

KONTEMPLIMI

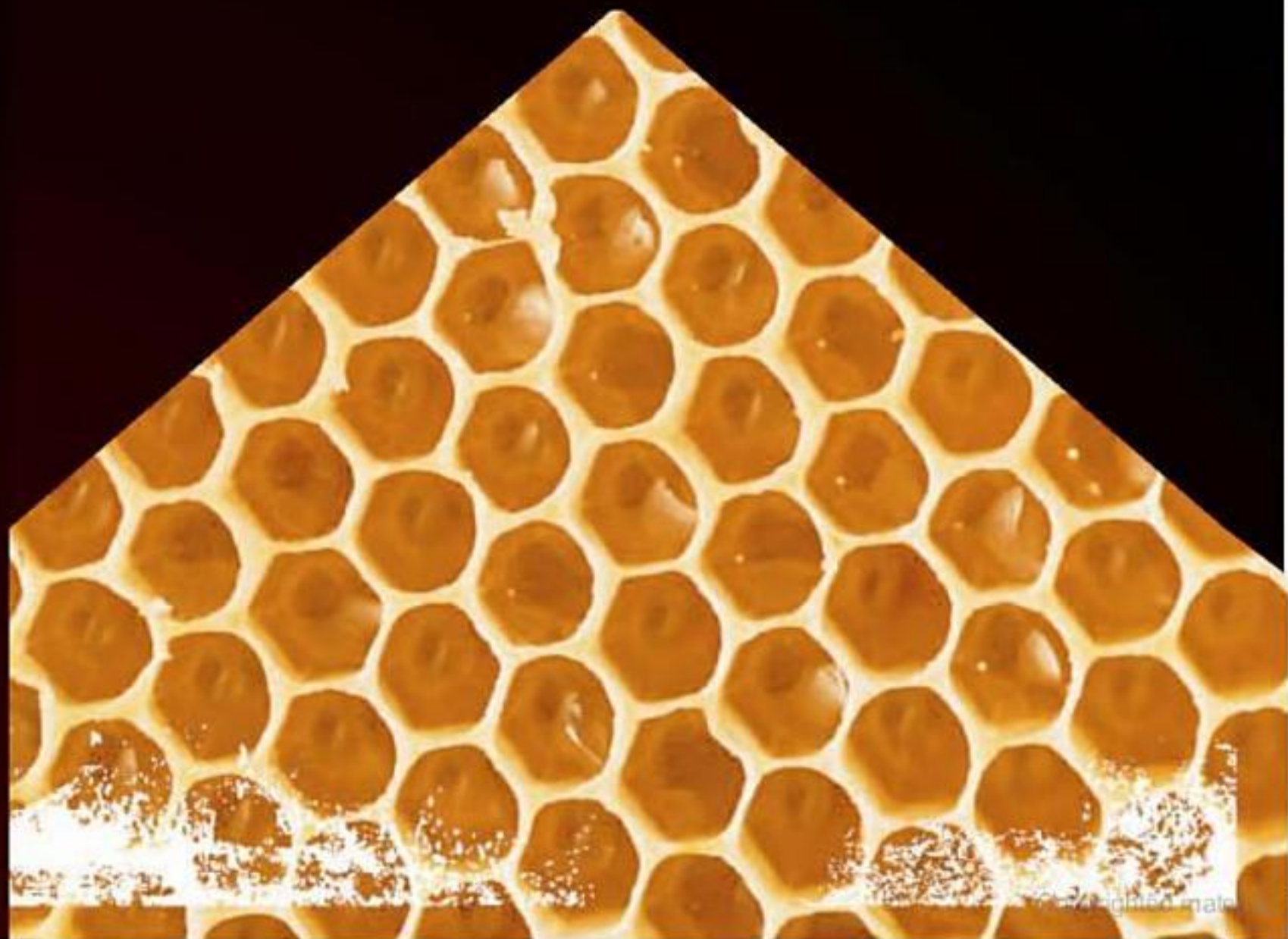
një studim psikospiritual
islam



Malik Badri

Malik Badri | KONTEMPLIMI

LOGOS-A



www.logos-a.com

KONTEMLIMI
NJË STUDIM PSIKOSPIRITUAL ISLAM

Malik Badri

© L O G O S - A
2 0 0 8



S H K U P
P R I S H T I N Ë
T I R A N Ë

Malik Badri

KONTEMLIMI

Një studim psikospiritual islam

Boton: Logos-A

Biblioteka: Lexo

Për botuesin: Adnan Ismaili

Kryeredaktor: Husamedin Abazi

Redaktor biblioteke: Dr. Ali Pajaziti

Redaktor gjuhësor: Mr. Zekerija Ibrahim

Redaktor artistik & disenji: Edi Agagjyshi

Redaktor teknik: Afrim Gashi

Përgatitja kompjuterike: Focus Pro - Shkup

Shtypi: Focus - Shkup

Copyright©Logos-A, 2008

Shënimi i CIP katalogut i këtij libri gjendet në

Bibliotekën Kombëtare Universitare

ISBN 9989-58-263-7

www.logos-a.com.mk

Të gjitha të drejtat janë të rezervuara.

Ky libër mund të kopjohet pjesërisht për përdorim personal dhe jofitimprurës.

Kjo rekomandohet për qëllime promovuese të librit

apo edhe për afirmim të kulturës së leximit në përgjithësi.

Por, nuk lejohet riprodhimi, transmetimi apo kopjimi i këtij libri në tërësi

pa lejen paraprake të Logos-A.

KONTEMPLEMI

NJË STUDIM PSIKOSPIRITUAL ISLAM

Malik Badri

E PËRKTHEU:

Elma Berkolli

TITULLI I ORIGJINALIT:

Contemplation: an Islamic psychospiritual study

Shelbourne Enterprise Sdn.Bhd.

Kuala Lumpur, Malaysia, 2000



Përmbajtja:

Fjala e botuesit 7

Parathënia e Dr. Jusuf Kardavrit 11

Parathënia e autorit 17

KAPITULLI I PARË 21

Kontemplimi: Një perspektivë e psikologjisë moderne 23

Kontemplimi islam dhe psikologjia shekullare 23

Kontemplimi islam dhe revolucioni kognitiv 32

Kontemplimi dhe enigma 'e trupit dhe mendjes' 37

Gjuha: Mjeti kryesor i meditimit 45

*Prej aktivitetit kognitiv deri te rutina normale
dhe abnormale 47*

KAPITULLI I DYTË 55

*Kontemplimi: Punimet e dijetarëve
të hershëm muslimanë 57*

KAPITULLI I TRETË 81

Kontemplimi islam dhe praktikat moderne të meditimit 83

KAPITULLI I KATËRT 109

Kur'ani dhe kontemplimi i krijimtarisë së Zotit 111

Inspirimi nga natyra e Zotit dhe atributet e Tij të larta 111

Përkujtuesit e të mirave të Zotit 113

Qortimet për zemrat e panënshtuara 115

Laudërimi i të devotshmëve 115

Thirrjet ndaj ndjenjës së brendshme estetike 116

<i>Betimi i të Gjithëfuqishmit në krijesat e tij</i>	118
<i>Inkurajimi islam për kontemplimin e vetes</i>	118
<i>Pretendoni se jeni një mikrokozmos përderisa jeni një makrokozmos</i>	124
KAPITULLI I PESTË	125
<i>Kontemplimi si një formë e pakufizuar e adhurimit</i>	127
KAPITULLI I GJASHTË	133
<i>Kontemplimi i së padukshmes dhe kufizimet e tij</i>	135
KAPITULLI I SHTATË	151
<i>Nivelet individuale të kontemplimit</i>	153
<i>Thellësia e besimit</i>	153
<i>Thellësia dhe gjerësia e koncentrimit</i>	155
<i>Gjendja emocionale dhe mentale e kontempluesit</i>	158
<i>Faktorët e mjedisit</i>	159
<i>Ndikimi i kulturës</i>	160
<i>Njohuria e besimtarëve në lëndën e kontemplimit</i>	162
<i>Shembulli i mirë dhe ndikimi i shoqërimit</i>	164
<i>Natyra e objekteve të kontemplimit</i>	166
<i>Familiariteti i objekteve të kontemplimit</i>	167
KAPITULLI I TETË	175
<i>Shkenca eksperimentale dhe religjioni: Ligjet kozmike</i>	177
<i>Konkluzion</i>	208
<i>Bibliografia</i>	217
<i>Indexi</i>	227

Fjala e botuesit në gjuhën angleze

*“Ne nuk kemi dije tjetër përveç atë që na e mësove Ti”
(2:32)*

Instituti Internacional i Mendimit Islam (IIT) ka kënaqësi ta prezantojë këtë libër të psikologjisë islame, i cili ndonëse i vogël për nga vëllimi, është i pasur për nga përmbajtja. Autori i tij, profesor Malik Badri, është një dijetar i mirënjohur i cili që ndër të parët që u përpoqën të paraqesin psikologjinë nga këndvështrimi islam, me çka inkurajoi dhe inspiroi një numër të madh të hulumtuesve dhe dijetarëve në këtë drejtim.

Botimi i parë në arabishte, *et-Tefekkur minel-mushahede ile'sh-shuhud*, i publikuar në Kajro më 1991, nxiti një reagim mirësearchës dhe vërejtje entuziaste nga dijetarët. Disa pranuan se ky libër e kishte përmirësuar në masë të madhe rutinën e tyre të adhurimit dhe besuan se ai do ta ketë ndikimin e njëjtë edhe te lexuesit tjerë. Qysh atëherë libri u ribotua disa herë dhe pati kritika pozitive në shtypin e ndryshëm profesional, ku madje e konsideruan atë si bestseler. Po ashtu ka shërbyer edhe si libër referimi i psikologjisë dhe i edukimit islam për studentët e shkallës së tretë nëpër universitete të ndryshme arabe.

Shpresojmë se ky botim në gjuhën angleze me idetë dhe paradigmën e tij revolucionare, jo vetëm që do të ofrojë një kontribut të rëndësishëm në fushën e

islamizimit të shkencave shoqërore, por edhe do të përfitojë vëmendje më të gjerë dhe do të nxisë më shumë interesim në mesin e specialistëve, për t'i analizuar dhe zhvilluar edhe më tutje idetë dhe teoritë e prezantuara në të. Megjithëkëtë, duhet theksuar se ky nuk është një libër vetëm për specialistë, dijetarë dhe intelektualë, porse paraqet një lexim interesant dhe të dobishëm edhe lexuesit në përgjithësi. Në të vërtetë ky është një libër për cilindo që është i interesuar në qasjen islame ndaj urgjencës së ndjerë nga shoqëritë moderne për t'i rizbuluar aspektet e harruara dhe të braktisura shpirtërore të jetës së tyre.

Në vend që të shkruhet një parathënie e re për përkthimin anglisht, menduam se botimi i shkurtuar i parathënies origjinale nga Dr. Jusuf Kardavi do të shërbente si një parafjalë e shkëlqyer edhe për të.

IIIT, e themeluar më 1981, ka shërbyer si një qendër për mbështetje të orvatjeve serioze dhe të sinqerta intelektuale, të bazuara në vizionin, vlerat dhe principet islame. Nga programet e hulumtimit, nga seminarret dhe konferencat gjatë nëntëmbëdhjetë viteve të fundit, ka rezultuar botimi i më se dyqind e pesëdhjetë titujve në anglisht dhe arabisht, shumë sosh të përkthyer edhe në gjuhë tjera.

Do të kishim dashur t'i shprehim falënderim edhe profesor Malik Bedrit i cili përgjatë fazave të ndryshme të përgatitjes së librit për botim, e ofroi bashkëpunimin e tij me grupin e botimit të Zyrës në Londër. Ai ndihmoi me përgjigjet e pyetjeve të parashtruara, sugjerimeve dhe korigjimeve të atyketushme.

Ne po ashtu e falënderojmë edhe ekipin botues dhe atë të prodhimit nga Zyra e Londrës, si dhe ata që në çfarëdo mënyre ishin të përfshirë në procesin e përgatitjes së këtij libri: Alexandra Grayson, Sylvia Hunt, Shiraz Khan, Sohail dhe Sarah Nakhooda. Zoti i shpërbleftë ata, autorin dhe përkthyesin për tërë mundin e tyre.

*Shevval 1420 Enes esh-Shejh Ali
Janar 2000 IIT, Departamenti i përkthimit, Londër,
Mbretëria e Bashkuar*

Parathënia e Dr. Jusuf Kardavit

Lavdërimi i qoftë Zotit, ndërsa bekimi dhe paqja qofshin me Të Dërguarin e Tij, si dhe me gjithë Shoqëruesit dhe Pasuesit e tij!

Njëri nga problemet e botës myslimane sot është varësia e saj nga Perëndimi pothuajse për të gjitha fushat e diturisë moderne. Ata që e gjykojnë fenë tonë sipas sjelljes së atyre që njihen si "njerëz fetarë", gabimisht ia atribuojnë ato fesë ose vlerave tona. Në të kaluarën civilizimi islam ishte njëri ndër më të pasurit në botë: universitetet e botës myslimane ishin qendra të diturisë që tërhiqnin studentë nga lindja dhe perëndimi; librat e mësuesve të tyre të shquar u bënë burime ndërkombëtare të referimit, ndërsa arabishtja luajti rol vendimtar në përhapjen e diturisë. Një gjë e tillë pranohet edhe nga historianë eminentë, si Robert Briffault, George Sarton, Gustave le Bon dhe Will Durant.

Shkencat natyrore në thelb janë neutrale, ngase ato nuk ndikohen nga raca, nacionaliteti, religjioni ose kultura, përveç që dallohen për nga filozofia e tyre dhe për nga mënyra sesi mësohen ato. Ndërkaq shkencat shoqërore, sido që të jenë, janë të lidhura ngushtë me njerëzit dhe në masë të madhe janë të ndikuara nga sjellja, raportet, vlerat dhe besimet e tyre. Ndonëse disa intelektualë kanë ngulmuar se këto disiplina janë mbarëkulturore, ato megjithatë

janë bërë rrënjësisht Perëndimore në mendim dhe botëkuptim, madje edhe na aplikim, pikërisht sepse u themeluan në Perëndim dhe synuan për vizion perëndimor të jetës. Një gjendje e tillë përfundimisht është e dëmshme për kulturën islame dhe për vlerat e saj shpirtërore, morale dhe shoqërore, të cilave nuk u kushtohet vëmendja e duhur.

Rrjedhimisht profesionistët myslimanë duhet të ndër marrin një angazhim të pavarur në studimin e këtyre disiplinave dhe të krijojnë një qëndrim të pavarur hetues dhe kritikues në vend të pranimi pasiv. Ata duhet ta hulumtojnë thesarin e trashëguar të kulturës islame dhe të përfitojnë nga burimet e pasura të Kur'anit, Sunetit, si dhe nga punimet e dijetarëve të shquar të umetit. Ata jo vetëm që do të ofrojnë të dhëna për të zgjidhur shumë problemet të këtyre disiplinave, por ajo që është po ashtu me rëndësi, do ta reduktojë materializmin, fanatizmin dhe mendjengushtësinë e disa prej këtyre disiplinave.

Unë nuk po sugjeroj se të gjitha të arriturat e Perëndimit në këto disiplina duhet të zhvleftësohen dhe zëvendësohen me disiplina krejtësisht të reja dhe të pavarura, ngase dituria është si një zinxhir në të cilin secila hallkë e forcon, ndreq ose përmirëson tjetrën. Megjithatë, asnjë dituri nuk është e përkryer, andaj myslimanët duhet ta shohin të arsyeshme përzgjedhjen e mendimit perëndimor sipas normave dhe besimeve të tyre.

Meqenëse psikologjia pësoi ndryshim të madh nën ndikimin e shkollës bihevisoriste – me programet, praktikat, eksperimentimet dhe statistikën e saj – ajo

tani është një ndër shkencat shoqërore që do të mund të përfitonte nga perspektiva islame. Qasja e tillë do të nënkuptonte pranimin e shpirtit të njeriut si potencia- lin e tij të lindur dhe ndikimin e tij në sjelljen e vëzh- gueshme në dritën e Kur'anit dhe Sunetit. Po ashtu do t'i përfshinte idetë e dijetarëve myslimanë të cilët arritën ta kombinonin diturinë e kësaj bote me atë shpirtërore.

Viteve të fundit, një numër i madh i dijetarëve janë duke kontribuar me të madhe ndaj asaj që njihet si 'islamizim i diturisë'. Në fushën e psikologjisë ndër këta janë dijetari egjiptian Muhammad Othman Naja- ti i cili e botoi librin *el-Kur'an ve ilmu'n-nefs* (Kur'ani dhe psikologjia), si dhe *el-Hadith ve ilmu'n-nefs* (Hadi- thi dhe psikologjia), ndërsa në Sudan vepron autori i këtij libri, Malik Bedri, i cili është një psikolog hulum- tues, dijetar dhe terapeut i famshëm. Ndër kontribu- tet e tij të rëndësishme është edhe themelimi i një shkolle e cila i qaset psikikës së njeriut dhe sjelljes së tij nga një perspektivë objektive islamike, duke i kom- binuar njohuritë tradicionale dhe ato moderne. Në të vërtetë ai i mjekoi disa nga sëmundjet psikologjike me anë të metodave të deduktuara nga praktikat, besi- met, morali dhe gjykimet legale islamike. Profeti tha: "Zoti nuk e ka krijuar asnjë sëmundje pa ilaçin e saj, por disa njerëz e dinë ilaçin e disa jo"¹ – thënie kjo që mund të aplikohet si ndaj sëmundjeve, fizike ashtu edhe ndaj sëmundjeve psikike.

¹ Hadithi i transmetuar nga Ebu Se'id el-Hakim në Xhelaluddin es-Sujuti, *el-Xhamiu's-sagir*, v. 1 (Bejrut: Dar al-Fikr, 1981), f. 273.

Në këtë libër, *Kontemplimi: Një studim psikospiritual islam* (et-Tefekkur mine'l-mushahede ile'sh-shuhud), Bedri i qaset një teme tejet të rëndësishme nga perspektiva islame, siç është ajo e psikologjisë moderne. Titulli arab që mund të përkthehet si "Kontemplimi nga perceptimi shqisor të njohja shpirtërore" zbulon synimin e autorit për të kaluar nga faza e perceptimit shqisor, që paraqet bazën e shkencës eksperimentale, të faza e njohjes dhe vizionit shpirtëror e cila implikohet nga Profeti në rastin e sqarimit të tij të *ih-san-it*: "Kjo është ajo kur dikush e adhuron Zotin dhe e di se ndonëse nuk e sheh Atë, Ai e sheh".²

Autori e diskuton këndvështrimin islam për kontemplimin, si dhe për gjykimin e kësaj feje nën ndikimin e mendimit të qetë dhe të singertë. Në të vërtetë Kur'ani deklaron: "Unë ju këshilloj vetëm me një gjë: për hir të Allahut të angazhoheni singërisht dy nga dy ose një nga një, e pastaj të mendoni thellë..." (34:46)³

Bedri po ashtu e shqyrton kuptimin dhe rëndësinë e kontemplimit si një formë të adhurimit. Raportohet se Ibni Abasi tha: 'Një orë kontemplim është më e vlefshme se sa një natë e tërë adhurimi', ndërsa autoritetet tjera po ashtu pohuan: "Një orë kontemplim është më e vlefshme sesa një vit i tërë i adhurimit". Njëkohësisht, kontemplimi është një formë e lirë e adhurimit e cila, me përjashtim të kontemplimit të Qenies Hyjnore, nuk kufizohet nga asnjë pengesë ko-

² Cituar në Zejnuddin Ahmed ibn Abdul-latif ez-Zubejdi, *Muhtass es-Sahih el-Buhari*, v. 1 (Bejrut: Dar el-Kutub el-Ilmijje, 1993), f. 31, hadithi nr. 47.

³ 'Për hir të Allahut të angazhoheni' nënkupton ta kërkosh singërisht të vërtetën; 'dy nga dy ose një nga një' nënkupton të lirohesh nga ndikimi dhe presioni i mendjes kolektive.

hore, hapësinore ose çfarëdo pengese tjetër të dukshme ose të padukshme. Në përpjekjen e tij për të bërë dallimin ndërmjet kontemplimit dhe formave të tjera të meditimit, Bedri e krahason atë me të përsiaturit dhe posaçërisht me meditimin transcendental, i cili viteve të fundit ka fituar shumë pasues në Perëndim. Megjithatë ai sugjeron se kur myslimanët e kontemplojnë krijimin, veten dhe ligjet e të Gjithëfuqishmit, ata i tejkalojnë kontempluesit e tjerë për nga nxitja dhe shpresa e madhe nga Zoti i tyre.

Në këtë libër autori ka zgjedhur të çlirojë veten nga presioni i shkollës bihevisoriste të psikologjisë, të themeluar nga J.B. Watson, dhe që përkrahet në shumë universitete dhe qendra të hulumtimit. Shkolla bihevisoriste e redukton gjithë aktivitetin intelektual dhe kompleks të njeriut në një seri të stimulimit dhe reagimeve, me qëllim që kështu të arrijë ta shndërrojë psikologjinë në një shkencë rigorozë eksperimentale. Ata kanë shkuar aq lag, sa t'i konsiderojnë edhe qeniet njerëzore thjesht si instrumente të cilat krejt çka kanë nevojë është të ekspozohen ndaj një stimulimi të caktuar të mjedisit me qëllim që kështu t'i prodhojnë reagimet e parashikuara nga hulumtuesi. Bedri e kritikon këtë qasje, duke e konfirmuar atë që tha dijetari i famshëm anglez Cyril Burt, se psikologjia moderne tani e ka humbur mendjen pasi që njëherë e pat humbur shpirtin dhe vetëdijen. Në të vërtetë në mënyrë që ta paraqesin psikologjinë si një shkencë eksperimentale, bihevisoristët e portretizuan njeriun në mungesë të çfarëdo ndjenjash të vetëdijshme ose çfarëdo esence të ndërlikuar mentale, intelektuale dhe shpirtërore.

Autori po ashtu e akuzon synimin e materialistëve për ta kthyer psikologjinë në një shkencë materiale, si fizika ose kimia, ngase ai beson fuqishëm se, ndryshe nga materia, qeniet njerëzore nuk mund të kontrollohen. Ai e refuzon pretendimin e tyre se të menduarit e njeriut nuk është tjetër veçse reflektim i ndryshimeve të brendshme në biokiminë e trurit, si dhe reflektim i reagimeve të tij elektrokimike. Për ta përmbushur këtë, Badri u referohet të arriturave të psikologjisë kognitive e cila i përmbysi gjithë shkollat që synuan ta burgosin mendjen njerëzore në një labirint të ngushtë teorik dhe e vërteton atë që më herët ishte themeluar nga islami: kontemplimi i shenjave të Zotit, kontemplimi i vetvetes dhe krijimit është thelbësor ndaj besimit të individit dhe është burim i të gjitha të mirave.

Ky libër është një shembull se si shkencat shoqërore mund ta mbështesin besimin dhe vlerat shpirtërore dhe si mundet një mendje që është e udhëzuar nga Kur'ani dhe Suneti, ajo të hijeshohet nga drita e fesë dhe e shpalljes, si dhe nga drita ndriçuese e arsyes. Allahu e shpërbleftë autorin për mundin e tij.

Jusuf Kardavi
Doha, Katar

Parathënia e autorit

Ky libër në shumë aspekte është i ndryshëm nga versioni origjinal në arabisht, meqë në të i kam ripërtërirë dhe korigjuar disa pjesë nga përmbajtja e tij, përfshirë edhe titullin, si dhe kam shtuar material të ri të pesëdhjetë e dy faqeve – pothuajse sa gjysma e materialit origjinal.

Versioni i shkruar për lexuesin në anglisht kërkoi modifikime të vogla në përmbajtje dhe stil, me qëllim që të arrihej përkthimi besnik i verseteve kur'anore dhe i thënieve të Profetit s.a.v.s.⁴; kjo po ashtu vlen për citimet e prozës dhe poezisë së bukur arabe. Në të vërtetë, arabishtja është një gjuhë aq e pasur me fjalë dhe shprehje, sa që disa syresh është e pamundur të gjenden në gjuhën angleze. Për shembull, unë nuk kam mundur t'i gjej sinonimet e disa termeve fetarë arabë të cilët i përshkruajnë emocionet e brendshme delikate si *hushu'*. Ky term që rrjedh nga folja *hashe'a* nënkupton një gjendje të përruljes totale në të cilën personi bëhet i palëvizshëm, i heshtur, i druajtur dhe i nënshtruar. Për myslimanin kjo i sjell sentimentet e vetëdijesimit emocional për madhësinë e Zotit, të ngjyruar me dashuri, përrulje dhe frikë. Në fjalorët arabisht-anglisht ky term shpesh përkthehet thjesht si 'nënshttrim' ndonëse 'nënshttrim' në arabisht do të

⁴ (s.a.v.s.) – Sal-lallahu alejhi ve sel-lem - Paqja dhe bekimi i Zotit qoftë me të. Thuhet kurdo që përmendet emri i Pejgamberit Muhammed.

thotë 'istislam' dhe jo *hushu*' ngase një person mund të nënshtrohet ndaj një fuqie njëkohësisht duke mos e dashur ose pranuar madhështinë e saj; madje edhe mund ta urrejë atë! Pra *hushu*' domosdo duhet ta përfshijë në vete kuptimin 'nënshttrim', mirëpo e kundërta nuk është e mundur. Shembull tjetër i konfuzionit të mundshëm për shkak të përkthimit është folja *jag-bit*. Në gjuhën arabe kjo nënkupton se një person ia pranon vetes se dikush tjetër është më i mirë se ai, ia ka lakminë dhe dëshiron të bëhet i fuqishëm si ata, por që njëkohësisht nuk ka dëshirë t'i privojë ata nga fatbardhësia e tyre. Kjo konsiderohet emocion pozitiv. Mirëpo, nëse ndjenjat e tij janë negative dhe përfshijnë një dëshirë të fshehtë që ata ta humbin atë që e gëzojnë, termi i përdorur arab për këtë është *hased* dhe ky konsiderohet një emocion mëkati. Dallimi ndërmjet këtyre dy emocioneve nuk gjendet në gjuhën angleze, madje nuk ekziston ndonjë fjalë për ta shprehur një lloj xhelozie e cila është pozitive ose së paku e pamëkatë. Prandaj më është dashur të rishkruaj shumë nga paragrafët e librit për t'u siguruar se idetë e mia nuk do të portretizohen gabimisht.

Tema qendrore e këtij libri, *tefekkur*-i, poashtu nuk mund të përkthehet saktësisht në gjuhën angleze. Dy fjalët më të përafërta në këtë kuptim 'meditimi' dhe 'kontemplimi' nuk mund t'ia japin termit *tefekkur* dimensionin e vërtetë fetar islam. Ashtu siç lexuesi do të vërejë në këtë libër, *tefekkur*-i sikurse meditimi dhe kontemplimi përbëhet nga të menduarit dhe reflektimi i thellë, porse synimi i tij është domosdo shpirtëror për nga natyra. Ai është një formë e adhurimit të

Zotit me anë të vetëdijësimit të madhështisë së krijmtarisë së Tij dhe universit të pakufishëm. Fjalët 'meditim' dhe 'kontemplim' shpesh përdoren si sinonime në fjalorët e anglishtes, ndonëse zakonisht meditimi i referohet kontemplit në çështjet shpirtërore. Termi 'meditim' është përdorur shumë në lidhje me spiritualitetin e religjioneve lindore, kështu që përdorimi i tij për ta sqaruar *tefekkur*-in do të ishte konfuz. Kjo është posaçërisht e vërtetë kur dihet se praktikat meditative të religjioneve lindore e sakrifikojnë mendimin dhe vetëdijen në altar të përfitimit të gjendjeve të tjetërsuara të vetëdijës, ndërsa *teffekkur*-i si një formë e adhurimit islam, paraqet një aktivitet spiritual kognitiv në të cilin kombinohen mendja racionale, emocionet dhe shpirtërorja. Kjo është arsyeja pse kam vendosur ta përdor 'kontemplitin' dhe jo 'meditimin' si titull të këtij libri. Gjithashtu do të shtoja se kurdoherë që ndeshen fjalët *kontemplim*, *meditim*, *reflektim*, *përsiatje e thellë* ose terma të tjerë të ngjashëm, ato thjesht përdoren si sinonimet më të përafërta ekzistuese për *tefekkur*-in.

Në anën tjetër, me qëllim i kam ikur përkufizimit preciz të termave dhe dallimeve të ndërlikuara ndërmjet fjalëve arabe *shpirt* (*ruh*), *vetja* (*nefs*) dhe *zemra* (*kalb*), ngase puna e tillë do të kërkonte një vëllim të tërë dhe do ta largonte vëmendjen e lexuesit nga mesazhi kryesor të cilin jam përpjekur ta ofroj. Ndonëse unë nuk e mbështeti idenë e Gazaliut se të gjithë këta terme i referohen entitetit të njëjtë dhe të vetëm shpirtëror dhe se ato vetëm qëndrojnë prapa funksioneve

të tij të ndryshme që ai i kryen, megjithatë atë e kam adoptuar përkohësisht në këtë libër.

Do të doja ta përfundoj këtë parathënie duke i shprehur mirënjohje zyrës IIIT në Hartum, Sudan, të cilët më lejuan përdorimin e referencave të librarisë për shkrimin e versionit origjinal në arabisht. Në veçanti do të doja ta përmend drejtorin Abdullah Mekki dhe zonjën Sittana Hamad, të cilët e shtypën tërë librin nga diktimi im, duke qenë se në vitet e 80-ta asnjëri nga ne ende nuk kishte filluar të shërbehej me kompjuter.

Gjithashtu do t'i shprehja falënderim edhe Shejh Jusuf Kardavit, dijetarit dhe autorit të famshëm ndërkombëtar, i cili më nderoi duke e pranuar ftesën për dhënien e parafjalës së këtij libri.

Jam mirënjohës ndaj IIIT-së për vendimin e tyre që libri im të përkthehet në gjuhën angleze, si dhe ndaj Zyrës në Londër për mundin e tyre për botim dhe për ndihmën e ofruar në theksimin e referencave të munguara dhe përmirësimin e pikave të caktuara të librit. Po ashtu e falënderoj profesor Abdul Wahid Lu'lu'a që e mori përgjegjësinë e vështirë që ta përkthejë librin.

Përfundimisht, këtë libër do të doja t'u përkushtoj tre shpirtrave të bekuar të tri grave që ndikuan jetën time: nënës sime Nefise, si dhe dy tezeve Mejmu-ne dhe Sekine.

*Dhulka'de 1419, Malik Babikir Bedri
Mars 1999, Kuala Lumpur, Malajzi*

Kapitulli i parë

*Kontemplimi:
Një perspektivë e psikologjisë moderne*

Kontemplimi islam dhe psikologjia shekullare

Mund të duket jo fort i qëlluar diskutimi i kontemplimit islam (*tefekkur*) si një nga format më madhështore të adhurimit në islam nga perspektiva e psikologjisë moderne perëndimore – një disiplinë kjo shekullare dhe tejet e ndikuar nga vlerat korresponduese kulturore dhe e pajisur me pseudodituri të maskuar nën mantelin e shkencës. Megjithatë, duke qenë se laikët myslimanë si dhe shumica e studentëve të psikologjisë në lindje, janë ende të mahnitur ndaj çdo gjëje që u eksportohet prej Perëndimit, e kam parë të arsyeshme ta filloj librin me këtë kapitull. Shpresoj se parashtrimi i tillë do t'i ndihmojë mësimdhënësit myslimanë, të cilët ende e sqarojnë etikën islame nga këndvështrimi i teksteve me orientim perëndimor psikanalitik për psikologjinë e religjionit. Ndonëse ata pretendojnë ta islamizojnë psikologjinë, pvetëdije mund të kontribuojnë në shekullarizimin e islamit! Meqenëse një numër i madh i lexuesve të këtij libri mund të mos kenë studiuar psikologji moderne perëndimore, unë qëllimisht e kam thjeshtuar parashtrimin që vijon. Gjithashtu, një kritikë e hollësishme e psikologjisë moderne nga këndi i soditjes

islame si një formë e adhurimit, do të ishte e lodhshme për lexuesin.

