edhe me të pasjellshmin  
sepse natyra e qenies së tij është mirësjellja.*

*Është besnik ndaj besnikut;  
është besnik edhe ndaj jobesnikut.  
Urtaku jeton në harmoni me të gjithë nën qiell.  
E sheh çdo gjë si veten e tij;  
e do secilin si fëmijën e vet.*

*Të gjithë njerëzit tërhiqen kah ai.  
Sillet si fëmijë i vogël.*

***Me jetu përtej gjykimit – Urtakët nuk kanë mendje të fiksuar***

Kjo është zgjidhja themelore për luftërat dhe konfliktet. E sheh, kur e ndal të gjykuarit dhe në vend të kësaj nis m'e pa veten në të tjerët, nuk mund të mos e duash veçantinë e të gjithëve sikur të ishin fëmijët e tu. Pastaj në vend të përjashtimeve dhe besnikërisë, njëshmëria e Taos i hirëson të gjithë, e papenguar. Në vend se *Zoti e bekoftë Amerikën!* (apo cilindo vend ku rastis të banoni), *Allah shpëtoji njerëzit tanë!*, apo *Krishna bekoji ata që besojnë në ty!*, është *Zot bekoje njerëzimin!* – më lejo të bëj gjithçka që mundem për t'i trajtuar të gjithë, pa përjashtim, me mirësi dhe mirësjellje, siç na mësuam me shembullin e tyre të gjithë ata që i nderojmë si mjeshtër shpirtërorë.

Ja çka ndjej se po më thërret Lao-cu të të ofroj nga kjo poemë e 49-të e Tao Te Çing:

**Ndryshoje mënyrën se si e shikon veten.**

**Ndryshoje mënyrën se si i shikon njerëzit e tjerë.**

## **Poema e 50-të**

*Ndërmjet lindjes dhe vdekjes,  
tre nga dhjetë janë ndjekës të jetës;  
tre nga dhjetë janë ndjekës të vdekjes.  
Dhe njerëz që veç kalojnë nga lindja në vdekje  
janë gjithashtu tre nga dhjetë.*

*Pse është kështu?  
Sepse i kapen jetës  
dhe i qepen kësaj bote kalimtare.*

*Por është një nga dhjetë, thonë,  
kaq i sigurt për jetën sa që tigrat dhe demat e egër i shmangen.  
Armët largohen prej tij në fushëbetejë,  
rinoqerontët nuk kanë vend ku ta shpojnë me brirë,  
tigrat nuk gjejnë asnjë vend për kthetrat,  
dhe ushtarët nuk kanë ku t'i ngulin thikat e veta.*

*Pse është kështu?  
Sepse ai rri në atë vend  
ku vdekja nuk mund të hyjë.*

*Rroke esencën tënde  
dhe do ta shohësh fundin që s'ka përfundim.*



***Me jetu si i pavdekshëm – Nga jeta për te vdekja***

Edhe pse Lao-cu jetoi para 25 shekujve, ai është ende shumë i gjallë. E ndjej atë duke të nxitur të jesh i vëmendshëm për pjesët vijuese të urtisë:

**Krijo pohime (afirmime).**

**Vdis sa je gjallë!**

## **Poema e 51-të**

*Rruga i lidh të gjitha qeniet e gjalla me Burimin e tyre.  
Buron në ekzistencë,  
e pavetëdijshme, e përsosur, e lirë;  
e merr një trup fizik;  
i lë rrethanat ta kompletojnë.*

*Prandaj të gjitha qeniet e nderojnë Rrugën  
dhe e çmojnë virtytin e saj.  
Ato nuk janë urdhëruar ta adhurojnë Taon  
dhe t'i bëjnë homazhe virtytit,  
por gjithmonë e bëjnë këtë spontanisht.*

*Tao u jep jetë.  
Virtyti i ushqen e i kultivon,  
i rrit dhe i strehon dhe i mbron.  
Tao prodhon por nuk zotëron;  
Tao jep pa pritshmëri;  
Tao e nxit rritjen pa sunduar.  
Kjo quhet virtyt i fshehur.*

***Me jetu sipas virtytit të fshehur – Rruga e bën lindjen***

Kinezët i referohen entitetit të fshehur që të solli në ekzistencë si *Te*. Po i referohem *Te*-së si “virtyt” apo “karakter”. Dhe përkthimi i Jonathan Star i Tao Te Çing e interpreton atë në këtë poemë si vijon:

*Megjithëse Tao u jep jetë të gjitha gjërave,*

*Te është ajo që i kultivon.*

*Te është ajo fuqi magjike që*

*i rrit dhe i lartëson,*

*i kompletton dhe i përgatit,*

*i ngushëllon dhe i mbron.*

Ja sugjerimet e mijë të ofruara për ty nga Lao-cu gjersa e këqyri pikturën e mjeshtrit të madh para meje dhe ndihem si të ishim një:

**Praktikoje m’u ndi i sigurt dhe i mbrojtur.**

**Kujtoje se Tao prodhon – nuk zotëron.**

Përkthimi i Witter Bynner i kësaj poeme të 51-të të Tao Te Çing thotë:

*Të gjitha gjërat e krijuara ndihmojnë me shërbim,*

*ato varen nga ekzistenca dhe përshtatshmëria . . .*

*Bëj edhe ti ashtu:*

*Ji prind, e jo zotërues,*

*Ndihmues, e jo padron.*

*Mos u preokupo me bindjen po me përfitimin,*

*Dhe je në thelb të jetesës.*

Të nxis ta mbash mend shprehjen “*Bëj edhe ti ashtu*” dhe jeto sipas virtytit të fshehur.

## **Poema e 52-të**

*Gjithçka nën qiell ka fillim të përbashkët.*

*Ky fillim është Nëna e botës.*

*Pasi ta kemi njohur Nënëen,*

*mund të vijojmë t'ia njohim fëmijët.*

*Pasi t'i kemi njohur fëmijët,*

*duhet të kthehemi dhe t'i mbahemi Nënës.*

*Mbaje gojën mbyllur,*

*ruaji shqisat,*

*dhe jeta është gjithmonë plot.*

*Hape gojën,*

*ji gjithmonë i zënë,*

*dhe jeta është e pashpresë.*

*M'e pà të voglën quhet qartësi;*

*m'u mbajtë fleksibil quhet fuqi.*

*Duke e përdorur shkëlqimin e ndritshëm,*

*i kthehesh përsëri dritës*

*dhe e shpëton veten nga fatkeqësia.*

*Kjo quhet*

*praktika e dritës së përhershme.*

***Me jetu duke iu kthyer Nënës – Bota e ka një fillim***

Lao-cu ta ofron atë që vijon, përmes meje, për të të ndihmuar në “praktikën e dritës së përhershme” në botën e sotme:

**Goja e hapur – shpirti ik.**

**Goja e mbyllur – lidhja shpirtërore e shkëlqyeshme!**

**Të pamurit e misterit më të vogël  
e zbulon misterin më madhështor.**

## **Poema e 53-të**

*Nëse kam sadopak sens,  
duhet të eci nëpër Rrugën e Madhe,  
dhe frika ime e vetme do të ishte devijimi.*

*Rruga e Madhe është shumë e lëmuar dhe e drejtë,  
e megjithatë njerëzit preferojnë shtigje të përdredhura.  
Prandaj gjykata është e korrumpuar,  
fushat janë me mbeturina,  
hambarët janë bosh.*

*M'u veshë në mënyrë impresive,  
me mbajtë shpatë të mprehtë,  
m'e mbushë barkun me ushqim e pije,  
duke grumbulluar pasuri deri në masën  
që mos me ditë çka me bë më të,  
është si me qenë grabitës.*

*Them se ky salltanet në kurriz të të tjerëve  
është si mburrja e hajdutëve pas një plaçkitjeje.  
Kjo nuk është Taoja.*

## ***Me jetu ndershëm – Ai që shkakton shkreptin***

Një ndër përkthimet e mija të preferuara të kësaj poeme të 53-të të Tao Te Çing ishte shkruar më 1944 nga Witter Bynner. Ai e shpreh atë përsosmërisht:

*Shih sa të shkëlqyeshme pallatet  
Dhe shih sa të varfra feramat,  
Sa të zbratur hambarët e fshatarëve  
Gjersa zotërinjtë veshin dekorime me ngjyra  
Duke i fshehur krahët e mprehur.  
Dhe sa më shumë që kanë aq më shumë kapin,  
Si mund të ketë njerëz si ta  
Që kurrë nuk uriten, kurrë nuk eten,  
E megjithatë hanë e pinë deri sa të plasin!*

Ja sugjerimet e Lao-cusë, që mund t'i zbatosh në jetën tënde sot:

### **Bëje dhembshurinë dashamirëse themel esencial të filozofisë sate personale.**

Të ndjerët në faj për atë që e ke grumbulluar apo zhytja në pikëllim për shkak të gjendjes së vështirë të të uriturve nuk do t'i ndryshojë gjërat, por bërja e dhembshurisë dashamirëse themel të filozofisë sate do t'i ndryshojë. Kjo është një nga mënyrat më domethënëse të inicimit të rritjes së një mase kritike. Gjersa ajo masë rritet, zemrat dhe veprimet e mira do ta rindreqin planetin tonë: do të dalin udhëheqës me mendje të ngjashme, dhe mospërputhjet e pahijshme do të zvogëlohen dhe dikur do të eliminohen. Nënë Tereza ishte shembull i jashtëzakonshëm se si mënyra e një personi si e sheh botën mund ta ndryshojë vetë botën: “Në secilin [person e shoh]”, tha ajo, “e shoh fytyrën e Krishtit në një nga maskimet e tij që janë më vuajtëse.”



