

Wolfgang Schömbis

# Koncentrimi i shtendosur në automobil

(praktikum praktikë për çdo vozitës)

Autorizimin për editimin e saj në internet të këtij praktikumi e ka vetëm WEB faqet shqiptare [www.syri3.com](http://www.syri3.com) dhe [www.sa-kra.ch](http://www.sa-kra.ch)

**Çdo editim i paautorizuar në faqe tjera të internetit konsiderohet pirateri**

## Për autorin

**Dr. Wolfgang Schömbis, u lind më 1939, përplot fat i martuar me Elfi Schömbis. I ka dy djem, Geraldin dhe Dirbin. Studioj Shkencat ekonomike dhe Psikologjinë. Që nga viti 1967 është udhëheqës i ndermarrjes për Forcat udhëheqëse dhe njëkohësisht është këshilltar i pavarur. Ai është i specializuar për strese dhe për përballimin e konflikteve, për komunikacion, për bashkëpunim dhe për udhëheqje bashkëkohore. Ai shkruan, prodhon, luan piano në grupin e tij të jazzit, vizaton, modelon dhe jeton intenzivisht dhe me vetëdije.**

## Hyrja

A duhet udhëtimi me automobil të jetë i vijuar me stres? A mundemi grahjen me automjetin tonë teknik dhe me bështjellje komfore të mos e përdorim për shtendosje dhe për t'ia vënë çelësin? Rreth nesh për këto gjëra vijuese të tubohemi? Këtu ne kemi kohë. Ta përdorim këtë kohë me arsye!

Kush ka nevojë sot për çlodhje dhe koncentrim dhe stresin negativ dëshiron ta mposhtë, për këtë mundet ta merr kohën në qerre (automobil); dhe mundet distancën më të shkurtë ta përshtati. Kjo vjen nga qëndrimi në: A dëshiroj unë që sa më shpejtë që është e mundur te qëllimi i ardhshëm të arrij, apo dëshiroj që ta përdori rrugën, të ha e të pi dhe të çlodhem?

*Ju e merrni me këtë udhëzim tërë vetëdijen e vërtetë, se çka për ju një çast në një grahje të përjetoni. Ju nuk duhet të merreni me sugjestione, sepse ato nga grahja i mënjaroni. Zgjedheni këtë, mundësisht që në qëllimin e ardhshëm dëshironi të jeni. Veçohuni nga mendimi, se ndërprerja është i vetmi mjet me të cilin çlodheni. Unë ju propozoj që të mbështeteni në koncentrimin vetanak. Ju bëni të gjitha te qëndrimi më i zgjuar në grahje. Bëhuni të lirë nga brendia në ngutje!*

Grahja është një shansë e dalluar, për të ushtruar koncentrimin, përjetimin dhe çlodhjen. Audio-kaseta është një rezultat i përvojës shumëvjeçare në lëmin e trajningut koncentrues dhe të përballimit të streseve.

Suksesi, gëzimi jetësor dhe siguria varen nga aftësia jonë koncentruese dhe nga ajo se si ne trysninë dhe stresin negativ e mposhtim. Ushtrimi me kasetë tregon një rrugë, se si ju në procesin e maturisë dhe të pritjes të koncentrohemi në qëllimin e grahjes që të mund të arrini. Ushtroni për grahjet në punë, në synimet profesionale, jashtëprofesionale tendosëse, në bisedime, në dalje në skenë, në ndeshjet sportive botërore, në provime, biseda etj., por edhe grahjet për në shtëpi, në vikend apo në pushim do të jenë të arsyeshme, shtendosëse e të nevojshme.

Për shumicën quhen rregulla jetësore: Stresi në punë, pellgu i streseve në kohën e lirë. Nëse ne dëshirojmë të jemi të lirë dhe më të kënaqur, ne duhet që streset negative gjatë punës t'i hedhim në humnerë. Të mendojmë ne se koha e punës është koha e jetës. Ne atë duhet më mirë ta përdorim dhe pozitivisht ta përjetojmë.

Çdo punë mund të sjellë gëzime. Kësaj i takon edhe çdo autograhe. Kush bëhet në veti krejtësisht i vetëdijshëm dhe kush është krejtësisht pranë gjërave të tij, do të përshtatet pozitivisht dhe në të njëjtën kohë do të përshtatet pozitivisht dhe në të njëjtën kohë do të çlodhet.

22 minutat të cilët janë të rëndësishëm për ju

Kjo kasetë duhet të ju njofton me sa vijon: me ushtrimin e vetëdijes dhe koncentrimin ju largon prej stresit, hektik, tendosjes dhe agresivitetit gjatë udhëtimit, dhe e rritë një tension pozitiv përmes përvojës së përditshme. Dhe përveq kësaj automatikisht krijon më shumë siguri dhe një përvojë intensive të udhëtimit.