Kontemplimi si një formë e adhurimit islam fillimisht mund të vështrohet nga sfera e interesimit të zgjuar të psikologjisë moderne për praktikën e meditimit, si dhe nga sfera e aftësisë së tyre që t'i sjellin gjendjet e tjetërsuara të vetëdijes njerëzore. Ndonëse kontemplimi islam po ashtu mund të sjellë dobi relaksuese të meditimit, siç do të shohim më vonë, ai ndryshon nga format e tjera të praktikave medituese të derivuara nga religjionet lindore, duke qenë se qëllimi i saj është më kognitiv dhe intelektual. Në kontemplimin islam gjendjet e tjetërsuara të vetëdijes nuk janë një qëllim në vete, porse qëllimi i tij është fitimi i diturisë më të thellë inspiruese ndaj Zotit si Krijues dhe Furnizues i universit. Rrjedhimisht, një diskutim i hollësishëm i kontemplimit islam do të kategorizohej në disiplinën e psikologjisë kognitive, me referim të veçantë në psikologjinë e mendimit.

Fusha e psikologjisë kognitive, në formën e saj të parafinuar, ishte fokusi i shkollave të hershme të psikologjisë para se t'i mbizotëronte bihevizmi rrymat e tjera. Atëbotë, psikologjia kryesisht merrej me vetëdijen e njerëzve, me ndjenjat e tyre, me përmbajtjen e mendimeve dhe me strukturën e mendjes, ndërsa çështjen e të mësuarit e adresonte nëpërmjet perspektivave të tilla. Shkolla e bihevizmit solli një qasje krejtësisht të re e cila u shndërrua bazë e gjithë psikologjisë – sipas saj të mësuarit mund të studiohej vetëm nëpërmjet stimulimit dhe reagimit të vrojtueshëm; ndjenjat, komponentët e mendjes, si dhe procesi i të menduarit u konsideruan çështje të cilat nuk mund të vrojtoheshin drejtpërsëdrej-

ti, ndërsa metodat e studimit të tyre (introspeksioni, vëzhgimi i jashtëm dhe raportimi i gjendjes së brendshme) u kritikuan si të pasakta dhe të pasigurta, ngase nuk mund të kontrolloheshin përmes procedurave eksperimentale. Rrjedhimisht, biheavioristët të cilët kërkonin që psikologjia të bëhej një shkencë ekzakte eksperimentale si fizika dhe kimia, e kufizuan studimin e tyre në fenomene të cilat mund të vëzhgohen në laborator, ndërsa reagimet e njeriut të cilat mund të maten dhe kontrollohen u bënë fokus i interesimit të tyre eksperimental dhe shkencor. Në anën tjetër, aktivitetet kognitive dhe emocionale të cilat zhvillohen brenda personalitetit të njeriut, u konsideruan si një kuti e zezë dhe e mbyllur, brendia e të cilës nuk mund të vëzhgohej dhe për studimin e së cilës nuk do të duhej të humbej kohë. Kështu, bihevizmi e shihet njeriun si një makinë që, kur ekspozohet ndaj ndonjë stimulimi të caktuar, reagon me aktivitete të cilat hulumtuesit duhet t'i studiojnë, kontrollojnë dhe parashikojnë. Qasja e tillë automatikisht e zhvendosi meditimn nga fjalori i termave të studimit psikologjik.

Orvatja për t'i imituar shkencat fizike dhe biologjike, duke i anashkaluar aspektet e brendshme shpirtërore dhe kognitive të njeriut, përfundimisht u arrit nga J.B. Watson, që njihet si themelues i bihevizmit. Ai theksoi se njerëzit duhet të shihen jo më shumë se kafshë; ata janë të ndryshëm nga kafshët vetëm për nga lloji i sjelljes së vëzhgueshme që e prodhojnë. Për të qenë shkencor, rrjedhimisht psikologët nuk duhet të lejojnë t'i studiojnë njerëzit ndryshe prej metodave që ata i përdorin në studimin e kafshëve. Ai shkruan se: "Qëllimi (i bihe-

viatorizmit) është një: në studimin eksperimental të njeriut ta aplikojë procedurën e njëjtë dhe gjuhën e njëjtë, përshkrim të cilin hulumtuesit e kanë gjetur të dobishëm vite me radhë përgjatë studimit të kafshëve të tjera më të ulëta se njeriu. Ne besuam atëherë, ashtu si besojmë edhe sot, se njeriu është i ndryshëm nga kafshët tjera vetëm për nga lloji i sjelljes që e prodhon”.

Fakt i gjallë është se ju si psikologë, nëse doni të mbeteni shkencorë, duhet ta përshkruani sjelljen e njeriut jo me terme të tjerë, përveç me ato që përdoren kur e përshkruani sjelljen e një kau që theret.⁵

Të ndikuar nga kjo perspektivë e ngushtë, si dhe të inkurajuar nga kontributi i Ivan Pavlovit për të mësuarit e kushtëzuar, biheviortistët vazhduan ta sqarojnë çdo aktivitet mental dhe psikologjik të njeriut përmes vizionit të lidhjes stimulim-reagim. Madje edhe vetë procesi i të menduarit u interpretua me terma të asocimit stimulim-reagim dhe u konsiderua jo më shumë se proces i të folurit me vetveten.

Synimi kryesor i çnjerëzimit të tillë të njeriut ishte zhvillimi i psikologjisë në një kornizë shkencore. Synim tjetër i rëndësishëm ishte shekullarizimi i shoqërive perëndimore dhe emancipimi i tyre nga mbërthimi i religjionit. Meqë ra fjala, Watson-i haptazi e vajton faktin se njerëzit nuk e pranojnë klasifikimin e tyre në një rang me kafshët, por ata besojnë se Zoti i krijoi dhe se ekziston jeta pas vdekjes. Ai pohon: “Njerëzit nuk parapëlqejnë të klasifikohen në një rang me kafshët e tjera. Ata e pranojnë se janë kafshë, porse ‘edhe diçka tjetër përtej kësaj’”. Është pikërisht kjo ‘diçka tjetër’ shkak i të

⁵ J. B. Watson, *Behaviourism*, (Londër: W. Norton & Co., 1970), f. Ië

gjitha problemeve. Më këtë 'diçka tjetër' lidhet çdo gjë e njohur, si religjioni, jeta pas vdekjes, morali, dashuria ndaj fëmijëve, ndaj prindërve, ndaj atdheut e kësh-tu me radhë.⁶

Në bazë të asaj që u tha, shihet qartë se bihevio-rizmi e mohon plotësisht ndonjë natyrë të lindur të njeriut, qoftë të mirë ose të ligë; ata nuk besojnë as në të vërtetën, e as në të pavërtetën. Sikurse një gjethe e thatë në një ditë me erë, sipas tyre, edhe natyra e nje-riut, vlerat dhe besimi i tij janë tërësisht të përcaktuar nga mjedisi stimulues; në konceptin biheviolistik nuk ka vend për asnjë nga të vërtetat globale etike ose për standardet globale morale. Ai gjithashtu e përjashton nocionin e vullnetit të lirë të njeriut dhe procesin e vendimmarrjes së vetëdijshe morale ose shpirtërore. Të diskutohet meditimi, nocionet e brendshme kog-nitive dhe shpirtërore, si dhe ndjenjat e njeriut brenda kufijve të një psikologjie të tillë, do të ishte e pamun-dur. Neurologu i famshëm britanik, John Eccles, e mbështet kritikën e tillë ndaj biheviolizmit, duke po-huar se: "Në muzgun e natës së gjatë të dominimit bi-heviolist, fjalët si, mendja, vetëdija, mendimet, qëlli-met dhe besimet, konsideroheshin fjalë 'të ndyta' të palejuara në diskutimet 'e ndershme' filozofike. Ironi-kisht, sharjet më të paturpshme filozofike ishin klasa e re e fjalëve me katër shkronja – mendja (mind), uni (self), shpirti (soul), vullneti (will).⁷

⁶ Ibid

⁷ John Eccles, *Evolution of the Brain: Creation of the Self*, (Londër: Routledge Publishers, 1991), f. 225.

Ndonëse perspektivat dhe shkollat e tjera dominuese të psikologjisë, si psikanaliza dhe perspektiva biologjike, kishin dhe ende kanë mospajtime të hidhura me bihevizistët, ata janë në harmoni totale kur është fjala për shekullarizimin dhe degradimin e të menduarit të vetëdijshëm të njeriut. Psikanaliza klasike frejdiane, për shembull, postulon se sjellja njerëzore është krejtësisht e përcaktuar nga impulset e pavetëdijshme seksuale dhe agresive, gjë që nënkupton se idetë e vetëdijshme të njerëzve, meditimet, gjykimet dhe të menduarit e tyre janë nënprodukte të një mendjeje të fshehur thellë për të cilën ata nuk janë të vetëdijshëm fare. Frojdi e shihte religjionin si një iluzion dhe si një neurozë obsesive të mbarë njerëzimit.

Neuropsikiatria konvencionale, e cila është e bazuar në perspektivën 'organike' biologjike, po ashtu e nënvleftëson rëndësinë e përsiatjes së vetëdijshme, vullnetit të lirë dhe standardeve universale shpirtërore dhe morale të njerëzimit. Determinizmi biologjik në formën e tij ekstreme pretendon se çdo gjë normale dhe abnormale të cilën e bëjnë njerëzit, përcaktohet nga gjenet e tyre të trashëguara, nga sistemi i tyre nervor dhe nga struktura e tyre e lindur biokimike; ashtu siç shprehet një hulumtues se: "Prapa çdo ideje ose veprimi të prishur qëndron një molekulë ose gjene e prishur". Teoritikisht, ata besojnë se mënyra e ndërveprimit të aspekteve të tilla të lindura biologjike me mjedisin i ngjan një programi të hard-diskut të kompjuterit: nëse posedoni njohuri mbi informacionet dhe variablat e caktuara, do të mund ta parashikoni me saktësi sjelljen e ardhme të personit në fjalë. Rrjedhi-

misht, në bazë të kësaj, ata e interpretojnë sjelljen etike të njeriut, të cilën religjioni gjithmonë e ka konsideruar brenda zgjedhjes së vetëdijshme të njeriut dhe për të cilën ata do të duhej të mbanin përgjegjësi për termat e determinizmit të perezistueshëm biologjik. Për shembull, disa studime janë munduar të vërtetojnë se imoraliteti, homoseksualizmi dhe lesbeizmi janë nxitje të programuara biologjike, ndërsa njerëzit nuk duhet të gjykojnë nëse i pasojnë instinktët e krijuara nga gjenet e tyre.

Meqenëse studimi i kontemplimit islam nga këndvështrimi psikologjik domosdo e përfshinë përzierjen e vetëdijshme kognitive dhe ndjenjat e njeriut, këto tri perspektiva dominuese të psikologjisë perëndimore (bihevizimi, psikanaliza frejdiane dhe neuropsikiatria) nuk mund të na ofrojnë shumë dobi. Në të vërtetë, dy nga këto perspektiva i konsiderojnë njerëzit si krijesa mekanike të nxitura nga stimulimi i jashtëm i mjedisit ose nga faktorët e brendshëm biologjikë dhe biokimikë, ndërsa sipas perspektivës së tretë, të menduarit dhe ndjenjat tona të vetëdijshme janë thjesht mashtrim i pavetëdijes sonë dhe i mekanizmeve defensivë të egos. Nuk është për t'u çuditur se shkollat e tilla psikologjike, me thjeshtëzimin e tyre të ekzagjeruar artificial të aktiviteteve të ndërlikuara kognitive dhe emocionale të njeriut, në vend që të fitonin respekt për shumë vite të studimit shkencor të sjelljes së njeriut, kanë dështuar të ofrojnë rezultate të kënaqshme.

Optimizmi i para pesëdhjetë viteve tashmë është davaritur dhe problemet shoqërore dhe psikologjike

të shoqërive perëndimore janë variablat e vetme që e kanë tejkaluar trajektoren e zhvillimit ekonomik me rritjen e tyre drastike. Dështimi i këtillë është i kuptueshëm duke qenë se psikologjia e njerëzimit me tërë variablat e saj të ndërlikuara dhe aspektet shpirtërore nuk mund të reduktohet kurrë në të dhëna kimike dhe fizike të eksperimenteve laboratorike.

Shkencat ekzakte, si fizika dhe kimia, kanë bërë përparim të hatashëm, jo vetëm për shkak të periudhës së gjatë të zhvillimit të tyre historik – siç përpiqen të na e mbushin mendjen disa psikologë – por gjithashtu dhe në rend të parë për shkak të natyrës së tyre tërësisht materiale. Këto dy disiplina zhvillojnë njësi të matjes eksperimentale dhe ndërtojnë teori për ta sqaruar sjelljen e materies dhe energjisë në ndërveprimin e tyre preciz. Materia dhe energjia janë dy faktorë themelorë, ngase pa konceptin e atomit dhe elementeve të tij, të protoneve dhe elektroneve, shkencat eksperimentale nuk do të mund të arrinin kaq shumë. E njëjta gjë mund të thuhet edhe për qelizën si njësi themelore në biologji ose për gjenet në studimin e trashëgueshmërisë.

Megjithatë, në psikologji ndërlikueshmëria e sjelljes njerëzore dhe natyra jomateriale e saj nuk lejon njësi të tilla ose koncepte gjithëpërfshirëse themelore. Çfarëdo orvatje që ky fakt të tejkalohet është e dënuar me dështim. Do ta marrim konceptin e refleksit të kushtëzuar si një shembull të ilustrimit të pamundësisë së tillë, ngase ky refleks u konsiderua si një nga konceptet më të thjeshta të psikologjisë bihevisoriste.

Çka është një refleksi i kushtëzuar? Një qen i uritur dëgjon tingullin e një zileje dhe njëkohësisht i ofrohet mishi i tharë. Ky proces përsëritet derisa qeni të jargëzojë ndaj tingullit të ziles. Jargëzimi ndaj stimuli artificial – ziles – njihet si refleksi i kushtëzuar. Kushtëzimi mund të aplikohet lehtë edhe ndaj njerëzve, për shembull kur ata mësohen të reagojnë ndaj një drite shkreptuese me një kërcim automatik të gjurit ose ndaj një tingulli të ziles me kapsitje automatike të syve. Ndonëse ky fenomen ishte përshkruar nga dijetarët e hershëm myslimanë, si Ibn Sina dhe Gazaliu, për të parën herë u studiu experimentalisht nga fiziologu i famshëm rus Ivan Pavlov.

Të mësuarit e kushtëzuar mund t'i sqarojë disa aspekte të të mësuarit të thjeshtë, porse nuk mund të merret si njësi serioze për gjithë psikologjinë, sepse shumë arena të saj nuk bazohen në lidhjet e tilla të thjeshta stimulim - reagim. Për shembull, psikologjia shoqërore, psikologjia humaniste, të perceptuarit, të mësuarit e gjuhës, si dhe fusha të tjera nuk mund të përfshihen brenda paradigmës së thjeshtë stimulim – reagim të kushtëzimit. Po ashtu aspektet e thella dhe të ndërlikuara të sjelljes njerëzore nuk mund të sqarohen nga ligji i kushtëzimit. Si mund të shpjegohet 'dashuria' nëpërmjet stimulimeve dhe reflekseve të kushtëzuara? Natyra e ndërlikuar e këtij fenomeni nuk lejon fragmentime të tilla ekstreme.

Vështirësi të ngjashme si këto e pengojnë psikologjinë të formulojë një teori gjithëpërfshirëse të psikologjisë, siç është teoria e Ajnshtajnit në fizikë ose teoria darviniane e evolucionit. Ndonëse zbulimet e fun-

dit shkencore i kanë vënë në pah disa të meta në këtë të fundit, evolucioni ende shërben si një teori e përgjithshme dhe gjithëpërfshirëse në biologji. Disa nga shkollat e psikologjisë moderne, si psikanaliza, psikologjia *Gestalt*, si dhe teoria e të mësuarit, synuan të formulonjë një teori të tillë gjithëpërfshirëse, mirëpo asnjëra syresh nuk pati sukses, andaj orvatjet e tyre mbeten vetëm pjesë e historisë së psikologjisë perëndimore.⁸

Dështimet e tilla të vazhdueshme padyshim se ishin një rezultat logjik i orvatjeve të psikologëve modern për ta transformuar disiplinën e tyre në një shkencë eksperimentale, duke i anashkaluar ndjenjat e brendshme të njeriut, vetëdijen, mendjen dhe proceset mentale, pasi që kishin lëçitur që më parë çështjen e shpirtit dhe të esencës shpirtërore. Kjo qasje e shtrembëruar qysh në fillim u kundërshtua nga disa shkencëtarë largpamës, si psikologu britanik Cyril Burt, i cili citohet shpesh për thënien e tij se psikologjia së pari e humbi shpirtin, pastaj mendjen dhe vetëdijen, ndërsa së fundi po përgatitet për vdekjen totale.⁹

Kontemplimi islam dhe revolucioni kognitiv

Nuk do të ishte aq i habitshëm imazhi i tillë i shtrembëruar i njerëzimit i propozuar nga psikologjia

⁸ Malik B. Bedri, *Ilmu 'n-nefs min mandhur el-islami*, (Hartum: IIT, 1987).

⁹ Në H.J. Eysenck, *Psychology is about People*, (Londër: The penguin Press, 1972), f. 300.

moderne, sa është për t'u çuditur nga koha e gjatë që iu desh psikologëve perëndimorë që ta përmirësojnë atë. Psikologjia u desh të përjetojë një revolucion të tërë me qëllim që ta rikthejë 'mendjen' e saj dhe t'i rizbulojë aktivitetet e vetëdijshme kognitive. Ky revolucion është revolucion i bashkëkohor kognitiv. Aty rreth mesit të shekullit njëzet, hulumtuesit filluan të tregojnë më shumë interesim për të menduarit dhe proceset e brendshme kognitive, mirëpo u desh të kalonin edhe disa dekada të tjera që psikologjia ta zbulojë naivitetin e bihevizmit stimulim-reagim dhe natyrën joshkencore të teori-ve psikanalitike. Kjo shënjoj rikthimin ndaj studimit të aktiviteteve të brendshme mentale të përjetuara nga njeriu gjatë analizimit dhe klasifikimit të informatave të marra nga mjedisi i jashtëm.

Kjo perspektivë e re në psikologji është veçanërisht e rëndësishme, ngase ajo e vërteton vlerën e meditimit nga këndvështrimi shkencor dhe ai religjioz. Ndonëse qasja kognitive mund të konsiderohet rikthim në fazat e hershme të psikologjisë, metodat e saj janë shumë më të avancuara dhe mbështeten në teknologjitë e zhvilluara enkas për studimin e aktiviteteve kognitive të njeriut, në zbulimet më të reja të neuroshkencës, si dhe në revolucionin kompjuterik. Studimet e specializuara në këto fusha e kanë zbuluar qartë mangësinë e konceptit mekanik të njeriut në bihevizim; koncepti i tillë u zëvendësua me konceptin e njeriut si një 'procesor informatik'.

Kur dijetarët modernë e krahasojnë të menduarit e njeriut, proceset e brendshme kognitive dhe emocionale, si dhe memorien e tij me një kompjuter, ata e

përshkruajnë faktin se njerëzit pranojnë stimulime të ndryshme nga mjedisi i tyre i jashtëm, pastaj i kodojnë ato, i klasifikojnë dhe i ruajnë ato në memorie, për t'i rigjetur atëherë kur u nevojiten për zgjidhjen e ndonjë problemi të ri. Në këtë analogji të thjeshtë pranimi i informatave nga mjedisi i jashtëm i shëmbëllen shtypjes së butonit në tastierë ose futjes së informatave në kompjuter në ndonjë mënyrë tjetër; njësia qendrore e procesimit së bashku me softuerin e programuar i shëmbëllen mendjes dhe aktiviteteteve të saj të brendshme kognitive, si të menduarit dhe ndjenjave, ndërsa reagimet mentale dhe sjelljet e vëzhgueshme që personi i shfaq shëmbëllejnë me atë që kompjuteri e paraqet në ekran. Kompjuteri përgjigjet në mënyra të ndryshme ndaj butonit të njëjtë në tastierë sipas softuerit të caktuar të programuar dhe, ngjashëm me këtë, njerëzit mund të reagojnë në mënyra të ndryshme ndaj një stimulimi të njëjtë nga mjedisi i tyre i jashtëm. Sipas logjikës së tillë, ashtu siç e dimë se cili softuer është programuar në kompjuterin tonë, njëjtë duhet të synojmë ta marrim vesh se cili 'softuer' është programuar në mendjet tona, ngase pikërisht 'softueri' i tillë na bën të mendojmë, ndjejmë dhe sillemi në mënyrën e caktuar. Rrjedhimisht, në bazë të kësaj, u vu në dyshim koncepti bibehavioristik i kufizimit të hulumtimit psikologjik në stimulimin që drejtpërdrejt sjell reagim.

Është interesant të përmendet se, sado që psikologjia dhe shkencat e tjera shoqërore vazhdojnë të përkrahin një pikëpamje shekulare reduktive ndaj natyrës së njeriut, ato e kanë ndryshuar imazhin e tyre për

qenien njerëzore sipas zhvillimeve progresive në teknologji. Ndonëse modeli kompjuterik i qenies njerëzore është qartë më realist sesa modeli biheavioristik, ngase tenton t'ia rikthejë psikologjisë moderne 'mendjen' dhe 'vetëdijen' e saj, prapëseprapë atij i mungon vizioni islamik shpirtëror për njerëzimin. Psikologjia moderne ende është e obsesionuar me modelin e vjetër dhe mendjengushtë 'shkencor'. Për më tepër, një ndërrim i paradigmave në psikologji dhe shkencat tjera shoqërore, nuk sjellë në një revolucion rrënjësor. Thomas Kuhn, filozofi i cili e popullarizoi konceptin e 'paradigmës' dhe autori i veprës "Struktura e revolucioneve shkencore", pohoi se "shkencat më të zhvilluara kanë paradigma, por psikologjia nuk ka".¹⁰

Kjo është e vërtetë, ngase në shkencat e zhvilluara një 'ndërrim i paradigmave' përfundon me një revolucion të vërtetë, ku paradigma e re e përmbys dhe e zëvendëson të vjetrën, siç e transformoi rrënjësisht teoria e Ajnshtajnit fizikën njutoniane. Në psikologji dhe shkencat e tjera shoqërore, paradigmat e reja – nëse mund t'i quajmë ashtu – ndonëse gjenerojnë entuziazëm dhe tërheqin shumë pasues, nuk i zëvendësojnë plotësisht paradigmat e vjetra të cilat vazhdojnë të mbesin dhe ndonjëherë edhe të lulëzojnë përsëri pas disa viteve. Kështu, megjithëse revolucionin kognitiv po shkakton ndryshime të shumta në psikologjinë moderne, ai nuk mund të konsiderohet revoltë reale ndaj koncepteve të mëhershme.

¹⁰ Thomas Kuhn, *The Structure of Scientific Revolutions*, (Chicago: University of Chicago Press, 1970)

Revolucioni i vërtetë në psikologji do të vijë atëherë kur ajo ta rikthejë 'shpirtin' e saj dhe ta çlirojë veten nga modelet e ngushta 'shkencore' dhe medicinale në ngritjen e imazhit të qenies njerëzore. Vërtet, ndërveprimi i faktorëve biologjikë, psikologjikë dhe i atyre shoqëroro-kulturorë për të prodhuar një 'kompleks' të një krijese njerëzore e cila mendon dhe vepron – ashtu siç konstaton psikologjia perëndimore – kurrë nuk mund të jetë aq i thjeshtë sa ndërveprimi i hidrogjenit, oksigjenit dhe i karbonit në procesin e fotosintezës në të cilin bimët e shfrytëzojnë energjinë diellore për të prodhuar molekula të glukozës nga uji dhe dyoksidi i karbonit.

Sidoqoftë, edhe revolucioni i psikologjisë kognitive, e cila u përpoq ta çlirojë disiplinën nga qasjet e ngushta të mëhershme, e përkufizon veten brenda treshit të faktorëve psikologjikë, biologjikë dhe shoqëroro-kulturorë të sjelljes së njeriut dhe të proceseve mentale të tij. Ajo, edhe përkundër fakteve të vazhdueshme moderne shkencore për sa i përket rëndësisë së tij, e ka injoruar faktorin shpirtëror. Duke e kufizuar veten në këta tre faktorë, ngase ata përkufizohen më lehtë në krahasim me faktorin shpirtëror ose duke e refuzuar atë vetëm për arsye se ai rrjedh nga botëkuptimi religjioz, psikologjia moderne ende do të mbetet e paqartë, joefikase dhe në humbje. Kjo është sikur dikush ta parashihte formimin e glukozës nga procesi i fotosintezës nga tri elementet e karbonit, hidrogjenit dhe oksigjenit, por duke e përjashtuar energjinë diellore, thjesht se ajo është më sublime dhe më pak konkrete. Sidoqoftë, do të duhej të theksohej se, në mungesë të faktorit të besimit shpir-

tëror, përkundër teknologjisë së avancuar shkencore, studimi i proceseve të brendshme mentale do të mbetet një sferë tejet komplekse në të cilën simulimi dhe reagimi ndaj tij, shkaqet dhe efektet e tyre, bashkëveprojnë në mënyrë të tillë të komplikuar sa që çfarëdo metode e vëzhgimit ose e matjes nuk do të ballafaqohet me vështirësi.

Kontemplimi dhe enigma 'e trupit dhe mendjes'

Studimi i botës së brendshme psikologjike dhe mentale të njeriut na ballafaqon me një ndër çështjet më të pazgjidhura: çfarë është lidhja ndërmjet trupit dhe mendjes? Përgjigja ndaj kësaj pyetje paraqet një konglomerat të ideve filozofike, besimeve fetare, studimeve psikologjike, rezultateve të hulumtimeve biologjike dhe organike rreth njeriut në përgjithësi dhe trurit të njeriut dhe sistemit nervor në veçanti. Diskutimi i kësaj teme në hollësi na shpie përtej mundësisë që e ofron ky libër. Megjithatë nuk mund ta anashkalojmë një polemikë të tillë e cila është e rëndësishme për studimin tonë të kontemplimit islam nga perspektiva e studimeve aktuale psikobiologjike.

Ndonëse ne dimë fare pak për aktivitetet e trurit të njeriut, materialistët pohojnë se njeriu nuk posedon 'mendje', porse kjo fjalë përdoret që ta nënkuptojë 'trurin' material në brendi të kafkës. Ata po ashtu besojnë se ajo që ne e quajmë 'mendje që mendon' nuk është tjetër veçse reflektim dhe 'përkthim' i ndryshi-

meve të imta në përbërjen kimike të trurit dhe i impulseve të tij nervore elektrokimike – argumenti i tyre është se të menduarit e njerëzve dhe i tërë personalitetit të tyre ndryshon nëse truri i tyre pëson dëmtim. Qëndrimi i tillë mbështetet nga bihevoristët dhe psikologët tjerë shekullarë.

Pikëpamja e dytë konstaton se ekziston ‘mendja’ e cila kontrollon trurin, si dhe veprimet dhe të menduarit e njeriut. Shkencëtari më eminent i cili e për-krah këtë pikëpamje është neurologu John Eccles, i cili e fitoi Çmimin Nobel për hulumtimet e tij të jash-tëzakonshme të sistemit nervor. Ky shkencëtar, si dhe të tjerët që e mbajnë të njëjtin qëndrim, pohojnë se rezultatet e studimit të tyre të aktivitetit trurit të njeriut dhe sistemit nervor nuk mund të shpjegohen qartë, përveçse me ekzistimin e ‘mendjes’, ‘shpirtit’ ose asaj që Eccles e quajti ‘mendje e vetëdijshme’.¹¹ Ata argumentojnë se ky entitet jomaterial e kontrollon plotësisht aktivitetin nervor dhe veprimet e njeriut. Nëse truri është entiteti i vetëm i cili i kontrollon proceset kognitive dhe veprimet e njeriut, ashtu siç pretendojnë materialistët, atëherë asnjë person nuk do të ishte në gjendje ta kontestojë një veprim ose vendim të marrë nga truri i tij. Mirëpo, çështja qëndron ndryshe. Në të vërtetë, nëse një pacient vullnetar stimulohet me elektricitet në një nga pjesët e arenës motorike të kortekstit cerebral, ai do të reagojë me një lëvizje automatike të dorës së tij; nëse atij i thuhet që të mos e lëvizë dorën, ndërsa stimulimi elektrik në trurin e tij përsëritet, dora e tij vazhdon të lëvizë pa vullnetin e tij;

¹¹ Eccles, *Evolution of the Brain*.

por, nëse procesi i tillë përsëritet disa herë dhe prapë kërkohet nga ai të mos e lëvizë dorën, pacienti do të mundohet të ndalojë dorën lëvizëse me dorën tjetër. Eccles argumenton se nëse truri do të ishte i vetmi që e kontrollon trupin e njeriut, atëherë pacienti nuk do të kishte gjasa ta kundërshtojë atë që truri i tij e shkakton-te; por meqë eksperimentet nuk shkojnë në favor të pikëpamjes së tillë, atëherë çka e shkaktoi dorën të lëvizë dhe çka e shkaktoi ndaljen e saj? Fare qartë, truri e lëvizi atë, ndërsa mendja u mundua ta ndalë.

Eccles dhe shkencëtarë të tjerë shpesh e përdorin analogjinë e raportit ndërmjet një stacioni transmetues dhe ekranit televiziv për ta shpjeguar kështu raportin ndërmjet mendjes dhe trurit. Sipas Eccles, mendja jomateriale dhe e vetëdijshe vazhdimisht e skanon, heton dhe e kontrollon trurin¹². Nëse truri dëmtohet ose nëse personi është i pavetëdijsëm, mendja do të vazhdojë punën e saj, por rezultati varet nga kualiteti dhe efikasiteti i pranimi të trurit. Ngjashëm me këtë, nëse ekрани televiziv çrregullohet diku, imazhi që ai e transmeton do të jetë i çrregulluar ose do të zhduket tërësisht. Rrjedhimisht, të thuhet se truri është i vetmi element është të kuptuar naiv, njëjtë si bindja e një fëmije të vogël se personat dhe imazhet që paraqiten në ekranin televiziv janë në fakt brenda vetë televizorit. Ky ishte pikërisht reagimi i mbesës sime katër vjeçe, Aminës, kur i tregova njëherë se mysafiri ynë Hamid Umer el-Imam, ishte shejhu i nderuar i cili lexonte Kur'an çdo mëngjes në Radio Omdurman . Ajo tha:

¹² Ibid

“Por, axhë, si bëhet që ky njeri i madh të hyjë në radion tonë të vogël?”

Në veprën e tij interesante “Uni dhe truri i Tij” të cilën Eccles e shkroi së bashku me filozofin e famshëm Karl Popper, autori përfundon fare afër me besimin fetar për pavdekshmërinë e shpirtit. Si një shkencëtar pa paragjykime, i bindur nga rezultatet e hulumtimeve të tij për ekzistencën e mendjes së vetëdijshme, ai pyet: çka ndodhë me mendjen pasi që vdes trupi?

Më në fund, ne natyrisht erdhëm te çështja definitive: çka ndodhë në vdekje? Atëherë i gjithë aktiviteti cerebral pushon përgjithmonë. Mendja e vetëdijshme, e cila në njëfarë mënyre pati një ekzistencë të pavarur..., tash kupton se truri të cilin e pat skanuar, hetuar dhe kontrolluar me efikasitet gjatë gjithë jetës, nuk jep më asnjë sinjal. Çka ndodhë atëherë është çështje definitive.¹³

Ashtu siç ka pyetur Eccles, çka ndodhë pas vdekjes së trurit, është pyetje definitive e cila do të vazhdojë t’i mendojë shkencëtarët dhe njerëzit e rëndomtë. Kjo përgjithmonë do të mbetet një enigmë, ngase Zoti ka shpallur që dituria për natyrën e vërtetë të shpirtit, raporti i tij me trupin dhe çka ndodhë me të pas vdekjes, do të jetë një fshehtësi e ruajtur nga të kuptuarit tonë në këtë botë. Në të vërtetë, njohuria se çka ndodhë pas vdekjes do ta zbulonte sekretin e shpirtit dhe, nëse kjo do të kishte ndodhur, do ta shfuqizonte besimin fetar se kjo jetë është përvojë provuese për

¹³ Karl Popper and John Eccles, *The Self and Its Brain*, (Londër: Routledge Publishers, 1990), f. 372.

njeriun. Kur u pyet për shpirtin, Profeti Muhamed e pranoi shpalljen që vijon: "Të pyesin ty për shpirtin; Thuaj: "Shpirti është çështje që i përket vetëm Zotit tim, e juve ju është dhënë fort pak dije"(17:85). Kështu dituria për natyrën e vërtetë të shpirtit është e paarritshme. Për këtë arsye islami kërkon nga adhuruesit myslimanë ta fokusojnë aktivitetin e tyre meditues në të arritshmen. Përgjigjja e plotë ndaj kësaj pyetjeje rrjedhimisht do të mbetet e pazgjidhur.