Në fragmentin vijues nga Kurani, profeti i madh Muhamed u thotë pasuesve të Islamit ta praktikojnë veprimin e dhembshur dashamirës. Mund ta përdorësh mësimin e tij për të bërë ndryshim të përditshëm gjatë jetës sate:

*Sillu me dashamirësi ndaj fqiu që është i afërm dhe fqiu që është i huaj dhe ndaj shoqëruesit pranë teje.<sup>a</sup>*

*Ai që sillet keq me fqinjin e tij nuk është besimtar, as s'mund të jetë kurrë.*

*Ai që ha deri të ngopet gjersa fqinji i tij është i uritur pranë tij nuk është besimtar.*

---

<sup>a</sup> Kjo si duket i referohet 4:36 ndërsa dy të tjerat – haditheve. (Shënim i shqipëruesit)

## **Poema e 54-t**

*Kushdo që është i mbjellë në Taon*

*nuk do të çrrënjohet.*

*Kushdo që e përqafton Taon*

*nuk do të shuhet.*

*Brezat i nderojnë brezat pafundësisht.*

*I kultivuar në veten, virtyti rroket;*

*i kultivuar në familje, virtyti tejderdhet nga bollëku;*

*i kultivuar në komunitet, virtyti rritet;*

*i kultivuar në shtet, virtyti tejbegatohet.*

*Taoja është kudo;*

*është bërë gjithçka.*

*Për ta parë vërtet, shihe siç është.*

*Në person, shihe si person;*

*në familje, shihe si familje;*

*në shtet, shihe si shtet;*

*në botë shihe si bota.*

*Si e di se kjo është e vërtetë?*

*Duke shikuar brenda vetes.*

***Me jetu sikur jeta jote bën ndryshim të rëndësishëm –  
Ndërtimi i mirë nuk shembet***

Në këtë pasazh të 54-t, Lao-cu po të këshillon ta shohësh hyjnoritetin tënd dhe ta shijosh fort madhështinë tënde. Dije se në hapësirën e heshtur përbrenda teje, ku Tao e gjallëron çdo frymëmarrje dhe mendim, jeta jote bën ndryshim të rëndësishëm. Në vijim është ajo që e këshillon ai në gjuhën e shekullit të 21-të:

**Zgjedhe një fushë (sferë) për t'u përqendruar  
për të bërë ndryshim të rëndësishëm.**

Antropologia Margaret Mead e trajtoi këtë ide në vëzhgimin vijues: “Kurrë mos dyshoni se një grup i vogël i qytetarëve të matur, të përkushtuar mund ta ndryshojë botën. Në të vërtetë, është e vetmja gjë që e ka bërë këtë ndonjëherë.”

**Kuptoje se sa shumë ka rëndësi jeta jote.**

Vizioni i William Blake e shpreh këtë ide:

*Për m'e pa një Botë në një Kokërr të Rërës  
Dhe një Qiell në një Lule të Egër,  
Mbaje Pafundësinë në pëllëmbën e dorës sate  
Dhe Përherësinë në një orë.*

Ji i vetëdijshëm se sa shumë ke rëndësi për tërë krijimin.

## **Poema e 55-të**

*Ai që është në harmoni me Taon  
është si fëmijë i porsalindur.  
Insektet vdekjeprurëse nuk do ta pickojnë.  
Bishat e egra nuk do ta sulmojnë.  
Zogjtë grabitqarë nuk do ta godasin.  
Eshtrat janë të dobët, muskujt janë të butë,  
e megjithatë kapja e tij është e fortë.*

*Ai nuk e ka përjetuar bashkimin e burrit dhe gruas,  
por është i plotë.  
Shkalla e tij e të qenët njeri është e lartë.  
Ai bërtet gjithë ditën pa u ngjirur.  
Kjo është harmoni e përsosur.*

*M'e njoftë harmoninë domethënë m'e njoftë të pandryshueshmen;  
m'e njoftë të pandryshueshmen domethënë me pasë njohje intuitive.  
Gjërat në harmoni me Taon mbesin;  
gjërat që detyrohen – rriten për ca kohë,  
po pastaj thahen.  
Kjo nuk është Taoja.  
Dhe çkado që është kundër Taos shpejt mbaron së qeni.*

***Me jetu duke u shkëputur nga merakun –  
Bollëku i virtytit sublim***

Arrije natyrën mbrojtëse për të cilën aludohet në këtë poemë të fuqishme dhe kuptoje të pandryshueshmen me këto njohuri intuitive për botën në të cilën po jeton sot:

**Vizualizojë veten si të pashkatërrueshëm.**

**Ndryshojë mënyrën se si e shikon potencialin tënd  
për t'u bërë person fatlum.**

Me jetu duke u shkëputur do të të lejojë m'e çmu vëzhgimin e pakëndshëm qesharak të Lin Yutang-ut të *The Importance of Living*: “Nëse mund ta kalosh një pasdite përsosmërisht të padobishme në një mënyrë përsosmërisht të padobishme, ke mësuar si të jetosh.”

## **Poema e 56-të**

*Ata që dinë nuk flasin.*

*Ata që flasin nuk dinë.*

*Bllokoji të gjitha kalimet!*

*Mbylle gojën,*

*fortifikoji shqisat,*

*topite mprehtësinë tënde,*

*zgjidhi nyjet e tua,*

*zbute shkëlqimin tënd,*

*rehatoje pluhurin tënd.*

*Ky është bashkimi themeltar apo përqafimi i fshehtë.*

*Ai që e di këtë fshehtësi*

*nuk ndikohet nga lidhshmëria apo neveria,*

*nuk lëkundet nga fitimi apo humbja,*

*as s'preket nga nderi apo turpi.*

*Ai është larg përtej shqetësimeve të njerëzve*

*e megjithatë e zë vendin më të dashur në zemrat e tyre.*

*Kjo, pra, është gjendja më e lartë e njeriut.*

***Me jetu me njohje të heshtur – Ata që dinë nuk thonë***

E ke këtë vend të njohjes së heshtur përbrenda vetes tash. Dhe në vijim është ajo që e sugjeron Lao-cu për m'ia përshtatë gjuhën paradoksale të kësaj poeme të Tao Te Çingut – botës sate:

**Blokoji të gjitha kalimet!**

Ji i sinqertë me veten në lidhje me dëshirën m'e fitu favorin e të tjerëve. Nuk ke nevojë t'i dëshmosh askujt asgjë, dhe kurrë nuk do të kesh sukses duke folur e folur me ton monoton. Kujtoje se “ata që flasin nuk dinë”, apo siç thotë thjesht një përkthim i këtij vargu: “Mbylle gojën”. Heshtja është dëshmia jote e njohjes së brendshme. Me folë për m'i bindë të tjerët në fakt tregon më shumë për nevojën tënde me pasë të drejtë se sa për nevojën e tyre me dëgju se çka ke për të thënë! Pra në vend se m'u mundu m'i bindë të tjerët, hesht . . . thjesht shijoje atë vetëdijesi të kënaqshme të brendshme.

**Përdore akronimin BUSS për t'i mbajtur mend  
katër udhëzimet e kësaj poeme.**

— *Topite (Blunt) mprehtësinë tënde.* Bëje këtë duke e dëgjuar veten para se t'i lësh gjykimet e tua m'e sulmu dikë tjetër. Një mënyrë më e mirë e veprimit është veç me dëgju, dhe pastaj m'i ofru dhembshuri dashamirëse edhe vetes edhe personit tjetër.

— *Zgjidhi (Untie) nyjet e tua.* Shkëputu nga ajo që të mban të lidhur me mostrat tokësore. Zgjidhi nyjet që të lidhin me një jetë që i përkushtohet shfaqjes së fitimit dhe demonstrimit të fitores, dhe zëvendësoji ato me reflektimin në heshtje për Taon në “përqaftimin e fshehtë.”

— *Zbute (Soften) shkëlqimin tënd.* Vëreje kur nevoja jote për me pasë të drejtë është qartësisht e dukshme, dhe lejoje anën e poshtme të butë të qenies sate ta zëvendësojë qëndrimin tënd të ngurtë. Impulsi yt me shkëlqy në ngjarjet e jashtme po të paralajmëron se je jashtë kontaktit me njohjen tënde të brendshme të heshtur.

— *Rehatoje (Settle) pluhurin tënd.* Hiç as mos e shqelmo! Kuptoje prirjen tënde me çu pluhur kur e ndjen një fjalim tëndin që e sulmon dikë me zemërim – gati me shpërthy në lidhje me atë se si do të duhej të silleshin të tjerët. Ndal në mes të goditjes së tavolinës apo të të bërtiturit me inat dhe veç vëzhgoje veten. Meqë emocionet e tua janë si valët në oqean, mësohu t'i shikosh tek kthehen në Burimin e gjerë, të qetë e të gjithë-dijshëm.