Ju nuk keni nevojë që të frikoheni, që tek udhëtimi të jeni të lodhur nga vozitja. Përkundrazi pikërisht ju duhet të provoni: si ju më mirë gjatë udhëtimit mundeni të vozitni më tutje. Gjat kësaj do të përjetoni, se si përmes perceptimit totalisht do të liroheni nga tensionet negative të udhëtimit dhe se si gati automatikisht do të zhvilloni një tension pozitiv. Mbetet një përvojë e arritur: Nëse unë me një gjë i tëri mbrenda jam koncentruar dhe këndshëm shtendosem. Unë jam në një rrjedhë të këndshme. Këtë përjetim ju diku tjetër më me dëshirë do ta bënit, ndoshta tek sporti, diçka te tenisi ose në hobi të tjera.

Sapo ju me një gjë intenzivisht të merreni ndiheni mirë. Ju jeni koncentruar pa u lodhur dhe jo më pa vozitje (ngasje) – ju keni durim dhe jeni në një tension intenziv pozitiv. Ju e harroni kohën dhe tendosjen kohore. Këtë ju mund ta mësoni gjatë udhëtimit (grahjes), dhe kjo transmetohet nëpër punën e juaj të tepërt dhe jetes së përditshme.

Por ne mbetemi tek udhëtimi: unë ju them juve se këtu ska program shtendosje dhe qetësi që lodhja gjat veprimtarisë së udhëtimit të largohet. Këso programe mund të bëhen më së miri në dhomëza të qeta.

*Zgjedhni ju për ushtrim të parë, as një situatë komunikacioni hektik (hektische), as Festën e turmës së njerzve në mbrëmje, por grahni për një distancë më të madhe ose më të shkurtër (vogël).*

## Qëllimi i largimit të stresit

Për çdo ditë miliona njerëz kalojnë orë në automjete. Këtu do të kishim kohë. A e shfrytëzojmë në të vërtetë këtë kohë drejt? Sa njerëz shkojnë pranë timonit me mendimin në vend të: “Tani sa më shpejt që është e mundur në automjet dhe jashtë tij prej stresit”.....” sa më shpejt që është e mundur për në terminin tjetër”...”për në shtëpi”.....”për në vikend”...”për në vendpushim”.

Pse ne nuk dëshirojmë menjëherë të fillojmë që të shtendosemi dhe që të kënaqemi (qetësohemi)? Edhe nëse kjo vetëm për një moment është në një distancë të shkurtër. Ne duhet patjtër..... dhe.... në vendin tjetër, tek termini tjetër ose biseda tjera, për në shtëpi ose në pushim të arrijmë? Përse ne kërkojmë shtendosje me të vërtetë vetëm atje? Koha në princip nuk mund të fitohet, por ajo vetëm me menquri shfrytëzohet. Mirë pra fillojmë menjëherë!

## Siguria

Nëse ju në shtëpi nuk keni ardhur për ta lexuar një libër, për ta ndjekur një seminar, ku ju mundeni koncentrimin dhe shtendosjen për ta ushtruar, atëherë vetdijësoheni se: Automobili dhe udhëtimi ofrojnë një mundësi të mirë, ku ju mund të jeni të papënguar (pashqetësuar).

Përmes udhëtimit të koncentruar dhe të shtendosur ne mundemi gjithashtu ta rrisim sigurinë tonë, dhe rreziqet nga fatkeqësitë t’i reduktojmë. Sepse kush gjithçka, çka bën, e bën me tërë (plot) vetëdije kush është i dhënë me tërë qenien pas një gjëje, e zvogëlon rrezikun prej gabimeve. Shumica e fatkeqësive dhe dëme masovike që ndodhin, ndodhin sepse

njerëzit me mendime janë diku tjetër dhe dëshirojnë më shpejt të arrijnë, se sa që këtë e lejon situata e komunikacionit të momentit të tanishëm. Trysnia kohore, tendosja, zemërimi, konfliktet nga të cilat rrjedhë agresiviteti janë pasojat kryesore.

### Rruga rrjedhë (vazhdon)

Kush dëshiron më së miri streset negative t'i mposhtë, mundet pas çdo udhëtimit të këtij programi, secili vet distancën më të shkurtë të shtendosjes ta përdorë (shfytëzoj). Kjo vjen këtu nga rregullimet e mbrendshme të juaja njësoj: dëshiroj unë, sa më parë që është e mundur të arrij në vendin tjetër, ose dëshiroj unë që rrugën sa më parë ta kaloj dhe të shtendosem? Këtu mundemi në fakt një rregullim të mbrendshëm të ri ta zhvillojmë.