Disa dijetarë mund të besojnë se qasja ndaj këtij problemi nga aspekti i pastër biologjik do të ishte më e lehtë dhe më 'shkencore' se qasjet e tjera të vështira nga aspektet filozofike, religjioze ose psikologjike. Megjithatë, e vërteta është se perspektiva biologjike nuk është fare më e lehtë; në fakt mund të jetë edhe më e komplikuar, ngase shpesh studimet e thella në biologji dhe fizikë përfundojnë me filozofi dhe spiritualitet. Në veprën e tij të çmuar 'Psikologjia e Mendjes' W. Uttal pohon se të gjitha studimet dhe zbulimet moderne rreth aktivitetit të trurit njerëzor nuk na kanë ndihmuar shumë në zgjidhjen e problemit të raportit ndërmjet trupit dhe mendjes.¹⁴ Në të vërtetë, ato vetëm se na kanë shtuar pyetje të reja; pyetjet themelore të parashtruara në kohën e Aristotelit, para më se 2 000 viteve, ende po presin për përgjigje të kënaqshme.

Ndërlikim tjetër i shtuar nga hulumtimet moderne biologjike rreth raportit të mendjes dhe trupit është çështja e rolit të zemrës dhe ndikimit të saj në aktivitetin nervor dhe në trurin e njeriut. Sipas Joseph Pier-

¹⁴ W. Uttal, *The Psychobiology of the Mind* (Londër: John Wiley Publishers, 1978).

ce në librin e tij sfidues “Fundi i Evolucionit”, zemra e njeriut është më shumë se një stacion pompues; ai është organi që e nxitë trurin t’i procesojë reagimet e nevojshme. Neurotransmitterët të cilët e luajnë rolin kryesor në funksionimin e trurit, janë zbuluar se ekzistojnë edhe në zemër. Ai pohon se: “Proceset e zemrës u paraprijnë proceseve të trupit dhe trurit... Ne tani e dimë se zemra... i kontrollon dhe drejton aktivitetet e trurit nëpërmjet të hormoneve, transmitterëve dhe, sipas të gjitha gjasave, edhe përmes shkëmbimit të energjisë kuantike.”¹⁵

Nëse ajo që Pierce pohon është e vërtetë, atëherë zemrat artificiale nuk do të jenë në gjendje ta përmbushin funksionin e zemrave të vërteta ose të atyre të transplantuara. Kjo gjithashtu mund të nënkuptojë se personi i cili e pranon zemrën e transplantuar do të sillet deri diku si dhuruesi i saj. Tjetra, nëse ajo që pohon ai është e vërtetë, do të duhej të gjendej evidencë shkencore për hipotezën e ndikimit të palokalizuar të zemrës mbi trurin dhe trupin.

Sa i përket çështjes së parë, Pierce mbështetet në autoritetin e kirurgut të zemrës i cili ishte pionier i transplantimit të zemrës, Christian Bernard, i cili tha: “Ne duhet ta harrojmë idenë e zemrës artificiale, ngase kemi ardhur në përfundim se ky organ është më shumë se një stacion pompues”.¹⁶

Sa i përket çështjes së dytë, Pearce vërteton se zemra kontrollohet nga një energji e rendit “më të

¹⁵ J.C. Pearce, *Evolution's End* (San Francisco: Harper Collins Publishers, 1992), f. 103 -104.

¹⁶ Ibid, f. 103.

lartë" (ose e shpirtit sipas besimit islam) dhe se sjellja "e njerëzve me zemër të transplantuar shpesh në mënyrë dramatike i reflekton disa nga sjelljet e dhuruesve të saj".¹⁷ Ndërkaq sa i përket mundësisë së jolokalizimit të ndikimit të zemrës, ai e drejton lexuesin në disa eksperimente bindëse në të cilat dy qeliza të nxjerrra nga zemra vëzhgohen në mikroskop. Në eksperimentin e parë në të cilin ato ndahen nga njëri-tjetri, qelizat pompojnë të çorientuara derisa vdesin. Mirëpo, kur këto qeliza sillen afër njëra-tjetrës, ato i sinkronizojnë të rrahurat e tyre në harmoni:

Ato nuk kanë nevojë të preken: komunikojnë nëpërmjet një barriere hapësinore... Zemra jonë, e përbërë nga biliona qeliza të tilla që funksionojnë në harmoni, është nën drejtimin e një inteligjence më të lartë të palokalizuar... Pra, ne kemi një zemër fizike dhe një tjetër të një rendi më të lartë 'zemër universale', ashtu që arritja jonë ndaj kësaj të fundit është...dramatikisht e varur nga... e para".¹⁸

Sipas Pearce, kur ne jemi në meditim të thellë shpirtëror, ne përfitojmë nga zemra jonë shpirtërore universale, e cila e ndikon zemrën tonë fizike që komunikon me trurin dhe ndikon në aktivitetet tona kognitive. Kjo, në disa aspekte, është e ngjashme me pikëpamjen e Gazaliut në veprën e tij monumentale *Ihja' ulumi'd-din* (Ringjallja e shkencave fetare) në të cilën ai qartazi pohon se, ndonëse zemra shpirtërore (*kalb*), e cila është qendër kontrolluese e shpirtit, nuk është e njëjtë me zemrën fizike të njeriut, ajo e drejton

¹⁷ Ibid f. 104.

¹⁸ Ibid f. 104-105.

funksionin e së dytës. Pra, mund të shihni sesi studimi biologjik përfundon në dialog religjioz.¹⁹

Pra, siç argumenton Uttal, përkundër të gjitha të arriturave në shkencë dhe teknologji, ne ende jemi injorantë sa i përket mënyrës sesi sistemi nervor ua dhuron njerëzve vetëdijen e tyre dhe ndjenjën e të qenit, dy gjërat më të shtrenjta që i kanë ata. Kjo, besoj unë, është çështje e meditimit dhe soditjes së natyrës, si dhe çështje e studimit të vetë esencës së meditimit në aspektet e saj psikologjike, shpirtërore dhe veprimore. Ashtu siç shprehet poeti sudanez Jusuf Beshir et-Tixhani, i cili e adreson mendjen në poemën e tij “Profetët e së vërtetës”:

*Zot, dhuroma mua hirin Tënd: si brumoi
Dora Jote e fshehtë, hajmalinë misterioze
Të quajtur mendje, nga Ti në amshim?
I Cili krijoi dhe frymëzoi jetën?
Zot, dhuroma mua hirin Tënd: këtë mendje,
Kush e ndaloi atë të shihet nga ne?
Duke qenë e fshehur nga vetvetja, a është
Bërë rastësi në kohë apo ka mbetur esencë?
O mendje, o iluzion i mendjes,
A nuk ke pretendim më të mirë për vete?
O fuqi që rrënon dhe lind jetën,
Dhe kthen botën në hi e pluhur.²⁰*

¹⁹ Ebu Hamid el-Gazali, *Ihja' ulumi'd-din*, (Bejrut: Dar el-Kalem, pa datë).

²⁰ Jusuf Beshir et-Tixhani, *Divan Ishrakeh* (Bejrut: Dar eth-Thekafe, 1972).

Gjuha: Mjeti kryesor i meditimit

Përkundër ndërlikimit të këtij problemi, hulumtimet në psikologjinë kognitive kanë arritur njohuri mbi sekretet e shumë aktiviteteve të brendshme intelektuale dhe mentale të njeriut si dhe për raportin e tyre preciz me gjuhën. Me ndihmën e shkencëtarëve modernë të kompjuteristikës, është bërë e mundur të formohen programe të thjeshtëzuara për t'i sqaruar disa nga metodat e përdorura nga mendja e njeriut në klasifikimin e informatave. Është zbuluar se gjuha nuk është vetëm metoda e njeriut për komunikim, por po ashtu edhe sistem themelor i përdorur në procesin e të menduarit. Pa ligjet të cilat e kontrollojnë mënyrën sesi reprezentohen kuptimet konkrete dhe abstrakte nga simbolet e fjalëve, njerëzit nuk do të ishin në gjendje të zhvillonin koncepte abstrakte. Ata nuk do të mund të përfitonin nga përvoja e tyre shqisore ose nga aftësia e tyre për të imagjinuar dhe rikujtuar përgjatë rikthimit të tyre të përjetimet e ndryshme nga e kaluara, ashtu që t'i referojnë ato në të tashmen dhe t'i deduktojnë zgjidhjet e nevojshme për problemet e paraqitura. Të menduarit është në fakt përdorim i simboleve të tilla përgjatë proceseve kognitive.

Disa studiues, si Whorf, i cili e formuloi hipotezën "e relativitetit lingvistik", i konsiderojnë karakteristikat e gjuhës së folur nga një grup i njerëzve si faktor determinues ndaj mënyrës sesi ata mendojnë dhe si i perceptojnë realitetin e jetës së tyre. Struktura dhe aspektet e tjera të gjuhës së një populli shihen si faktorët themelorë në përcaktimin e botëkuptimit të tyre.

Ta analizojmë më afër idenë e rolit kryesor të gjuhës! Nëse është e vërtetë, qoftë plotësisht apo vetëm pjesërisht, do të ishte e dobishme t'i shqyrtojmë karakteristikat e gjuhës arabe, ndikimin e saj në popullin arab, si dhe arsyet e zgjedhjes hyjnore të kësaj gjuhe si një mjet për shpalljen e Kur'anit dhe për transmetimin e mesazhit islam ndaj tërë njerëzimit. Zoti deklaron në Kur'an: "Ne me madhërinë Tonë e shpallëm Kur'anin dhe Ne gjithsesi jemi mbrojtës të tij" (15:9). Kjo nënkupton se Ai do ta ruajë shpalljen dhe me të edhe gjuhën arabe. Në lidhje me këtë, dijetari egjiptian Abbas Mahmud el-Akkad, i diskuton disa nga aspektet fonetike dhe fonologjike të gjuhës arabe, si dhe fjalorin e saj:

Sistemi i gjuhës njerëzore është instrumenti më madhështor muzikal të cilin asnjë popull i lashtë ose modern nuk e ka përdorur me aq përsosuri sa populli arab, ngase ata e kanë përdorur spektrin e tërë fonetik në alfabetin e tyre. Pra, janë këto cilësi të alfabetit arab që e patën bërë poezinë arabe një art perfekt, të pavarur nga artet e tjera.²¹

Sipas el-Akkad-it, cilësitë e tilla nuk mund të gjenden në gjuhët e tjera, ngase "elokuenca arabe e ka shpënë organin e të folurit në nivelin më të lartë të mundshëm të arritur ndonjëherë nga njeriu gjatë shprehjes së tij me shkronja dhe fjalë".²²

Në veprën e tij *el-Fus'ha: Lugatu'l-Kur'an* (Arabishtja klasike: Gjuha e Kur'anit) Enver el-Xhundi për-

²¹ Abbas Mahmud el-Akkad, *el-Lugah esh-sha'ire*, (Kajro: Mektebet Garib, pa datë).

²² Ibid, f. 70.

mend se cilësitë e gjuhës arabe dhe rëndësinë e tyre në përhapjen e islamit:

Është mbresëlënëse të vërehet sesi kjo gjuhë e fuqishme zhvillohet dhe arrin një nivel të përsosurisë pikërisht në mes të një shkretëtire dhe të një populli nomad. Kjo gjuhë i ka tejkaluar gjuhët e tjera për nga pasuria e fjalorit, domethëniet precize dhe struktura e përkryer. Kjo ishte një gjuhë e panjohur për kombet e tjera. Por, kur u bë e njohur, ajo ishte aq e përkryer, saqë vështirë përjetoj ndonjë ndryshim qysh atëherë. Nga fazat e jetës, kjo gjuhë nuk pati as fëmijëri e as pleqëri. Ne nuk dimë asgjë tjetër për këtë gjuhë, përveçse fitoreve të pakrahasueshme të saj: nuk mund të gjejmë ndonjë gjuhë tjetër që të gjykohej me aq pa të meta nga dijetarët dhe ta mbajë strukturën e saj aq të pastër dhe të përsosur. Përhapja e gjuhës arabe i mbuloi arenat më të mëdha dhe vendet më të largëta.²³

Prej aktivitetit kognitiv deri te rutina normale dhe abnormale

Pas kësaj shmangieje që u bë në lidhje me rëndësinë e gjuhës si sistem themelor i të menduarit, ne do t'u kthehemi studimeve të psikologëve kognitivë dhe

²³ Enver el-Xhundi, *el-Fus'ha: Lugatu'l-Kur'an*, (Bejrut: Dar el-Kitab el-Lubnani, 1982), f. 27.

shkencëtarëve të kompjuteristikës, si dhe orvatjeve të tyre për t'i kuptuar aktivitetet e brendshme kognitive të njeriut. Ata janë të interesuar ta hulumtojnë kapacitetin e njeriut që të analizojë, klasifikojë dhe ruajë informatat në memorie, ashtu që t'i përdorë atëherë kur t'i hyjnë në punë. Shumë eksperimente janë bërë për t'i studiuar proceset që njeriu i përdorë gjatë të menduarit dhe zgjidhjes së problemeve dhe, në bazë të rezultateve të tilla, ata kanë formuar programe të cilat e imitojnë aktivitetin kognitiv të njeriut. Disa madje kanë formuar programe të cilat synojnë ta imitojnë mënyrën e të menduarit të njerëzve neurotikë dhe psikopatë përgjatë adaptimit të tyre ndaj mjedisit rrethues. Studimet e tilla kanë ndriçuar shumë aspekte të cilat bihevizistët i patën injoruar, ngase e gjykuan si të pamundshme identifikimin e përmbajtjes së tyre; ata po ashtu prodhuan shumë teori dhe sqarime të cilat i sfiduan konceptet naive të psikologjisë stimulim-reagim. Këto studime po ashtu e kanë hapur rrugën për psikologët myslimanë të mësojnë më shumë për rëndësinë e kontemplimit dhe adhurimit, si dhe të aktivitetit mental-kognitiv të shoqëruar me to. Psikoterapistët dhe psikologët e personalitetit kanë zbuluar shumë dobi nga studimet e tilla për ta studiuar të menduarit e njeriut dhe ndjenjat e tij të brendshme, si dhe ndikimin e tyre në formimin e sjelljes së vëzhgueshme normale dhe abnormale të tij.

Siç kemi përmendur më herët, bihevizistët e theksojnë rolin e mjedisit si një faktor i vetëm që kontribuon në zhvillimin e personalitetit të njeriut, si dhe sjelljen e tij normale dhe abnormale. Sipas tyre, stimu-

limi nga mjedisi drejtpërdrejt shpie në reagimet veprimore. Në anën tjetër, psikologët kognitivë janë më shumë të preokupuar me domethëniet që njeriu u jep përvojave të tij në mjedisin që e rrethon. Ata insistojnë se një përvojë e caktuar nuk sjell automatikisht në reagim me përjashtim të rastit të reflekseve – për shembull tërheqja automatike e dorës nëse ajo prekë një sipërfaqe të nxehtë. Reagimet komplekse që ndikojnë mbi idetë, besimet, vendimet e vullnetshme dhe sjelljet e vëzhgueshme të njerëzve rrjedhin nga konceptualizimet, emocionet dhe përvojat e mëparshme të cilat u japin kuptim stimulimeve të ardhshme të mjedisit. Pra, ajo që njerëzit mendojnë ndikon mbi besimin, ndjenjat dhe sjelljen e tyre. Nëse të menduarit e tyre fokusohet në krijimtarinë dhe bujarinë e Zotit të Gjithëfuqishëm, besimi do t'u shtohet dhe sjellja e tyre do të përmirësohet; nëse të menduarit e tyre fokusohet në epshe dhe kënaqësi, ata do të largohen nga feja dhe sjellja e tyre do të degjenerohet; nëse të menduarit e tyre fokusohet në frikë, zhgënjime, dëshitime dhe pesimizëm, ata do të vuajnë depresion dhe sëmundje të tjera psikologjike. Prandaj, psikologët kognitivë i koncentrojnë përpjekjet e tyre terapeutike në ndryshimin e të menduarit të vetëdijshëm të pacientëve, ngase aktiviteti i tillë zakonisht u paraprin ndjenjave dhe reagimeve emocionale të njerëzve normal dhe neurotikë. Me fjalë të tjera, ata synojnë ta ndërrojnë 'softuerin' e mendjeve, ngase ai është program i cili i jep kuptim përvojës së tyre jetësore. Aktiviteti i tillë i brendshëm kognitiv (mendimet e vetvetishme) janë aq të shpejta dhe spontane, sa që personi

mund edhe të mos jetë i vetëdijsëm për to, përveç nëpërmjet analizave dhe stërvitjes.

Studimet kanë vërtetuar se çdo veprimi të qëllimshëm i kryer nga një person i caktuar i paraprin aktiviteti i brendshëm kognitiv. Po ashtu është konstatuar se mendja njerëzore kurrë nuk pushon nga aktiviteti kognitiv i saj, qoftë ditën ose natën, qoftë nëse personi është i vetëdijsëm për këtë ose jo. Ilustrim klasik i kësaj është rasti kur ndonjë person nuk është në gjendje të gjejë zgjidhje ndaj një problemi të caktuar dhe vendos të pushojë për një kohë dhe të merret me diçka tjetër; pas një kohe, mendja inspirohet për zgjidhjen e këtij problemi edhe pse personi fare nuk ka qenë duke menduar për të, e as duke e pritur zgjidhjen. Rast i njohur i këtillë është zbulimi i befasisëm i Arkimedit i ligjit për zhvendosjen vëllimore të lëngut. Ose, ndonjëherë dikush nuk mund të kujtohet në ndonjë emër ose fjalë dhe befasisht i bie ndërmend më vonë kur nuk i duhet më.

Kështu është aktivitetit i brendshëm kognitiv, qoftë i vetëdijsëm ose i pavetëdijsëm - ai që e drejton sjelljen e vëzhgueshme të njeriut. Përfundimi i tillë u arrit nga psikologët kognitivë pas shumë viteve të hulumtimit, duke i tejkaluar kështu të gjitha shkollat e tjera psikologjike të cilat synuan ta kufizojnë sjelljen e përgjithshme komplekse të njeriut në teori të thjeshtëzuara. Për më tepër, kjo perspektivë kognitive qartazi e mbështet atë që islami e ka vërtetuar, se: kontemplimi si një proces i përsiatjes së brendshme është shtylla e fesë e cila paraqet burim të të gjithë veprimeve të mira.

Përveç këtij zbulimi, se çdo veprim paraprihet nga nja aktivitet i brendshëm kognitiv – qoftë ai një koncept, kujtim, imazh, perceptim ose një emocion, po ashtu është vërtetuar se kur aktiviteti i tillë kognitiv fuqizohet, mund të shndërrohet në motiv ose nxitës të veprimit; dhe, nëse personi vazhdimisht e kryen këtë veprim të motivuar, atëherë idetë e tilla të brendshme mund të shndërrohen lehtë dhe spontanisht në rutinë të zakonshme. Rutina e tillë nuk paraqet domosdo një veprim, ajo mund të jetë një emocion, ndjenjë shpirtërore ose një qëndrim. Pra, nëse një terapeut kognitiv synon të shërojë një pacient i cili vuan nga një ves emocional ose nga ndonjë ves tjetër, ai duhet ta ndryshojë të menduarit e pacientit që është shkaktar i asaj sjelljeje. Nëse pacienti vuan nga frika e situatave publike, atëherë terapeuti do të duhej të jetë në gjendje ta identifikojë të menduarit e caktuar negativ i cili bën që pacienti të reagojë me frikën e tillë. Për shembull, nëse pacienti imagjiron se ai do të dukej qesharak sikur të fliste ose ta paraqiste veten ndaj një rëzve të panjohur ose sikur të duhej ta mbajë një fjalim para një grupi të të njohurve, terapeuti mund ta ndihmojë pacientin duke i ndryshuar mendimet e tilla negative dhe duke e bindur atë se ato janë irracionale, nuk kanë bazë në realitet, dhe se emocionet e tij verbërisht e kanë pasuar të menduarit e tij pesimist derisa emocionet e tilla përfundimisht e kanë robëruar sjelljen e tij. Kur të menduarit e këtillë të ndryshojë, sjellja e tij po ashtu do të ndryshojë.

Kjo terapi mund po ashtu të kryhet duke stimuluar reagime të cilat janë të kundërta me idetë negative, me

imagjinatën dhe emocionet të cilat e shkaktojnë vesin në fjalë. Në rastin e frikës nga situatat publike, për shembull, terapeuti mund ta stërvitë pacientin në gjendje relaksuese dhe qetësi psikologjike dhe njëkohësisht ta ekspozojë atë ndaj situatave publike (qoftë reale ose imagjinare), vështirësia e të cilave rritet gradualisht.

Në anën tjetër, nëse vesi negativ i sjell pacientit kënaqësi ose ngushëllim psikologjik, si për shembull kocka, pirja e alkoolit ose ndonjë sjellje devijuese seksuale, trajtimi me kundërmasa e detyron terapeutin ta stimulojë te pacienti një ndjenjë të dhembjes, stresit psikologjik ose frikës kurdo që ai e përsërit sjelljen e tillë. Në terapinë e tillë, që njihet me emrin "terapi averzive", një alkoolisti ose një narkomani i jepet injeksion i një substance kimike e cila do të shkaktojë vjellje ose kokëdhembje kurdo që ata ta përdorin alkoolin dhe drogën; ose ata mund t'u nënshtrohen goditjeve të dhembshme elektrike të cilat nuk shkaktojnë ndonjë dëm. Kjo terapi 'e shpërblimit dhe ndëshkimit', po ashtu e njohur si "ndalim reciprok", paraqet njërin nga teknikat më të suksesshme të terapisë moderne bihevisoriste. Ndonëse e shpikur nga bihevisoristët, terapeutët kognitivë e kanë zhvilluar atë duke e lidhur me të menduarit, si dhe me ndjenjat e vetëdijshme të pacientit. Lidhja e tillë e aspekteve të modifikimit të sjelljes me zhvillimet e fundit të terapisë kognitive paraqet një ndër shpikjet më të suksesshme të terapisë psikologjike.

Psikologjia kognitive vërteton se përsiatja dhe monologët e vetëdijshëm ndikojnë mbi ndjenjat dhe emocionet e tyre, si dhe i formojnë qëndrimet dhe be-

simet e njerëzve. Ato, pra edhe mund t'i formojnë vlerat dhe botëkuptimet e tyre. Nëse ky diskutim kalon nga terapia kognitive e njerëzve që vuajnë emociona- listht në aktivitetin kognitiv të myslimanëve të shën- doshë, mund të vihet në pah forca e madhe e procese- ve kognitive të përfshira në kontemplim në ndryshi- min e psikikës individuale. Përveç kësaj, nëse merret në konsideratë faktori i fesë dhe spiritualitetit – faktor ky që paraqet një forcë të fuqishme kognitive porse të anashkaluar nga psikologjia moderne – mund të ima- gjinohet ndryshimi i hatashëm që kontemplimi isla- mik mund ta arrijë në pastrimin e zemrave dhe ngrit- jen e nivelit të adhuruesve. Nëpërmjet kontemplimit myslimanët mund t'i përmirësojnë strategjitë e tyre të brendshme psikospirituale 'të shpërblimit dhe ndësh- kimit' përgjatë zhvillimit të tyre shpirtëror; ata nuk do të kishin nevojë për shpërblim konkret të kësaj bote ose për ndonjë goditje elektrike me qëllim që t'i ndryshojnë veset e tyre të padëshiruara dhe t'i zëven- dësojnë ato me sjellje të dëshiruara. Duke i përkushtu- ar aspiratat e tyre kognitive dhe shpirtërore ndaj kon- templimit të Madhështisë dhe Përkryerjes së Zotit, dhe duke e ndaluar veten nga shturja dhe sjelljet e padobishme, ata sigurisht se do ta zhvillojnë senti- mentin e dashurisë ndaj Zotit dhe ndjenjat e kënaqësi- së, lumturisë dhe qetësisë psikologjike. Kjo do të dis- kutohet më hollësisht në kapitullin që vijon.

Kapitulli i dytë

Kontemplimi: Punimet e dietarëve të hershëm muslimanë

Në kapitullin e kaluar u përmblodhën dhe u thjeshtëzuan zbulimet më të reja psikologjike në fushën e të menduarit dhe aktivitetit kognitiv, me qëllim të ekspozimit të rëndësisë së kontemplimit si një formë e adhurimit në udhëzimin dhe forcimin e besimit të muslimanëve. Në të vërtetë, kur njeriu e kupton sesi ndikon drejtpërdrejtë përsiatja e brendshme, ndjenjat, perceptimet, imagjinatat dhe idetë në formimin e sjelljes së tij – synimet, besimet, aktivitetet e vetëdijshme dhe të pavetëdijshme, zakonet e mira dhe të këqija – bëhet e mundur të kuptohet më mirë edhe arsyeja se pse Kur’ani dhe Suneti e theksojnë aq shumë meditimin dhe kontemplimin e krijimit të qielit dhe të tokës, ngase pikërisht ato e mbushin zemrën dhe mendjen e njeriut me madhësinë e Krijuesit dhe përsosurinë e attributeve të Tij. Ibën Kajjim el-Xheuzijje në veprën e tij të njohur *Miftah dari’s-seadeh* (Çelësi i shtëpisë së lumturisë) pohoi se: “Të menduarit e thellë (kontemplimi)... është fillimi dhe çelësi i çdo të mire... ai është funksioni më i mirë dhe më i dobishëm i zemrës”.²⁴

Psikologjisë perëndimore iu deshën më shumë se shtatë dekada që ta zbulojë ndikimin e të menduarit

²⁴ Ibën Kajjim el-Xheuzijje, *Miftah dar es-sea’deh*, (Rijad: Ri’aset el-lfta’, pa datë) f. 183.

dhe të proceseve kognitive në formimin e besimeve, qëndrimeve dhe veprimeve të njeriut. Në anën tjetër ato të arritura nuk ishin të panjohura për dijetarët e hershëm të iëslamit. Në të vërtetë, principet dhe praktika kognitive të cilat vetëm tash së fundi e kanë impresionuar psikologjinë moderne perëndimore, kanë qenë të njohura qysh në shekujt e parë nga dijetarë, si Ibën Kajjim el-Xheuzijje (i njohur si Ibën Kajim), el-Belhi, el-Gazali, Ibën Miskevejh dhe të tjerë. Në kryeveprën e tij *Mesalih el-Ebdan ve'l-enfus* (Dobitë për trupat dhe shpirtrat) Ebu Zejd el-Belhi e shpjegoi ndikimin e kontemplimit dhe mendimit në shëndetin e njeriut – zbulim ky që u zhvillua dhjetë shekuj pas vdekjes së tij. Ai madje sugjeroi se, ashtu siç mban me vete një person i shëndetshëm ndihmën e parë për aksidente të papritura fizike, po ashtu ai duhet të kontemplojë dhe mbajë me vete mendime dhe ndjenja të shëndetshme në mendjen e tij për kriza të papritura emocionale.²⁵

Dijetarë e tjerë të hershëm myslimanë folën për rëndësinë e nocioneve, reflektimeve dhe ideve që i ushqen mendja, e të cilat mund të bëhen motive dhe nxitje për veprime reale dhe që, nëse përsëriten për një kohë, mund të shndërrohen në rutinë. Ata po ashtu e përmenden edhe aktivitetin e pandërprerë kognitiv të njeriut – një aktivitet ky, që sipas tyre, asnjëherë nuk ndalet, qoftë gjatë orëve të ditës ose të natës. Këta dijetarë madje i këshillonin ata të cilët pyesnin sesi të

²⁵ Ebu Zejd el-Belhi, *Mesalih el-Ebdan ve'l-enfus*, MS 3741 (Istanbul: Ayasofiya Library). Fotokopjuar nga Instituti i Shkencave Arabo-Islame, Frankfurt, A.M. 1984.

bënin vepra të mira, duke i nxitur të vetëdijeshen për nocionet dhe idetë që i ushqenin në mendje, ta përkujtonin vazhdimisht Zotin dhe të meditonin e kontemponin në krijimin e qiellit dhe tokës. Ata po ashtu pohuan se një person duhet të mundohet t'i ndryshojë nocionet dhe idetë e dëmshme para se ato të shndërrohen në dëshira dhe motive, ngase kontrollimi i një motivi ose dëshire është më i lehtë sesa ndryshimi i një veprimi pasues, ndërsa ndryshimi i një veprimi është më i lehtë sesa ndalimi i tij pasi që të jetë shndërruar në zakon të përditshëm. Ata më tutje pohuan me fjalë të terapeutëve modernë biheavioristë se shërimi i një vesi duhet të bëhet duke e stërvitur pacientin ta punojë atë që është e kundërta e vesit në fjalë. Gjithë kjo u shënua nga Ibën el-Kajjim në *el-Fevaid* (Dobitë shpirtërore), madje aq hollësisht, sa që të bën të dyshosh se ai ishte në dijeni edhe mbi të arriturat e sotme të psikologjisë moderne kognitive.

Në punimet e tij Ibën el-Kajjim pohon qartë se çdo gjë që bën që një person, së pari fillon me mendim të brendshëm, me një fjalosje të fshehtë ose monolog të brendshëm, për çka ai e përdor fjalën *havatir*. Fjala *havatir* është shumësi i fjalës *hatireh* që domethënë një mendim ose ide e shpejtë, e brendshme dhe e fshehtë e cila fluturon rrufeshëm. Psikologët kognitiv modernë mund ta krahasojnë këtë me idenë 'e mendimeve të vetvetishme' të cilën terapeuti kognitiv Aaron Beck mburret ta ketë zbuluar në vitet e shtatëdhjeta të shekullit XX. Në librin e tij klasik '*Terapia kognitive dhe sëmundjet emocionale*' ai ia kushton gjatë faqe seksionit të titulluar '*Zbulimi i mendimeve të vet-*

vetishme' në të cilën e përshkruan mënyrën e arritjes së 'zbulimit' të tillë.²⁶

Pas përshkrimit të konceptit kognitiv, Ibën Kajjim e përshkruan hollësisht procesin sesi mendimet e vetvetishme, sidomos ato negative, zhvillohen në sjellje të njeriut dhe në veprime të vëzhgueshme të tij. Ai paralajmëron se një *hatire* lakmitare, mëkatore ose emocionale e dëmshme, nëse pranohet dhe nuk kontrollohet nga një person i caktuar, do të zhvillohet në një emocion ose epsh të fuqishëm (*shehve*). Nëse emocioni i tillë ushqehet dhe lejohet të rritet, ai mund të gjenerojë aq shumë fuqi kognitive, saqë të zhvillohet në motiv ose impuls veprimi. Dhe, nëse kjo shtytje impulsive ose ky motiv emocional nuk neutralizohet me emocionin ose motivin e kundërt rezistues të saj, ajo do të shndërrohet në sjellje reale. Nëse kjo sjellje nuk rezistohet, ajo do të përsëritet shpesh dhe do të shndërrohet në zakon të përditshëm. Sa i përket kësaj, Ibën Kajjim besonte se zakonet e përfituara emocionale, fizike dhe kognitive e pasojnë ligjin e njëjtë – besim ky që është befasisht i ngjashëm me qasjen moderne të psikologëve kognitiv. Në *el-Feva'id* ai shënon: "Duhet ta keni me dije se fillimi i çdo veprimi të vullnetshëm qëndron në *havatir* dhe *vesavis* (*vesavis* është shumësi i fjalës *vesvese* e cila nënkupton përshpëritje e fshehtë; kjo fjalë është përdorur në Kur'an për ta përshkruar ngasjen e fshehtë të djallit të mallkuar: *juves-visu fi suduri'n-nas*). *Havatir* dhe *vesavis* shpie në përsiatjen e vetëdijshme. Të përsiaturit do të transferohet

²⁶ Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (New York: New American Library, 1976), f. 29-35.

ose ruhet në memorie, ndërsa memoria do ta transferojë atë në motiv dhe vullnet i cili do të shndërrohet në veprim real. Përsëritja e sjelljes do të shndërrohet në zakon të ngulitur. Pra, eliminimi i një sjelljeje emocionale ose lakmitare është më i lehtë më herët para se ajo të ketë fituar në fuqi".²⁷ Në këtë mënyrë ai i këshillon myslimanët të jetojnë një jetë të lumtur dhe të devotshme duke i luftuar *hatir-et* dhe *vesvese-t* negative para se ato të shndërrohen në ndjenjë ose impuls. Në të vërtetë, më lehtë është të luftohen mendimet e vetvetishme sesa të kontrollohet një impuls; po ashtu më lehtë është të rezistohet një impuls me një motiv të kundërt sesa sjellja të ndryshohet pasi që të jetë kryer, si dhe më lehtë është ta ndalosh veten nga një veprim i kryer një herë ose disa herë sesa pasi që të jetë shndërruar në zakon.