## **Poema e 57-të**

*Nëse dëshiron me qenë udhëheqës i madh,  
duhet të mësosh m'e ndjekë Taon.  
Ndali përpjekjet për me kontrollu.  
Hiq dorë nga planet dhe konceptet e fiksuara,  
dhe bota do ta qeverisë veten.*

*Si e di unë që është kështu?  
Sepse në këtë botë,  
sa më të mëdha kufizimet dhe ndalesat,  
aq më shumë varfërohen njerëzit;  
sa më të avancuara armët e shtetit,  
aq më i errët kombi;  
sa më dinak dhe tinëzar plani,  
aq më i çuditshëm rezultati;  
sa më shumë ligje të shpallen,  
aq më shumë hajna shfaqen.*

*Prandaj urtaku thotë:  
Nuk e marr asnjë masë dhe njerëzit reformohen.  
E shijoj paqen dhe njerëzit bëhen të ndershëm.  
Nuk bëj asgjë dhe njerëzit bëhen të pasur.  
Nëse nuk u bëj imponime njerëzve,  
bëhen vetja.*

***Me jetu pa autoritarizëm – Qeverisi kombet me normalitet***

Në vijim janë disa këshilla të shekullit të 21-të të bazuara në këtë poemë që u shkrua para 2,500 vitesh:

**Praktikojë artin m'e leju veten.**

**Praktikojë artin m'i leju të tjerët.**

## **Poema e 58-të**

*Kur sunduesi e njeh zemrën e vet,  
njerëzit janë të thjeshtë dhe të pastër.*

*Kur u përzihet në jetët e tyre,  
bëhen të shqetësuar dhe të trazuar.*

*Fati i keq është ajo mbi të cilën mbështetet fati i mirë;  
fati i mirë është ajo ku fshehet fati i keq.*

*Kush e di qëllimin vendimtar të këtij procesi?*

*A s'ka normë të së drejtës?*

*E megjithatë ajo që është normale shpejt bëhet jonormale;  
hutia e njerëzve është vërtet e kamotshme.*

*Kështu mjeshtri është i kënaqur me shërby si shembull  
dhe mos m'e imponu vullnetin e tij.*

*Ai është me majë, por nuk shpon;*

*drejton por nuk çrregullon;*

*ndriçon por nuk verbon.*

***Me jetu i patrazuar nga fati i mirë apo i keq – Kur qeveria është jopenguese***

Këshilla e Lao-cu-së për zbatimin e poemës së 58-të në botën e sotme me gjasë do të përfshinte:

**Shihe kompletësinë në vend të fatit të mirë apo të keq.**

**Kur fati i keq të krijon kaq shumë vështirësi  
sa që ndihesh se nuk mund të zhbllokohesh,  
shihe fatin e mirë të mbështetur në të.**

## **Poema e 59-të**

*Kur i qeverisim njerëzit dhe i shërbejmë natyrës,  
asgjë nuk ia kalon kujdesit në shpenzime dhe sjelljes së moderuar.*

*Vetë-përmbajtja nis me heqjen dorë të njeriut nga idetë e veta.*

*Kjo varet nga virtyti i mbledhur në të shkuarën.*

*Nëse ka deponim të mirë të virtytit, atëherë asgjë s'është e pamundur.*

*Nëse asgjë s'është e pamundur, atëherë s'ka kufij.*

*Nëse një njeri nuk njeh kufij, është i përshtatshëm të udhëheqë.*

*Kjo është rruga për me qenë i rrënjosur thellë dhe i mbjellë fort në Taon,  
fshehtësia e jetës së gjatë dhe e vizionit të qëndrueshëm.*

***Me jetu me kujdes në shpenzime dhe me sjellje të moderuar –  
M'e qeverisë njerëzoren dhe m'i shërby hyjnoses***

Lao-cu ta kujton se “nëse asgjë s’është e pamundur, atëherë s’ka kufij”. Pra praktikojë jetesën pa kufij duke e mbledhur virtytin dhe duke e modeluar. Kur e bën këtë, do ta shohësh “vizionin e qëndrueshëm” në ata për të cilët je zgjedhur t’i udhëheqësh në një mënyrë apo tjetër, dhe edhe ata do ta shohin në ty. Dhe bëje urtinë e kësaj poeme të 59-të të punojë për ty duke i marrë këto sugjerime:

**Mblidh sa më shumë virtyt që të jetë e mundur.**

**Praktikojë ta moderosh egon tënde.**

William Shakespeare e përshkroi këtë më shumë se 2000 vjet pas vdekjes së Lao-cu-së në dramën e tij *The Third Part of Henry the Sixth*:

*Kurora ime është në zemrën time, jo në kokën time;*

*Jo e dekoruar me diamante dhe gurë indianë,*

*As s’është për t’u parë. Kurora ime quhet “me qenë i kënaqur”;*

*Është kurorë që rrallë ndonjë mbret e shijon.*

## **Poema e 60-të**

*M'e qeverisë një rajon të madh  
është si m'e fërgu një peshk të vogël.  
E prish me tepër shpupurishje.*

*Qasju gjithësisë me Taon  
dhe e keqja nuk do të ketë fuqi.  
Jo se e keqja nuk është e fuqishme,  
por fuqia e saj nuk do të përdoret për m'i dëmtu të tjerët.  
Jo vetëm që nuk do t'i dëmtojë të tjerët,  
por edhe vetë urtaku do të jetë i mbrojtur.*

*Ah sikur sundimtari dhe populli i tij  
të përmbaheshin nga dëmtimi i njëri-tjetrit,  
të gjitha përfitimet e jetës do të grumbulloheshin  
në mbretëri.*

***Me jetu me imunitet ndaj të keqes –  
M'e qeverisë një komb të madh është  
si m'e fërgu një peshk të vogël***

Gjersa e diktoi këtë poemë të 60-të para rreth 2,500 vitesh, Lao-cu po mendonte për tërë njerëzimin. E dinte se sjellja lënduese mund të bëhej e pafuqishme nëse mjaft njerëz do të ishin të gatshëm të jetonin në mënyra që e inkurajojnë bashkëpunimin dhe një frymë të dashurisë në vend të konkurrencës e hakmarrjes. Tash kërkon nga ti m'e implementu urtinë e kësaj poeme duke i bërë ndryshimet vijuese në mënyrën si mendon për të keqen dhe ndikimin e saj potencial në ty dhe në botën:

**Forcoje imunitetin tënd ndaj negativitetit  
duke e kontrolluar veten në mes të të menduarit të dëmshëm.**

**Shpalle veten imun ndaj përgjërimeve të dëmshme.**



## **Poema e 61-të**

*Një shtet i madh është si ultësira,  
drejt të cilës rrjedhin të gjithë përrenjtë.  
Është rezervuari i të gjithave nën qiell,  
femërorja e botës.*

*Femra e mposht mashkullin me prehje,  
duke e ulur veten përmes qetësisë së saj.*

*Pra nëse një shtet i madh e ul veten para një të vogli,  
e fiton miqësinë dhe besimin.*

*Dhe nëse një shtet i vogël mund ta ulë veten para një të madhi,  
do të fitojë ndaj atij shteti “të madh”.*

*Njëri fiton duke u përkulur;  
tjetri, duke qëndruar i ulët.*

***Me jetu duke qëndruar i ulët –  
Një komb i madh rrjedh teposhtë***

Gjersa i provon këto qëndrime dhe sjellje të reja, vëzhgo qetësisht gjersa energjia nga sugjerimet vijuese nis të ndikojë në realitetin tënd:

**Rivlerësoje pikëpamjen tënde personale se çka përbën forcë.**

**Imitoji ata te të cilët ndikimi më i madh në njerëzim  
i përdorte metodat me më së paku dhunë.**

Ka shumë shembuj që mund të gjenden për të jetuar duke qëndruar i ulët, duke e ripërsëritur shembullin e prehjes dhe energjisë jin. Jezu Krishti, Buda, Muhamedi, Zaratustra, Shën Françesku i Asizit, Gandi, Nënë Tereza dhe të tjerë me bindjet më të larta shpirtërore shërbejnë si modele të mrekullueshme për ne. Duke e demonstruar pikërisht të kundërtën e asaj që është bërë e njohur si pushtet me forcë, e ndryshuan rrjedhën e historisë njerëzore. Për më tepër, mbahen mend me vlerësimin më të lartë nga të gjithë njerëzit.

Ti mund të bëhesh udhëheqës i ngjashëm i Taos në ambientin tënd të drejtpërdrejtë, duke buzëqeshur përbrenda gjersa e sheh veten si ai oqean i ulët e i durueshëm. Të gjithë ata që dëshirojnë të ngriten mbi ty në pushtim përfundimisht do të rrjedhin poshtë te ti.