Problemi këtu është se tek gati të gjitha qështjet e përditshme: ne dëshirojmë ato sa më parë që është e mundur prapa nesh t'i sjellim. Ne e përceptojmë këtë, çka ne bëjmë, nuk është më e mjaftueshme. Ne shohim dhe i përjeptojmë, por jo më, „Rrugën”. Prandaj ne orientohemi pandërprerë mbi qëllimin dhe ndihemi gjithnjë të shtendosur, shpesh negativisht të mbingarkuar. Kjo nuk është aspak ndihmesë tek kënaqësia jonë.

### Bën, çka bën ti

Një çelës për zgjidhjen e këtyre problemeve janë njohuritë e shekujve të lashtë ZEN mësimet. Ndoshta ju keni ndëgjuar ndonjëherë për ZEN qitjen me hark ose për ZEN të pirjes së çajit. Ne dëshirojmë këtu mendimet e mira të lindjes së largët aspak të mos i tejnarkojmë. Por në ZEN është kjo, përse kjo këtu shkon gati më së kjariti për ta menduar.

ZEN – ushtrimet do të mund si një formë e trajnimit autogjen të shënohet. Saktësishtë shqyrtohet mirë por ajo shkon për këtë jashtë (tutje). Për ta përkthyer me fjalë ZEN do të thotë „koncentrim“. Rregullimi themelor i mbrendshëm këtu quhet “bën, çka bën ti”. Tento gjithçka, çka bën për çdo ditë, dhe i përjeto krejt me vetëdije, syqeltësi, përkujdesje dhe përceptim. Marrim ne nga kjo gjithashtu grahjen e automobilin si përditëshmëri, si ushtrim me plot mend dhe njëkohësisht në praktikë të zbatohet.

*Në faqen 1 të kasetës ju dëgjoni një udhëzim konkret të cilin ju në automobil mundeni ta dëgjoni dhe me të cilin plotësishtë mund ta ngasni tutje auton gjatë udhëtimit.*

Këto trajnime autogjene tradicionale (të trashëguara) si shumë njihen, nga e cila rrjedhin heshtja dhe qetësia. Ngjajshëm është kjo te Yoga dhe format tjera meditative. Kjo ZEN shkon më tutje. Rregullimet e mbrendshme, kjo „bën, çka bën ti“ vlen për çdo situatë ditore, prandaj edhe për udhëtim e jo vetëm për qetësi. Kjo bëhet rreth vetëdijes tonë të përditshme. Vetëdija dhe ndërvoja duhet gjithnjë patjetër njëra me tjetrën të harmonizohen. Për tek shumë programe ndërvoja do të na drejtoj për diçka tjetër se sa për situata konkrete.

Në pyetjen: „Çka bën në të vërtetë, rreth shtendosjes sate?“ përgjigjet njëri prej mjeshtrive më të vjetër: „Asgjë, nëse ha, ha, nëse eci, eci, dhe nëse fle, atëherë fle“ „Këtë pra e bëjnë të gjithë“, thotë nxënësi. Për këtë mjeshtri thotë: “Tani jo”.

Kjo te udhëtimi nuk është ngjajshëm? Ne, nuk udhëtojmë vetëm sa për të udhëtuar; njëmijë gjëra të tjera i përcjellim, ushtrojmë dhe veprojmë.



## Gjithçka me vetëdije përjetohet

“Bën, çka bën ti” pra quhet transmetimi në situata ditore: kërkoj mundësisht gjithçka me plot vetëdije për ta bërë dhe totalisht të përceptohet. Me përkujdesje më të lartë. Këtu do të shtjellohen rregullimet tona të mbrenshme. Këtë e kërkon ushtrimi (kjo kërkon udhëtim).

Albert Ajnshtajni i famshëm për shembull duhet të ketë patur aftësi, vetvetiu gjat lidhjes së lidhësve të këpuçëve plotësisht për këtë proces të koncentrohet vetëm (pa ndihmën e dikujt tjetër). Dhe kjo nuk ka lejuar që të arriturat e tij aspak të shkojnë. Kjo është shumë më tepër si shenjë e vetëdijes së lartë mbi të gjithë.

Këtë rregullim, gjithçka vetëm dhe me vetdijen më të lartë për ta bërë, është fascinuese, me që ato në mes të ngjarjeve të ditës së mëtutjeshme dhe me ato tek të gjithë mundemi me i zbatue, çka ne bëjmë në jeten e përditshme, pa u kufizuar! Edhe një herë: poashtu edhe gjat udhëtimit.