Ibën Kajjim po ashtu e ofron një përshkrim të mirë të aktivitetit kognitiv dhe e paralajmëron lexuesin e tij se Zoti nuk ia ka dhënë njerëzimit aftësinë e eliminimit total të mendimeve të vetvetishme dhe se ato janë po aq të parezistueshme sa edhe frymëmarrja. Megjithatë një person i mençur i cili ka besim në Zotin, mund ta pranojë *havatir-in* e dobishëm dhe t'i ikë atij të dëmshmit. Në njëfarë mënyre, thotë ai, Zoti e ka krijuar mendjen e njeriut të ngjashëm me gurin e mullirit i cili kurrë nuk pushon, as ditën as natën, por bluan vazhdimisht dhe gjithmonë ka nevojë që të blua një diçka. Disa njerëz, të cilët i ushqejnë mendjet e tyre me mendime të mira dhe kontemplim shpirtëror, janë si ata që bluajnë misër dhe grurë në mullirin e tyre: ata

²⁷ Ibën Kajjim el-Xheuzijje, *el-Feva'id* (Bejrut: Dar en-Nefa'is, 1981), f. 173.

fitojnë miell të mirë. Megjithatë, guri i mullirit të shumicës së njerëzve bluan ndyrësi dhe gurë. Kur vjen koha për ta pjekur bukën (në amshim), secili grup do ta kuptojë se çfarë kanë bluar mullinjtë e tyre!

Ibën Kajjim po ashtu pohon se sjellja dhe veprat mund të jenë të shëndosha vetëm nëse nocionet e tyre të brendshme dhe kontempluese rrjedhin nga një raport i ngrohtë shpirtëror me Zotin. Ai shkruan: “Këto faza (kognitive) janë të shëndosha nëse mendimet dhe idetë janë të shëndosha, ndërsa ato janë të prishura nëse mendimet dhe idetë janë të prishura. Ato janë të shëndosha për aq sa inspironen drejt Zotit të tyre, duke aspiruar kah Ai dhe duke e kërkuar kënaqësinë e Tij. I Gjithëfuqishmi është burim i gjithë mirësisë dhe udhëzimit. Mirësia e Tij është burim i rrugës së drejtë dhe Mbrojtja e Tij ndaj robit të Tij është shatërvan i shpëtimit. Kur robi i të Gjithëfuqishmit ia kthen shpinën Zotit të tij, ai arratiset në humbje të plotë”.²⁸

Ky shkrim i ngjan një përmbledhjeje të terapisë moderne kognitive-bihevioriste në një tekst të psikologjisë, me përjashtim të faktorit spiritual i cili mungon në psikologjinë moderne shekulare. Pjesa më e madhe e kësaj literature nga dijetarët e hershëm myslimanë është bazuar në njohuritë e përfituara nga Kur’ani dhe Suneti, dituri e cila pastaj është shndërruar në principe të dobishme psikologjike. Siç kemi përmendur më herët, terapitë moderne kognitive dhe bihevioriste e kanë vërtetuar faktin se mjekimi më i mirë i sëmundjeve psikologjike dhe emocionale është inkurajimi i pacientëve që të rikujtojnë mendime dhe

²⁸ Ibid.

ndjenja qetësuese dhe njëkohësisht të ndihmohen që t'i ndryshojnë sjelljet e tyre të padëshiruara, përmes 'ndalimit reciprok' – një metodë terapeutike të cilën Ibën Kajjim e ka përmendur po ashtu në disa raste shumë shekuj më parë. Në fakt kjo terapi e suksesshme kognitive dhe biheavioriste, e cila bazohet në aftësinë e të menduarit të thellë dhe të imagjinimit të pacientëve, varet po ashtu nga aftësia e tyre që të kontemplojnë. Kjo veçanërisht bëhet e qartë në një nga terapitë më të suksesshme moderne që njihet si 'desensitizim sistematik', në të cilën nga pacientët kërkohet të relaksohen dhe ta imagjinojnë veten se janë në një skenë me peizazh të bukur qetësues, si për shembull në plazh ose në një kopsht të gjelbër me lumenj rrjedhës. Përderisa pacientët gjenden në meditimin e tillë qetësues dhe të dëshirueshëm, nga ata kërkohet t'i imagjinojnë situatat të cilat i kanë shkaktuar problemet e tyre emocionale. Kjo përsëritet gradualisht përderisa ndjenjat e meditimit qetësues ta mbizotërojnë psikologjikisht stresin e tyre shqetësues. Në të vërtetë, kjo ndoshta do të ishte më mirë të quhet 'terapi e kontemplimit' në vend të 'desensitizim sistematik'.

Gazaliu kontribuoi shumë në aspektet teorike të terapisë së kontemplimit, por ai gjithashtu i diskutoi edhe aspektet e saj praktike duke i ofruar disa shembuj konkretë. Në *'Ihja' ulumi'd-din'* ai pohon se myslimani i cili dëshiron të ngulmojë në një sjellje të mirë, së pari duhet ta ndryshojë perceptimin për veten e tij dhe ta imagjinojë veten në pozitën e dëshiruar. Atëherë ai gradualisht duhet t'i provojë sjelljet në fjalë derisa ato të bëhen pjesë e rutinës së tij. Gazaliu vërte-

ton se lidhja e tillë ndërmjet aspekteve psiko-kognitive dhe sjelljes praktike është e paevitueshme. Kur personi sillet në një mënyrë të caktuar, qoftë edhe nëse ai shtiret në atë që e bën, efekti i sjelljes së tij do të reflektohet në të menduarit dhe ndjenjat e tij; dhe, kur të menduarit dhe ndjenjat e tij ndryshojnë, sjellja e tij e vëzhgueshme dhe qëndrimi i tij po ashtu do të ndryshojnë. Ai e përshkruan këtë proces si vijon: "Sjelljet e mira mund të përfitohen me praktikë: duke i provuar ose pretenduar ato vepra derisa ato të shndërrohen në pjesë të natyrës së personit të caktuar. Kjo është njëra nga mrekullitë e raportit ndërmjet zemrës dhe organeve – fjalën e kam ndërmjet shpirtit dhe trupit. Çdo vlerë që lind në zemër, ndikimin e saj do ta reflektojë edhe në organet e trupit, ashtu që ato do të veprojnë në përputhje me atë vlerë. Ngjashëm, efekti i çdo veprë të kryer nga organet do ta arrijë brendinë e zemrës. Kjo vazhdon në një sistem qarkor.²⁹ Ai po ashtu e përmend vlerën terapeutike të kombinimit të stimulimit të kundërt me një qasje graduale të bazuar në aktivitetin kognitiv. Ai shkruan si duke i përmbledhur të arriturat e terapisë moderne kognitive-bihevioriste, duke përdorur shprehje të qarta dhe shembuj konkretë përgjatë krahasimit të aspekteve somatike dhe atyre psikike: "Meqenëse sëmundja, e cila shkakton humbjen e shëndetit të trupit, mund të mjekohet vetëm me të kundërtën e saj, për shembull mjekimi i zjarrmisë me të ftohtë ose mjekimi i etheve me të nxehtë, po ashtu vesi, duke qenë se është sëmundje e zemrës, duhet të mjekohet me të

²⁹ el-Gazali, *Ihja'*, v. 3, f. 56-59.

kundërtën e tij. Sëmundja e injorancës duhet të mjekohet me mësim, koprracia me bujari, kryelartësia me përrulësi, grykësia me abstenim, pra të gjitha me të kundërtën e tyre...

Një aspekt interesant i praktikës së tillë është rasti kur nxënësi nuk është në gjendje të largohet nga ndonjë ves serioz ose nga kundërvajtje e ndëshkueshme. Atëherë ai duhet ta provojë të kundërtën e saj. Mësuesi i tij duhet ta udhëzojë atë nga veprimi më i keq ose më i ndëshkueshëm te një veprim tjetër i cili është më pak i ndëshkueshëm. Kjo është sikur kur dikush e pastron njollën e gjakut nga këmisha e tij me urinë, e pastaj urinën e pastron me ujë, sepse uji nuk është në gjendje ta pastrojë drejtpërdrejt gjakun".³⁰

Gazaliu pastaj e citon shembullin e një personi që vuante nga temperamentin nervoz dhe impulset e pakontrolluara të zemërimit: ai filloi gradualisht ta stërvitë veten që të jetë më i durueshëm, t'i ndryshojë reagimet dhe emocionet e tij përmes të menduarit dhe kontemplantimit të kombinuar me sjellje konkrete në situata reale. Ai shkoi aq larg sa: "...e pagoi një njeri ta fyente atë në prani të gjithë njerëzve, njëkohësisht që vetë mendohej ta qetësonte veten me *dhikër* dhe kontemplantim, ndërsa pas një kohe, durimi u bë pjesë e karakterit të këtij njeriu dhe ai u bë i përmendur për durimin e tij".³¹ Shembulli i lartpërmendur e ilustron faktin se kontemplantimi dhe rikujtimi i Zotit janë baza e ndryshimit pozitiv të synuar nga myslimanët dhe se pa ndryshimet e tilla modifikimi i sjelljes dhe veprave

³⁰ Ibid.

³¹ Ibid.

nuk është i mundur. Prandaj Gazaliu insiston në veprën e tij *el-Hikme fi mahlukati'l-ah* (Urtësia në krijimtarinë e Zotit) se kontemplimi është çelësi i çdo vepre të mirë, ngase ai i pasuron të gjitha aktivitetet kognitive të besimtarit me rikujtimin e të Gjithëfuqishmit dhe me mirënjohjen ndaj të mirave të Tij. Ai pohon: “Një nga përgjegjësitë ndaj Zotit është Ai të madhërohet për krijimtarinë e Tij, të kontemplohet krijimtaria e Tij dhe të kuptohet urtësia prapa krijesave të ndryshme të Tij... Kjo është mënyrë që të forcohet siguria dhe të rritet lumturia dhe kështu shihet dallimi në nivelin e të devotshmëve... I Gjithëfuqishmi i krijoi mendjet dhe i përsosi ato me Shpallje, i urdhëroi njerëzit që me mendjet e tilla të mendojnë për krijesat e Tij, të kontemplojnë dhe nxjerrin mësim nga mrekullitë që Ai ua besoi krijesave të Tij.”³²

Natyrisht se kontemplimi i tillë përfshin aspekte intelektuale, emocionale, perceptive, si dhe aspekte të karakterit të besimtarëve – pra, të gjitha aspektet e tyre psikologjike, kognitive dhe shpirtërore. Është vështirë të imagjinohen ata që e rikujtojnë Zotin, por nuk e kontemplojnë krijimtarinë e Tij ose ata të cilët e kontemplojnë krijimtarinë e Tij, por nuk rikujtojnë Atë. Kjo na e përkujton thënien e famshme të Hasan el-Basriut: “Njerëzit e diturisë i janë kthyer mendimit së bashku me rikujtimin e Zotit (*dhikër*), dhe i janë kthyer rikujtimit të Zotit së bashku me mendimin,

³² Ebu Hamid el-Gazali, *el-Hikme fi mahlukati'l-lah* (Bejrut: Dar Ihja el-Ulum, 1984) f. 13-14.

duke i nxitur zemrat e tyre të flasin derisa ato u përgjigjen me urtësi”³³

Kur njerëzit kontemplojnë, ajo bëhet pjesë e shenjtë dhe plotësuese e natyrës së tyre: zemrat e tyre bëhen të nënshtruara dhe reagojnë ndaj çfarëdo shqetësimi që u vjen nga rrethi me ndjenja të buta të cilat e kontrollojnë aktivitetin e tyre intelektual. Njëherë i thanë një adhuruesi: “Ju kontemploni për orë të tëra”. Ai u përgjigj: “Kontemplimi është zemra e mendjes”. Sufjan eth-Theuri shpesh i citonte vargjet poetike:

*Kur një njeri mësohet me kontemplim
Ai do të nxjerrë mësim nga çdo gjë*³⁴

Duke qenë se burimi i çdo veprë është aktiviteti kognitiv mental, emocional dhe intelektual, ata të cilët kalojnë kohë të gjatë në kontemplim do t’i kryejnë ritet e adhurimit pa kurrfarë vështirësie. Duke iu referuar këtij fakti, Gazaliu në *Ihja’ ulumi’d-din* shkruan rreth vlerës së diturisë dhe përsiatjes në kontemplim, madje shprehet në mënyrë mjaft elokumente: Kur dituria hynë në zemër, gjendja e zemrës ndryshon. Kur ajo ndryshon, funksionet e organeve ndryshojnë; funksionet e pasojnë gjendjen e zemrës, ndërsa ajo e pason diturinë; dituria e pason mendimin, ndërsa mendimi është fillimi dhe çelësi i çdo të mire. Kjo e vërteton virtytin e kontemplimit, se ai e tejkalon rikujtimin (*dhikër*), ngase ai e përfshinë atë dhe më shumë.³⁵

³³ Ibën el-Kajjim, *Miftah*, f. 180.

³⁴ Ibid.

³⁵ el-Gazali, *Ihja’*, v. 4, f. 389.

Ndonëse aktiviteti i brendshëm kognitiv është çelësi ndaj çdo sjellje dhe vepre të mirë, ai po ashtu mund të jetë burim i të gjitha mëkateve, të fshehta apo të hapura. Një zemër medituese e cila i kontempon mirësitë e Zotit dhe ka drojë për amshimin, mund t'i hetojë lehtë idetë e këqija që kalojnë vetvetishëm nëpër mendje për shkak të sensitivitetit të madh që mendja e ka përfituar nga kontemplimi dhe rikujtimi i vazhdueshëm. Nëse një ide e keqe kalon nëpër mendje, ndjenja e mirë e heton atë, e bllokton atë dhe e eliminon efektin e saj pikërisht si që e heton sistemi imun i trupit praninë e mikrobeve dhe antigjeneve, që pastaj i rrethon dhe i shkatërron nëpërmjet qelizave të specializuara dhe antitropave. Psikika dhe shpirti i atyre që e kontemplojnë vazhdimisht mirësinë e Zotit është sikur një kala e fortifikuar: çdoherë që idetë e këqija provojnë të ngjallen, perceptimi i mprehtë i fituar nga kontemplimi dhe rikujtimi, menjëherë sulmon dhe i eliminon ato. Kur'ani pohon: "Vërtetë, ata që janë të ruajtur, kur i prekë ndonjë iluzion nga djalli, ata përkujtojnë (Allahun) dhe atëherë shohin (të vërtetën)" (7:201)

Kontemplimi përfiton nga të gjitha aktivitetet kognitive të cilat shfrytëzohen nga njeriu në procesin e të menduarit. Megjithatë ai ndryshon nga të menduarit e thellë shekullar, ngase vizionet dhe konceptet e tij e tejkalojnë këtë botë të këtushme dhe të tanishme dhe ballafaqohen me dimensionet e pakufishme të amshimit; caku i tij kalon nga krijimtaria te Krijuesi i saj. Përderisa të menduarit e përditshëm zakonisht kufizohet në zgjidhjen e problemeve jetësore dhe

mund të jetë pa sentimente, pasione dhe emocione, kontemplimi, meqë i tejkalon barrierat e kësaj bote dhe kufijtë e materies në lirinë e përhershme të shpirtit, është në gjendje t'i motivojë të gjithë rezervuarët psikospiritualë të brendshëm dhe të jashtëm. Ata besimtarë të cilët thellohen në kontemplimin islam, gjërat të cilat i kontemplojnë i perceptojnë me terma të përvojës së tyre të mëhershme, si dhe përmes simboleve dhe shprehjeve të përfituara nga gjuha e tyre, nga imagjinata e tyre se çfarë ishin dhe se çfarë do të bëhen në të ardhmen. Ata e frymëzojnë kombinimin e tërë të mendimeve dhe vizioneve me anë të dashurisë druajtëse për të Gjithëfuqishmin. Pra, ndonëse kontemplimi islam mund të shihet si një përzierje e mendimit, imagjinatës, sentimenteve, ndjenjave dhe, mbi të gjitha, spiritualitetit, rezultati është plotësisht i ndryshëm nga elementet përbërëse të tij.

Kjo mund t'i referohet analogjisë së fotosintezës të cilën e patëm përmendur më herët. Ashtu si fotosinteza që nuk mund të kryhet në bimë pa praninë e elementeve të karbonit, oksigjenit dhe hidrogjenit, as kontemplimi islam nuk mund të arrihet pa praninë e elementeve psikologjike të mendimit, imagjinatës dhe ndjenjave. Energjia diellore i ndriçon gjethet e gjelbra dhe e transformon plotësisht gazin e tejdukshëm, dyoksidin e karbonit dhe ujin në një substancë të re, glukozë, e cila nuk është e ngjashme as me hidrogjenin e as me oksigjenin dhe karbonin. Po në këtë mënyrë spiritualiteti e ndriçon shpirtin dhe i transformon proceset kognitive në një gjendje të re sublime.

Ky koncept na e përkujton idenë e Gazaliut se kontemplimi islam 'ia ofron zemrës dy të dhëna me qëllim që ta motivojë të tretën syresh'. Ai pohon: "Ai i cili anon ndaj botës së përkohshme dhe e preferon jetën e tanishme, por i cili do të donte të bindej në atë se a është më mirë të preferohet jeta e përhershme ndaj të tanishmes, duhet ta dijë se, e para, e përhershmeja duhet të preferohet, ndërsa, e dyta, se amshimi është i përhershëm. Prej këtyre dy të dhënave ai do ta nxjerrë të tretën, se amshimi duhet të preferohet. Bindja se amshimi duhet të preferohet ndaj jetës së përkohshme është e mundur vetëm nëpërmjet të dy të dhënave të para".³⁶

Gazaliu beson se shtimi i diturisë mund të bëhet vetëm nëpërmjet procesit të tillë të çiftëzimit, sepse sipas tij, dituria është produkt i njohurisë së mëhershme të të dhënave të caktuara. Ai vërteton se nëse një besimtar kontemplues është në gjendje t'i organizojë njohuritë e tij në një mënyrë të caktuar, dituria e tij do të shtohet vazhdimisht dhe asgjë nuk do ta ndalë këtë proces, përveçse vdekjes. Në këtë mënyrë Gazaliu bën dallim ndërmjet të menduarit material dhe kontemplimit: njeriu do të jetë i privuar nga dituria që rrjedh nga kontemplimi nëse ai nuk posedon njohuri elementare të cilat do ta ndihmonin atë në procesin e kontemplimit. Në të vërtetë, një beduin injorant nuk do të jetë në gjendje të kontemplojë mbi elektronet dhe protonet të cilat e formojnë atomin; ngjashëm, ata të cilët e mohojnë Zotin, nuk mund të kontemplojnë për Qenien e Tij hyjnore, sado që mund të jenë të specializuar në fizikë. Gazaliu

³⁶ Ibid. f. 388.

pohon: “Shumicës së njerëzve nuk u shtohet dituria ngase ata nuk kanë kapitalin ose të dhëna elementare për investim në dituri. Kjo është sikur një njeri i cili nuk ka mall, kështu që nuk mund të ketë fitim. Ose, ai e ka mallin, por i mungon përvoja në biznes. Ai edhe mund t’i ketë të dhënat elementare, që janë kapitali i diturisë, por ai nuk e di sesi t’i shfrytëzojë ato dhe ta formojë çiftëzimin i cili shpie në rezultatin e shtimit”.³⁷

Kontemplimi islam kalon nëpër tri faza të ndërli dhura, të cilat shpjen në një fazë përfundimtare të cilën unë e quaj ‘njohje shpirtërore’ (*shuhud*). Faza e parë është kur njohja e objektit që kontemplotet vjen drejtpërdrejt nga perceptimi shqisor – nëpërmjet të parit, të dëgjuarit, prekjes, nuhatjes ose shijimit – ose indirekt, si në rastin e imagjinatës. Të dhënat e tilla mund të jenë vetëm njohje mentale dhe shpesh nuk kanë ndonjë lidhje me aspektet emocionale ose sentimentale.

Faza e dytë e kontemplimit fillon kur një person u hedh një vështrim të kujdesshëm të dhënave të tilla, duke i hetuar aspektet e tyre estetike dhe cilësitë e tyre përkatëse. Kjo është zhvendosje nga perceptimi i thjeshtë në një gjendje të mahnitjes për bukurinë, shkëlqesinë, paskajshmërinë e strukturës, dhe pamjen e mrekullueshme të objektit në fjalë. Kjo është faza e vetëdijesimit për vlerën, ndjenjat delikate dhe pasionin e fuqishëm.

Faza e tretë arrihet kur medituesi e kalon kufirin nga objekti që kontemplotet te Krijuesi i tij. Ai ose ajo kaplohen nga ndjenjat e nënshtrimit dhe mirënjohjes ndaj Atij që krijoi objektin e kontemplimit, si dhe çdo

³⁷ Ibid. f. 388-389.

gjë tjetër në univers, për arsye se vetëdijsohet se asgjë tjetër nuk ekziston, përpos vetë Zotit dhe asaj që Ai ka krijuar. Kur meditimi i tillë përsëritet dhe fuqizohet me anë të rikujtimit të të Gjithëfuqishmit, adhuruesin e shpie në fazën e katërt: njohjen shpirtërore. Këtu ndjenjat shpirtërore së bashku me kontemplimin e thellë bëhen pjesë e natyrës së adhuruesit dhe e bëjnë atë më të dashur dhe më të të druajtur ndaj Zotit dhe attributeve të Tij sublime. Ndjenjat e tilla janë përtej aftësisë së përshkrimit me fjalë.

Vëzhgimi i universit është vetëm një fazë primitive, kënaqësinë e së cilës mund ta përjetojnë njësoj edhe besimtarët edhe jobesimtarët. Po ashtu faza e dytë, ajo e përjetimit të bukurisë së formës dhe strukturës, mund t'i prekë njësoj zemrat e besimtarëve dhe të jobesimtarëve. Mirëpo, faza e tretë, e cila e lidh përjetimin e tillë estetik me Krijuesin e Gjithëfuqishëm, mund të arrihet vetëm nga besimtarët. Sa u përket besimtarëve të cilët e arrijë fazën e katërt, ata gjenden në gjendje aq të thellë të mirënjohjes dhe përkujtimit të Zotit, saqë nuk mund ta shohin krijimtarinë e Tij si entitet në vete: ata shohin gjithkund saktësi, mëshirë, bukuri dhe urtësi në strukturën e botës dhe vazhdimisht bëhen më të mrekulluar dhe më të vetëdijshëm për madhësinë e Zotit. Ky perceptim modern i kontemplimit islam mund të referohet në thënien e Hasan el-Basriut të përmendur më parë: "Njerëzit e diturisë i janë kthyer mendimit së bashku me rikujtimin e Zotit (*dhikër*) dhe i janë kthyer rikujtimit të Zotit së bashku

me mendimin, duke i nxitur zemrat e tyre të flasin derisa ato u përgjigjën me urtësi”.³⁸

Nga perspektiva e të mësuarit dhe formimi i zakoneve mund të thuhet se besimtarët të cilët kontemplanojnë rregullisht do ta arrijnë fazën e katërt, ngase meditimi i shoqëruar me rikujtim të vazhdueshëm të Zotit, shndërrohet në rutinë të thellë shpirtërore. Niveli i tillë i të menduarit mund të ndodhë vetëm si pasojë e ndonjë përvoje dramatike ose i ndonjë ngjarjeje të rrallë, si tërmetet dhe vdekja e personit më të dashur. Për besimtarët kontemplues, periudha e kontemplimit do të zmadhohet gradualisht derisa ata ta shpenzojnë pjesën më të mirë të kohës në meditime të tilla sublime. Objektet e zakonshme, të cilat ata i anashkalojnë pa i vërejtur fare, bëhen burim i mendimit të thellë dhe shkak i meditimit dhe mirënjohjes së shtuar ndaj Mirësisë së Zotit – kështu që çdo gjë në mjedisin e tyre shndërrohet në motivim për mendim dhe shkak i përkujtimit të Zotit.

Arritja e fazës së katërt nga besimtarët meditues është subjekt i diskutimeve të shumta në mesin e shumë dijetarëve. Për shembull, Ibën Kajjimi në *Medarixhu's-salikin* (Rruga e kërkuesve) e përshkruan myslimanin i cili e arrin këtë fazë: “Dera e dëshmimit të madhësisë së Zotit dhe skena e Plotfuqisë së Tij hapen përpara... Ai sheh se të gjitha ndryshimet kozmike dhe çështjet e ekzistencës janë vetëm në duar të të Gjithëfuqishmit. Ai i vëzhgon shenjat e Zotëruesit të së keqes dhe të së mirës, të universit dhe të jetës, të ringjalljes dhe të vdekjes... Kështu nëse sytë e tij nde-

³⁸ Ibën el-Kajjim, *Miftah*, f. 180.

shin ndonjë objekt nga universi, kjo do t'i afrojë me Krijuesin dhe nxitë në kontemplimin e attributeve të Tij të Përsosurisë dhe Madhësisë".³⁹

Ibën Tejmijje e quan këtë fazë të kontemplimit si 'njohje të vërtetë' atëherë kur besimtari dëshmon se tërë universi i zbaton urdhrat e Zotit të drejtuar nga Vullneti i Tij, të gatshëm dhe të nënshtruar ndaj Tij... Ajo që e dëshmojnë besimtarët kontemplues do ta forcojë dhe rritë atë që zemrat e tyre e kanë nga besimi fetar... duke mos harruar ta dallojnë të Përherëshmin nga ajo që shuhet, Krijuesin nga krijesat e Tij, Njësinë e Tij dhe pavarësinë e Tij nga krijesat e Tij.⁴⁰

Besimtarët që e arrijnë fazën e dytë dhe që i përjetojnë bukurinë e krijimit, madhësinë e tij dhe përpikërinë, domosdo do të afrohen me Ndërtuesin dhe Rregulluesin dhe do të fillojnë ta ndjejnë parëndësinë e tyre, si dhe paaftësinë e tyre në krahasim me shenjat e Tij kudo në qiell dhe në tokë. Universi gjigant nuk është tjetër, veçse një vend i adhurimit në të cilin besimtarët mund të hyjnë vetëm atëherë kur i pastrojnë shpirtat e tyre, kur nënshtrajnë zemrat e tyre dhe kur janë të aftë ta pranojnë të vërtetën dhe ta dëshmojnë atë.

Mahnitja e besimtarëve me përpikërinë, bukurinë dhe madhësinë e krijimit, si dhe vetëdijesimi i tyre për dobësinë e tyre fizike dhe psikologjike, janë ndjenjat të cilat Krijuesi i brumoi në qenien njerëzore, ashtu që ata t'i zbulojnë shenjat e udhëzimit në qiej dhe

³⁹ Ibën Kajjim el-Xheuzijje, *Medarixhu's-salikin*, ed. Abdu'l-mun'im es-Salih (Emirate: Vizarat el-Eukaf, pa datë).

⁴⁰ Ibën Tejmijje, *Mexhmu' Fetava el-Imam Ahmed ibën Tejmijje*, v. 10 (Rijad: Matabi er-Rijad, pa datë), f. 221-225.

në tokë dhe ta adhurojnë Zotin me frikë dhe mirënjohje të thellë. Nëse dështojnë në këtë njohje, ata do të arratisen në mosbesim dhe paganizëm dhe aftësinë e tillë të natyrës së tyre të lindur do ta përdorin në mënyrë të mbrapshtë. Në fakt aftësia e tillë e mahnitjes i ka bërë pasuseit e religjioneve pagane në histori ta stërzmadhojnë madhësinë, bukurinë dhe strukturën e tempujve të tyre, duke i stolitur ato me statuja, piktura dhe muzikë frymëzuese. Të tillë janë: tempulli i Panteonit në Athinë; tempulli i Jupiterit në Balbek në Liban, që mori dy shekuj gjatë ndërtimit të tij dhe për të cilin u sollën gurë gjigant që nga Asvani i Egjiptit; tempulli i Amonit të cilin egjiptianët e vjetër e ndërtuan në Karnak, që mbulon një hapësirë prej 5300 metra katrorësh dhe përmban shtylla gjigante secila nga to e lartë 78 fit. Këto tempuj të ndërtuar nga pasuesit e religjioneve pagane ishin ndërtesat më gjigante të ndërtuara nga qenia njerëzore me mund dhe shpenzime të papara. Arsyeja e gjithë kësaj ishte se magjistarët dhe klerikët donin të mahnisnin popullin në nënshtrimin dhe kontrollin e tyre.

Në këtë aspekt çdonjëri do ta admirojë thjeshtësinë e Qabes, e cila ndonëse e pozicionuar në qendër të xhamive më madhështore islame, paraqet pothuajse një dhomë të vogël në mesin e asaj areje të madhe dhe të thatë. Është raportuar se Profeti po ashtu e përshkroi xhaminë e tij në Medine si "copa të drurit dhe xunkthit, një tendë si ajo e vëllait tim Musasë", një thënie që është interpretuar me atë se koha dhe të hollat nuk duhet shpenzuar për ta bërë një ndërtesë luksoze. Xhamia e tij ishte ndërtuar nga dheu e tullat e

pjekura në diell, ndërsa kulmi i saj i bërë nga degët dhe gjethet e palmave, arrinte vetëm pak centimetra mbi kokat e sahabëve më të gjatë. Muhamed el-Gazaliu thjeshtësinë e tillë e përshkruan kështu: “Xhamia u kompletua brenda kufijve të thjeshtësisë. Dyshemeja ishte nga rëra dhe guralecët, kulmi nga degët e palmave, ndërsa shtyllat nga trupat e palmave. Kur binte shi, dyshemeja bëhej baltë. Qentë endacakë mund të shiheshin duke hyrë dhe duke dalë... Kjo ndërtesë e thjeshtë dhe modeste nxori në dritë engjëj njerëzorë, mundës të gjigantëve dhe princave të amshimit. Në ndërtesën e tillë, i Gjithëmëshirshmi e lejoi Profetin e tij t’i udhëzojë me Kur’an ata të cilët besuan në mesazhin e tij dhe i edukoi ata me principet hyjnore që nga agimi e deri në mbrëmje”.⁴¹

Me sa duket, sa më e dobët që është lidhja ndërmjet myslimanëve me Krijuesin e Tyre, aq më i madh është interesimi i tyre për ndërtimin dhe dekorimin e xhamive në vend të pastrimit dhe përmirësimit të shpirtave. Sa i përket kësaj, Muhamed el-Gazaliu vazhdon: “Por, kur njerëzit dështuan të ndërtojnë shpirta me morale të larta, ata në ndërtimin e xhamive luksoze gjetën zëvendësim për adhurues të mangët dhe të lidhur për shtëpitë e tyre. Ndërkaq paraardhësit e madhërishëm e anashkaluan dekorimin luksoz të xhamive duke ia përkushtuar vëmendjen reformimit dhe përmirësimit të shpirtave të tyre.”⁴²

⁴¹ Muhammed el-Ghazali, *Fikhu'sire*, (Bejrut: Dar el-Kutub el-Hadithe, 1960), f. 190.

⁴² Ibid.