## Bëje Taon tash

Çdo ditë gjersa mundohesh se si me qenë udhëheqës efektiv në familjen tënde, në shtetin tënd dhe në botë, zbatoje këshillën vijuese nga Sai Baba. Këtë ua këshillon lexuesve kurdo që pyesin se çfarë veprimi me ndërmarrë apo si me mendu:

*Kur sytë që rrotullohen shpejt tmerrohen*

*nga mizoritë e jetës . . .*

*Kur goja të thahet*

*dhe mezi mundesh me folë,*

*Gllënjka e parë e ujit të ftohtë*

*Unë po të qetësoj.*

*Mendo për mua.*

Në një moment krize, thuaji në heshtje "*Mendo për mua*" imazhit tënd mendor të personit që fitoi ndaj teje duke u përkulur dhe duke qëndruar i ulët. Menjëherë do ta gjesh rrugën tënde, sikur ai individ të të drejtonte m'e kapërcy vështirësinë, varësinë apo mendimet e dominuara nga egoja që duken se po të largojnë nga natyra jote femërore, Taoike.

## **Poema e 62-të**

*Tao është shtëpia e thesarit,  
natyra e vërtetë,  
Burimi i fshehtë i gjithçkaje.  
Është thesari i njeriut të mirë  
dhe streha e të keqit.*

*Nëse një person duket i lig,  
mos e flak tutje.  
Zgjoje me fjalët e tua,  
lartësoje me veprat e tua,  
shpagueje dëmtimin e tij me mirësinë tënde.  
Mos e flak tutje atë;  
flake tutje ligësinë e tij.*

*Kështu kur zgjedhet një udhëheqës i ri,  
mos ofro t'i ndihmoh  
me pasurinë apo ekspertizën tënde.  
Ndihmoji me meditu mbi parimin;  
më mirë ofro ta mësosh për Taon.*

*Pse të lashtët i jepnin kaq shumë rëndësi parimit?  
A s'është kjo sepse ai është Burimi i tërë të mirës,  
dhe ilaçi për tërë të keqen?  
Ai është gjëja më fisnike në botë.*

***Me jetu në shtëpinë e thesarshme të Taos –  
Rruga është boshti i të gjitha gjërave***

Në një përkthim të Tao Te Çing nga Gia-Fu Feng dhe Jane English, poema e 62-të përfundon me fjalët vijuese:

*Pse të gjithëve u pëlqen Tao kaq shumë fillimisht?*

*A s'ndodh kjo sepse ti e gjen atë që e kërkon dhe falesh kur mëkaton?*

*Prandaj ky është thesari më i madh i gjithësisë.*

Ja çka të ofron Lao-cu në këtë perlë të poemës, të tipit “Numëroji bekimet e tua”:

**Praktikojë m’ë pa derën e shtëpisë së thesarit duke u hapur për ty.**

**Praktikojë t’ua falësh të tjerëve dhe t’i shmangesh gjykimit,  
kur sheh rrugë të qortueshme apo mendje-liga.**

## **Poema e 63-të**

*Praktikoje mosveprimin.*

*Puno pa bërë.*

*Shijoje të pashijen.*

*Zmadhoje të voglën, rrite të paktën.*

*Shpërbleje zemërimin me kujdes.*

*Shihe thjeshtësinë në të komplikuarën.*

*Arrije madhësinë në gjëra të vogla.*

*Kundërvihju vështirësive sa janë ende të lehta;*

*bëj gjëra të mëdha sa janë ende të vogla.*

*Urtaku nuk synon asgjë shumë të madhe,*

*dhe kështu e arrin madhësinë.*

*Nëse pajtohesh tepër lehtë,*

*do të të besojnë pak;*

*sepse urtaku gjithmonë përballet me vështirësitë,*

*kurrë nuk i përjeton ato.*

***Me jetu pa vështirësitë – Bëje mosbërjen***

Lao-cu të nxit m'e ndryshu mënyrën se si e shikon botën tënde të shekullit të 21-të duke vepruar si në vijim:

**Kërkoje thjeshtësinë në atë që e quan të ndërlikuar  
duke e parë se në këtë çast, nuk është e vështirë.**

Shikoje atë që e ke dhe kuptoje se qartas je mirë në këtë çast! *Një Kurs për Mrekullitë (A Course in Miracles)* e shpreh këtë ide kaq mirë: “Nuk ke probleme, megjithëse mendon se ke.”

**Mendo në përmasa të vogla.**

## **Poema e 64-t**

*Ajo që s'është duke lëvizur menaxhohet lehtë.  
Ajo që ende nuk është manifestuar parandalohet lehtë.  
E brishta thyhet lehtësisht;  
e vogla shpërhapet lehtësisht.*

*Vepra para se të ekzistojnë gjërat;  
menaxhoji para se të ketë çrregullim.  
Mbaje mend:  
Një pemë që e mbush përfaqimin e një njeriu rritet nga një filiz.  
Një kullë nëntëkatëshe nis me një tullë.  
Një udhëtim prej një mijë kilometrash nis me një hap të vetëm.*

*Vepra dhe shkatërroje;  
kape dhe humbe.  
Urtaku nuk vepron dhe prandaj nuk mposhtet.  
Ai nuk kap dhe prandaj nuk humb.  
Njerëzit zakonisht dështojnë kur janë në prag të suksesit.  
Pra kushtoji po aq kujdes në fund sa edhe në fillim,  
dhe atëherë nuk do të ketë dështim.*

*Urtaku nuk e konsideron shumë të rëndësishme  
atë që është e vështirë m'u arritë.  
Ai nuk mbledh gjëra të çmuara;  
mëson të mos mbahet fort për idetë.  
I ndihmon 10,000 gjërat ta gjejnë natyrën e vet  
por nuk i hyn aventurës së rrezikshme m'i udhëheqë për hunde.*



***Me jetu duke qenë këtu tash –  
Ajo që është në prehje është e lehtë m'u mbajtë***

“Një udhëtim prej një mijë kilometrash nis me një hap të vetëm” është vargu më i famshëm i tërë Tao Te Çingut. Citohet kaq shpesh sepse na inkurajon ta shmangim shtyrjen për më vonë dhe thjesht të nisim aty ku jemi, pikërisht këtu, pikërisht tash. Një farë e vocërr e mbjellë dhe e ushqyer rritet në pyll; një maratonë nis duke e bërë atë hapin e parë. Për mendimin tim, poeti dhe dramaturgu gjerman Johann von Göte e përmbloodhi bukur këtë mësim të lashtë me këto fjalë të rimuara.

*Veç angazhohu, dhe pastaj mendja nxehet,  
nise, dhe pastaj puna kryhet.*

Kjo poemë të fton m'e zotëru metodën për rrugën për përndritje që e ka Taon në qendër. Ja disa sugjerime për ta bërë këtë:

**Kujtoja vetes vlerën e qenësishme  
në praktikimin e vargut më të qëndrueshëm të tërë Tao Te Çingut:  
“Një udhëtim prej një mijë kilometrash nis me një hap të vetëm.”**

**Bëhu parashikues mjeshtëror.**

## **Poema e 65-të**

*Të lashtët ishin zemër-thjeshtë  
dhe të përzier me njerëzit e zakonshëm.  
Nuk shkëlqenin;  
nuk sundonin me zgjuarsi,  
kështu që kombi ishte i bekuar.*

*Kur mendojnë se i dinë përgjigjet,  
njerëzit janë të vështirë për t'u udhëhequr.  
Kur e dinë se s'dinë,  
njerëzit mund ta gjejnë rrugën e tyre.*

*Mospërdorja e dinakërisë për m'e qeverisë një shtet  
është fat i mirë për vendin.  
Mostra më e thjeshtë është më e qarta.  
I kënaqur me jetë të zakonshme,  
mund t'ua tregosh të gjithë njerëzve rrugën  
prapa te natyra e tyre e vërtetë.*

***Me jetu duke qëndruar zemër-thjeshtë –  
Praktikuesit e mirë të Rrugës në kohët e lashta***

Përzieju me ata që ndihesh i detyruar t'i mbikëqyrësh duke i provuar këto mënyra të reja të të menduarit dhe të qenët:

**Ji i gatshëm t'u thuash me krenari vartësve të tu: “Nuk e di.”**

**Praktikojë m'e mbajtë jetën tënde  
të thjeshtë dhe të pakomplikuar.**

## **Poema e 66-të**

*Pse deti është mbret i njëqind lumenjve?*

*Sepse shtrihet poshtë tyre.*

*Përrulësia ia jep fuqinë.*

*Prandaj, ata që e kanë merak një pozitë mbi të tjerët*

*duhet të flasin me përrulësi.*

*Ata që kanë merak me udhëheqë duhet me ndjekë.*

*Kështu ndodh që kur një urtak rri mbi njerëzit,*

*nuk e ndjejnë rëndimin e peshës së tij;*

*dhe kur rri para njerëzve,*

*nuk ndjehen të lënduar.*

*Urtaku rri ulët*

*kështu që bota nuk lodhet kurrë duke e lartësuar.*

*Ai mbetet shërbyes*

*kështu që bota nuk lodhet kurrë duke e bërë mbret të vetin.*

***Me jetu duke e imituar detin –  
Lumenjtë dhe detet janë zotëruesit e njëqind luginave***

Duke e përdorur këtë metaforë nëpër tërë Tao Te Çingun, Lao-cu ta kujton se njerëzit prirën të tërhiqen instinktivisht nga ata me madhësi të brendshme që del nga përrulësia dhe të qëndruarit të ulët. Dhe ky pozicion nuk mbahet në mënyrë unike nga mjeshtri i madh. Pjetri, një shërbyes dhe apostull i Jezu Krishtit, e ofron një mesazh pothuajse identik në Dhiatën e Re, shumë shekuj pas vdekjes së Lao-cu-së:

Jini barinj të tufës së Zotit që është nën kujdesin tuaj, duke shërbyer si mbikëqyrës – jo sepse duhet ta bëni, por sepse doni, siç dëshiron Zoti të jeni; jo të pangopur për para, por të etur për të shërbyer; duke mos zotëruar ndaj atyre që ju janë besuar, por duke qenë shembuj për tufën (1 Pjet. 5:2–3).