## Të shpenguarit

Ju nuk keni nevojë për kurrëfarë hapësire të posaçme presupozimi. Përkohësisht ju jeni po aq i pa angazhuar. Nuk ka trajnim „Çdo ditë këtu, dhe ushtron atje“. Së bashku rrjedhin (plotësojnë) njëri tjetrin. Në mesin e ngjarjeve të ditës ju zbuloni për këtë gjithënjë e më shumë mundësi, në vijë që të vjen. Ju duhet atë vetëm ta shfrytëzoni.

E di që kjo është më lehtë për të thënë se sa për ta bërë. Për këtë arsye ushtrimi ynë është dhënë. Nëse kjo juve ju pëlqen, do të mundeni më mirë tendosjen dhe shtendosjen për

t'i harmonizuar. Kjo vjen në kontradiktë me programet e shtendosjeve tjera të cilat vetëm për momentin janë mirë. Këto tjerat shpesh më pak, në punët - tona dhe situatat - jetësore mezi sjellin qetësi (vendosmëri) ose koncentrim shtendosjeje në streset e përditshme. Shumë njerëz e kanë arritur këtë përvojë.

Bëhuni prandaj edhe ju të vetëdijshëm, çdo veprim mundet ushtrim - koncentrimi të bëhet. Jo vetëm të uleni i qetë si zakonisht. Marrim pra udhëtimin si një proces shpesh të prezentueshëm.

### Ushtrimi në çelës

Udhëzimi prej kasete mundet ndihmesë të ju jep, aq shpesh sa ju për këtë shije të ndieni (provoni). Por për këtë më tutje duhet ju të vetmen rrug ta gjeni. Udhëzimi është një çelës ushtrimi që vetëdija të përceptoj të gjitha proceset - edhe puna – të mësohen.

Ne nuk e përdorim parqitjen sugjестive. Kësaj ju do t'i ishit shmangur. Por ju mos u largoni nga realiteti i juaj.

Ju duhet të vetmet dhe vet ato esencialet gjatë udhëtimit t'i provoni, përceptoni dhe përjetoni. Më shumë ju nuk duhet të pritni nga vetëdija, por edhe jo më pak! Secili rekomandon tjetrin. Për këtë ju duhet asgjë të veçantë të mos pritni.

Me këtë rast do të ju plotësoj unë me një shembull të vetëm: Pas ditëve të gjata të këshillimeve dhe punës seminarike intenzive, ndërkohë edhe në shumë hotele afrohej mbrëmja festive. Mendimi i parë ishte, pas punës maratonike frytëdhënëse të lejojmë udhëtimin dhe së shpejti në shtëpi të arrijmë. Por fatmirësisht është bërë së shpejti e ditur se: “të

vendosi të tërin mbi këtë, çka ndodhë gjat këtij udhëtimit. Në rrugë, në kohë, në zhurmën e automjeteve dhe të erës, në shi, dhe në vibrimet e lehta të automobilin, në automjetet të cilat tani para teje udhëtojnë”.

Te koncentrimi i plotë në automjet (komunikacion) unë fillova ta provoj uljen time, duart në timon dhe të përceptoj lëvizjen tek ngadalësimi dhe shpejtimi. Unë e provova pulsën tim dhe tendosjen time në trup. Gjithçka do të merret si e vërtetë ashtu si është. Asgjë nuk do të rrjedhë prej meje. Unë koncentrohem në rrugë dhe në kohë në të cilën unë udhëtoj.

I vetmi ritëm që pranohet është motoja ime. Dëshiroj të jenë jo më shpejtë dhe jo më ngadalë. Nuk shtyhet dhe nuk lejohet të shtyhet (pritet)

Sapo unë në këtë gjendje jam, zhduken jokapërcyeshmëritë e dëshirave, shpejt në shtëpi dëshirojmë të jemi. Unë jam, ku unë jam, tërësisht (plotësisht) mbi distancën që është në fuqi. Asnjë mendim nuk vjen sipas shtendosjes që e kishim dëshiruar. Megjithatë paramendo. Unë dëshiroj gjithçka vetëm të përceptoj. Në këtë mënyrë vijmë deri te një shtendosje intenzive pozitive, një ndjenjë e lartë për udhëtim dhe një kënaqësi.

Peisazhet dhe ngjyrat do të njihen; drurët ,livadhet, retë në fushëvështrimin tim. Unë shijoj gjithashtu kohën, pa dëshiruar që në këtë të ndikoj. Kjo është një e vërtetë e thjeshtë. Koncentrimi është i tëri këtu! Vjen sërish fuqia dhe rrjedha në mua, unë jam aty në mes mbrenda. Gjithashtu vjen gëzimi nëse ashtu në shtëpi si qëllimi i udhëtimit tim që ka ardhë.