Në këtë kapitull kam paraqitur një skicë të katër fazave nëpër të cilat besimtarët kalojnë nga perceptimi në njohje: perceptimi shqisor, vetëdijesimi, kontemplimi dhe njohja shpirtërore. Megjithatë, kontemplimi nuk është e thënë të kufizohet vetëm në kontemplimin e objekteve të bukura dhe elegante të universit, porse mund ta përfshijë edhe kontemplimin e së bukurës dhe të shëmtuarës, fenomenet makroskopike dhe mikroskopike, të mirën dhe të keqen. Perceptimi po ashtu mund të përfshijë dhembje, përjetime frikësuese ose shqetësuese, madje edhe nëse vetëdijesimi nga aspekti emocional do të ishte i kundërt. Kontemplimi mund të fokusohet në mësimin e nxjerrë nga përvojat e pakëndshme duke e mësuar meditetuesin sesi t'i mënjanojë ato, si të druhet prej tyre ose si t'i urrejë ato. Në këtë drejtim Kur'ani e përmend tregimin e Karunit i cili si shumë tiranë të tjerë të ligë, u shkatërrua nga i Plotfuqishmi, ashtu që besimtarët të mund ta kontemplojnë përfundimin e tij dhe të nxjerrin mësim: "Karuni ishte nga populli i Musait dhe ai i shtypte atë popull ngase Ne i patëm dhënë aq shumë pasuri sa që një grup i fuqishëm mezi bartnin çelësat e (pasurisë së) tij, e kur populli i vet i tha: "Mos u kreno aq fortë sepse Allahu nuk i do të shfrenuarit!" Dhe me atë që të ka dhënë Allahu, kërko (ta fitosh) botën tjetër, e mos e lë mangu atë që të takon nga kjo botë, dhe bën mirë ashtu siç të ka bërë Allahu ty, e mos bën të këqija në tokë, se Allahu nuk i do çrregulluesit. Ai (Karuni) tha: "Më është dhënë vetëm në saje të dijes sime!" Po a nuk e di ai se Allahu shkatërroi para tij nga popujt e lashtë asish që ishte edhe

më i fuqishëm e më i pasur se ai, por mëkatarët kriminelë as që do të pyeten për fajet e tyre (meqë Allahu e di). E ai (Karuni) doli para popullit të vet me stolinë e vet, ata që kishin synim jetën e kësaj bote thanë: “Ah, të kishim pasur edhe ne ashtu si i është dhënë Karunit, vërtetë ai është fatbardhë! E ata që ishin të zotët e diturisë thanë: “Të mjerët ju, shpërblimi i Allahut është më i mirë për atë që besoi dhe bëri vepër të mirë, po atë nuk mund ta arrijë kush përveç të durueshmëve!” Ne bëmë që Karunin dhe shtëpinë e tij t’i gëlltiste toka dhe askush nuk arriti që ta mbronte nga dënimi i Allahut, madje as ai vetë nuk mund ta mbronte veten. E ata që dje lakmuan të ishin në vendin e tij, filluan të thonë: “ A nuk shihni se Allahu me të vërtetë i jep begati dhe komoditet atij që do nga robërit e vet, e edhe ia mungon atë atij që do, e sikur Allahu të mos bënte mëshirë ndaj nesh, do të na sharronte me tokë edhe neve; sa habi, se si jobesimtarët nuk gjejnë shpëtim!” (28: 76-82)

Katastrofa të ngjashme ndodhin gjatë gjithë kohës, por neve nuk na shkon mendja për planin e Zotit, andaj thjesht ngjarjet ua përshkruajmë rrethanave të rastit ose të fatit. Shumë diktatorë janë rrëzuar nga vetë ata të cilët u paguan t’i mbronin, ndërsa pat nga dijetarët bashkëkohorë të cilët iu kthyen alkoolit dhe drogës, që e dëmtuan mëllçinë dhe trurin, që e bënë veten të halucinojnë.⁴³

⁴³ Duket e udhës të përmendet se përgjatë gjithë kohës që Frojdi i shkroi teorinë e tij me theks në seksualitet, ai ishte i dhënë pas kokainës; kështu shumica e teorive të tij seksuale të cilat ua mësojmë studentëve tanë si ‘shkencë’ janë në fakt rrëfime kontradiktore të një narkomani. Shih E.M. Thomson, *Freud and Cocaine: The Freudian Fallacy* (Londër: Blond&Briggs

Paraqitja e skenave tmerruese ose përjetimi i vësh-tirësive personale mund ta nxitë dikë të kontemplojë dhe të nxjerrë mësim, madje më shumë se kur preket nga mahnitja e bukurisë, madhësisë ose përpikërisë së një ndërtese. Në lidhje me këtë do të kisha dashur të përmend një përvojë personale për mësimin e përfituar nga një vëzhgim i dhembshëm dhe i neveritshëm personal. Një i ri i cili jetonte në një xhami afër shtëpisë sonë vdiq në një të enjte dhe qëlloi që xhamia të ishte e mbyllur për meremetim. Kështu vdekja e tij nuk u vu re deri të shtunën në mëngjes. Kur shkova me një grup të njerëzve për ta nxjerrë trupin e tij dhe për ta përgatitur për varrosje, vendin e gjetëm të mbushur me krimba dhe lagështi. Gjithë ajo që kisha lexuar për vdekjen dhe tërë kontemplimi im i mëparshëm për kalueshmërinë e jetës mbeti asgjë në krahasim me ndjenjat që i përjetova në ato momente të tmerrshme.

Pas këtij diskutimi të kontemplimit nga perspektiva e mendimit dhe meditimit, në kapitullin e ardhshëm do t'i diskutoj nivelet e ndryshme të kontemplimit që mund të arrihen përmes këtyre metodave të ndryshme.

Kapitulli i tretë

Kontemplimi islam dhe praktikat moderne të meditimit

Ashtu siç pohuam në kapitullin e parë, studimi i kontemplimit islam nga perspektiva psikologjike ndërlidhet me kuptimin e praktikave të meditimit dhe aftësisë që të tjetërsojë pozitivisht gjendjen e vetëdijes së medituesve. Megjithatë, siç theksuam më parë, në kontemplimin islam gjendet e tilla të tjetër-suara të vetëdijes nuk paraqesin një qëllim në vete, ngase objektivi kryesor i meditimit si një formë e adhurimit islam është kognitivja, intelektualja dhe shpirtërorja: ta shtojë njohjen e myslimanit ndaj Krijuesit të vet. Aspektet e tilla kognitive, të cilat u përmendën në kapitullin e dytë, tani do të diskutohen në hollësi, ndërsa kapitulli i katërt do ta analizojë vlerën e kontemplimit islam si një praktikë e dobishme meditative.

Praktika e meditimit transcendent dhe praktikat e tjera të ngjashme me to viteve të fundit janë bërë tejet të popullarizuara në Evropë dhe Amerikë – një fenomen ky i paprecedent në historinë e këtyre popujve. Kjo ndodhi pasi që u vërtetua se ky lloj meditimi, i cili ka origjinë të lashtë orientale dhe indiane, ka efekte pozitive në shërimin e sëmundjeve emocionale, kognitive dhe fizike. Ky kapitull do t'i diskutojë dobitë e vërtetuara të meditimit dhe çështjen sesi ato janë të ndërlidhura me kontemplimin si formë të adhurimit islam.

Nëse shikohen mësimet, ligjet dhe format e përshkruara të adhurimit islam, do të kuptohet se të gjitha rregullat hyjnore implikojnë dobi për myslimanin si në amshim, ashtu edhe në këtë botë. Të arriturat moderne në medicinë dhe në shkencat psikofiziologjike e kanë mbështetur këtë fakt. Vlera dhe urtësia e ndalimit islam të alkoolit, drogave, amoralitetit dhe homoseksualitetit është e qartë në këtë epokë të drogës dhe të pandemisë së SIDA-s.⁴⁴

Në fakt alkooli dhe droga janë dy rreziqet më të mëdha që e vënë në sprovë civilizimin modern, si në lindje, ashtu edhe perëndim: shkencëtarët amerikanë pohojnë se alkoolizmi është bërë 'problemi numër një' dhe paraqet shkakun e tretë më të shpeshtë të vdekjes pas goditjes së zemrës dhe kancerit. Ata po ashtu pranojnë se kombi i tyre shpenzon çdo vit bilionë dollarë në fushatën kundër alkoolizmit dhe trajtimit mjekësor të narkomanëve, pra përveç mijëra aksidenteve të shkaktuara nga shoferë të dehur dhe narkomanë, ndërsa shteti privohet nga kontributi i miliona punëtorëve, ngase ata janë të paaftë të punojnë. Në lidhje me këtë I. S. Bengelsdorf, siç citohet nga R.C.Carson, pohon se përdorimi dhe shpërdorimi i alkoolit: "... i ka mbytur më shumë njerëz, ka shpënë më shumë viktima në spital, ka gjeneruar më shumë arrestime policore, ka shkatërruar më shumë martesë dhe familje dhe i ka kushtuar shtetit më shumë shpenzime sesa

⁴⁴ Shih Malik B. Badri, *The Aids Crisis: an Islamic Socio-Cultural Perspective* (Malaysia: ISTAC Publications, 1997).

abuzimi i heroinës, amfetaminës, barbituratëve dhe mariuhanës, të kombinuara të gjitha së bashku.⁴⁵

Studimet moderne medicinale po ashtu kanë vërtetuar se rregullat e tjera islame, si dhe ritualet dhe sjelljet e preferuara nga feja, tregojnë vlerë të padiskutueshme në mbrojtjen e shëndetit fizik dhe psikologjik të besimtarëve. Për shembull, pastërtia e trupit të cilën besimtarët e fitojnë me abdes (*vudu'*) para pesë kohëve të namazit, larja e trupit (*gusl*) para faljes së xhumasë dhe pas marrëdhënieve seksuale, si dhe praktika të tjera të traditës së Profetit, përmbajnë aspektet të tyre sanitare. Dobi të tjera të çmueshme po ashtu mund të gjenden në veprimet e tjera të kryera nga myslimanët, qoftë në rite dhe adhurime ose edhe në implementim e përgjithshëm të mësimëve islame, si në aktivitetin fizik gjatë kryerjes së pesë kohëve të namazit, në vlerën shëndetësore të agjërimit që arrihet me mënjanimin e ngrënies së tepërt e cila shkakton obesitet – që në fakt janë përmendur edhe në thëniet e Profetit dhe në ajetin vijues kur'anor: “Hani dhe pini, por mos e teproni” (7:31)

Kjo përfundimisht na detyron të pyesim për dobitë e kontemplimit dhe meditimit, si forma të adhurimit, për shëndetin fizik dhe psikologjik të besimtarëve. Madje, pa shkuar fare te kontemplimi islam, qindra libra dhe studime të botuara në fund të shekullit XX e theksojnë vlerën e meditimit të kombinuar me

⁴⁵ I.S. Bengelsdorf, 'Alkoholi dhe morfina besohet se janë kimikisht të ngjashme', 5 mars, 1970, *Los Angeles Times*, II, 7, cituar në R.C.Carson, J. N. Butcher dhe J.C. Coleman, *Abnormal psychology and Modern Life*, botimi i tetë. (Londër: Scott, Foreman &Co., 1988), f. 368.

faktorin e fesë në mjekimin e çrregullimeve psikologjike, psikofiziologjike dhe organike, si: stresi, ankthi, insomnia, hipertensioni, migrena dhe nivelet e larta të kolesterolit. Studimet moderne psikosomatike e afirmojnë konstatimin se mendimi dhe aktivitetet e tjera kognitive – të cilat janë shtylla e kontemplimit – luajnë një rol të jashtëzakonshëm në përpjekjet e një personi për shërim nga sëmundje të ndryshme, siç është edhe veprimi i kontemplimit dhe meditimit të caktuar që mund të sjellë në ndryshimin e duhur në të menduarit e tyre patologjik dhe kështu të rikthejë shëndetin. Herbert Benson-i e quan këtë “ristrukturim kognitiv”.⁴⁶ Një gjë e tillë e mbështet proverbin arab: “Mos u shtir si i sëmurë, ngase mund të sëmuresh vërtet dhe pastaj të vdesësh nga ajo”.

Ndikimi i disponimit dhe i përjetimeve psikologjike në aspektet fizike dhe organike të njeriut mund të vërehet kudo në përditshmëri. Kur njerëzit janë të eksituar ose të shqetësuar, zemrat e tyre rrahin më shpejt dhe me ndryshime të tjera fiziologjike, si edhe shprehja e fytyrës që tregon gëzim ose frikë që e shoqëron atë. Po në këtë mënyrë, nëse njerëzit mbulohen me ndjenjën e turpit, fytyra u skuqet, madje edhe nëse janë të racës së bardhë. Kjo e zbulon ndjenjën e tyre. Megjithatë, këto ndryshime të vogla fizike nga përditshmëria mund edhe të mos i bindin shumë njerëz, përfshirë edhe doktorët me mentalitet ‘organik’,

⁴⁶ Herbert Benson, *Timeless Healing* (Londër: Simon & Schuster, 1996), f. 272-274. Shih poashtu Susan R. Burchfield, *Stress: Psychological and Physiological Interactions* (Londër: Mc Graw Hill Books, 1985), f. 113.

për rolin fundamental që luan mendimi dhe faktorët kognitivë në fiziologjinë e njeriut.⁴⁷

Argumente dramatikisht bindëse u konstatuan nga specialistët medicinalë të cilët i studiuuan fenomenet komplekse fiziologjike të cilat ndodhin në trup si pasojë e stresit të madh emocional dhe kognitiv. Njëri nga fenomenet e tilla është shtatzënia false ose *pseudocyesis* e cila ndodhë kur një grua sterile dëshiron çmendërisht të mbetet shtatzënë dhe kur 'mendja' e saj urdhëron trupin të reagojë fiziologjikisht sikur ajo vërtetë të kishte mbetur shtatzënë: menstruacionet i ndalen, barku i rritet, gjinjët i zmadhohen dhe fillojnë t'i prodhojnë qumësht. Sipas Benson-it, disa prej grave të tilla mund ta ndjejnë edhe lëvizjen e fetusit në muajin e katërt ose të pestë 'të shtatzënisë' së tyre!⁴⁸ Mirëpo, kur ato marrin vesh se shtatzënia e tyre nuk është e vërtetë, të gjitha këto ndryshime fiziologjike zhduken shumë shpejt. Shtatzënia e rreme paraqet një rën nga gjendjet më të lashta psikosomatike. Ajo së pari u përshkrua nga Hipokrati, babai i lashtë i medicinës, por po ashtu është një fenomen jo i rrallë edhe në kohën tonë moderne. Paul Fried-i dhe kolegët e tij në spitalin dhe kolegjin medicinal "Jefferson" në Filadelfia, vërtetojnë se simptomat e grave me pseudoshtatzëni ishin aq bindëse, sa që shumica e doktorëve bindeshin se ato vërtet janë shtatzëna.⁴⁹

⁴⁷ 'Me orientim organik' është përshkrim i zakonshëm për ata profesionistë medicinal të cilët i injorojnë aspektet psikologjike të etiologjisë së sëmundjeve dhe të cilët i hiperbolizojnë aspektet fiziologjike dhe rëndësinë e barnave.

⁴⁸ Herbert Benson, *Beyond the Relation Response: How to Harness the Healing Power of Your Personal Beliefs*, (New York: Berkley Books, 1985).

⁴⁹ Herbert Benson, *Timeless Healing*.

Një fenomen tjetër i rëndësishëm u zbulua në shëndetin fizik të shumë pacientëve të cilëve u jepen tableta dhe kapsula që në përbërjen e tyre nuk përmbajnë asnjë substancë aktive. Këto kapsula mund të përmbajnë vetëm sheqer, mirëpo mjeku e siguron pacientin se ato janë vërtet efektive. Po ashtu mjeku mund ta injektojë pacientin me një lëng saline duke pretenduar se injeksioni përmban një substancë tejet të fuqishme kundër sëmundjes së tyre. Studimet kanë treguar se pacientët e trajtuar në këtë mënyrë, që njihet si 'efekti placebo', përmirësohen deri në atë shkallë sa edhe të ata që pranojnë barna reale.

Një studim shumë interesant dhe zbulues në këtë aspekt raportohet nga S. Wolf dhe flet sesi besimi i pacientëve mund të nxitë efektin e ilaçit. Mostra e tij e grupit nën studim përbëhej nga gra të cilat vuanin nga të vjellat dhe neveria në muajt e hershëm të shtatzënisë. Ai u dha atyre një ilaç në formë të shurupit i cili shkakton vjellje, mirëpo u tha se ai shurup do ta përmirësojë gjendjen e tyre. Ashtu siç u parashikua nga eksperimentuesi, neveria dhe të vjellat u zhdukën, ndërsa tkurrjet e stomakut të tyre u normalizuan.⁵⁰

Kohëve të fundit shkencëtarët janë bërë më të interesuar për këtë temë, posaçërisht kur u vërtetua se aktivitetet kognitive dhe emocionale të njeriut kanë efekt të drejtpërdrejtë në sistemin imun. Hulumtimet moderne përfundimisht kanë vërtetuar se stresi kronik psikologjik që shoqërohet me shqetësim, depresi-

⁵⁰ S. Wolf, 'Effects of Suggestion and Conditioning on the Action of the Chemical Agents on Human Subjects: The Pharmacology of Placebos', *Journal of Clinical Investigation* 29 (1950), f. 100-109.

on, vetmi të rëndë, si dhe humbje të vetëbesimit, ka efekt serioz në imunitetin e njeriut. Në fakt stresi kronik i nxit gjëndrat adrenale që ta zmadhojnë sekretimin e hormoneve, të cilat si pasojë e kësaj, e dobësojnë imunitetin natyral. Këto hormone krijojnë një gjendje të urgjencës në trup, e rrisin shtypjen e gjakut dhe e tendosin zemrën, madje mund të shkaktojnë edhe goditje të zemrës duke pëlcitur enët e gjakut.

Studimet e ngjashme kanë shpënë deri te lindja e një disipline të re – psikoneuro-imunologjia, e cila për herë të parë i bashkoi dy shkenca të ndryshme të specializimit - shkencat shoqërore dhe psikologjinë me shkencën e kimisë së imunitetit njerëzor.⁵¹ Studime intensive janë kryer me qëllim që ta përmirësojnë shëndetin fizik të njerëzve me anë të ndryshimit të ideve, ndjenjave dhe emocioneve të tyre. Disa dijetarë e emërtuan këtë “revolucion të tretë” të medicinës moderne perëndimore (i pari ishte zhvillimi i operimit kirurgjik, i dyti ishte zbulimi i penicilinës dhe i antibiotikëve tjerë). Arsyeja e kësaj është se, ashtu siç u përmend më parë, ajo që e krijon të menduarit e njeriut dhe aktivitetin e tij kognitiv, nuk janë ngjarjet dhe stimulimet e drejtpërdrejta nga mjedisi i tyre, porse vlerësimi dhe konceptualizimi i atyre ngjarjeve dhe stimulimeve. Epictetus, filozofi romak i shekullit të parë para erës së re, besohet të ketë thënë: “Gjërat rreth njeriut nuk janë ato që e shkaktojnë çrregullimin e tij, por janë idetë e tij për këto gjëra”.⁵² Pra, nuk është e drejtë të thuhet, ashtu siç thotë proverba arabe ‘mendja

⁵¹ J.P.Pinel, *Biopsychology* (Boston: Allyn & Bacon, 1993), f. 591-593

⁵² Benson, *Beyond the Relaxation Response*.

e shëndoshë gjendet në trup të shëndoshë', por edhe "trup i shëndoshë gjendet me mendje të shëndoshë".

Si ndihmojnë meditimi dhe relaksimi në mjekimin e çrregullimeve fizike dhe psikike? Udhëzimet të cilat mjeku ose terapeuti ia jep pacientit tingëllojnë aq të thjeshta dhe naive, por megjithatë dobia e tyre arrihet shumë shpejt. Këto udhëzime të thjeshta medituese ishin të njohura dhe pasoheshin nga hindusët dhe budistët mijëra vite më parë. Shumë studime eksperimentale të bëra në klinika dhe laboratorë medicinalë, duke i përdorë mjetet më moderne për t'i matur ndryshimet psikofiziologjike, kanë vërtetuar se meditimi koncentruar, siç është meditimi transcendent, paraqet një revolucion medicinal në të cilin pacientët i shfrytëzojnë fuqitë e tyre mentale, kognitive dhe shpirtërore për shërimin e sëmundjeve të tyre dhe për pasurimin e jetës së tyre psikologjike.

Këtu do t'i paraqes disa nga udhëzimet e tilla të thjeshta të prezantuara në njërin nga librat më të popullarizuar në këtë lëmi. Benson-i, autori i tij, është bërë specialist i njohur në praktikat medituese dhe relaksuese të cilat u adaptuan nga joga dhe praktikat e tjera lindore.⁵³ Bensoni kërkon nga pacientët e tij të ulen mirë dhe të relaksuar në një vend të qetë t'i mbyllin sytë, të marrin frymë thellë dhe ngadalë të koncentrohen në procesin e frymëmarrjes. Pastaj kërkon nga ata të zgjedhin një fjalë ose një frazë të shkurtër nga besimi ose feja e tyre dhe ta përsëritin atë, si dhe ta kontemplojnë domethënien e saj sa herë që e nxjerrin ajrin jashtë gjatë frymëmarrjes. Nëse pacientët

⁵³ Ibid.

preferojnë ta zgjedhin një kuptim ose një formë vizuale në vend të fjalës ose frazës, atëherë mund të bëjnë këtë duke e pasuar të njëjtën procedurë përsëritëse.

Kur amerikanëve iu zgjua interesimi për meditimin transcendent, ata e adaptuan atë tekstualisht nga tradita e lashtë hinduse duke përsëritur fjalë të pakuptimta ose një mantra nga traditat e lashta hinduse ose traditat e tjera lindore, shpesh fare të panjohura për ta. Më vonë u zbulua se përsëritja e shprehjeve të kuptueshme të cilat kanë rëndësi fetare për medituesin ose që e përkujtojnë besimin e tij, ka efekt më të madh në thellimin e meditimit dhe në përshpejtimin e shërimit të tyre.

Po ashtu studimet e bëra në meditimin transcendent tregojnë se koncentrimi dhe përsëritja konstante e fjalëve ose imazheve mentale, marrë nga besimi i pacientëve, ka një dobi të madhe për ata. Kjo i shpie ata te një të kuptuar më të thellë dhe te një konceptualizim të ri të subjektit të kontemplimit të tyre që do t'i ngrejë ata në një nivel më të lartë të kuptimeve abstrakte dhe shpirtërore të cilat në të kundërtën nuk do të mund të arriheshin duke e marrë parasysh monotoninë e jetës së përditshme dhe familjaritetin e pashije të mjedisit të tyre. Prej këtui buron edhe termi "meditim transcendent".

Një udhëzim i rëndësishëm të cilin medituesit duhet ta pasojnë është injorimi i të gjitha ideve dhe mendimeve të cilat vazhdimisht dhe fuqimisht dominojnë mbi vetëdijen, duke e prishur koncentrimin në objektin e meditimit. Pacientët duhet ta vazhdojnë koncentrimin, të marrin një qëndrim pasiv dhe të jenë të re-

laksuar ndaj këtyre 'imponuesve' derisa në një moment të jenë janë në gjendje ta mbizotërojnë këtë ushtrim. Me përsëritjen e seancave, kontemplimi dhe meditimi i tyre do të thellohet, trupat e tyre do të jenë më të relaksuar, ndërsa mendimet negative imponuese do të zvogëlohen dukshëm. Pas një kohe ata do ta kuptojnë se nuk vuajnë më nga stresi, ankthi, madje as nga simptomat fizike nga të cilat ankoheshin më parë. Disa hulumtues, përfshirë edhe Benson-in, kanë konstatuar se ata që kryejnë kontemplimin e tillë dy herë në ditë nga 15-20 minuta në secilën seancë, do të vërejnë një përmirësim të qartë në simptomat e tyre psikologjike dhe fizike, do të bëhen më optimistë, më produktivë dhe më të aftë për të menduar në mënyrë kreative.⁵⁴

Përmirësimi i tillë mund të konstatohet nga matjet e caktuara fiziologjike, siç është zvogëlimi i presionit të gjakut dhe i nivelit të kolesterolit, aq sa t'u mundësojë mjekëve ta zvogëlojnë sasinë e barnave të përshkruar për pacientët e tyre ose t'i ndalojnë fare ato – madje edhe për pacientët kronikë të cilët para se ta praktikonin meditimin transcendentel ishin të varur nga barnat vite me radhë. Benson-i përmend se niveli i kolesterolit në gjakun e pacientëve të cilët e praktikuan relaksim dhe meditimin e kombinuar me elementin e besimit fetar, ishte zvogëluar për 30 për qind më shumë sesa te ata të cilët nuk qenë mjekuar me meditim.⁵⁵ Studimet e njëjta tregojnë se të rrahurat e zemrës zvogëlohen për tri të rrahura në minutë, si

⁵⁴ Ibid.

⁵⁵ Ibid.

edhe konsumimi i oksigjenit dhe glukozës në gjak. Në anën tjetër, valët alfa në elektroencefalogram, të cilat ndikohen nga qetësia dhe relaksimi, është vërtetuar se rriten.

Rezultat tjetër i rëndësishëm i ndryshimeve psikofiziologjike është ndryshimi i rezistencës së lëkurës ndaj një rryme të dobët elektrike e cila njihet si matje psikogalvanike e reagimit të lëkurës. Rezistenca e tillë e lëkurës ndaj rrymës, e cila është tejet e vogël për t'u ndier nga pacienti, zvogëlohet me rritjen e djersitjes dhe lagështisë në shuplakë të dorës dhe anasjelltas. Kështu, kur një person është i shqetësuar dhe gjëndrat e djersitjes sekretojnë më shumë djersë, dora e lagësht bëhet përçuese më e mirë e rrymës elektrike; ndërkaq kur personi është i relaksuar, dora e thatë paraqet rezistencë më të madhe ndaj rrymës elektrike. Rezultatet mund të regjistrohen duke i ngjitur disa elektroda në shuplaka të dorës dhe duke e lidhur rrymën rezultuese elektrike në një instrument special ose në kompjuter. Në librin e tij "Si të meditohet", L. Le Shan pohon se meditimi transcendental sjell një gjendje plotësisht të kundërt me atë të shqetësimit dhe të zemërimit dhe e zmadhon rezistencën e lëkurës për më shumë se 400 për qind.⁵⁶

Argumente bindëse nga matjet e tilla psikofizike vijnë po ashtu nga raportet dramatike të vetë medietuesve: kokëdhembjet, çrregullimet kronike të sistemit të tretjes, dhembjet e kraharorit, si dhe simptomat e tjerë psikofiziologjike thuhet se zhduken fare; gjithashtu zhduken edhe insomnia, stresi dhe

⁵⁶ L. Le Shan, *How to Meditate*, (Londër: Bantam Books, 1988).

ankthi. Madje, edhe në raste kur simptomat fizikë nuk zhduken tërësisht, ato dobësohen aq shumë ose pacienti bëhet më pak i preokupuar me to.

Ndryshimi më i theksuar psikologjik i raportuar nga medituesit është ndjenja intensive e qetësisë që i mbulon ata. Ata po ashtu raportojnë një ndjenjë të fuqishme të vetëdijesimit, një afinitet intim me rendin ekzistues, një ndjenjë të ngrohtë ndaj të tjerëve, një optimizëm, si dhe një aftësi të zmadhuar për punë produktive dhe mendim kreativ. Shumë meditues e krahasojnë këtë ndjenjë me atë të kthimit në shtëpi pas shumë viteve në mërgim.

Le Shan pohon se ndjenjat e tilla të paqarta të cilat e tejkalojnë botën fizike nuk janë trillime ose të shpikura, porse fakt i vërtetuar nga ngjashmëria e raportimit të asketëve, adhuruesve dhe mistikëve nga të gjitha anët e botës gjatë gjithë historisë. Me qëllim që ta mbrojë këtë hipotezë, Le Shan i kthehet fizikës: "Nëse kemi mësuar diçka nga fizika moderne, ajo është se mund të ekzistojnë dy pikëpamje kontradiktore rreth një gjëje dhe se që të dyja janë njësoj 'të sakta'". Kjo në fizikë njihet si princip i komplementaritetit. Ai konstaton se, me qëllim që një fenomen ta kuptojmë plotësisht, atij duhet t'i qasemi nga dy pikëpamje të ndryshme. Secila pikëpamje në vete e zbulon vetëm gjysmën e së vërtetës.⁵⁷

Në mbështetje të këtij citimi të përkujtojmë sesi relativiteti i Ajnshtajnit dhe fizika kuantike e shkundën imazhin e universit të parashtruar nga Njutoni. Fizika e re vërtetoi qartë se ajo që duket se është një

⁵⁷ Ibid., f. 109

gjë mund të dalë e kundërta e saj. Në nivel subatomik, ajo që vërtetohet eksperimentalisht se është thërrmijë ose entitet i kufizuar në një vëllim tejet të imët, po ashtu është vërtetuar se mund të sillet edhe si valë e cila lëkundet në një rajon të gjerë të hapësirës, madje ekzistojnë shumë informacione për të dy këto koncepte kontradiktore – një fakt ky që, kur u zbulua për të parën herë, i futi në konfuzion shumë fizikanë. Teoria e Ajnshtajnit po ashtu i përmbysi konceptet tona për masën dhe kohën. E para tash shihet si një energji e koncentruar e cila mund të shpërthejë në formë të eksplozimit atomik, kurse e dyta është bërë thjesht dimension i katërt. Nëse gjithë kjo mund të ndodhë me nivelin material të diturisë, atëherë diskutim nuk duhet të çuditet, ashtu siç pohon Le Shan, se ekziston një dituri më e lartë e universit dhe e jetës të cilën njerëzit mund ta arrijnë përmes meditimit.

Deri tani kemi bërë fjalë për ndikimin negativ dhe pozitiv të pasioneve, emocioneve, besimeve dhe aktiviteteve të tjera kognitive të cilat lidhen me procesin e kontemplimit dhe shëndetin psikofizik të njeriut. Këtu i kam përmbledhur disa studime të cilat tregojnë se si njerëzit mund ta dëmtojnë vetveten me sëmundje psiko-fiziologjike ose ta dobësojnë sistemin imun; ose, si mund ta shërojnë vetveten dhe si mund ta ngrenë vetveten në nivele më të larta të ekzistencës. Gjithashtu e kam theksuar edhe rolin e kontemplimit në Perëndim dhe i kam përmendur disa nga hapat më të thjeshtë gjatë praktikës së meditimit si një formë të terapisë.

Për myslimanin nuk është vështirë ta dallojë ngjashmërinë e këtij lloji të meditimit terapeutik me kontemplimin për qiejt dhe tokën dhe rikujtimin e Zotit. Që të dyja këto praktika janë të njëjta për nga koncentrimi në një objekt të meditimit, si edhe orvatja që të eliminohen ose zvogëlohen ndërhyrjet e jashtme dhe të brendshme – ose gjithçka që shqetëson mendjen – qoftë zhurma të jashtme ose mendime imponuese të brendshme. Ato po ashtu janë të njëjta për nga përsëritja e kuptimeve medituese me një temp të rregullt, derisa medituesi ose adhuruesi falënderues e zbulon një kuptim të ri, e arrin një shkallë të re të vetëdijesimit ose përjeton një vizion të paprecedentë. Në të dyja këto kontemplimi i thellë përdoret për ta çliruar perceptimin shqisor nga burgu i rutinës së përditshme të jetës materiale dhe nga kufijtë e familjaritetit për të lëvizur lirisht përpara drejt horizonteve të tjera dhe diturisë më të gjerë.