Këshillohesh të mësosh nga mënyra se si sillet uji dhe ta imitosh sa më shumë të jetë e mundur në jetën tënde. Ja mënyrat për ta zbatuar urtinë e imitimit të detit në jetën tënde sot:

**Kurrë mos supozo se e di se çka është më e mira.**

**Qëndro shërbyes.**

## **Poema e 67-të**

*Tërë bota flet për Taon time  
me kaq shumë kompetencë –  
çfarë marrëzie!*

*Taoja nuk është diçka që gjendet në treg  
apo që bartet nga babai tek i biri.  
Nuk është diçka që fitohet duke ditur  
apo që humbet duke harruar.  
Po të ishte Tao kështu,  
do të ishte humbur e harruar qëmoti.*

*I kam tri thesare, që i mbaj fort  
dhe i vëzhgoj me vëmendje.  
I pari është mëshira.  
I dyti është kursimi.  
I treti është përulësia.*

*Nga mëshira vjen guximi.  
Nga kursimi vjen bujaria.  
Nga përulësia vjen udhëheqësia.  
Tani, po të ishte njeriu trim por të mos kishte mëshirë,  
po të ishte i gjerë por të mos ishte kursyes,  
po të shkonte përpara pa përulësi,  
do të vdiste.*

*Dashuria i mposht të gjithë sulmuesit,  
është e pathyeshme në mbrojtje.  
Kur qielli dëshiron ta mbrojë dikë, a çon ushtri?  
Jo, e mbron me dashuri.*

***Me jetu përmes tri thesareve – Secili thotë***

Shekspiri flet për thesarin e parë të *Tregtari i Venecias*:

*Cilësia e mëshirës nuk është e tendosur,*

*Bie si shiu i butë nga qielli . . .*

*Por mëshira është përmbi këtë ndikim me skeptrë,*

*Është fronëzuar në zemrat e mbretërve . . .*

Dramaturgu i madh më pas na e kujton me vargjet e radhës pse Lao-cu e bëri mëshirën prioritetin kryesor nga tri thesaret:

*Është atribut i vetë Zotit;*

*Dhe fuqia tokësore pastaj shfaqet si E Zotit*

*Kur mëshira bëhet erëz për drejtësinë.*

Ja disa mënyra për t'i zbatuar këto tri thesare në jetën tënde të përditshme:

**Jeto në harmoni me manifestimet e panumërta të Taos.**

**Shihi forcat e fshehura të thjeshtësisë dhe të përulësisë**

**në ata që mund t'i kesh gjykuar më parë**

**si udhëheqës të dobët apo joefektivë.**

## **Poema e 68-të**

*Ushtari i mirë nuk është i dhunshëm.*

*Luftëtari i mirë nuk është i zemëruar.*

*Fituesit e mirë nuk grinden.*

*Punëdhënësit e mirë u shërbejnë punëtorëve të tyre.*

*Udhëheqësi më i mirë e ndjek vullnetin e popullit.*

*Të gjithë ata e mishërojnë virtytin e jo-garimit.*

*Ky quhet virtyti i jo-grindjes.*

*Kjo quhet angazhimi i fuqive të të tjerëve.*

*Kjo që nga kohët e lashta ka qenë e njohur*

*si bashkimi vendimtar me qiellin.*



***Me jetu duke bashkëpunuar – Luftëtarët e mirë***

Ja çka të rekomandon Lao-cu nga pikëpamja e tij e vjetër 2,500-vjeçare:

**Deklaro se nuk do të luftosh.**

**Praktikojë m'ë pa veten te çdokush tjetër.**

Ja disa fjalë të mrekullueshme nga Pablo Casals që e shprehin këtë mendim:

Kur do t'ua mësojmë fëmijëve tanë se çka janë?

Secilit prej tyre duhet t'u themi: A e di ti se çka je?

Je mrekulli. Je unik. Në krejt vitet që kanë kaluar, nuk ka pasur kurrë fëmijë tjetër si ti. Këmbët e tua, krahët e tu, gishtat e shkathët, mënyra si lëviz...

Mund të bëhesh Shekspir, Mikelanxhelo, Bet'hoven. Ke aftësi për gjithçka. Po, je mrekulli. Dhe kur të rritesh, a mundesh pra ta dëmtosh tjetrin që është, si ti, mrekulli?

## **Poema e 69-të**

*Është një thënie midis ushtarëve:  
nuk guxoj ta bëj lëvizjen e parë  
por më me qejf do ta luaja mysafirin;  
nuk guxoj të përparoj asnjë centimetër  
por më me qejf do të tërhiqesha dhjetë centimetra.*

*Kjo quhet  
me shku përpara pa përparuar,  
me shty dikë teprapa pa i përdorur armët.*

*Nuk ka fatkeqësi më të madhe  
se ndjenja “Unë e kam një armik”;  
se kur “uni” dhe “armiku” ekzistojnë bashkë,  
nuk mbetet hapësirë për thesarin tim.*

*Kështu, kur takohen dy kundërshtarë,  
ai që është pa armik  
do të triumfojë gjithsesi.*

*Kur ushtritë kundërvihen barabarësisht,  
ajo me dhembshuri dashamirëse fiton.*

## ***Me jetu pa armiq – Thëniet në operacionet ushtarake***

Kohët e fundit, një burrë i çmendur i armatosur me armë dhe municione u barrikadua në një shkollë amishë në Lancaster County, Pennsylvania, ku vazhdoi me vrasjen e disa vajzave. Gjersa anëtarët paqësorë, të Tao-qendëruar, të krishterë të këtij komuniteti të lidhur ngusht u pikëlluan për humbjet e tyre të tmerrshme e të papërshkrueshme, e ftuan familjen e vrasësit të vajtojnë me ta në funeralin e meshës dhe u lutën edhe për vrasësin.

Siç tha udhëheqësi amish: “Ne nuk kemi armiq; jemi të gjithë fëmijë të Zotit, dhe falja është mu në thelbin e besimit tonë të krishterë. Nëse nuk mund t’i falim ata që janë humbur dhe do të na bënë dëm, atëherë besimi ynë do të ishte i pakuptimtë.” Këto fjalë të bukura janë kaq të ngjashme në ndjesi me ato që i shkroi Lao-cu në këtë poemë: “Nuk ka fatkeqësi më të madhe se ndjenja ‘Unë e kam një armik’ ” dhe “kur takohen dy kundërshtarë, ai që është pa armik do të triumfojë gjithsesi.”

Pra, si mund të kesh kundërshtar pa armik? Në librin e saj ndriçues *The Tao of Inner Peace*, Diane Dreher e ofron një përgjigje për këtë pyetje. Mbaje mend këtë gjersa e zbaton poemën e 69-të të Tao Te Çing në jetën tënde: “Perceptimi i vjetër i konfliktit si luftim veç sa na e ngushton vizionin, na i kufizon zgjedhjet, na tërheq në vështirësi të pafundme ndërmjet polariteteve konkurruese.” Pastaj shton: “Bërja e armiqve na e grabit fuqinë tonë, na pengon të marrim përgjegjësi për jetët tona. Në vend se m’e zgjidhë konfliktin, e fokusojmë vëmendjen në frikë, urrejtje dhe në përpjekjet m’i sulmu befas e dhunshëm ‘armiqtë’ e perceptuar.”

Gjersa jam ulur këtu duke reflektuar për pamjen e Lao-cu-së, ai duket se thotë se një botë e çliruar nga armiqtë nuk është aq e pamundur sa mund të besosh. Kështu mund ta bësh këtë urti të punojë për ty tash:

**Refuzo ta mendosh këdo qoftë si kundërshtar tëndin.**

**Zotohu se kurrë s’do ta fillosh një përleshje.**

## **Poema e 70-të**

*Mësimet e mija janë shumë të lehta m'u kuptu  
dhe shumë të lehta m'u praktiku;  
e megjithatë kaq pak njerëz në këtë botë kuptojnë,  
dhe kaq pak janë në gjendje të praktikojnë.*

*Fjalët e mija e kanë një para-ardhës;  
veprat e mija e kanë një zotërues.  
Njerëzit nuk kanë njohuri për këtë,  
prandaj nuk kanë njohuri për mua.*

*Prandaj urtaku vishet thjesht,  
megjithëse brendia e tij është e mbushur  
me perla të çmueshme.*

***Me jetu jetë që e rrok<sup>a</sup> Zotin –  
Thëniet e mija mund të njihen shumë lehtë***

Reflektova një javë për këtë poemë të 70-të të Tao Te Çingut, duke i lexuar e rilexuar mbi 50 interpretime të tij. Veçanërisht u tërhoqa nga kjo frazë te *The Essential Tao*, përkthimi i Thomas Cleary-t:

*Ata që më njohin janë të rrallë;*

*ata që më imitojnë janë fisnikë.*

Gjithashtu i kërkova udhëzim Lao-cu-së, duke u përpjekur ta përcaktoj se cili është mesazhi i tij për shekullin e 21-të. E dija se mjeshtri kurrë nuk do të fliste nga nevoja m'iu masazhu egoja. Ai ishte, në fund të fundit, mjeshtri zanafillës i Taos, duke e shijuar një jetë të qendëruar në Rrugën e Madhe e jo në ego dhe duke i inkurajuar të gjithë ta bëjnë të njëjtën.