Kjo poashtu është koncentrim – e emërtojmë ne qetë njëherë si *meditim aktiv*. Harroni ju tek fjala meditim njëherë të gjitha mendimet e njëanshme si „mbytu“ (fundosu) dhe „shuaju“.

Meditimi vjen prej mesit, ashtu krejt në mes të veprimtarisë së tij është. Meditimi është edhe diçka, mes për mes aktive, gjindet në çdo lëvizje, në ulje, në vrapim ose në vend të udhëtimit. Ka meditime dinamike dhe të qeta.

### Meditimet e huaja zhduken si retë

A ju ndodhë edhe juve ndonjëherë kështu që gjatë grahjes (udhëtimit), tjera ide dhe përshtypje të ju vijnë në mendimet e juaja pa u hetuar? Si përkujtime, si bisedime, si zemërime, konflikte, plane? Ato lëkunden nëpër kokë. Ato zhduken si retë për një moment ku ne koncentrohemi plotësisht në të gjitha gjërat e udhëtimit. Por nëse ju jeni aq të fortë, që kjo të mos ju ndodhë, atëherë kjo është më së miri, të voziteni për në parkingun më të afërm (të parë), ato të përfundojnë së menduari, ndoshta notohen ashtu të mbarojnë-dhe pas kësaj të liruar dhe të shtendosur vazhdojmë udhëtimin dhe udhëtimi të na kënaqë.

Edhe diçka: shtypja e kohës së arritjes deri te familja ose deri tek biseda tjetër duhet patjetër të largohet. Kjo duket ashtu vështirë, që i tëri tani të koncentrohemi.

Kur ne e bëjmë këtë, ndihemi gjat udhëtimit mirë dhe mbërrijmë njësoj tek termini tjetër ose në shtëpi. Kjo nuk ka asgjë me papërikëshmërinë ose jobesueshmërinë.

*Përcaktohuni për udhëtimin e ardhshëm në shtëpi pa e lajmëruar terminin e saktë. Kjo sjell frikësime dhe stresse kohore – të kohpaskohshme të rrezikshme. Ju duhet të shkoni në udhëtim dhe të shtendosur të mbrrini (ktheheni). Një termin i përfaqësues është i favorshëm për të dy anët. mbërritja shuhet vetëm për pak minuta. Por për uljen e stresit në të dy anët dhe stabilitetin të mbrendshëm kjo do të thotë shumë.*

## Në rrjedhje

Çka ndodhë në të vërtetë, nëse ne këtë gjendje udhëtimi e arrijmë? Në gjuhën angleze kjo fjalë „Flow“ është „një rrjedhë“. Është mesi i brendshëm si vallëzimi, te tenisi, ose loja e shahut – plotësisht i lirë prej diktateve kohore të ngushta. Ne fitojmë rendimentin e plotë të fuqisë sonë dhe një tension të këndshëm dhe të kthjelltësuar, nëse neve veprimtarinë tonë të mbrendshme e plotësojmë dhe e rregullojmë tërësisht. Gjatë kësaj zhduket frika, presioni dhe rrjedhojat e huaja. Ne fitojmë fuqi pozitive të tendosjes dhe durim të çuditshëm. Ne ndihemi mirë në lëkurën tonë.

Koncentrohuni njëherë te udhëtimi – te koncentrimi i njëkohshëm në rrugë – te kontakti i shpëtës me pedalen e gasit, për duart në timon, për kurrizin dhe lidhjen e tij për ulëse. Ju do të mundeni të gjitha ndodhitë për t'i kthjelltësuar dhe njëkohësisht shtendosjen për ta përcjellë (larguar).

## Përjetimet thelbësore

Por ju do të pyetni; a duhet patjetër apo jo që pastaj ju për 150 gjëra njëkohësisht të kujdeseni? Për këtë një jo e kthjelltë. Kjo shkon rreth thelbësore: udhëtimi dhe kthjelltësi janë së bashku

me gjithë mend. Të gjitha rastet e tjera, të cilat asgjë s'kan të bëjnë me udhëtimin do të shpërndahen.

Te loja e tenisit koncentrohemi poashtu në gjëra esenciale: në top, në lojë, në gjuatje, në mes loje dhe në veten tonë.

Këto janë pikat qendrore në këtë moment. Nëse ju këtë e bëni dhe vet këtë e përceptoni, provoni sa ju mu në qender jeni dhe si të gjitha ndikimet dhe mendimet tjera zhduken.