Udhëzimet e dhëna nga terapeutët nëpër libra dhe kaseta edukative për meditimin dhe relaksimin e kombinuar me faktorin e besimit fetar, që është bërë i popullarizuar në Evropë dhe Amerikë, janë të ngjashme me ato të një adhuruesi mysliman që rri ulur pas kryerjes së ritualit të faljes (namazit) i absorbuar në kontemplimin e mëshirës së Zotit, madhështisë dhe përpikërisë së krijimit të Tij, duke i përsëritur fjalët e lavdërimit dhe madhërimit të të Gjithëfuqishmit. Duke u referuar te kjo ngjashmëri e dukshme, është interesant të shtohet se Benson-i jo vetëm që i këshillon pacientët e feve të ndryshme t'i përdorin teknikat e tij medituese, por gjithashtu ua propozon edhe

fjalët të cilat do të ishte mirë t'i përsëritnin kur janë plotësisht të relaksuar gjatë meditimit. Për shembull, ai shkruan:

Myslimanët mund t'i përsëritin fjalët si vijojnë:

- Emrin e Zotit - Allah
- Disa nga fjalët që thuhet se Allahu ia shpalli Muhamedit në thirrjen e parë profetike.
- Fjalët e myslimanit të parë i cili i thirri 'besimtarët' për namaz. Ndonëse zotëriu i tij e torturoi atë duke e lënë pa ujë në shkretëtirë, ai vazhdimisht e përsëriste *ehadum* ose "Një (Zot)" derisa zotëriu i tij u dorëzua.⁵⁸

Në rastin e fundit Benson-i referohet te Bilali, sahabi i dashur i Profetit, ndonëse ai e gaboi fjalën arabe *ehadun* si *ehadum*. Natyrisht se myslimanët të cilët i pasojnë mësimet e Profetit, duke u relaksuar dhe kontempluar rregullisht pas çdo faljeje pesë herë në ditë, e dinë çfarë fjalë të fokusimit të përdorin, sepse ato fjalë janë caktuar nga vetë Profeti. Fjalët dhe frazat e tilla përfshijnë: "I lëvduar qoftë Zoti" (Subhanallah), "Falënderimi i qoftë Zotit" (Elhamdulillah), 'Zoti është më i madhi' (Allahu ekber).

Po ashtu është interesante sesi Benson-i beson se, pasi që pacientët të familjarizohen me meditimin dhe faktorin e besimit, ata nuk kanë nevojë që domosdo të shtrihen ose të ulen në një pozitë relaksuese; ata mund të relaksohen dhe të meditojnë duke i përsëritur fjalët e tyre fokusuese të besimit, qoftë duke ecur, vrapuar ose duke notuar. Kjo na e përkujton kontemplimin islam,

⁵⁸ Benson, *Beyond the Relaxation Response*, f. 111

sepse në Kur'an i Gjithëfuqishmi i lavdëron besimtarët të cilët e përkujtojnë atë qoftë duke qëndruar në këmbë, ulur ose shtrirë në krahun e tyre (3:191)

Duke e parë ngjashmërinë e dukshme ndërmjet meditimit me origjinë në regjionet e lashta orientale dhe kontemplimin islam, dikush mund ta përkrahë teorinë e Ebu'l-a'la Meududit se budizmi dhe hinduizmi ishin fe të shpallura, porse si shumë religjione të tjera të lashta gradualisht e humbën origjinalitetin dhe besnikërinë ndaj Zotit Një.⁵⁹ Me kalimin e shekujve në këto religjione nuk mbeti asgjë, përveç besimit devijues dhe ritualeve të adhurimit. Ato i ruajtën disa rite, si meditimi, megjithëse e kanë braktisur qëllimin origjinal të adhurimit të Zotit dhe kontemplimin e krijimtarisë të Tij. Bota perëndimore shekullare dhe pragmatike i kopjoi praktikat e tilla kur u zbuluan dobitë e tyre medicinale dhe psikoterapeutike, pra pa e përfillur qëllimin e vërtetë religjioz prapa tyre ose origjinën e tyre devijuese orientale.

Ashtu siç u pohua më parë, të gjitha ritet islame dhe format e adhurimit, të gjithë urdhrat dhe ndalimet e bërë nga sheriat, kanë dobi për njerëzimin në këtë botë dhe në tjetrën. Dobitë e disave janë të njohura e të disave jo. Për shembull, është e qartë se koncentrimi dhe meditimi serioz në një subjekt shpirtëror ose moral do të jetë diçka e dobishme për secilin. Kjo dobi do të shumëfishohet nëse kontemplimi shoqërohet me përsëritjen e fjalëve ose kuptimeve nga besimi i medituesit. Meditimi po ashtu ndihmon nëse medituesit zhyten në një gjendje të relaksimit të qetë, në të

⁵⁹ Ebu'l -a'la Meududi, *Mebadi'u'l-islam* (Damask: Dar el-Kur'ani'll-Kerim, 1977).

cilën ata i lënë mënjanë preokupimet ditore, duke synuar të harmonizohen me atë që është përtej materies dhe të depërtojnë përtej botës së shqisave. Ata po ashtu do të përfitojnë duke i koncentruar shqisat e tyre delikate në tingujt natyralë dhe në lëvizjet në mjedisin e tyre, si: cicërimën e zogjve, shushuritjen e gjetheve në pemë ose lëvizjet e brendshme të rregullta fizike, si: frymëmarrja dhe rrahjet e zemrës – proces i njohur si ‘meditim i përkujdesjes’. Aftësia e tillë për të përfituar nga meditimi është një atribut që Zoti e ka vendosur në natyrën e njeriut, ashtu që ta aftësojë personin ta adhurojë, ta madhërojë dhe ta njohë Atë. Nëse njerëzit e përdorin këtë aftësi në një mënyrë të qëlluar spirituale, ata do t’i arrijnë dobitë e saj psikofiziologjike dhe shpërblimin e premtuar hyjnor. Madje, edhe nëse nuk ndodhë kjo, megjithatë do t’i arrijnë disa nga dobitë e saj themelore.

Dobitë e tilla të arritura nga jomyslimanët të cilët e praktikojnë meditimn janë të ngjashme me ato që ata do t’i përfitonin nëse do t’u përmbaheshin formave të ndryshme të pastërtisë, si larja e dhëmbëve disa herë në ditë, larja e rregullt (si në *vudu*’ dhe *gusl*), si dhe shkurtimi i thonjve; ose, nëse rregullisht kryejnë një aktivitet të lehtë fizik siç është falja pesëkohëshe islame ose nëse përmbahen nga alkooli, drogat, amoraliteti, homoseksualiteti dhe ngrënia e tepërt. Myslimanët praktikues i konsiderojnë të gjitha këto si rregulla fetare të detyrueshme për secilin individ ose si pasues të traditës së Profetit. Ata përfitojnë dobi në këtë botë dhe e fitojnë kënaqësinë e Zotit në amshim, ndërsa jomyslimanët thjesht përfitojnë dobi higjienike

dhe dobi të tjera për këtë jetë. Ndonjëherë dobitë e tilla praktike i tërheqin njerëzit, të cilët pa marrë parasysh racën dhe kulturën, kanë një anim të lindur për këtë stil jete, ngjashëm siç mund të tërhiqen nga lumenjtë e rrjedhshëm, gjelbërimi dhe bukuria fizike. Besimtarët kontemplues i përfitojnë të gjitha këto dobi shëndetësore, fizike dhe psikologjike, ndërsa si pasojë e besimit të tyre të shëndoshë, inspирimit të vërtetë dhe qartësisë së vizionit religjioz përjetojnë një kontemplim shumë më të thellë dhe të lartë.

Aq më tepër që myslimanët praktikues shpesh e konsiderojnë kontemplimin një aktivitet të lehtë dhe të pamundimshëm, ngase janë mësuar ta bëjnë atë pesë herë në ditë qysh nga fëmijëria. Ndonëse gjuha e Kur'anit është një simfoni e pakrahasuar arabe, kaptinat tij të shkurtra mund të kuptohen nga fëmijët dhe ata mund të mendojnë mbi ajetet të cilat e madhërojnë dhe lavdërojnë Zotin derisa i recitojnë ato në falje. Ata 'kontemplojnë' brenda kufijve të përvojës së tyre të kufizuar dhe të pjekurisë së tyre të paplotë. Është e mahnitshme të përmendet në këtë aspekt se Benson-i zbuloi se këto praktika të hershme medituese dhe shpirtërore, si dhe ritualet e tjera, kanë dobi shëndetësore për këta fëmijë kur të rriten, madje edhe nëse nuk i praktikojnë më si të rritur. Ai shkruan: "Përkujtimi i shëndetit e bën ritualin fetar një mekanizëm shumë të fuqishëm".

Ekziston diçka shumë e fuqishme kur përsëritet një ritual të cilin ju mund ta kishit praktikuar në fëmijëri ose duke i rigjeneruar lidhjet nervore të cilat janë formuar në përvojën fetare në fëmijëri. Sipas përvojës

sime medicinale, kjo është vërtetuar madje edhe me ata të cilët e kishin neglizhuar fenë të cilën e kishin praktikuar në fëmijëri.⁶⁰

Benson-i kështu i sqaron mekanizmat psikoneurale prapa këtij fenomeni interesant: “Qoftë edhe kur e përsëritni ritualin nga një perspektivë krejtësisht tjetër e pjekurisë dhe historisë së jetës, fjalët që i lexoni, këngët që i këndonit dhe lutjet që i recitoni, do t’ju qetësojnë juve në të njëjtën mënyrë si në atë kohë më të thjeshtë e më të rehatshme të jetës suaj. Madje, edhe nëse nuk jeni të vetëdijshëm për ndonjë dramë ose ndjenjë të lidhur me atë ritual, truri i ruan memoriet e aktiviteteve që e patën shoqëruar ritualin, emocionet të cilat i mundësojnë trurit ta kuptojë rëndësinë, si dhe ndezjen e neuroneve, lidhjet e tyre dhe substancat kimike të liruar atëherë me kryerjen e ritualit.”⁶¹

Sipas kësaj, një mysliman kontemplues dhe praktikues mund të arrijë një nivel të lartë të meditimit me një kohë dhe energji minimale. Vetëm të dëgjuarit e fjalëve të Kur’anit duke u kënduar nga një zë i bukur për vetëm pak minuta mund t’i sjellin të gjitha reagimet medituese. Pas një numri të eksperimenteve të sofistikuar të kryera nga klinikat “Akbar” në Floridë, SHBA, Dr. Ahmed Elkadi erdhi në përfundim se nga recitimi i ajeteve kur’anore, qoftë te arabfolësit ose joarabfolësit, ata i përjetojnë gjithë ndryshimet fiziologjike të shoqëruara me lirim nga stresi dhe ankthi, si dhe me ndjenja të ngrohta të qetësisë, të rritjes së imunitetit, si dhe ndryshimet e tjera të përshkruara më

⁶⁰ Benson, *Timeless Healing*.

⁶¹ *Ibid.* f. 177.

herët për meditimin transcendent. Në këto eksperimente Elkadi i përdori mjetet elektronike më të sofistikuar për ta matur shtypjen e gjakut, rrahjet e zemrës, tensionin muskolor dhe rezistencën e lëkurës ndaj rrymës elektrike, madje zbuloi se recitimi i Kur'anit përfundimisht pati një efekt qetësues në më shumë se 97 për qind të rasteve. Subjektet po ashtu përjetuan reagime të spiritualitetit të rritur të cilin ai nuk mund ta maste, ngase nuk ekziston ndonjë 'spiritometër' për këtë qëllim.⁶²

Rezultatet e tilla u mbështetën nga hulumtimet eksperimentale të doktoratës të kryera nën mbikëqyrjen time në Universitetin e Hartumit nga Muhamed Hajr el-Irgisusi. Ai e përzgjodhi një variable e cila saktësisht mund të matet nga një instrument fizik – kjo ishte rritja dhe zbritja e shtypjes së gjakut që u mat në milimetra të merkurit. Mjekët e fakultetit të medicinës të Universitetit të Hartumit na ndihmuan duke na gjetur pacientë që vuanin nga hipertensioni esencial ose nga shtypja e lartë e shkaktuar nga jeta e stresuar ose nga arsye të tjera të panjohura. Studimi e krahasoi mjekimin e relaksimit muskolor të kombinuar me terapi verbale, si dhe mjekimin e relaksimit muskular të kombinuar me terapinë shpirtërore islame që përbante ajete të zgjedhura dhe thënie të Profetit që i referohen shërimit të sëmundjeve. Pacientët u ndanë në tri grupe: grupi ekperimental, grupi i ngjashëm kon-

⁶²Shih Ahmed Elkadi, 'Qur'anic Concepts for Eliminating Negative Emotions: Another Aspect of the Healing Effects of the Qur'an', punim i publikuar i prezentuar në Konferencën e Pestë Internacionale për Argumentet Shkencore të Kur'anit dhe Sunetit, Moskë, Rusi, shtatot, 1993.

trollues, si dhe grupi që e pranoi relaksimin muskolor pa ndonjë terapi shtesë ose lexim nga Kur'ani.

Rezultatet ishin mahnitëse. Ndonëse të gjithë pacientët u përmirësuan, shkalla e përmirësimit të pacientëve të cilët e pranuan relaksim muskolor së bashku me spiritualitetin islam ishte dukshëm më e madhe sesa e dy grupeve të tjera. Ky përmirësim i rëndësishëm statistikor vazhdoi për disa muaj pas terapisë, aq sa disa pacientëve mjekët ua ndaluan barnat fare, sepse shtypja e tyre e gjakut ishte kthyer në nivelin normal.⁶³

Nga kjo mund të thuhet se vlera reale e meditimit islam gjendet në lidhjen e saj me adhurimin, rikujtimin dhe madhërimin e Zotit, si dhe në mbështetjen te Ai. Prandaj ngjashmëria ndërmjet kontemplimit si një formë e adhurimit islam dhe formave të tjera të meditimit lindor dhe perëndimor, është në fakt sipërfaqësor, ngase baza e kontemplimit islam është besimi në Njësinë e Zotit. Ai është besimi i thellë racional që vërteton se i Gjithëfuqishmi është i Vetmi Furnizues i këtij universi, që nga atomet mikroskopike deri në galaktikat kolosale. Ky besim natyrisht nuk është vetëm baza e meditimit islam, porse edhe e gjithë islamit.

Kontemplimi islam përbëhet nga kalimi prej kontemplimit të krijesave në kontemplimin e Krijuesit. Kjo është një zhvendosje e lëmuar racionale, sepse feja

⁶³ Shih Muhammad Khair al-Irgisoosi, "The Influence of Muscular Relaxation and Islamic Prayer in the Treatment of Essential Hypertension", (University of Khartoum, 1992). Ky studim fillimisht u paraqit si tezë magjistrature por më vonë u vlerësua dhe pranua si doktoraturë për shkak të përpikshmërisë dhe kontributit, dhe grada u akordua më 1992

islame nuk është e korrumpuar nga shoqërimi i krijesave, i objekteve me Krijuesin ose nga çfarëdo besimi tjetër politeist.

Ateistët mund të kontemplojnë në bukurinë madhështore të universit me anë të nënkuptimit të mjegullt se është “nëna natyrë” ose se “eksplodimi i madh” ishte ai që i solli ata në ekzistencë dhe se ata mund ta anashkalojnë fare çështjen se si u erdhi ky univers në jetë. Ata kontemplojnë me pasione emocionale, duke e neglizhuar kështu çështjen racionale të mënyrës së krijimit të universit. Kjo është njësoj si te paganët ose politeistët që besojnë se ekzistojnë shumë zota që luftojnë me njëri-tjetrin, të cilët krijuan çdo gjë, që e kanë shumë vështirë të meditojnë me mendjen e tyre racionale dhe zemrat e tyre, ngase ato janë në kontradiktë njëra me tjetrën. Për këtë arsye perëndimorët, të cilët synojnë të arrijnë një përjetim ‘mistik’, këshillohen t’i shmangin ‘adhurimet të bazuara në arsye’.⁶⁴ Në të vërtetë, siç pohon Benson-i në komentimet e tij ndaj librit të Karen Armstrong-ut “Një Histori e Zotit”, kjo ndodhë ngase përjetimi mistik nuk është racional, porse është ‘intuitiv dhe joverbal’. Armstrong-u e quan atë “kontemplim të heshtur”. Ajo shkruan: “Përjetimi mistik... është përvojë subjektive që përfshin një shtegtim të brendshëm dhe jo perceptim të një fakti objektiv jashtë vetes; ai kryhet nga pjesa imagjinative e mendjes – e njohur si imagjinata – dhe jo nga aftësi cerebrale logjike. Më në fund, ajo është diçka që mistiku e krijon në veten e tij me qëllim të plotë.”⁶⁵

⁶⁴ Benson, *Timeless Healing*, f. 158

⁶⁵ Ibid, f. 158-159

Le Shan e ofron të njëjtën këshillë ndaj medituesve si edhe Benson-i dhe Armstrong-u. Ai e paralajmëron studentin e meditimit: “Mundohu të mos jesh verbal ose intelektual në të. Ai është një proces ndijor, një ‘radar’ që përjashton dhe jo një proces i intelektit”.⁶⁶

Sa u përket myslimanëve praktikues, kontemplimi i tyre paraqet një praktikë shpirtërore në të cilën të gjitha aftësitë e tyre kognitive dhe shpirtërore aktivizohen në kërkimin e njohjes së vërtetë të të Gjithëfuqishmit. Kjo nuk është një ndërmarrje irracionale ose emocionale për ta shëruar një çrregullim, por as një ushtrim i dhembshëm në të cilën trupi torturohet duke qëndruar në një këmbë për ditë të tëra ose duke fjetur në shtrat me gjilpëra. Kontemplimi islam është një formë e adhurimit e cila e bashkon mendjen dhe zemrën, racionalen me emocionale, maturinë me passionin, ashtu që kontempluesit e kthjellët do të jenë në një gjendje më të mirë shpirtërore në të cilën lutjet e tyre, dashtë Zoti, do të pranohen. Në kontemplimin islam nuk kërkohen reagimet irracionale dhe tejet emocionale, kurse gjendjet e tjetërsuara të vetëdijes, ashtu siç u tha më parë, nuk janë qëllimi i tij. Në të njëjtën mënyrë, nuk kërkohen e as që janë qëllim i kontemplimit islam edhe përvojat e rastësishme paranormale që mund të ndodhin si pasojë e meditimit të thellë dhe të cilat janë aq të çmueshme nga mistikët perëndimorë dhe lindorë deri në atë masë sa ata janë në gjendje ta bllokojnë arsyen ose të durojnë dhembje të madhe vetëm për t’i arritur ato. Meqenëse shumë e adhuruesve të Satanës mund të prodhojnë përvoja pa-

⁶⁶ Le Shan, *How to Meditate*, f.77.

ranormale, adhuruesit dhe medituesit e vërtetë myslimanë i shohin ato fenomene me dyshim. Kjo është arsyeja se pse Hasan el-Basriu në thënien që u përmend më parë e konsideron rikujtimin e vetëdijshtëm dhe kontemplimin e Zotit si dy anë të së njëjtës monedhë. Pra, kontemplimi islam në krahasim me meditimin ateist ose politeist mund të përshkruhen si dy guaca që duken të ngjashme, porse njëra përmban brenda një margaritar, kurse tjetra asgjë, pos mbeturinave të një butaku.

Kjo, natyrisht, nuk do të thotë se ndjenja e lumturisë, ndjenja psikologjike, kthjelltësia e mendjes, si dhe intimiteti i ndier nga medituesit jomyslimanë për fenomenet e universit, nuk janë ndjenja të vërteta. Në të vërtetë, ashtu siç u tha më parë, kjo madje paraqet një ushtrim terapeutik që mund t'i shërojë ata që vuajnë nga ndonjë çrregullim fizik ose psikologjik. Megjithatë, kjo rreze e dritës dhe qetësisë të cilën medituesit e përjetojnë është një shpërblim për orvatjen e tyre që të nxjerrin veten nga prangat materialiste të problemeve të përditshme. Ata fitojnë një pamje të horizontit shpirtëror transcendental, mbase për herë të parë në jetën e tyre, dhe ndjejnë një përmirësim të madh në krahasim me ballafaqimet ditore të jetës. Ndjenja e tillë, e cila ka një ndikim të madh te medituesit jomyslimanë, është megjithatë e pakrahasueshme me atë që e ndjen një besimtar, sepse ai është i vetëdijshtëm se çdo atom në univers e madhëron dhe e lavdëron të Gjithëfuqishmin. Kur'ani deklaron: "Lartmadhëri të merituar i shprehin Atij shtatë qiejt e toka dhe ç'ka në to, e nuk ka asnjë send që nuk e ma-

dhëron duke i shprehur falënderim Atij, por ju nuk e kuptoni atë..."(17:44). Ndonëse besimtarët kontemplues nuk janë në gjendje të deshifrojnë madhërimin e Zotit nga universi, ata e përjetojnë harmoninë ndërmjet madhërimit të tyre dhe atij të universit. Kjo ndjenjë bëhet më e thellë gjithnjë e më shumë përgjatë kontemplimit derisa e arrin sublimen spirituale dhe një ndjenjë të lumturisë dhe kënaqësisë shpirtërore të pakrahasueshme me ndonjë lumturi tjetër të kësaj bote.

Duke e përshkruar këtë gjendje, në të cilën të gjitha vuajtjet dhe brengat e kësaj jete eliminohen, siç eliminohet errësira nga drita, Ibën Kajjim në *Medarixhu's-salikin* pohon: "Besimtari kontemplues, i cili e përkuajt Zotin, fillon të gjejë kënaqësi në vetmi dhe në vende të izoluara në të cilat zërat dhe lëvizjet janë të heshtura... Atje ai e gjen fuqinë e zemrës dhe të vullnetit dhe nuk do të jetë më i brengosur ose i depresionuar... Atëherë ai fillon ta shijojë ëmbëlsinë e adhurimit me të cilin nuk ngopet dot. Në të ai do të gjejë tepriçë të kënaqësisë dhe rehatisë, më shumë se që kishte gjetur në argëtim dhe gazmend ose në kënaqësitë e tjera të jetës... Kur të arrijë ai këtë, shumë nga brengat e jetës do të zhduken fare dhe ai do të shndërrohet në një botë tjetër të ndryshme nga pjesa tjetër e njerëzimit.⁶⁷

Në të njëjtën mënyrë Ibën Tejmije në *Mexhmu'u-l-fetava* (*Përmbledhja e fetvave*) i citon disa nga kontempluesit e singertë të përkushtuar në përkuajtimin e Zotit. Njëri nga ata pohon: "Më ka ndodhur ta arrij një gjendje kur do të thosha: Nëse njerëzit në parajsë janë

⁶⁷ Ibën Kajjim, *Medarixhu's-salikin*, f. 31-32

në një gjendje të tillë, atëherë ata janë në bekim të vërtetë.”. Tjetri pohon: “Ka çaste kur zemra më vallëzon me gazmend”. I treti thotë: “Adhuresit e vërtetë gjejnë më shumë kënaqësi në adhurimin e tyre sesa në argëtim dhe gazmend.”⁶⁸

Sa ndryshim i madh qëndron ndërmjet një myslimani kontemplues dhe ateistëve e paganëve të cilët vuajnë në shtresat e shumëfishta të errësirës dhe një rreze të mrekullisë mund të arrijnë përmes meditimit në kërkimin e tyre të asaj që është përtej perceptimit! Kur’ani sikur e ka fjalën për ata kur deklaron: “Vetëtimagati ua merr të parit dhe sa herë që ajo u bën dritë atyre, ata ecin në të, e kur ajo errësohet, mbesin aty”. (2:20)

⁶⁸. Ibën Tejmijje, *Mexhmu’u’l-fetava*, v. 10, f. 647.

Kapitulli i katërt

Kur'ani dhe kontemplimi i krijimtarisë së Zotit

Kontemplimi i krijesave të Zotit është një ndër format më madhështore të adhurimit në Islam. Rrjedhimisht, shumë ajete kur'anore e inkurajojnë këtë aktivitet, madje me metoda të ndryshme, gjithë kjo me qëllim që të përshtaten ndaj çdo gjendjeje shpirtërore dhe ndaj çdo karakteri. Synimi i tij është që njerëzit të dalin nga shqisat e tyre të topitura, nga rutina e keqe dhe familiariteti monoton dhe kështu ata inkurajohen t'i dëshmojnë shenjat e Zotit të tyre në univers me zemra të inspiruara dhe me mendjehollësi. Disa nga metodat e tilla do të paraqiten në vijim.

Inspirimi nga natyra e Zotit dhe atributet e Tij të larta

Kontemplimi i vërtetë islam mund të burojë vetëm nga një zemër e cila beson në Zotin dhe nga një mendje që i nënshtrohet Atij dhe Atributeve të Tij të larta. Ky është besimi i patundur në njësinë e Zotit (*teuhid*) e cila është dëshmia se i Gjithëfuqishmi është Zoti i Vetëm i Cili krijoi dhe i cili drejton dhe furnizon universin. Çfarëdo formë tjetër e kontemplimit të bukurisë dhe mrekullisë së qiejve dhe të tokës do të

konsiderohej si ateizëm ose politeizëm (*shirk*), ngase medituesi nuk do ta njohë ose madhërojë a falënderojë Krijuesin e tyre. Për këtë arsye Kur'ani shpesh e përsëritë këtë doktrinë me anë të përmendjes së attributeve të larta të Zotit:

“Thuaj: Ai, Allahu është Një! Allahu është Ai që çdo krijesë i drejtohet për çdo nevojë. As s’ka lindur kë, as nuk është i lindur. Dhe Atij askush nuk i është i barabartë.” (112:1-5)

“Ai është Allahu që nuk ka zot tjetër; vetëm Ai, e di të fshehtën dhe të dukshmen; Ai është Mëshiruesi, Mëshirëbërësi! Ai është Allahu që nuk ka zot tjetër përveç Tij, sundues i përgjithshëm, i pastër, shpëtimtar, sigurues, mbikëqyrës, i plotfuqishëm, mbizotërues, i madhërishëm. I lartësuar është Allahu nga çka i shoqërojnë! Ai është Allahu, Krijuesi, Shpikësi, Formësuesi. Të Tij janë emrat më të bukur. Atë e madhëron çka ka në qiej e në tokë dhe Ai është ngadhënjyesi, i urti!” (59: 22-24).

“Ai (Allahu) është që krijoi (pa kurrfarë shembulli) qiejt dhe tokën, e si do të ketë Ai fëmijë kur nuk pati bashkëshorte? Çdo send e krijoi Ai, dhe është më i dijsmi për të gjitha sendet e krijuara. Ky është Allahu, Zoti juaj, nuk ka adhurues përveç Tij, Krijues i çdo sendi, pra adhurojeni Atë; Ai është mbikëqyrës ndaj çdo sendi. Të parët e njerëzve nuk mund ta përfshijnë Atë, e Ai i përfshinë të parët. Ai është shumë i kujdesshëm, hollësisht i njohur.” (6: 101-103).

Është shumë e rëndësishme që, para se të fillohet një shtegtim shpirtëror i kontemplimit islam, të fitohet ky besim i patundur në njësinë e Zotit, ngase ai do të jetë një pishtar udhërrëfyes për besimtarin dhe rrënjë e fortë që e ndalon atë të mos devijojë. Kur'ani po ashtu përdorë metoda të tjera për t'i udhëzuar besim-

tarët ne rrugën e tyre shpirtërore. Ato janë shpesh imazhe të fuqishme të cilat shërbejnë si përkujtim për ata të cilët janë ende në dyshim dhe kanë zemra të ngurtësuara.

Përkujtuesit e të mirave të Zotit

Kur'ani provon t'i zbusë zemrat e njerëzve në shumë mënyra. Njëra prej tyre është duke i përmendur mirësinë dhe dhuntitë e Zotit. Kontemplimi i tyre mund të lindë ndjenja të mëshirës dhe dashurisë.

“Edhe kafshët Ai i krijoi dhe në saje të tyre ju mund të mbroheni (nga të ftohtit), keni edhe dobi të tjera dhe prej tyre hani.” (16:5)

“Ai është që për ju lëshoi nga qielli ujë, që prej tij të keni për të pirë dhe prej tij të keni bimë që në të do t'i kullotni (bagëtinë). Me atë (shiu) mbijnë, për të mirën tuaj, të lashtat, ullinjtë, hurmat, rrushnajat dhe nga të gjitha frutat. Në këto (të mira) ka argumente për popullin që vështron.” (16: 10-11).

“Dhe për ju nënshtroi natën e ditën dhe diellin e hënën. Edhe yjet janë të nënshtroar me urdhrin e Tij. Vërtetë në këto ka argumente për një popull që mendon. Edhe për atë që ju krijoi në tokë lloje të ndryshme ka fakte për një popull që di të merrë përvojë. Pastaj Ai është që nënshtroi detin, që prej tij të hani mish të freskët, e prej tij të nxirrni stoli që i mbani, e i sheh anijet si lundrojnë në të. Ua nënshtroi që të shfrytëzoni nga begatitë e tij dhe ashtu të falënderoni (Zotin). Dhe Ai vuri kodra (të forta) në tokë, ashtu

që ajo të mos lëkundet me ju, (bëri) edhe lumenj e rrugë që të mund të orientoheni. Vuri edhe shenja tjera (për orientim ditën), ndërsa (natën) ata orientohen me anën e yjeve. Atëherë pra, a është Ai që krijon njësoj sikurse ai që nuk krijon? A nuk po mendoni? Po edhe nëse përpiqeni t'i numëroni dhuntitë e Allahut, nuk do të mund të arrini t'i përcaktoni ato. Me siguri Allahu shumë fal dhe shumë mëshiron.” (16: 12-18).

Për ta kontempluar mëshirën dhe dashurinë e Zotit ndaj njerëzimit dhe të gjitha krijesave të tjera që gjenden në glob, përkujtuesi i tillë i prekë zemrat e atyre që janë të ndjeshëm, falënderues dhe të mençur. Ndërkaq, sa u përket atyre që kanë sy dhe veshë të mbyllur ndaj thirrjes hyjnore për kontemplim, ata Kur’ani i përshkruan në ajetet vijuese:

“Thuaj: Vështroni me vëmendje çka ka (nga argumentet) në qiej dhe në tokë. Po argumentet dhe qortimet nuk bëjnë dobi ndaj një populli që nuk beson.” (10: 101).

“Sa e sa argumente ka në qiej dhe në tokë, të cilët i shohin, por ata nuk i vështrojnë fare.” (12: 105).

Shenjat e panumërta të krijimtarisë së mrekullueshme të Zotit, ashtu siç e komenton Yusuf Ali ajetin e lartshënuar, “janë të shpërndara kudo në natyrë – në krijesa – për të gjithë ata të cilët kanë sy që shohin. Megjithatë, njeriu është aq arrogant, saqë i mbyll sytë para tyre”.⁶⁹ Zemrat e tilla të pandjeshme dhe të panënshtuara kërkojnë një qasje më të fuqishme për ta shkundur qëndrimin e tyre të paarsyeshëm.

⁶⁹ Yusuf Ali, *The Holy Qur’an: Text Translation and Commentary* (Maryland: Amana Corporation, 1989), f. 582, 1788 për 12: 105.

Qortimet për zemrat e panështruara

Toni i adresimeve të tilla është shpesh i shoqëruar me kërcënime. Shumica e këtyre ajeteve fillojnë me pyetjen: “A nuk kanë parë ata?” ose “A nuk shohin ata?”

“A nuk e shohin qiellin dhe tokën që i ka rrethuar ata para dhe prapa? Sikur të donim Ne e shafitim tokën me ta ose shembim mbi ta copa nga qielli. S’ka dyshim se në këtë ka argument për secilin njeri që kthen mendjen te Zoti.” (34:9).

“A nuk i shikojnë devotet se si janë krijuar? Edhe qiellin se si është ngritur lartë! Edhe kodrat se si janë venduar! Edhe tokën se si është shtruar!” (88: 17-20)

Shumë prej ajeteve të tilla gjenden në tregimet kur’anore ose në fjalët e profetëve. Për shembull, Nuhu a.s. i qortoi jobesimtarët e popullit të tij me fjalët që vijojnë:

“Ç’është me ju që Allahut nuk i shprehni madhërinë që meriton? Kur Ai ju krijoi në disa etapa. A nuk e keni parë se si Allahu krijoi shtatë palë qiej. Dhe në ta hënën e bëri dritë, e diellin e bëri ndriçues” (71: 13-16).

Lavdërimi i të devotshmëve

Përkundrazi, disa ajete ofrojnë inkurajim dhe lavdërim për ata që janë mentalisht aktivë dhe të cilët marrin mësim nga çdo gjë që e shohin në botë, duke ua përkujtuar atyre dhuntitë e panumërta të Zotit. Këta janë të devotshmit të cilët e përkujtojnë Zotin në

çfarëdo gjendje psikologjike ose fizike të mendjes ose të trupit të tyre:

“Në krijimin e qiejve e të tokës, në ndryshimin e natës dhe të ditës, ka argumente të qarta për atë që ka arsye dhe intelekt. Për ata që Allahun e përmendin me përkujtim kur janë në këmbë, kur janë ulur, kur janë të shtrirë dhe thellohen në mendime rreth krijimit të qiejve e të tokës (duke thënë): Zoti ynë, këtë nuk e krijove kot, i lartësuar qofsh, ruana prej dënimit të zjarrit!” (3: 190-191).