Provo ta imagjinosh si duhet të ketë qenë për këtë avatar Hyjnor të ecë mes popullit të tij në Kinën e lashtë: Ai do t'u kushtonte vëmendje me mosbesim sjelljeve të tyre luftarake, tërë kohën duke e pasur një vetëdije të brendshme për atë që ishte e mundur për të gjitha qeniet njerëzore rreth tij nëse vetëm do ta ndryshonin mënyrën se si e shikonin jetën e tyre. Liria, paqja e mendjes, të qenët i kënaqur dhe praktikisht çdo parim tjetër që e kam përshkruar në këto 81 ese ishin veç një mendim larg. Mund ta imagjinoj se rreth 500 vjet më vonë, Jezusi i Nazaretit mund ta ketë ndjerë të njëjtën ndjesi që Lao-cu e shprehu këtu në poemën 70, diçka si: *Kjo është – oh! – sa e lehtë, sa e thjeshtë m'e kuptu dhe m'e praktiku, e megjithatë sa pak njerëz janë të gatshëm apo të aftë m'e kuptu esencën e qiellit në tokë.*

Kjo është çka po dëgjoj se po thotë Lao-cu ndërmjet vargjeve të kësaj poeme të 70-të, duke e shprehur hutinë e jashtëzakonshme që e ndjen teksa kaq pak njerëz duket se e kuptojnë mesazhin e tij bukur të thjeshtë:

**Njihe Tao Te Çingun.**

---

<sup>a</sup> *Me kuptu intuitivisht*

Ndryshoje mendjen tënde për të qenët një nga shumica dërrmuese që nuk i kupton apo nuk i praktikon mësimet e Tao Te Çingut. Lao-cu të tregon se ka kaq pak për të bërë – krejt çka duhet me mbajtë mend është se shenjtëria jote është pjesë e Taos. Sipas *A Course in Miracles*, “Shenjtëria jote i kthen mbrapsht të gjitha ligjet e botës. Është përtej çdo kufizimi të kohës, hapësirës, largësisë dhe kufijve të çdo lloji.”

Deklaroje veten se je një nga ata që e posedojnë këtë njohuri, dhe ji i gatshëm m’ë praktikuj rrokjen e Zotit çdo ditë.

### **Shihe Zotin kudo.**

Bëje praktikë ditore m’ë kërku forcën e padukshme të Zotit në gjithçka që sheh dhe dëgjon. Në shekullin e 14-të, Meister Eckhart i ofroi disa këshilla se si m’ë vendosë këtë poemë të 70-të të Tao Te Çingut në jetën e përditshme: “Cili është testi se vërtet e ke pësuar këtë lindje të shenjtë? Dëgjo me kujdes; nëse kjo lindje vërtet ka ndodhur përbrenda teje, atëherë secila krijesë të drejton kah Zoti.” Më tutje këshillon: “Nëse lutja e vetme që e ke thënë në tërë jetën tënde do të ishte ‘Falemnderit [Ty]’, kjo do të mjaftonte.”

Praktikoj të thuash *Falemnderit, Zot, për gjithçka*. Kjo është rruga kah rrokja e Zotit.

## ***Poema e 71-të***

*M'e njoftë injorancën është forcë.*

*M'e injoru njohjen është sëmundje.*

*Veç kur të na ketë ardhur në majë të hundës sëmundja jonë*

*do të pushojmë së qeni të sëmurë.*

*Urtaku nuk është i sëmurë*

*por i ka ardhë në majë të hundës sëmundja;*

*kjo është fshehtësia e shëndetit.*

## ***Me jetu pa sëmundje – Me ditë pavetëdijshëm***

Më lejoni t’jua jap një shembull. Kolegia dhe mikja ime Radhika Kinger së fundmi është kthyer nga një nga një vizitë në Puttaparthi të Indisë, ku ishte në prezencë të Sathya Sai Baba, mjeshtër që e ka rrokur<sup>a</sup> Zotin, i cili i jeton dhe i frymon të gjitha mesazhet Hyjnore të paraqitura në Tao Te Çing. Ja një fragment nga letra që ma dërgoi më pas:

Sapo u ktheva nga Puttaparthi pasi e kalova një javë atje në Prezencën Hyjnore të Sai Baba-s. U pikëllova kur e pashë Sai Babën në karrige me rrota për shkak të thyerjeve të shumta të eshtrave në kofshën e tij. Sipas mjekëve, asnjë trup normal njerëzor nuk mund t’i mbijetojë një agonie të tillë fizike. Por Sai Baba mbetet gjithnjë kaq i lumtur dhe plotësisht i paprekur nga sëmurja e tij fizike.

Një i përkushtuar e pyeti Sai Babën se si ndodh që një qenie që e ka rrokur Zotin duhet të pësojë vuajtje fizike. Pse nuk e shëron veten? Kësaj Sai Baba iu përgjigj: “Jeta ime është mesazhi im. Njerëzit sot duhet të mësojnë të heqin dorë nga lidhshmëria me trupin dhe ta përjetojnë hyjnoritetin e tyre përbrenda. Dhembja është fenomen natyror. Por vuajtja është ‘zgjedhje’. Unë nuk vuaj, meqë nuk jam trupi.”

Sai Baba e shikoi sëmundjen e tij dhe deklaroi se i kishte ardhë në majë të hundës që një gjë e tillë me qenë në jetën e tij. Të vuash nga sëmundja thjesht nuk është opsion kur njeriu jeton në harmoni me Taon.

Ja se si Lao-cu do të të udhëzonte m’e futë në punë këtë urti për ty këtu dhe tash:

**Ki mendje të lumtur.**

**Shqyrtoji zakonet e tua.**

---

<sup>a</sup> *Me kuptu intuitivisht*



## **Poema e 72-të**

*Kur njerëzit s'kanë ndjesi të frikë-respektit,  
do të ketë katastrofë.*

*Kur njerëzit s'ia kanë frikën fuqisë tokësore,  
do të arrijë një fuqi më e madhe.*

*Mos e kufizo pamjen e vetes.*

*Mos i përbuz rrethanat e lindjes sate.*

*Mos i rezisto rrjedhës natyrale të jetës sate.*

*Kështu nuk do të lodhesh kurrë nga kjo botë.*

*Prandaj, urtaku e njeh veten*

*por nuk bën shfaqje të vetes;*

*e do veten*

*por nuk e lartëson veten.*

*I pëlqen më shumë ajo përbrenda se ajo përjashta.*

***Me jetu me frikë-respekt dhe pranim –  
Kur njerëzit nuk kanë frikë-respekt për autoritetin***

Gjersa shkruaja për këtë poemë, e gjeta veten duke lexuar nga Shën Gjoni i Kryqit, poet mistik i shekullit të 16-të që jetoi jetë plot frikë-respekt. I kam riprodhuar disa nga vargjet e tij për të ta dhënë një ide se si u manifestua kjo ndjenjë në një njeri Hyjnisht shpirtëror:

*I Dashuri im është malet,  
Dhe luginat e pyllëzuara të vetmuara,  
Ishujt e çuditshëm,  
Dhe lumenjtë kumbues,  
Fishkëllima e fladeve që e trazojnë dashurinë,*

*Nata e qetë  
Në kohën e agimit,  
Muzika e heshtur,  
Vetmia imponuese,  
Darka që e freskon dhe e thellon dashurinë.*

Më pëlqen metafora e natyrës si udhëzues për pranimin urtak-or. Në fakt, nëpër 81 poemat, Lao-cu e thekson të qenët në harmoni me botën natyrore, duke të thënë se kjo është ajo që të mundëson të lidhesh me Taon. Siç tha Meister Eckhart, murg dhe studiues katolik i shekullit të 13-të: “Zoti i krijoi të gjitha gjërat në asi mënyre që nuk janë jashtë tij, siç e imagjinojnë në mënyrë të gabuar njerëzit e padijshëm. Përkundrazi, të gjitha krijesat rrjedhin përjashta, por megjithatë mbeten përbrenda Zotit.”

Dhe te Gjoni 15:4–5, Bibla ju këshillon të “rrini të bashkuar me mua, dhe unë do të rri i bashkuar me ju. Sikurse një degë nuk mund të prodhojë fryt nëse nuk rri e lidhur me hardhinë, as ju nuk mund të prodhoni fryt nëse nuk rrini të bashkuar me mua. Unë jam hardhia dhe ju jeni degët.”