Udhëtimi në rrugën tonë të përditshme është një çështje e shkëlqyeshme dhe shansë e kësaj vetëdije të përceptuar të mësohet ajo “Bën,çka bën ti”. Prandaj ne jemi automatikisht të koncentruar dhe ngrisim tendosjen pozitive. Ju do të përjetoni durim dhe do të jeni të çuditshëm. Te ecja ose vrapimi lejohen poashtu mënyra të ndryshe ushtrimi. Udhëtimi sot është vetëm formë e shpeshtë e lëvizjes sonë të menjëhershme. I vetmi, që neve këtu na ushtron ose drejton jemi ne vet.

Ndihemi mirë

Çka shprehet në të vërtetë në dëshirat tona, të bëhemi të qetë dhe në fund të shtendosemi? Është shpresa, tendosjet negative prapa nesh do ti lëmë, presionin, zemërimin, shtresin e largojmë. Sillemi rreth mendimeve të përfunduara dhe tensionin trupor e largojmë. Ne dëshirojmë të qetë dhe me kënaqsi të mund ti rregullojmë të gjitha, çka është momenti dhe gjatë kësaj ndihemi mirë, si në punë apo tek të ndonjë dëfrim.

Të fillojmë ne atëherë me shtendosjen vetëm rrugës për në qëllimin tjetër dhe jo tek në fund, në shtëpi, në vikend, ose në pushim. Mund ta paramendoni që ju në këtë mënyrë ta arrini qëllimin më të qetë, më të përnjëhershëm dhe më të ngarkuar me energji?

## Aktiviteti dhe dinamika

Skenat meditative të sotme dhe pjesa më e madhe e skenës medicinale paraqesin për fat të keq qetësinë si formë e meditimit shumë të njëanshëm në plan të parë. Tentimi i paraqitjes së qetësisë përmes trajnimit autogjen janë kufijtë e momentit në të cilët ne mundemi për të rënë, dhe tërësisht të qetë jemi të vendosur. Kjo ka për si rrjedhojë pasojat e tij dhe të vërtetat. Andaj përse na duhet neve në këtë qështje të rrallë. Dhe çka është, nëse ne këtë lloj të qetësisë nuk e gjejmë, ndryshe ne në aktivitetet dhe dinamikë ndjehemi mirë. Me këto qështjet tjera të përditshmërisë tonë do ti përcjellim, të cilën shumë momente ku ne tërësisht me këtë edhe mundemi për tu shtendosë. Për një numër të madh të njerzëve këto janë momente aktive ku me gjithë mend janë përcaktuar: mbrenda punëve nëse në rrjedh jemi dhe ndihemi.

Kjo mundet me qenë njësoj si te muzika, me zë të ulët edhe te muzika me zë të lartë, sipas gjendjes së mbrendshme shpirtërore, te dëgjimi sikurse te muzikimi i vet. Te kopshtet ose mjeshtrimi sikurse te sporti. Gjatë zierjes njësoj sikurse te ngrënia, gjatë vrapimit sikurse gjatë notimit.

Meditimi pra nuk ka të bëjë vetëm me rënein ose vetëm me qetësinë absolute, në dhomëzën e mbyllur ose mbrenda pas mureve të manastirit. Qetësia dhe vendi i qetësisë janë vetëm një rrugë. Por meditimi nuk guxon në këtë të kryqëzohet. Ka mijëra mundësi të tjera, tërësisht për t'i dhënë shtytje, çka ne tani bëjmë: hamë, pimë, ecim, luajmë tenis, lahem ose drejtojmë aotomobilin. Gjatë kësaj ne mund të mësojmë, gjithashtu punët tona tërësisht ti kryejmë përsëri – në vend që –

si këto ngjarje të përditshme – neve vazhdimisht dëshirojmë ato që sa më shpejt që është e mundur t'i lëmë pas veti.

Andaj ne e shqyrtojmë udhëtimin si një shansë të përditshme, atë „bën, çka bën ti“ të ushtrohet dhe të praktikohet. Udhëtimi me automobil nuk do të duhej me këtë të ngrihej në qiell. Por pas kësaj kjo sot është vetëm si një formë e përdorshme e lëvizjes së mëtutjeshme, ne mundemi ato dyfish ti shfrytëzojmë, edhe për koncentrim gjatë udhëtimit dhe për shtendosje.