Thirrjet ndaj ndjenjës së brendshme estetike

Kur’ani po ashtu i nxitë njerëzit t’i kontemplojnë shenjat hyjnore në univers duke e zgjuar ndjenjën e tyre të brendshme estetike. Ajetet vijuese synojnë t’i zgjojnë ndjenjat dhe emocionet e sinqerta, ashtu që njerëzit të jenë në gjendje ta vëzhgojnë bukurinë e çdo gjëje në tokë – qoftë ngjyrat e ndryshme, bimët, kafshët ose objektet e palëvizshme:

“A nuk e sheh se Allahu lëshon nga qielli ujë, e Ne nxjerrim me të fruta, ngjyra e të cilave është e ndryshme, e edhe nëpër kodra ka vija të bardha e të kuqe ngjyrash të ndryshme, e ka edhe shumë të zeza. Edhe nga njerëzit, nga gjallesat, nga kafshët po ashtu ka të ngjyrave të ndryshme. Po Allahut ia kanë frikën nga robërit e Tij, vetëm dijetarët, Allahu është mbi gjithçka, është mëkatfalës!” (35: 27-28).

Po ashtu gjejmë ajete në të cilat i Gjithëfuqishmi pasi që e rikujton mëshirën e Tij ndaj njerëzve me ras-

tin e krijimit të bagëtisë, i nxitë ata ta kontemplojnë bukurinë e tyre:

“Edhe kafshët Ai i krijoi dhe në saje të këtyre ju mund të mbroheni (nga të ftohtit), keni edhe dobi të tjera dhe prej tyre hani. Në to ju shihni hijeshi kur në mbrëmje ato i ktheni nga (kullosa) dhe kur në mëngjes i lëshoni (për kullosë).” (16: 5-6).

“Ai që përsosi krijimin e çdo sendi, e krijimin e njeriut e filloi nga balta” (32: 7).

Në librin e tij *Fi dhilali'l-Kur'an* (Nën hijen e Kur'anit), Sejid Kutubi e komenton kështu ajetin e lartpërmendur: “Bota është e bukur, pa kufij e bukur. Njeriu mund ta marrë dhe kënaqet me këtë bukuri sa të dëshirojë dhe sa dëshiron Krijuesi i kësaj bote. Elementi i bukurisë në këtë botë është i qëllimshëm, ai është rezultat i përsosurisë së krijimit. Përsosësoria e krijimit është e qartë në secilin organ dhe në secilën krijesë. Shih bletën, lulen, yllin, natën, mëngjesin, hijet, retë, muzikën që e përshkon tërë universin, këtë harmoni të përsosur dhe të plotë! Ky është udhëtim i këndshëm në këtë univers të bukur dhe të përkryer. Kur'ani na e tërheqë vëmendjen ndaj tërë kësaj, ashtu që ne të reflektojmë dhe të kënaqemi me të. Prandaj: “Ai që e përsosi krijimin e çdo sendi” është një ajet që i bën thirrje zemrës t'i kërkojë aspektet e bukurisë dhe të përkryerjes në këtë univers.⁷⁰

⁷⁰ Sejjid Kutb, *Fi dhilali'l-Kur'an*, v. 5, (Bejrut: Dar esh-Shuruq, pa datë), f. 2809.

Betimi i të Gjithëfuqishmit në krijesat e tij

Megjithatë, pika më e rëndësishme që e ngre statusin e kontemplimit është fakti se Vetë Zoti betohet në krijesat e Tij. Kjo është thirrja më e madhe për të menduar rreth krijesave të Tij, që kështu të hetohet thellësia e tyre dhe të reflektohet thellë për mesazhin e tyre. I Gjithëfuqishmi betohet në agimin, mëngjesin, muzgun, hënën, fikun dhe ullirin, ai betohet në erërat, në yjet, qiellin, ditën dhe natën.

Nuk ka dyshim se statusi i lartë i kontemplimit në Islam është ajo që i bëri adhuruesit dhe asketët si Hasan el-Basriu të deklarojnë se “një orë e kontemplimit është më e mirë se një natë e tërë e adhurimit” dhe Omer ibën Abdulazizin se “rikujtimi i Zotit është ve për e mirë, por kontemplimi i të mirave të Zotit është forma më e mirë e adhurimit.”⁷¹

Inkurajimi islam për kontemplimin e vetes

Injoranca e njerëzve për veten e tyre, si dhe dëshpërimi i tyre që t’i kontemplojnë dhe studiojnë çështjet e njerëzimit, konsiderohen nga islami si shembull i neglizhencës dhe mungesës së vëzhgimit të njërës prej shenjave më të mëdha të Zotit në univers. Kur islami i nxitë njerëzit t’i kontemplojnë qiejt, detet, malet dhe

⁷¹ el-Hafidh ibën Kethir, *Tefsiru’l-Kur’ani’l-Adhim*, v. 1 (Bejrut: Dar el-Ma’rife, 1969), f. 438.

lumenjtë dhe të meditojnë për atë që e krijoi Zoti për dobinë e njeriut, atëherë çka mund të thuhet për meditimin e krijimit të njeriut para të cilit Zoti i urdhëroi engjëjt të përulen dhe të cilit i nënshtroi gjithçka në qiej dhe tokë?

“Dhe për ju nënshtroi gjithë çka në qiej dhe çka në tokë, njëmend për njerëzit që mendojnë më thellë, në këto ekzistojnë argumente.” (45:13)

Ndonëse ekzistojnë shumë ajete kur'anore të cilat e inkurajojnë meditimin e qiejve dhe të tokës në përgjithësi, aty ku qenia njerëzore konsiderohet si krijesa më e rëndësishme, po ashtu ekzistojnë edhe shumë ajete të cilat janë enkas të adresuara për kontemplimin e krijimit të njerëzimit. Ashtu si u përmend më herët, Kur'ani e përdorë çdo metodë për t'i zgjuar zemrat e njeriut nga shqisat e topitura dhe nga familiariteti monoton, me qëllim që kështu t'i dëshmojnë shenjat e Zotit në qiej dhe në tokë me vigjilencë dhe inspirim iluminues. Ajetet që i referohen njerëzimit i pasojnë metodat e njëjta të inkurajimit me qëllim që t'u përshtaten karaktereve dhe gjendjeve të ndryshme emocionale.

Ajetet që pasojnë janë shembuj të detajizimit të krijimit të njeriut dhe i të mirave të Zotit që Ai ua ka dhuruar atyre me zemra të buta:

“Për Allahun Ne krijuam njeriun prej një ajke (lëngu) e një balte. Pastaj atë e bëmë pikë uji në një vend të sigurt. Më pas atë pikë uji e bëmë copë gjaku, e atë gjak të ngurtë e bëmë copë mishi, e atë copë mishi e shndërruam në eshtra, dhe eshtrave ua veshëm mishin, pastaj atë e bëmë krijesë

tjetër (me shpirt). I lartë është Allahu, më i miri Krijues!"
(23: 12-14)

"Thuaj: Ai është që ju krijoi, ju dhuroi të dëgjuarit, të parit dhe mendjen, kurse pak po falenderoni". (67: 23)

Sa u përket atyre me zemra të ngurta dhe arrogantëve, Kur'ani i adreson ata me pyetje qortuese:

"A nuk mendon njeriu se Ne e krijuam atë prej një pike uji, kur që, ai, kundërshtar i rreptë!" (36:77)

"A nuk u kemi krijuar juve nga një lëng i dobët? Dhe atë e vendosëm në një vend të sigurt. Për deri në një kohë të caktuar. Dhe Ne bëmë përcaktimin e krijimit. Sa përcaktues të mirë jemi! Atë Ditë është shkatërrim për ata që nuk e njohën fuqinë tonë." (77: 20-24)

Sa i përket zgjimit të aspektit estetik në natyrën e njeriut, i Gjithëfuqishmi pohon;

"Vërtetë Ne krijuam njeriun në formën më të bukur!"
(95: 4)

"Ai krijoi qiejt dhe tokën me urtësi të përsosur dhe Ai juve u dha formën, e formën tuaj e bëri të bukur dhe vetëm te Ai është e ardhmja". (64:3)

Ashtu siç Zoti betohet në disa nga shenjat e Tij kozmike dhe në krijesat e Tij në tokë, Ai po ashtu betohet në shpirtin e njeriut; ndonjëherë kjo ndodhë në kontekst të shenjave kozmike e ndonjëherë në lidhje me Ditën e Gjykimit, duke e ngritur kështu shpirtin e njeriut në nivelin më të lartë. Kaptina el-Kijame fillon me betimin e fuqishëm:

"Betohem në Ditën e kiametit! Betohem në shpirtin që është shumë qortues! A mendon njeriu se nuk do t'i tubojmë eshtrat e tij? Po, do t'i tubojmë. Duke qenë se Ne jemi të zotët t'u rikrijojmë si kanë qenë edhe majat e gishtave të tij!"
(75: 1-4)

Betimi hyjnor vjen po ashtu si premtim se Zoti do ta krijojë shpirtin e përsosur të njeriut dhe do të frymëzojë atë me jetë pasi që më parë Ai i referohet universit, ku betohet në diell, hënë, ditë, natë, në kupën qiellore dhe në tokën e rrafshuar:

“Pasha njeriun dhe Atë që e krijoi atë! Dhe ia mësoi se cilat janë të mirat dhe të këqijat e tij. Pra ka shpëtuar ai që e pastroi vetveten. E ka dështuar ai që e poshtëroi vetveten”. (91: 7-10)

I Gjithëfuqishmi po ashtu betohet në aspekte të tjera të lidhura me njerëzimin. Për shembull, në një kaptinë të shkurtër, por gjithëpërfshirëse, Zoti betohet në jetën e shkurtër të njeriut në faqen e dheut, pas së cilës ai ose do të ngrihet në nivele të larta të lumturisë ose do të zhytet në mallkim:

“Pasha kohën! Nuk ka dyshim se njeriu është në humbje të sigurt. Me përjashtim të atyre që besuan, që bënë vepra të mira, që porositen njëri-tjetrit t’i përmbahen të vërtetës dhe të jenë të durueshëm.” (103: 1-3)

Për ta vërtetuar vërtetësinë e Kur’anit, Zoti po ashtu betohet në Qenien e Tij Sublime dhe atë e ilustron me një nga dhuntitë më të shtrenjta që Ai ia dhuroi njeriut - aftësinë e të folurit dhe komunikimit:

“Pasha Zotin e qiellit e të tokës, kjo është një e vërtetë, ashtu siç është e vërtetë se ju flisni.” (51: 23)

Këto dhe ajete tjera kur’anore i inkurajojnë njerëzit të kontemplojnë për veten e tyre. Madje edhe nëse nuk do të kishte asgjë në univers për ta vërtetuar mrekullinë e Zotit në krijim, përveç qenies njerëzore, kjo do të ishte e mjaftueshme për t’i ftuar njerëzit për nënshtrim ndaj Zotit të tyre. Për njerëzit do të jetë

gjithmonë enigmë shpirti dhe mendja e tyre, të cilat në fakt i dallojnë ata si qenie njerëzore. Ndonëse këto janë vetëm disa nga pjesët përbërëse të tyre, ato nuk mund të përkufizohen në kohë dhe hapësirë, andaj përgjithmonë do të mbeten përtej arritjes së të kuptuarit njerëzor. Vetëdijesimi se njeriu është i paaftë që ta kuptojë vetë identitetin e tij, është një sfidë e fuqishme e cila fton në modesti dhe nënshtrim ndaj Krishtit. Madje edhe fenomenet më të thjeshta psikologjike, të cilat mund të studiohen në laborator, si të mësuarit, memoria, emocionet dhe motivimet, janë ende të pakuptuara plotësisht nga psikologjia. Psikologjia arrin të prekë vetëm aspekte të jashtme të thellësive të tyre të pakufishme, si një fëmijë që luan në brigjet e një oqeani të pafund. Po ashtu edhe aspektet konkrete materiale dhe biologjike të njeriut mund të kuptohet deri në një nivel sipërfaqësor. Fundja, edhe sikur tërë raca njerëzore ta shpenzonte jetën e tyre duke i hulumtuar shenjat e Zotit në trupin e njeriut, do të arrinin ta preknin vetëm sipërfaqen e tërësisë. Ashtu siç u përmend më herët, truri i njeriut është enigma më e madhe në univers. Të gjitha të arriturat e shkencës vetëm e kanë shtuar habinë e njerëzve në ndërlikueshmërinë e këtij kompjuteri biologjik të vendosur brenda kafkës së njeriut. Benson-i shkruan kështu në *Timeless Healing (Shërimi afatgjatë)*:

“(truri) është aq kompleks, aq vazhdimisht në lëvizje, aq i përbërë dhe super i ndërlikuar, saqë tërë orvatjet për ta përshkruar punën e tij janë vetvetiu naive. Çdo zbulim i jashtëzakonshëm që bëhet vetëm e bën të qartë edhe më shumë sa pafundësisht i elabo-

ruar është truri dhe qarqet e tij – ajo që na e jep neve jetën dhe shëndetin, aftësinë e lëvizjes dhe memorien, intuitën dhe mençurinë. Ai që duket si një copë e papërpunuar e xhelatinës pranon dhe ruan shënime për çdo lëvizje, çdo frymëmarrje, për çdo gjë që ndonjëherë ka ndodhur në jetën tënde ose që do të ndodhë, si dhe për çdo mendim ose ëndërr që ndonjëherë e ke pasur ose që do ta kesh”.⁷²

Prandaj, thirrja hyjnore e cila pyet sesi mund të jenë njerëzit të verbër ndaj krijimit të mrekullueshëm të vetvetes – *“Dhe në veten tuaj, a nuk po shihni?”* (51:21) – do të mbetet përgjithmonë e re dhe sfiduese sikur kur u shpall për herë të parë. Për ta zgjeruar më tej komentimin e këtij ajeti, do të ishte e dobishme të përfundojmë këtë kapitull me një citim nga Sejid Kutubi:

“Dhe në veten tuaj, a nuk po shihni?” Njeriu është mrekullia më e madhe në këtë tokë, por ai është i pavëmendshëm ndaj vlerës dhe mistereve të brendshme të tij, nëse zemra e tij është e pavëmendshme ndaj fesë, si dhe kur atij i mohohet bekimi i sigurisë. Ai është një mrekulli në formimin e trupit të tij: në sekretet e trupit të tij, në formimin e tij shpirtëror, si dhe në misteret e shpirtit. Ai është një mrekulli brenda dhe jashtë, ngase ai i përfaqëson elementet e këtij universi”.

⁷² Benson, *Timeless Healing*, f. 68-69 dhe 74.

Pretendoni se jeni një mikrokozmos përderisa jeni një makrokozmos

Sa herë që njeriu e kontempon veten, ai ballafaqohet me mistere të habitshme dhe trazuese: formimi i organeve të tij, pozita e tyre dhe funksionet, mënyra sesi kryhen funksionet, ai ballafaqohet me misteret e shpirtit, me energjitë e tij të njohura e të panjohura, me çështjen sesi i formon konceptet e tij, si i ruan dhe si i rikujton ato. Të gjitha këto imazhe, pamje dhe vizione ... si mund të kujtohen ato? Ajo që është e panjohur nga këto imazhe është e pakufishme. Atëherë ekzistojnë misteret e njerëzimit në vazhdimësinë dhe trashëgiminë e tij: një qelizë e vetme i bart të gjitha karakteristikat e njeriut, përfshirë edhe ato të prindërve dhe të stërgjyshërve. Mirëpo, ku gjenden saktësisht të gjitha këto karakteristika në një qelizë aq të vogël? Dhe, si mund t'i rikrijojë ajo qelizë ato aq saktësisht në lindjen e re të një qenieje të mrekullueshme njerëzore?⁷³

⁷³ Kutb, *Fi dhilali 'l-Kur'an*, v. 6, f. 3279-3280.

Kapitulli i pestë

Kontemplimi si një formë e pakufizuar e adhurimit

Kontemplimi i krijimit të qiejve dhe tokës, si dhe i gjithë asaj që përfshihet në të, është një praktikë e cila nuk mund të pengohet nga ndryshimet në kohë, hapësirë ose në natyrën e gjërave. Ajo është një formë e lirë dhe e pakufizuar e adhurimit. Po ashtu është një proces kognitiv dhe emocional që e gjallëron zemrën dhe ndriçon perceptimin gjatë kalimit të mendjes nga kontemplimi i shenjave të Zotit në univers te Krijuesi dhe Zotëruesi i tyre. Ky është kuptimi i vërtetë i kontemplimit.

Sa i përket çlirimit të kontemplimit nga kufijtë e kohës dhe hapësirës, Kur'ani e inkurajon praktikën e kontemplimit të fillimit të krijimit: *"Thuaj: Udhëtoni nëpër tokë e shikoni se si filloi krijimi, pastaj Allahu e fillon krijesën tjetër (ringjalljen). Është e vërtetë se Allahu ka mundësi për çdo send"*. (29:20) Përveç inkurajimit të besimtarëve që ta kontemplojnë të tashmen, Kur'ani i fton ata ta kontemplojnë fatin e popujve të zhdukur: *"A nuk udhëtuan ata nëpër tokë e të shohin se si qe përfundimi i atyre që ishin para tyre? Ata ishin edhe më të fortë se këta..."* (30:9). Kur'ani po ashtu fton për meditimin e amshimit: *"Kështu ua sqaron Allahu juve argumentet ashtu që të mendoni. Për këtë botë dhe për botën tjetër."* (2:219-220) Kjo thirrje bëhet ngase kontemplimi i kufizuar vetëm në këtë botë të kalueshme nuk është tjetër, pos imazh i paplotë i universit dhe një koncept i

shtrembëruar i realitetit të ekzistencës njerëzore. Prandaj besimtari është i urdhëruar ta kontemplojë krijimtarinë e Zotit që nga fillimi e deri në Ditën e Gjykimit.

Sa i përket lirisë së kontemplimit, Kur'ani fton për meditimin e krijesave natyrore të Zotit në të cilat dora e njeriut nuk luan ndonjë rol, si për shembull: qiejt, malet dhe detet.. Kur'ani po ashtu e drejton vëmendjen e besimtarit ndaj të mirave që iu dhuruan njerëzve, si për shembull, zbulimet që ua mundësoi Zoti disave me qëllim që t'i shërbejnë njerëzimit:

“Është fakt se në krijimin e qiejve dhe të tokës, në ndërrimin e natës dhe të ditës, të anijes që lundron në det që u sjell dobi njerëzve, në atë shi që e lëshon Allahu prej së larti e me të ngjall tokën pas vdekjes së saj dhe përhapë në të nga çdo lloj gjallese, në qarkullimin e erërave dhe reve të nënshtruara mes qiellit dhe tokës, (në të gjitha këto) për një popull që ka mend ka argumente.” (2: 164)

Ndonëse disa nga këto të arritura dhe zbulime – si ndërtimi i anijeve – janë punë e qenies njerëzore, është i Gjithëfuqishmi Ai i cili ua dhuroi atyre diturinë për t'i bërë zhvillimet e tilla:

“...të tjerët dinë vetëm aq sa Ai ka dëshiruar”. (2:255)

“Ne i mësuam atij (Davudit) mbarimin e petkave (të hekurta) për ju, që të ju mbrojnë në raste lufte. A jeni pra mirënjohës ju për këtë?” (21:80)⁷⁴

⁷⁴ Përktimi dhe komentimi në këtë ajet është marrë nga Muhammad Asad, *The Message of the Qur'an* (Gibraltar: Dar al-Andalus, 1980): “Ne i mësuam atij (Davudit) mbarimin e petkave (të devotshmërisë) për ju, që të ju mbrojnë nga çdo gjë që ju shkakton frikë. A jeni pra mirënjohës ju për këtë?”. Fjala *lebus* ...nënkupton ‘petka’ ..., por meqë ky term është përdorur nga arabët e paraislamit në kuptimin e ‘gjoksores’ ose ‘rrobave të he-

Për më tepër, asnjë zbulim ose shpikje njerëzore nuk mund të bëhet jashtë ligjeve natyrore të vëna nga Zoti. Në fakt, të arriturat njerëzore janë vetëm një sqarim më i mirë i rëndësisë së këtyre ligjeve. I Gjithëfuqishmi ia ka përshkruar Qenies së Tij të Lartë zotërimin e anijeve gjigante që lundrojnë në oqeanin si bjeshkë të lëvizshme: *“Dhe të Atij janë anijet lundruese të ngritura lart si kodra në det”* (55:24). Atij nuk i takojnë vetëm anijet, por edhe aeroplanët, raketat dhe satelitët dhe të gjitha gjërat e tjera që burrat dhe gratë i kanë zbuluar me vullnetin dhe mëshirën e Zotit: *“Zoti juaj është Ai që për ju mundësoi lundrimin e anijeve në det në mënyrë që të kërkoni nga të mirat e Tij. Vërtetë Ai është shumë mëshirues ndaj jush”*. (17:66).

Fatkeqësisht disa nga besimtarët sot nuk i kontemplojnë zbulimet moderne vetëm ngase ato janë produkte të vendeve të cilat nuk e besojnë islamin ose Njësinë e Zotit. Në të njëjtën kohë bota myslimane është shndërruar në konsumues të dobët të zbulimeve

kurta', komentuesit klasikë mendojnë se e ka të njëjtin kuptim në këtë tekst... Njëjtë ata e marrin termin *be's* në kuptimin e tij dytësor 'luftë' dhe e interpretojnë këtë pjesë të ajetit si "Ne i mësuam atij (Davudit) mbarimin e petkave (të hekurta) për ju, që të ju mbrojnë në raste luftime". Por, duhet të kihet parasysh se *be's* po ashtu nënkupton 'dëm', 'fatkeqësi', 'shqetësim' etj., si dhe 'rrezik'; kështu që në domethënien e tij më të gjerë nënkupton gjithçka që *shkakton* shqetësim ose frikë. Nëse kuptimin e fundit e adaptojmë, termi lebus mund të kuptohet si 'petkat e devotshmërisë' (*libasu't-takva*) për të cilin Kur'ani flet në 7: 26. Në kontekstin e këtij kuptimi, ajeti i lartpërmendur e shprehë idenë se i Gjithëfuqishmi ia mësoi Davudit si t'i mbulojë pasuesit e tij me devotshmëri të thellë, gjë që i liron njerëzit nga gjithë shqetësimi shpirtëror dhe frika, qoftë kjo frikë nga njëri-tjetri ose frikë e nënvetëdijshe nga e Panjohura. Pyetja konkluduese 'A jeni pra mirënjohës ju për këtë?' implikon se në përgjithësi njeriu nuk e kupton plotësisht – dhe nuk është falënderues – për këtë dhunti shpirtërore që Zoti i ka dhuruar atij. Lidhur me ajetin 21:80, shih f. 497, fn. 74.

dhe pajisjeve moderne, ndërsa është pushtuar dhe dhunuar nga teknologjia moderne ushtarake e vendeve agresive jomyslimane. Në mesin e këtij konfuzioni emocional disa besimtarë përjetojnë ndjenja të dyfishta: në njërin anë ata shohin fuqinë, mëshirën dhe dhuntinë e Zotit në botën natyrore, si: lumenjtë, malet etj., kurse në anën tjetër i shohin zbulimet e teknologjisë moderne – disa prej të cilave shkaktojnë te ata reagime mjaft negative. Propagandues të ndryshëm të trendeve të mendimit në perëndim dhe lindje e kanë inkurajuar këtë tendencë aq shumë, sa që dallimi ndërmjet botës natyrore të Zotit dhe zbulimeve moderne të njeriut janë bërë pothuajse ndarje ndërmjet shkencës dhe religjionit.

Megjithatë, nëse zemrat e tyre i afrohen më shumë Zotit dhe fitojnë një vizion më të qartë të universit, njerëzit e kuptojnë se globi dhe gjithçka në të paraqesin një atom të pavërejtur në domenin e pakufishëm të Zotit. Për më tepër, Zoti në Kur'an pohon se Ai është i Cili i krijoi njerëzit dhe gjithçka tjetër që bëri mendja njerëzore: *"E Allahu ju krijoi juve edhe atë që e punoni"* (37:96). Në fakt, njëra nga arsyet e gjendjes së degraduar të botës myslimane sot është shpërfillja e ligjeve të Zotit në tokë.

Po ashtu duhet të rikujtohet se, kur Zoti ia tërhoqi vëmendjen e popullit të Mekës, Medinës dhe vendeve fqinje ndaj anijeve që lundrojnë lehtë nëpër oqean si male të lëvizshme, ishte kjo kohë kur shumica e anijeve ishin në duart e njerëzve të cilët ende nuk e kishin përqafuar islamin. Por, kjo nuk i ndaloi besimtarët të

kontemplojnë një shenjë të Zotit, përdorimin e së cilës Ai e kishte zgjedhur që ta vë në duart e jobesimtarëve.

Ky kapitull i shkurtër tregoi sesi kontemplimi i universit është një aktivitet i pakufizuar shpirtëror. Megjithatë, kjo botë po ashtu përmban qenie dhe fenomene të padukshme të cilat e zgjojnë kuriozitetin e myslimanëve dhe i formojnë aspektet thelbësore të besimit të tyre. Pyetja “nëse kontemplimi i këtyre fenomeneve të padukshme është i pakufizuar apo jo?”, do të shqyrtohet në kapitullin e ardhshëm.

Kapitulli i gjashtë

Kontemplimi i së padukshmes dhe kufizimet e tij

Ndonëse kontemplimi islam është një formë e lirë e adhurimit, ngase nuk ekzistojnë kufizime ndaj asaj që njeriu mund ta përjetojë ose imagjinojë – qoftë nëse është e dukshme, si për shembull dielli, lumenjtë dhe planetët, ose e padukshme, si engjëjt dhe xhinët - megjithatë, ekziston një ndalim – kontemplimi i vetë Qenies Hyjnore. Jo vetëm që është e ndaluar, por është edhe e pamundur, ngase askush, përveç Zotit Vetë, nuk e di sesi është Ai. I Gjithëfuqishmi për Vetën e Tij pohon në Kur'an: *"Ai është krijues i qiejve e i tokës...Asnjë send nuk është si Ai; Ai është dëgjuesi, shikuesi"* (42:11)

Për më tepër, Zoti është i lirë nga kufijtë e kohës dhe hapësirës të cilat kufizojnë njerëzimin. Në fakt, njeriu nuk ka mundësi ta imagjinojë një fenomen pa u referuar ndaj një kohe dhe vendi të caktuar, e as nuk ka mundësi të imagjinojë diçka pa u referuar në përvojën e tij të mëhershme. Provoni, për shembull, ta imagjinoni një lloj të ri të kafshës që nuk i ngjet asnjë lloji kafshe që e njihni. Ose, provoni ta imagjinoni një ngjyrë të re të ndryshme nga të gjitha ngjyrat e njohura. Pa marrë parasysh sa shumë mundoheni në këtë, ju nuk do të jeni në gjendje ta imagjinoni një kafshë pa u referuar në atë që e njihni nga kafshët; ju mund t'i përshkruani asaj krahë dhe t'i imagjinoni ato në këmbët e saj ose t'i imagjinoni veshët në këmbët e saj, por

prapëseprapë krahët, veshët dhe këmbët janë pjesë trupore të kafshëve që ju tashmë njihni. Po ashtu njeriu dëgjon vetëm brenda zonës së caktuar të spektrit valor –në çka shumë kafshë dhe zogj janë më të sofistikuar se ai.

Ashtu siç u pohua më parë, njerëzit ende dinë shumë pak për trurin dhe sistemin nervor të cilët i dallojnë ata si qenie njerëzore. Njohuria për mendjet dhe shpirtrat e tyre janë sekrete të fshehura dhe thesare të mistershme. Nëse këto janë kufizimet e qenies njerëzore në këtë botë kalimtare, atëherë si guxon njeriu të pretendojë se mund ta kontemplojë Atë të Cilin *“Të parët (e njerëzve) nuk mund ta përfshijë Atë, e Ai e përfshin të parët”* (6:103), Atë i Cili nuk është i kufizuar nga koha, ngase Ai është i Cili e krijoi kohën? Ibën Mes’udi tha: *“Për Zotin tuaj nuk ka ditë dhe natë. Drita e qiejve dhe tokës buron nga drita e Fytyrës së Tij... Kur Ai qëndron në gjykimin e Ditës së Fundit, toka do të shndritë nga Drita e tij”*.⁷⁵ Dijetarët po ashtu pohojnë se sido që ta imagjinojë dikush Qenien Hyjnore, Ai është plotësisht ndryshe nga ajo. Ibën Abbasi tha: *“Disa njerëz u munduan të kontemplojnë të Gjithfuqishmin, por Profeti u tha atyre: ‘Kontemploni krijesat e Zotit dhe jo Zotin vetë, ngase kurrë nuk do të mund t’ia jepni hakun’”*.⁷⁶ Gazaliu shkroi një poemë e cila e sqaron bukur këtë pikë:

*Thuaju atyre që mund t’i kapin fjalët e mia:
Bjeri shkurt: përgjigja është aq e gjatë.
Një enigmë e fshehur aty është*

⁷⁵ Ibën Kajjim, *el-Fava'id*, f. 235.

⁷⁶ es-Sujuti, *el-Xhami'*, v. I, f. 514.

*Përtej arritjes së mendjeve më të ndritura.
 Ku është esenca e shpirtit?
 A mund ta kapësh apo ta dish sesi endet?
 Frymëmarrjet, a mund t'i numërosh ato?
 Jo! Të gjitha do t'i ngatërmoni.
 Dhe, ku është mendja? Ku mbeten brengat
 Kur ti të pushtohesh nga gjumi? Tregomë ti injorant!
 Buka që e ha, ti nuk e di
 As urina, sesi kalon nëpër ty!
 Nëse dështon t'i marrësh me mend
 Organet e trupit tënd
 Si mund ta kuptosh Atë në Fronin e Tij?
 As mos pyet se si u shpall Fjala,
 Si Zoti flet apo se si Ai sheh.
 Të betohem, kjo është e panevojshme!
 Ai nuk ka 'ku' e as 'si'
 Ai është Zoti i tyre
 Ai e di se si ndryshon 'si'-ja.
 Ai, i Larti në attribute dhe Qenie
 Më i lartë se gjithçka që ti e paramendon⁷⁷.*

Atributet e Zotit janë të natyrës së njëjtë si edhe Qenia e Tij. Meqenëse realiteti i Qenies Hyjnore nuk mund të njihet dhe kuptohet, përveç se nga Ai, po ashtu mbesin edhe atributet e Tij. Megjithatë, besimtarët mund të vetëdijesohen për mrekullinë e këtyre attributeve dhe kjo mund t'i udhëzojë ata drejt Qenies Hyjnore, natyrisht sipas nivelit të besimit të tyre. Ibën Abbasi tha: "Qenia Hyjnore është stolitur me atributet

⁷⁷ Muhammed Ibrahimel-Fejjumi, *el-Imamu'l-Gazali ve alakatu'l-jekin bi'l-akli*, (Kajro: Dar el-fikr el-arabi, pa datë), f. 38-39.

e Tij të madhërishme ndërsa atributet e Tij janë stolisur me Veprat e Tij. Si ndjeheni ndaj një bukurie Hyjnore të stolisur me atributet e përsosurisë dhe të zbukuruar me cilësitë e madhështisë dhe shkëlqesisë?”⁷⁸

Nëse myslimanët nuk e kanë të lejuar ta kontemplotjnë Qenien Hyjnore, ngase ata nuk mund ta arrijnë ekzistencën e Tij Sublime nëpërmjet shqisave dhe mendjes njerëzore, pse pra janë të inkurajuar ta kontemplotjnë vdekjen, jetën e varrit (*berzah*) dhe amshimin, të cilat po ashtu janë fenomene të padukshme dhe të paarritshme me anë të mënyrave të kësaj bote? Përgjigja është se, ndonëse ato mund të kenë cilësi të pakapshme për mendjen e besimtarit në këtë botë, ato megjithatë janë pjesë e krijimtarisë së Zotit. Ato kanë ngjashmëri me jetën e kësaj bote. Për shembull, secili që i përjeton misteret e gjumit, ankthet dhe ëndrrat e tij të këndshme, mund ta imagjinojë vdekjen, varrin dhe jetën e tij. Kushdo që e kontempon jetën e qenies njerëzore brenda errësirës së fazës embrionale dhe e krahason atë me jetën pas lindjes dhe rritjes, mund të imagjinojë sa do të përjetojë ai pas çlirimit nga prangat materiale të jetës së kësaj bote dhe kalimit të tij në amshim. Nëse fetusit brenda barkut të nënës do të mund t’i flitej për botën me diell, hënë, lumenj, drurë dhe fruta, ai nuk do të mund ta paramendonte atë për shkak të përvojës së kufizuar brenda errësirës së botës së tij. Ai aty nuk ka nevojë të hajë, të pijë ose të marrë frymë, ngase gjithë ushqimi i vjen përmes placentës ose lidhjes kërthizore – të cilat në atë fazë janë organet më të rëndësishme të jetës së tij. Ato i ofrojnë fetusit

⁷⁸ Ibën Kajjim, *el-Fevaid*, f. 235.

lëngje 'të gatshme' ushqimore dhe oksigjen nga nëna e tij dhe po me këtë rrugë e nxjerrin jashtë dyoksidin e karbonit dhe mbeturinat tjera. Pas lindjes, kur fetusi vjen në jetën e kësaj bote, lidhja kërthizore këputet dhe placenta e cila ka kryer detyrën e saj futet diku në dhe ose hidhet fare. Askujt nuk i intereson më për të dhe asnjë poet nuk reciton ndonjë elegji mbi varrin e saj!