Mëso për Taon duke qenë në harmoni të përsosur me mjedisin. Mendo për pemët, që i qëndrojnë shiut, borës, të ftohtit dhe erës – dhe kur vijnë kohët e vështira, presin me durimin e të qenët të vërtetë me veten e tyre të brendshme. Siç shkruan Deng Ming-Dao shkruan në *365 Tao: Meditimet ditore*: “Ato rrinë, dhe presin, fuqia e rritjes së tyre në dukje e fjetur. Por brenda, një mugullim po ndërton në mënyrë të padukshme . . . as fati i keq as fati i mirë nuk do ta ndryshojë atë që janë ato. Ne duhet të jemi në mënyrën e njëjtë.”

Për ta bërë këtë, duhet ta pranojmë veten si të qenët pjesë e 10,000 gjërave. Dhe duhet ta duam atë natyrë të brendshme të njëjtë mugulluese, të padukshme që do të japë fryte. Apo, siç e përmbyll Lao-cu këtë poemë: “*Atij i pëlqen më shumë ajo përbrenda se ajo përjashta.*”

Duaje veten, mos bëj shfaqje të vetes, dhe qetësisht rri në frikë-respekt dhe pranim. Ja disa sugjerime se si ta bësh këtë realitet:

**Shihe të mrekullueshmen brenda.**

**Fokusohu në dashjen e jetës që e ke tash në trupin që e ke!**

## **Poema e 73-të**

*Veprimi i guximshëm kundër të tjerëve çon kah vdekja.  
Veprimi i guximshëm në harmoni me Taon çon kah jeta.  
Të dyja këto gjëra  
nganjëherë janë të dobishme  
dhe nganjëherë lëndojnë.*

*Është mënyra e qiellit me mposhtë pa u përpykë.  
Ai nuk flet, e megjithatë merr përgjigje.  
Nuk kërkon, e megjithatë furnizohet me krejt çka i duhet.  
Nuk nxiton, e megjithatë kompletton gjithçka me kohë.*

*Rrjeta e qiellit i kap të gjitha;  
rrjetëzimi i saj është i rrallë,  
por nëpër të nuk depërton asgjë.*

***Me jetu në rrjetën e qiellit –  
Paskrupulltësia në guxim domethënë vrasje***

Këtu në këtë poemë të 73-të, inkurajohesh të jesh genie e respektueshme e kujdesshme nën rrjetën e qiellit. Të gjitha përkthimet që i kam studiuar e thonë të njëjtën gjë me fjalë të ndryshme. Ja një, për shembull, që është i shkurtër dhe drejt e në temë:

*Trimëria e pamatur: vdekje.*

*Trimëria e kujdesshme: jetë.*

*Prandaj urtaku sillet në mënyrë të kujdesshme.*

Ajo që vijon është këshilla e Lao-cu-së për ty sot, gjersa e lexon me vëmendje këtë poemë të 73-të të Tao Te Çing rreth 2,500 vjet pasi u shkrua:

**Mos e shih kujdesin si dobësi apo shprehje të frikës.**

**Ji dëgjues aktiv.**

## **Poema e 74-t**

*Nëse e kupton se të gjitha gjërat ndryshojnë,  
nuk ka asgjë të cilës do të mundohesh t'i kapesh.  
Nëse nuk ke frikë të vdesësh,  
nuk ka asgjë që s'mund ta arrish.*

*Gjithmonë ka një zotërues të vdekjes.  
Ai që e zë vendin e zotëruesit të vdekjes  
është si ai që pret me thikën e një mjeshtri zdrukthëtar.  
Kushdo që pret me thikën e një mjeshtri zdrukthëtar  
sigurisht që do t'i presë duart e tij.*

***Me jetu pa frikë nga vdekja –  
Nëse njerëzit zakonisht nuk ia kanë frikën vdekjes***

Trashëgimia e Lao-cu-së përmbledhet në mënyrë madhështore në fjalët e T. S. Eliot, nga poezia e tij “Gidingu i Vogël”:

*Nuk do të ndalemi së eksploruari  
Dhe fundi i gjithë eksplorimit tonë  
Do të jetë me arritë aty ku filluam,  
Dhe m’ë njoftë vendin për herë të parë.*

Kjo është vdekja – asgjë për t’u frikësuar, asgjë për të bërë.

Kjo është ajo që besoj se Lao-cu po ta thotë në këtë poemë të thellë të Tao Te Çingut:

**Ndërprite të frikësuarit nga vdekja jote.**

**Shqyrtoji mënyrat se si vret [ti].**

Ky fragment nga *Komunikimi i brendshëm me Zotin* i Neale Donald Walsch e shtjellon këtë temë:

Cila fjollë e borës është më e mrekullueshmja? A është e mundur që të gjitha janë të mrekullueshme – dhe se, duke e festuar bashkërisht mrekulluesinë e tyre ato krijojnë shfaqje të mahnitshme? Pastaj shkrihen në njëra-tjetrën, dhe në Njëshmëri. E megjithatë nuk largohen kurrë. Nuk zhduken. Nuk ndalen së qeni kurrë. Thjesht, *e ndërrojnë formën*. Dhe jo veç një herë, por disa herë: nga e ngurtë në lëng, nga lëngu në avull, nga *e dukshmja në të padukshmen*, për t'u ngritur përsëri, dhe pastaj përsëri për t'u kthyer në shfaqje të reja të bukurosisë e çudisë që të lë pa frymë. Kjo është *Jeta, Jeta kultivuese*.

Kjo je ti.

Metafora është e plotë.

Metafora është reale.

Do ta bësh këtë reale në përjetimin tënd kur thjesht vendos se është e vërtetë, dhe vepron ashtu. Shihe bukurinë dhe çudinë e të gjithëve atyre që jua prek jetën. Se secili jeni vërtetë të mahnitshëm, e megjithatë asnjëri më i mahnitshëm se tjetri. Dhe të gjithë ju një ditë do të shkriheni në Njëshmërinë, dhe do ta dini se e formoni bashkë një rrjedhë të vetme.



## ***Poema e 75-të***

*Kur taksat janë tepër të larta,  
njerëzit vuajnë nga uria.*

*Kur qeveria është tepër ndërhyrëse,  
njerëzve u humb disponimi.*

*Vepro për të mirën e popullit;  
besoju, lëri rehat.*

***Me jetu duke kërkuar pak – Uria e skajshme e njerëzve***

Ja çka të nxiti Lao-cu të marrësh nga kjo poemë e 75-të e Tao Te Çingut, që fillimisht ishte menduar për liderët e vendeve, por është e zbatueshme për të gjithë që kanë rol mbikëqyrës apo prindëror:

**Mos e mbitakso veten.**

**Besoju atyre që të janë besuar m'i udhëheqë.**

## **Poema e 76-të**

*Njeriu lindet i butë e i dobët;  
kur vdes është i fortë e i ngurtë.  
Të gjitha gjërat, përfshirë edhe barin e pemët,  
janë të buta e të lakueshme në jetë;  
të thata e të thyeshme në vdekje.*

*Ngurtësia është pra shoqëruese e vdekjes;  
fleksibiliteti shoqërues i jetës.  
Një ushtri që nuk mund të lëshojë rrugë  
do të mposhtet.  
Një pemë që nuk mund të përkulet  
do të çahet në frymë.*

*E forta dhe e ngurta do të thyhet;  
e buta dhe e shkathëta do të triumfojë.*

***Me jetu duke u përkulur – Kur njerëzit linden***

Ja çka të nxit Lao-cu të marrësh parasysh gjersa i zbaton mësimet e kësaj poeme të 76-të që citohet shpesh:

**Ji i fortë duke u përkulur.**

**Shqyrtoji qëndrimet e tua të papërkulshme.**

## **Poema e 77-të**

*Rruga e qiellit  
është si m'e tërheqë një hark:  
E larta ulet,  
e ulëta ngritet.*

*Kur është tepricë, zvogëlohet;  
kur është mungesë, rritet.  
Tao e njerëzimit është e kundërta:  
E zvogëlon mungesën  
për t'i shtuar tepricës.  
I zhvesh ata në nevojë  
për t'u shërbyer atyre që kanë tepër shumë.*

*Veç ai që e ka Taon  
ia ofron tepricën e vet të tjerëve.  
Cili njeri ka më shumë se që i duhet  
dhe ia jep atë botës?  
Veç njeriu i Taos.*

*Mjeshtri mund të vazhdojë të japë  
sepse pasuria e tij nuk ka fund.  
Ai vepron pa pritshmëri,  
ia del pa marrë merita,  
dhe nuk mendon se është më i mirë  
se dikush tjetër.*

***Me jetu duke e ofruar tepricën – Rruga e qiellit***

Praktiko mënyra të reja të qenies që janë më të përafuara me rrugën e Taos:

**Zvogëloje tepricën.**

**Ji instrument i rritjes.**

## **Poema e 78-të**

*Asgjë në botë s'është më e butë*

*dhe më e dobët se uji.*

*Por për ta sulmuar të fortën, të paepurën,*

*asgjë s'mund t'ia kalojë atij.*

*Nuk ka asgjë si ai.*

*E dobëta e mund të fortën;*

*e buta ia kalon të fortës.*

*Në tërë botën, nuk ka njeri që nuk e di këtë,*

*por askush s'mund ta zotërojë praktikën.*

*Prandaj mjeshtri mbetet*

*i qetë në mes të pikëllimit;*

*e keqja s'mund t'i hyjë në zemër.*

*Meqë ka hequr dorë nga të ndihmuarit,*

*ai është ndihma më e madhe e njerëzve.*

*Fjalët e vërteta duken paradoksale.*

## ***Me jetu si uji – Gjëja më fleksibile në botë***

Më pëlqen poezia e bukur e Mary Oliver, "Patat e egra", në të cilën ajo flet për këtë:

*Nuk duhet të jesh i mirë.*

*Nuk duhet të ecësh në gjunjë*

*njëqind kilometra nëpër shkretëtirë, duke u penduar.*

*Veç duhet ta lësh kafshën e butë të trupit tënd ta dojë atë që e do.*

*Tregomë për dëshpërimin, tëndin, dhe do të ta tregoj timin.*

*Në ndërkohë bota vazhdon.*

*Në ndërkohë dielli dhe guralecët e qartë të shiut po lëvizin nëpër peizazhe,*

*nëpër preritë dhe pemët e thella,*

*malet dhe lumenjtë.*

*Në ndërkohë patat e egra, të larta në ajrin e pastër blu,*

*po kthehen në shtëpi sërish.*

*Kushdo qofsh, sado i vetmuar,*

*bota i ofrohet imagjinatës sate,*

*të thërret si patat e egra, të ashpra e ngazëllyese –*

*duke e lajmëruar vazhdimisht vendin tënd*

*në familjen e gjërave.*

Nga pikëpamja e tij e vjetër 2,500-vjeçare, Lao-cu ta kujton se sa shumë ke për të mësuar nga natyra, veçanërisht nga uji, dhe të nxit t'i vësh në praktikë këto ide:

**Ndryshoje mënyrën se si e shikon forcën kundrejt dobësisë.**

**Ji i butë si uji.**



## **Poema e 79-të**

*Pas grindjes së ashpër, mbetet ca hidhërim.*

*Çka mund të bëjë njeriu në lidhje me të?*

*Me qenë i kënaqur me atë që e ke*

*është gjithmonë më e mira në fund.*

*Dikush duhet me rreziku m'e kthy lëndimin me mirësi,*

*ose armiqësia kurrë s'do të kthehet në dashamirësi.*

*Kështu që të urtët gjithmonë japin pa pritur mirënjohje.*

*Ai me virtyt të vërtetë*

*gjithmonë e kërkon një mënyrë për të dhënë*

*Ai që s'ka virtyt të vërtetë*

*gjithmonë e kërkon një mënyrë për të marrë.*

*Dhënësit i vjen plotësia e jetës;*

*marrësit, veç një dorë e zbrazët.*

***Me jetu pa hidhërime – Harmonizoji armiqtë e hidhur***

Ja çka të inkurajon Lao-cu të bësh për ta bërë realitet tëndin urtinë e poemës së 79-të:

**Përfundoje çështjen në dashuri, pavarësisht çdo gjëje!**

**Praktikojë dhënien.**

## **Poema e 80-të**

*Imagjinoje një shtet të vogël me pak njerëz.  
Kanë armë dhe nuk i përdorin;  
kënaqen me punën e duarve të veta  
dhe nuk harxhojnë kohë duke shpikur makina  
që e kursejnë fuqinë punëtore.*

*E marrin vdekjen seriozisht dhe nuk udhëtojnë larg.  
Meqë i duan shumë shtëpitë e tyre,  
nuk janë të interesuar për udhëtime.  
Megjithëse kanë varka dhe karroca, askush s'i përdor.*

*U mjafton ushqimi i shëndetshëm,  
janë të kënaqur me veshje të dobishme,  
rehat në shtëpi të ngrohta,  
dhe mbrojtës të mënyrës së tyre të jetesës.*

*Megjithëse jetojnë në sy të fqinjëve,  
dhe gjelat kikirikues dhe qentë lehës  
mund të dëgjohen matanë rrugës,  
e lënë njëri-tjetrin rehat  
gjersa plaken dhe vdesin.*

***M'e jetu utopinë tënde – Një shtet i vogël ka pak njerëz***

Lao-cu duket se po ta inkurajon thjeshtimin si mënyrë për m'e ngritë vetëdijesimin e lidhjes sate me Taon. Provoji këto qëndrime dhe sjellje të reja për me të ndihmu m'e ndryshu mënyrën se si mendon për jetën tënde moderne; në fakt mund ta ndryshosh jetën që po e jeton!

**Praktikoje çmuarjen rrënjësore.**

**Shihe parajsën kudo rreth teje.**

## **Poema e 81-të**

*Fjalët e vërteta nuk janë të bukura;  
fjalët e bukura nuk janë të vërteta.  
Njerëzit e mirë nuk grinden;  
ata që grinden nuk janë të mirë.  
Ata që kanë virtyt nuk kërkojnë të meta;  
ata që kërkojnë të meta nuk kanë virtyt.*

*Urtakët nuk grumbullojnë asgjë  
por jua japin të gjitha të tjerëve;  
duke pasur më shumë, sa më shumë që japin.*

*Qielli u bën mirë të gjithëve,  
duke mos i bërë keq askujt.  
Urtaku e imiton, duke vepruar  
për të mirën e të gjithëve,  
dhe duke mos iu kundërvënë askujt.*

***Me jetu pa grumbulluar – Fjalët e vërteta nuk janë të bukura***

Shën Gjoni i Kryqit flet për këtë mënyrë se si m'e pa jetën tënde:

*Për me arritë kënaqësi në të gjitha*

*mos e ki merak zotërimin në asgjë.*

*Për me arritë m'i zotëru të gjitha*

*mos e ki merak zotërimin e asgjëje.*

*Për me arritë te të qenët të gjitha*

*ki merak me qenë asgjë.*

*Për me arritë te njohja e të gjithave*

*mos e ki merak njohjen e asgjëje.*

Meister Eckhart e ilustron këmbyeshmërinë e fjalëve *Zot* dhe *Tao* në këtë vepër:

*Zoti është qenie përtej qenies*

*dhe asgjësi përtej qenies.*

*Zoti është asgjë. As[një] gjë.*

*Zoti është asgjësi.*

*E megjithatë Zoti është diçka.*

Provoji këto sugjerime nga Lao-cu gjersa i ndryshon mendimet e tua, dhe përfundimisht jetën tënde, përgjithmonë:

**Ndale shprehinë e grumbullimit të pikëve  
për rastet kur ke pasur të drejtë!**

**Reduktoje veten në zero apo as-gjë-si.**

Vëzhgoje trupin tënd dhe të gjitha gjërat e tua, dhe pastaj vendosi në kontekst të botës që ndryshon. Mbaje mend këtë formulim nga Mahatma Gandhi: “Nëse dëshiron me notu në gjirin e oqeanit të Të Vërtetës, së pari duhet ta reduktosh veten në zero” Pra nga një vend i *asgjë-sisë* apo zeros, bëhu vëzhguesi, duke e parë se çka po grumbullon në botën e gjërave. Nga kjo pikëpamje, do ta zbulosh se asgjë nuk mund të jetë vërtet reale në një botë të tillë. Praktikoje këtë ushtrim kurdo që ndihesh i lidhur me posedimet e tua apo me pikëpamjen tënde.

D. H. Lawrence e kap këtë ide dramatikisht:

*A je i gatshëm me t'fungjeru, me t'fshi, me t'anulu,  
me t'bë asgjë?*

*A je gati me t'bë asgjë?*

*me t'zhytë n'harresë?*

*Nëse jo, kurrë nuk do të ndryshosh vërtet.*

Tash hidhja një sy përsëri titullit të këtij libri:

*Ndryshoji mendimet e tua – Ndryshoje jetën tënde: M'e jetu Urtinë e Taos.*

Ji i gatshëm me ndryshu.

## **Bëje Taon tash**

Po të lë me këto fjalë të Lao-cu-së nga *Tao Te Çing: A New Translation*, që u përkthyen nga Sam Hamill. Ja strofa e fundit:

*Urtaku nuk grumbullon rezerva të fshehta,*

*dhe prandaj dhuron.*

*Sa më shumë që jeton për të tjerët,*

*aq më e madhe jeta e tij.*

*Sa më shumë që u jep të tjerëve*

*aq më e madhe begatia e tij.*

Kopjoji këto fjalë me dorë, studioji dhe praktikoji të paktën një herë çdo ditë. Do ta energjizosh rrjedhën e Taos në jetën tënde, në këtë botë të 10,000 gjërave.

*Namaste,*

Dr Wayne W. Dyer



## *Për botimin*

### **Bibliografia**

1. Dyer, Wayne W. *Change your thoughts, change your life: Living the wisdom of the Tao*. Hay House, Inc, 2007.
2. Cleary, Thomas. *The essential tao*. Harper Collins, 1993.

### **Online**

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

### **Licensimi**

*Ky publikim lëshohet nën licensën*



*Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
CC BY-NC-SA*

*This license lets others remix, tweak, and build upon your work non-commercially, as long as they credit you and license their new creations under the identical terms.*

*që nënkupton se i lejon të tjerët ta shkarkojnë dhe ta shpërndajnë te të tjerët, ta ndryshojnë punën në mënyrë jokomerciale, përderisa e përmendin burimin dhe i licencojnë krijimet e reja nën terma identike. Për më tepër, shih:*

<http://creativecommons.org/licenses/>