*Ju mundeni tani me ushtrimin e kasetave të filloni. Më së miri uluni ju pran timonit të automobilin tuaj. Kërkoni për fillim një distancë të lirë. Ose edhe më mirë: zgjidhni për ushtrim tuajin udhëtimin tjetër më të gjatë. Nëse ju mendoni që gjithçka që dëshironi, tek në qetësi të ju ndodhin, atëherë bëre atë dhe parashtroni këtë vetes, sesi ju qëndroni pran timonit të automobilin tuaj.*

## **Teksti i folur në kasetë**

### **I shtendosur dhe i koncentruar në automobil**

Gjithçka, çka ne bëjmë , duhet ne plotësisht ta bëjmë me kujdesin e perceptimit, me gjithë mend dhe ndjenja. Ne e ushtrojmë tani këtë kujdesin tuje e këndeje, e ndërrojmë marshin në çdo rast të këtij udhëtimit. Tani mundesh ti ta mbledhësh mendjen (veten) dhe të koncentrohesh, kënaqesh dhe shtendosesh. Prano ti këtë, atëherë ti je i tëri me të, ndihesh i mbledhur pozitivisht, i shtendosur dhe i sigurtë.



Dhe kjo transmetohet mbi gjithçka, çka ti për këtë e ke ndërmend. Ti je me tërë energjinë aty dhe mendimet e tua nuk i tjetëron. Ti do të kthjellohesh, mbushesh me energji dhe kënaqesh.

Fillojmë pra – sipas ZEN – diturive të vjetra (teorema ZEN – weisheit): Bën, çka bën ti, bëj gjithçka plotësisht me vetëdije. Pyetjet e mia për përceptimet e vërteta dhe për muzikën time do të përcjellin ty gjatë kësaj. Unë të jap kohë të mjaftueshme, ti pra ke kohë.

Të pyes tani: - përceptoj unë gjithçka me sy? E shoh unë shiritin e rrugës, ku unë tani ngas?...

Automjeti para meje?...

Mjetin i cili vjen përball meje?...

Si është gjendja e rrugës?...

I shoh unë tabelat e shenjave të komunikacionit dhe ngjyrën e markërimit?...

I shoh unë pejsazhet në fushë – pamjet e mia ose shtëpitë?...

Ngjyrat e pesjazit?...

Ngjyrat e qiellit dhe të reve në fushpamjet e mia?...

Ndihi ti plotësisht si pjesë e rrugës dhe e rrethinës?...

Përcepto tani vendin tënd. A mund të provoj se si unë ulem? Unë jam me shpatulla dhe me kokë ende i tendosur sipas gjykimit tim, ose unë jam në vendin tim i lejuar?...

Unë provoj – se kurrizi im është i lidhur me mbështetësen ( e karrigës)?...

Dhe si unë me prapanicën dhe kofshet e mia i kam të lidhura me karrigën?...

Më tutje, te koncentrimi i kthjelluar në rrugë: unë provoj këmbën e djathtë mbi pedalen e gasit?...

Dhe këmbën e majtë mbi dyshejen e automobilin?...

Përcepto gjithçka së bashku: rrugën dhe trupin. Ti mundesh këtë?...

Provoj unë, se si vibracionet e udhëtimit mbi trupin tim transmetohen?...

Dhe tani duart i provoj unë, si ato timonin e ledhatojnë, përmes lëkures?...

Provoj unë, si gjatë vozitjes lëvizë dhe lëvizjet gjatë udhëtimit lëvizin?...

Dhe si ato ndërruesin e shpejtësive ( levën zbërthyes) e prekin?...

Gjithçka te koncentrimi i plotë në rrugë dhe në komunikacion...

Pyes unë më tutje: Çka dëgjoj unë tani? Zhurmën e automobil?...

Zhurmën e motorit?...

Rrugën e udhëtimit të thatë ose shiun dhe lagështin?...

Të gjitha i takojnë udhëtimit tënd...

Të pyes unë më tutje: janë mendimet e mia tërësisht këtu; ose janë ato ende përpara dhe na orientojnë për në qëllimin e udhëtimit tim? Kjo nuk e lejon energjinë tënde të rrjedhë e lirë dhe të bënë ty të pakujdesëm dhe të nderë. Atëherë jam unë i tëri këtu në rrugën time?...

Këtë tempo e cila duhet për ty dhe për të tjerët njëkohësisht e vlefshme për të qenë. Askush smund ty të tërhjekë. Ti e gjenë ritmin dhe tempon tënde...

Nëse ti një termin para vetes e ke, e mënjanon atë tani tërësisht dhe udhëton me kujdesin më të madh (kthjellët) dhe më me energji. Të jemi tërësisht këtu. Ashtu vjen ti i koncentruar dhe i kënaqur...

Si ndihesh ti në momentin e vozitjes?...

E lëmë ne një pauzë të vogël...

Të pyes unë ty më tutje: provoj unë, si frymëmarrja ime rrjedh (tutje e këndeje ose hyn dhe del)?...

Nëse ti këtë e vërenë (ke kujdes), duhet pulsën dhe rrahjet e zemres tënde ti provon, dhe pulsimin e gjakut. Të pyes ty : ku ti provoj unë ato tani?...

Këtë e pranojmë thjeshtë ashtu si është tani. E ndiejmë këtë dalngadalë sikurse kënaqësi...

Te koncentrimi më i plotë në udhëtim: e provoj unë ndonjë tendosje në mua? Në shpatulla, në zverk, në gjoks, në bark?...

Ajo lejohet thjeshtë, nuk bën e kundërta. Ajo pranohet e tëra. Dhe tenton ajo dalngadalë poshtë në këmbë të rrjedhi...

Tani të pyes edhe njëherë: e ndiej unë frymëmarrjen time – gjatë udhëtimit me prani të plotë?...

Provoj unë rrahjet e pulsit dhe pulsimin e gjakut?...

E ndiej lidhjen e trupit tim me karrigen, të kurrizit (shpinës) dhe të mbështetëses (së karrigës), të tulave (prapanicës) dhe kofshave me ulësen?...

Dhe, koncentrimi më i plotë në rrugë edhe njëherë, si duart timonin e kapin...

Edhe njëherë lidhja e të dyja shputave (këmbëve) për dysheme të automobilin dhe pedalen e gazit...

Dhe si transmetohen vibracionet e udhëtimit nëpër trup...

Tani dëgjo me kujdes edhe njëherë me plot vetëdije për të gjitha zhurmat...

Përcepto më tutje gjithçka, çka ti sheh....

Për fund të këtij ushtrimi, ti përcepto gati të gjitha dhe të pyes ty: çka kam (si ndihem) unë tani? Si është tan vendosja ime në krahasim me fillimin e udhëtimit?...

Prano secilën gjendje gjatë udhëtimit, të këndshmet dhe të pakëndshmet, këtë përparim të mirë si digë, pendë, ngecje, etj. Diellin, shiun, mjegullën, borën ose nxehtësinë, ditën njësoj sikurse natën...

Këtu mos pusho. Duroje këtë, nëse ti gati gjithçka përcepton dhe kujdesin tënd e shton – gjithashtu te të gjitha pas udhëtimit. Provo si transmetohet gjithçka më tutje...

Nëse ti pastaj zbret ose një pauzë e bënë nga automobili, përcepto gjithashtu aty çdo lëvizje, çdo hap, çdo kontakt të shputave (këmbëve) të tua me dyshemenë, secilën (çdo) rreze dielli dhe secilën pikë të shiut...

Unë të dëshiroj më tutje një udhëtim të këndshëm dhe të vetëdijshëm!

**Përktheu dhe përshtati nga gjermanishtja:  
Mr. Mehmet Sopaj**

**Perkthimin dhe editimin e kësaj broshure e përgayiti dhe autorizoi:**

## **HIDAJET BYTYÇI**

### **PARAPSIKOLOGJIA DHE MJEKËSIA ALTERNATIVE JANË NË SHËRBIMIN TUAJ**

Pas hulumtimit shumë vjeçar eksperimental tek shumë pacient që vuajnë nga sëmundjet e ndryshme.

HYPNO-AKUSTIKO-TERAPIA përmes ndëgjimit të audiokasetave që kanë bekimin magjik dhe janë formuluar me sugjestionë adekuate verbale, ku me ndihmën e drejtëpërdrejtë në ndërdijen e njeriut, ku edhe realisht është shkaktari kryesor latent i sëmundjes konkrete.

Kjo metodë është origjinale dhe për here të pare zbatohet nga parapsikologu terapeut, HIDAJET BYTYQI duke patur rezultate senzacionale tek shumë sëmundje që në fillim duken gati të pashërueshme për medicinën bashkëkohore.

Kjo qendër organizon kurse kualifikuese për bioenergji, hipnozë dhe magjistari.

Pas shumë vitesh të suksesshme në Cyrih të Zvicrës, Qendra Parapsikologjike tash vepron në Prizren.

Psikoterapeuti, HIDAJET BYTYQI, me medicinën tradicionale kineze me hipnozë, regresion hipnotik, barna popullore.

Mjekon problemet në baza psikike, sëmundjet posttraumatike, neurozat, pagjumësinë, alergjinë, halucionet, frikësimet e ndryshme, sterilitetin tek femrat, bashkimin dhe zgjedhjen e fatit, koncentrimin në provime, urinimin në shtrat, belbëzimin etj. Mundemi të ju ndihmojmë edhe pa prezencën e pacientit.

**QENDRA PARAPSIKOLOGJIKE**

**HIDAJET BYTYQI**

**Rr.Iliaz Kuka nr. 24 Prizren**

**Informatat më të hollësishme përmes**

**Mob. 044-134-621 dhe**

**Tel. 038-633-218**