Kjo botë është si një mitër e madhe ku trupi i njeriut e luan rolin e njëjtë si edhe placenta në mitër. Kur vjen ora e vdekjes, shpirti kalon në një jetë tjetër, e cila është shumë më e gjerë dhe më e ndërlikuar se kjo jona dhe nuk ka më nevojë për trup (njëjtë sikur i por-salinduri që nuk ka më nevojë për placentë), andaj trupi varroset. Kështu qenia njerëzore vazhdon të lëvizë nga një fazë në tjetrën sikur një raketë, pjesët e së cilës, në fund të çdo faze të konsumimit të energjisë së saj, ndahen nga trupi kryesor për ta rritur shpejtësinë e raketës me peshë më të vogël dhe energji më të madhe. Kjo na e përkujton neve thënien: "Njerëzit e gjallë janë në gjumë; ata zgjohen kur të vdesin", si dhe shprehjen arabe "Jeta është dremitje, vdekja është zgjim, ndërsa ndërmjet tyre njeriu është një hije që endet".

Gazaliu në *Ihja' ulumi'd-din* e përdorë këtë imazh të fetusit në mitrën e nënës që ta krahasojë jetën e kësaj bote, jetën pas vdekjes dhe jetën e amshimit, të gjitha në një rrëfim prekës që e nxitë kontemplimin e pafundësisë së padukshme të jetës sonë në botën tjetër. Ai shkruan: "Njeriu lind dy herë: një herë në 'kalimin nga vendi ndërmjet kurrizit dhe brinjëve' (trupat e prindërve) në mitrën e nënës ku ai është 'në një vend të pushimit, i ruajtur mirë deri në një periudhë

të caktuar", e pastaj ai e fillon udhën e përkryerjes nga një pikë sperme në një dromcë gjaku të ngjizur që pastaj të bëhet një copë mishi. Lindja e dytë është kur kalon nga mitra e ngushtë në botën e gjerë. Krahasimi ndërmjet amshimit dhe jetës së varrit është sikur ai i botës me mitrën e ngushtë. Krahasimi ndërmjet botës së gjerë të amshimit dhe botës së tanishme kalimtare është sikur i botës së gjerë në krahasim me mitrën e ngushtë, pra edhe më e gjerë edhe më e madhe.⁷⁹

Njësoj me këtë, edhe bekimi i parajsës dhe të gjitha frutat e saj, lumenjtë rrjedhës dhe hyritë, kanë ngjashmëri me këtë botë, porse natyrisht ato janë vetëm xhingërrima në krahasim me atë që ofrohet në parajsë. Profeti transmetohet të ketë thënë në një hadith kudsî: "I Gjithëfuqishmi tha: 'Kam përgatitur për robërit e mi të devotshëm (një parajsë) atë që syri nuk e ka parë kurrë, as veshi nuk ka dëgjuar dhe asnjë mendje njerëzore nuk e ka paramenduar ndonjëherë'".⁸⁰ Megjithatë, ngjashmëria ndërmjet të mirave të kësaj bote dhe bekimit të amshimit mund të bëhet. Kur'ani deklaron se, kur besimtarët e lumtur do të pranohen në parajsë, ata do të kënaqen kur të gjejnë fruta të ngjashëm me ato që i kishin ngrënë në jetën e mëparshme, me të vetmin dallim se ato do të jenë më të mira dhe më të shijshme. Partneret e tyre po ashtu

⁷⁹ el-Gazali, *Ihja'*, v. 4, f. 62. Shih poashtu al-Ghazali, *The Remembrance of Death and the After Life*, (Book XL of the *Ihya ulum al din*). Përkthyer me parafjalë nga T. J. Winter (Cambridge: Islamic Texts Society, 1989).

⁸⁰ E vërtetuar nga Buhariu dhe Muslimi dhe e shënuar nga Ebu Zekerijja en-Nevevi, *Rijadu's-salihin*, përkthimi anglisht nga Madani Abbasi, v. 2 (Rijad: el-Matba'atu'd-duvelijje el-islamijje, pa datë), f. 920.

do të jenë më të bukura dhe më të këndshme në shoqërimin e tyre:

“E përgëzo ata që besuan dhe bënë vepra të mira se ata do të jenë në xhenete në të cilët rrjedhin lumenj. Sa herë që u jepet ndonjë ushqim nga frutat e tij, ata thonë: “Ky është që me të u ushqyem edhe më parë”. Ngase, u sillet ushqim i ngjashëm (vetëm në formë e jo edhe në shije). Aty do të kenë ata bashkëshorte të pastra dhe aty do të jenë përgjithmonë” (2:25)

Kjo ngjashmëri po ashtu e vërteton mundësinë e myslimanëve që t'i kontemplojnë kënaqësitë e amshimit përkundër faktit se realiteti i tij është përtej kuptimit njerëzor. E njëjta mund të thuhet edhe për dënimin e ferrit. Në këtë botë zjarri i djeg trupat dhe i deformon fytyrat. Është ndoshta dënimi më i tmerrshëm që mund të imagjinohet në këtë botë, madje nga kjo frikë shumë adhurues dridhen kur e shohin zjarrin, sepse ai ua përkujton zjarrin e ferrit. Ahmed ibën Hanbeli në librin e tij *Kitabu'z-zuhd* (Libri i asketizmit) rrëfen se Ibën Mes'udi dhe Rebi' ibën Hejthemi qëndronin njëherë në brigjet e Euftratit. Kur Rebi'u pa sesi farkëtarët e rrihnin hekurin në zjarr, zjarri flakërues ia rikujtoi atij zjarrin e ferrit, andaj nga frika i ra të fikët. Ibën Mes'udi e barti atë deri në shtëpi, ku ai mbeti ashtu që nga dreka e asaj dite deri në mëngjesin e ditës së nesërme.⁸¹ Reagimi i tij emocional ishte tejet i fuqishëm për përballimin e psikologjisë së tij, gjendja e tij u shkaktua nga memoria kognitive shoqëruese në të cilën ai nuk kishte për qëllim të humbte kontakt me

⁸¹ Ahmed ibën Hanbel, *Kitabu'z-zuhd* (Bejrut: Dar el-kutub el-ilmije, 1983), f. 398.

realitetin. Ky rast tregon se për besimtarin është e mundshme ta kontemplojë zjarrin e ferrit, pra edhe përkundër dallimit të madh nga zjarri i kësaj bote. Profeti e përshkruan ferrin e asaj bote me këto fjalë: “Xhehenemi u dogj për një mijë vjet derisa u bë i kuq; pastaj u dogj për një mijë vjet tjera derisa u bë i bardhë; pastaj u dogj më tutje edhe për një mijë vjet derisa u bë i zi katran”.⁸²

Në një thënie tjetër transmetohet se Ibën Abbasi ka thënë: “Nëse vetëm një kokërr e pemës së ferrit Zekum të kishte rënë në këtë tokë, do të mjaftonte për t’i shkatërruar të gjitha burimet e jetës së banorëve të saj”.⁸³

Shumë nga dijetarët dhe adhuruesit e hershëm dhe të sotëm i kanë shënuar përjetimet e tyre të meditimt në natyrën e vdekjes, jetës së varrit dhe amshimit. Në mesin e tyre Harith el-Muhasibi i cili e përpiqej librin *Kitabu't-tevehhum* (Libri i imagjinatës) në të cilën ai i përshkruan vuajtjet e vdekjes, lumturinë e parajsës dhe torturën e ferrit. Ai e orienton lexuesin kah imagjinimi dhe kontemplimi i këtyre imazheve transcendentale, duke i përshkruar ato aq hollësisht dhe me sukses, sa që lexuesi mund ta imagjinojë veten duke i përjetuar vetë këto ngjarje dramatike. Ai i përshkruan kështu vuajtjet e vdekjes dhe të ringjalljes:

“Imagjinoje veten të goditur nga vdekja dhe i paafte që të ngrihesh deri në Ditën e Gjykimit kur do të paraqitesh para Zotit. Imagjinoje veten në vuajtjet e

⁸² E vërtetuar nga Maliku dhe Tirmidhiu dhe e shënuar nga Muhammed ibën Sulejman, *Xhem' el-Fevā'id*, v.2 (Qipro: Bank Faysal al-Islami, 1985)

⁸³ E vërtetuar nga Ahmed ibën Hanbeli në *el-Musnad* (pa datë) dhe e dokumentuar nga Muhammed Nasiruddin el-Albani, *Sahih el-Xhami' es-Saghir li's-Suyuti ve zijade* (Bejrut: el-Mekteb el-Islami, 1986), f. 931, hadithi nr. 5250.

vdekjes, kur engjëlli fillon të ta nxjerrë shpirtin nëpër këmbë, ndërsa ti ndjen dhembje të tmerrshme. Atëherë engjëlli kthehet të nxjerrë shpirtin nga trupi i tërë, ashtu që shpirti yt rrjedh kah pjesa e epërme e trupit tënd. Grahmat e vdekjes tani ta mbulojnë tërë trupin..., ndërsa ti shikon drejt në fytyrën e engjëllit... dhe e sheh atë duke i zgjatur duart kah goja jote për ta nxjerrë shpirtin nga ti dhe tmerrohesh nga pamja... Atëherë zemra të kërcen nga vendi derisa e pret pezull vendimin hyjnor: 'Gëzohu, o ti pasues i Zotit! E ke fituar kënaqësinë dhe shpërblimin e Tij' ose 'Mjerë për ty, o armik i Zotit! E ke nxitur zemërimin dhe ndëshkimin e Tij'. Kur kryhet përgatitja e të vdekurve dhe qiejt e toka zbrazen nga banorët e tyre të cilët heshtin pas trishtimit që e panë, asgjë nuk dëgjohet dhe askush nuk shihet, përveç të Gjithëfuqishmit Suprem, që është i vetmi me Madhësi dhe Pushtet, ashtu siç ka qenë gjithmonë. Atëbotë shpirti yt shkundet nga një thirrje për të gjithë krijesat. Imagjinoje ndikimin e atij zëri në veshët dhe mendjen tënde; pastaj e kupton se po thirresh që të dalësh përpara Xhibrilit. Kështu zemra të këputet dhe flokët të thinjen nga thirrja e tillë. Duke qenë në këtë gjendje, e ndjen tokën sesi çilet përmbi kokën tënde, ngrihesh në këmbë i mbuluar me pluhurin e varrit dhe së bashku me të gjitha krijesat të ringjallura me ty, të mbuluara me pluhurin e tokës në të cilin patën vuajtur, shikon andej nga vjen zëri. Imagjinoje alarmimin dhe trishtimin e tyre... imagjinoje lakuriqësinë tënde dhe turpin tënd... shqetësimin dhe frikën në mesin e turmës së krijesave, lakuriq, i z bathur dhe i heshtur në poshtë-

rim, frikë dhe trishtim. Fuqia u mor nga mbretërit e tokës. Ata, pas tiranisë së tyre ndaj robërve të Zotit në tokën e Tij, qëndrojnë kokulur dhe të poshtëruar më shumë se çdokush në atë turmë. Kur tërë popullsia e tokës tubohet bashkë, njerëzit dhe xhinët, djajtë dhe bishat, kafshët e egra, bagëtia dhe zogjtë, të gjithë të rreshtuar, të përgatitur për gjykim, yjet mbi kokat e tyre shpërndahen, dielli dhe hëna eklipsohen dhe toka errësohet me humbjen e dritës së saj. Përderisa ti dhe krijesat e tjera jeni të shtangur, qielli rrotullohet dhe ti përjeton atë tmerr, e pastaj bëhet copë-copë - pesëqind vite thellë... ku ku! Përplasje në veshët e tu! Atëbotë qielli bëhet copë e grimë, ndërsa engjëjt rreshtohen anash, të zbehur nga frika e Ditës së Gjykimit, duke pritur që Zoti ta shndërrojë qiellin në lëng, ashtu siç përshkruhet nga i Gjithëfuqishmi: *"E kur të çahet qielli e bëhet kuq si vaji i shkrirë"*. (55:37) Atëbotë librat fillojnë të fluturojnë në të djathtë e në të majtë, peshoret ngrihen dhe imagjino, derisa peshorja jote balancohet, zemra jote e përcjell me tmerr vendosjen e librit: në të djathtë apo në të majtë...? Duke pritur së bashku me krijesat e tjera, Xhibrili i urdhëron rojet të hyjnë. Ato afrohen me shtiza dhe furka të hekurta... ti i sheh ata dhe mbulohesh me tmerr. Ndërkohë emri yt thirret në praninë e të gjithëve: ku është filani? Imagjinoje veten duke u dridhur nga trishtimi... Imagjino kur të të kapin për duarsh me duart e tyre të ashpra dhe të të zvarritin zvarrë, duke të shtrënguar fort... deri te Froni i të Gjithëmëshirshmit, aty të hedhin për tokë. Vetë i Gjithëfuqishmi, me Madhësinë e Tij të pakufishme, të drejtohet me fjalët: "Afrohu, o bir i

Ademit!". Ti je i humbur në Dritën e Tij duke qenë ash-tu në praninë e Zotit, të Madhërishmit dhe të Gjithëmëshirshmit. Zemra të mbulohet me pendim... dhe bë-hesh si një qengj i porsalindur... Sa i turpëruar dhe i fri-kësuar je para Zotit i Cili gjithnjë ishte i mirë ndaj teje dhe të pat mbrojtur. Çfarë do të thuash kur Ai do të pyesë për veprimet e këqija dhe krimet që i bërë?"⁸⁴

Ajo që Muhasibi shënoi paraqet kontemplimin e një dijetari mysliman për çështjet e panjohura të vdekjes dhe amshimit. Do të ishte e dobishme ta citojmë edhe një shënim të ngjashëm kontemplues nga Sejid Kutubi i cili shkroi gjerësisht për Ditën e Ringjalljes. Komenti vijues është bërë për fillimin e kapit-nës et-Tekvir: *"Kur dielli të errësohet. Dhe kur yjet të kenë rënë. Dhe kur kodrat të kenë udhëtuar (e bërë pluhur në ajër). Kur devetë shtatzëna dhjetëmuajshe të braktisen. Dhe kur egërsirat të jenë tubuar. Dhe kur detet të vlojnë si zjarr i flakëruar. Dhe kur shpirtrat të jenë bashkuar. Dhe kur të pyeten ato vajza të varrosura të gjalla. Për çfarë më-kati ato janë mbytur? Dhe kur fletushkat të jenë shpaluar. Dhe kur qielli të jetë hequr. Dhe kur xhehenemi të jetë ndezur fort. Dhe kur xheneti të jetë afruar. Atëbotë njeriu do ta dijë se çka ka sjellë (të mirë ose të keqe)." (81:1-14)* "Këto ajete e paraqesin një skenë të një tronditjeje të tmerrshme e cila e godet gjithë universin. Ajo është një ngjarje e cila e zbulon çdo sekret të ruajtur dhe nuk lë asgjë të fshehur. Çdo qenie njerëzore ballafaqohet me atë që e ka kursyer për në ditën e llogarisë dhe të gjykimit. Këto ngjarje të hatashme tregojnë se gjendja e tashme e njohur e universit, me harmoninë e tij të

⁸⁴ el-Harith el-Muhasibi, *Kitabu't-tevehhum* (Haleb: Dar el-Va'j, pa datë), f. 1-18.

përkryer, lëvizjet e sakta, raportet e kontrolluara, krijimi i përsosur nga Ndërtuesi preciz, do të pësojë një thyerje të sistemit të vet. Pasi ta ketë kryer detyrën e tij së bashku me gjithë krijimin, ai do të vazhdojë në një fazë të re të paracaktuar të jetës, e cila është e paarritur për njohurinë tonë në këtë botë. Kaptina synon ta ngulitë idenë e shkatërrimit final në mendjet dhe zemrat e njerëzve, ashtu që ata t'u kushtojnë më pak rëndësi vlerave dhe pasurisë së kësaj bote, ndonëse ato duken se janë me dobi të qëndrueshme. Zemrat dhe mendjet e njerëzve duhet të krijojnë një lidhje të fortë me të vërtetën e përhershme, të vërtetën e Zotit të Amshueshëm, i Cili nuk ndryshon kurrë edhe pse çdo gjë tjetër ndryshon dhe zhduket. Ata duhet të lirohen nga zinxhirët e asaj që është familjare në këtë jetë me qëllim që ashtu ta njohin të vërtetën absolute e cila nuk ka kufizime të kohës, kufizime të hapësirës, aftësive ose standardeve të përkohshme. Derisa lexohen ngjarjet e kësaj tronditjeje universale, njeriu nuk mund të mos e përjetojë një ndjenjë të brendshme të vërtetimit.

Se çka ndodhë saktësisht me të gjitha këto lloje të krijesave gjatë Ringjalljes, ne mund të themi se vetëm Allahu e di. Ne vetëm mund të imagjinojmë duke u bazuar në atë që e kemi përjetuar. Kur ne mendojmë për një tronditje të madhe në tokë, imagjinata jonë nuk mund të arrijë përtej një vullkani ose tërmeti shkatërrues ose ndoshta në rënien e një bombe. Vërshimet janë ndoshta manifestimi më shkatërrues i fuqisë së ujit ashtu siç e dimë ne. Ngjarjet më të fuqishme në univers që ne i kemi vëzhguar ishin disa

eksplodime të kufizuara në diell, i cili në fakt gjendet miliona milja larg nesh. Të gjitha këto ngjarje, përkundrajsisht se duken shumë të mëdha, janë aq të vogla kur krahasohen me tronditjen universale e cila do të ndodhë në Ditën e Ringjalljes, saqë mund të konsiderohen lojë fëmijësh. Nëse vërtetë duam ta dimë se çdo të ndodhë atë ditë, nuk mund të bëjmë më shumë se ca krahasime me përvojën e jetës së kësaj bote.

Errësimi i diellit për përvojën tonë mund të nënkuptojë se ai do të ftohet dhe flakët e tij, që zgjatën jashtë tij për mijëra milja në hapësirë, atëherë do të fikën dhe shuhën fare. Pasi dielli është në gjendje gazi si pasojë e nxehtësisë së madhe e cila arrin maksimumin 12 000 gradë, errësimi i tij mund të nënkuptojë transformimin e tij pas ftohjes në një gjendje të ngjashme me atë të sipërfaqes së tokës. Mund të ndodhë që ai të shndërrohet në një formë të rrumbullakët dhe të mos shpërndalet në hapësirë.

Ky mund të jetë kuptimi i këtij ajeti fillues, por kuptimi i tij po ashtu mund të jetë diçka tjetër. Si do të ndodhë dhe çka do ta shkaktojë atë të ndodhë, ne vetëm mund të themi se Allahu e di.

Rënia e yjeve mund të nënkuptojë se ata shkëputen nga sistemi i cili i mban ata bashkë dhe kështu e humbin dritën dhe shkëlqimin e tyre. Por, vetëm Zoti e di se cilat yje do të goditen nga kjo ngjarje: a do të jetë vetëm një grup i vogël i yjeve, për shembull, sistemi ynë diellor ose galaktika jonë, e cila përmban qindra miliona yje apo do të goditen të gjitha yjet në milionat e milionave të tyre? Tashmë dihet se universi

përmban një numër të pambarim të galaktikave, secila me hapësirën e vet të caktuar.

Zhvendosja e maleve mund të nënkuptojë se ato do të dërrmohen dhe shpartallohen tutje, ashtu siç kuptohet nga kaptinat e tjera kur'anore: *"Të pyesin ty edhe për kodrat, thuaj: 'Zoti im mund t'i bëjë ato thërrime të shpërndara'"* (20:105). *"E kodrat shkapërderdhen e bëhen copë e thërrmi"* (56:5). *"Dhe kodrat shkulen dhe bëhen pluhur (si valë rrezesh)"* (78:20).

Të gjitha këto ajete i referohen një ngjarjeje të caktuar e cila do t'i godasë malet dhe do ta shkatërrojë bazën dhe stabilitetin e tyre. Ky mund të jetë fillimi i një tërmeti i cili do ta shkundë tokën fuqishëm dhe i cili është përmendur në kaptinën 99 "Tërmeti": *"Kur të dridhet toka me dridhjen e saj të fuqishme. Dhe të nxjerrë toka atë që ka në brendinë e saj (barrën nga brenda)"* (99:1-2). Dhe, të gjitha këto ngjarje do të ndodhin në të njëjtën ditë të vetme.

"Kur devetë shtatzëna dhjetëmuajshe të braktisen" Cilësori arab i devesë në këtë fjali nënkupton se ajo është në muajin e dhjetë të shtatzënisë. Kur deveja ishte në këtë gjendje, ajo për arabin ishte pasuria më e shtrenjtë, ngase shpejt do t'ia shtonte pasurisë së tij devenë tjetër dhe do të prodhonte qumësht me shumicë të cilin familja do ta ndajë me të voglin e saj. Megjithatë, në atë ditë, me ngjarjet e tilla dërrmuese, devetë e tilla të çmueshme do të lihen vetë dhe pa përkujdesje. Arabët, të cilëve së pari iu adresua ky ajet, kurrë dhe për asgjë nuk i linin devetë e tilla pa përkujdesje, përveçse për ngjarje të pazakonshme.

“Dhe kur egërsirat të jenë tubuar” Trishtimi i jashtëzakonshëm që i kaplon kafshët e egra në xhungël është shkak që i sjell ato bashkë. Ato i harrojnë agresivitetet dhe lëvizin së bashku, pa ditur nga t’ia mbajnë. As nuk synojnë strofujt e tyre e as pretë e tyre, siç bëjnë zakonisht. Trishtimi që mbizotëron ua ndryshon karakterin edhe bishave më të egra. Por, çfarë do t’i bëjë njeriut kjo ditë?

“Dhe kur detet të vlojnë si zjarr i flakëruar” Termi arab i përdorur këtu mund të nënkuptojë se detet do të stërmushen me ujë nga vërshimet e ngjashme me ato të cilat i karakterizuan fazat e hershme të tokës. Në anën tjetër, tërmetet dhe vullkanet mund t’i eliminojnë barrierat e sotme që i ndajnë ujërat e deteve, kështu që uji i tyre do të përzihet. Shprehja arabe po ashtu mund të nënkuptojë se detet mund të pësojnë eksplozim që do t’i ndezë flakë ato, ashtu siç përmen-det në Kur’an *“Dhe kur detet të eksplodojnë”* (82:3). Ai eksplozimi mund të jetë pasojë e ndarjes së oksigjenit nga hidrogjeni që në fakt e përbën ujin e detit. Ky mund të jetë një lloj i eksplozimit atomik. Nëse eksplozimi i një numri të vogël të atomeve në bombën hidrogjenike ose atomike prodhon pasoja aq katastrofale, siç i kemi parë, atëherë eksplozimi atomik i ujërave të oqeanëve, në çfarëdo mënyre që mund të ndodhë, do të prodhojë diçka shumë më të frikshme dhe më të pamundshme për mendjet tona që ta imagjinojnë. Po ashtu ne nuk mund ta paramendojmë realitetin e ferrit, i cili është i pakrahasueshëm edhe me ndezjen e tillë të oqeanëve.

“Dhe kur shpirtrat të jenë bashkuar” Çiftëzimi i shpitrave mund të nënkuptojë ribashkimin e trupit dhe shpirtit në momentin e ringjalljes. Por, mund t’i nënkuptojë kjo edhe tubimet e njerëzve, ata të njëjtit së bashku, ashtu siç përmendet në Kur’an: *“Dhe ju të ndaheni në tri grupe”* (56:7), elita e zgjedhur, njerëzit e së djathtës dhe njerëzit e së majtës. Ose, mund të nënkuptojë ndonjë mënyrë tjetër të tubimeve.⁸⁵

Kjo do të ishte e mjaftueshme për ta bërë të qartë rëndësinë e kontemplimit dhe meditimit të lirë në çfarëdo objekti në univers, duke mos qenë të kufizuar nga koha dhe hapësira në këtë botë ose në tjetrën. Asgjë nuk ekziston në këtë univers, përveç Zotit krijues dhe krijesave të Tij. Besimtarët janë të ndaluar ta kontemplojnë Qenien Hyjnore, por janë të lirë të kontemplojnë çdo gjë tjetër.

⁸⁵ Sayyid Qutb, *In the Shade of the Qur’an*, v. 30 (Londër: MWH Publishers, 1979), f. 62-65.

Kapitulli i shtatë

Nivelet individuale të kontemplimit

A ekzistojnë shkallë të ndryshme të kontemplimit dhe meditimit dhe, nëse po, a është niveli i kontemplimit të arritur proporcional me mundin e bërë nga kontempluesi? A ekzistojnë dallime individuale në këtë aspekt? Dhe, a janë disa objekte më lehtë të kontemplueshme se të tjerat? Përgjigjja e plotë ndaj këtyre pyetjeve është përtej aftësisë së mendjes njerëzore. Megjithatë, ekzistojnë së paku nëntë dimensione dhe variabla të cilat duket se ndër lidhen në formimin e këtyre dallimeve. Këto do të shqyrtohen në vijim.

Thellësia e besimit

Thellësia e kontemplimit dhe meditimit para së gjithash varet nga niveli i besimit të individëve dhe nga niveli i afërsisë së tyre me Zotin. Sa më i fortë të jetë besimi, aq më lehtë është që t'i kontemplojnë krijesat e Zotit dhe nga kjo të përfitoni ndjenjën më fisnike të dashurisë dhe falënderimit ndaj Krijuesit të tyre. Por, kjo është një çështje subjektive e cila mund kuptohet nga Zoti dhe vetë besimtarët për veten e tyre.

Ashtu siç u përmend më herët, kontemplimi kalon nëpër faza të ndryshme: faza fillestare perceptivokognitive, faza e vetëdijesimit për saktësinë dhe mrekullinë e krijimit dhe faza kur vetëdijesimi i tillë për

krijesat kalon në vetëdijesim ndaj Krijuesit. Prandaj, sa më i madh që është besimi i individit, dashuria dhe respekti i tij ndaj Zotit, aq më i thellë është kontemplimi dhe meditimi në krijesat e qiejve dhe tokës. Nëse besimtarët vazhdojnë të kontemplojnë dhe meditojnë derisa janë në këtë gjendje të ngrohtë shpirtërore dhe emocionale, ata do të mund të kalojnë nga faza e parë e ftohtë kognitive te faza e dytë dhe e tretë, ku mund të përshkruhet se ata vërtiten ndërmjet kognitives dhe kontemplimit. Kjo mund të shpie në një gjendje intensive emocionale të ekstazës, e cila ndonjëherë mund të jetë tejet e fortë për sistemin e tyre psikologjik që ta përballojë.

Për kontemplimin e vërtetë të adhuruesve mund të lexohen rrëfime interesante. Një person mund ta fillojë kontemplimin në një gjendje të qetë, por pastaj të humbet aq shumë në mendime, saqë të mos jetë i vetëdijshëm për atë që ndodhë përreth. Për shembull, transmetohet nga Gazaliu në *Ihja' ulumi'd-din* se Daud et-Ta'i në një natë me hënë të plotë u ngjit mbi kulmin e shtëpisë së tij me qëllim që ta kontemplonte madhësinë e qiellit dhe tokës. Ai aq shumë u kredh në meditimin e tij, duke shikuar qiellin dhe duke qarë, saqë u rrëzua në oborrin e fqinjit të tij. Fqinji kërceu nga shtrati dhe doli me shpatë në dorë duke menduar se ai ishte një hajn. Kur e pa Daudin, e uli shpatën dhe e pyeti se kush e kishte shtyrë nga kulmi. Daudi u përgjigj: 'Për Zotin, as që kam qenë i vetëdijshëm'.⁸⁶

⁸⁶ el-Gazali, *Ihja*, v. 4, f. 388-389.

Thellësia dhe gjerësia e koncentrimin

Faktori i dytë ndërlidhet me personalitetin e besimtarëve dhe aftësinë e tyre të brendshme për t'u koncentruar pa u lodhur ose pa u bërë monoton. Kjo cilësi varet më së shumti nga natyra e sistemit nervor të cilën ua ka dhuruar atyre i Gjithëfuqishmi. Një numër i studimeve hulumtuese eksperimentale treguan se ekzistojnë dallime të qarta në aftësinë e njerëzve që të koncentrohen me durim për një kohë më të gjatë. Disa nga këto studime u bënë me persona introvertë dhe ekstravertë dhe vërtetuan se aftësia për t'u koncentruar ka bazë biologjike në sistemin nervor, më saktë në retikulumin formatik dhe sistemin aktivues. Retikulumi i cili gjendet në kërcellin e trurit funksionon si një portë që i kontrollon impulset dhe stimulimet nervore të cilat kalojnë drejt qendrave më të larta të trurit. Në rastin e personave introvertë, retikulumi formatik i zmadhon sinjalet nervore të cilat vijnë nga organet e ndryshme të trupit drejt trurit. Si pasojë e kësaj, këta njerëz kanë një aftësi më të madhe për t'u koncentruar dhe mund ta bëjnë këtë për kohë më të gjatë. Personat e tillë janë të kënaqur qoftë edhe me stimulimin më të pakët nga mjedisi i tyre; rrjedhimisht, këta synojnë ta preferojnë vetminë dhe janë introspektivë. Ata zakonisht nuk mund të durojnë zëra të lartë ose muzikë të zhurmshme dhe nuk i pëlqejnë ngjyrat e ndezura. Ata preferojnë aktivitete të cilat nuk kërkojnë shoqërim të madh me njerëz dhe pëlqejnë aktivitete të tjera, si: leximin, punën në kopsht ose hulumtimin në librari. Ata kënaqen me rutinën e tyre

të punës pa u mërzhitur fare dhe shquhen për nga planifikimi i kujdesshëm i jetës së tyre. Në lidhjet shoqërore ata janë fjalëpakë dhe nuk i rrëfejnë sekretet e tyre me përjashtim të disa prej shokëve të ngushtë. Ata rrallë shpërthejnë në emocione ose reagojnë në mënyrë vulgare, të inatosur ose spontane. Rezultatet e shumë eksperimenteve kanë treguar se introvertët janë të aftë për të kryer punë e cila kërkon koncentrim të gjatë dhe të vazhdueshëm dhe vetëm me një margjinë të ngushtë të gabimeve si pasojë e lodhjes dhe mosdurimit. Ne mund të parashikojmë se tipi i tillë i personit për një kohë të gjatë mund të angazhohet në aktivitete të thella kognitive. Dhe, nëse qëllon të jetë besimtar meditues, ai mund të angazhohet në kontemplim të thellë të natyrës më gjatë dhe më thellë se njerëzit e tjerë.

Në anën tjetër ekstravertët kanë një sistem nervor ku retikulumi i dobëson ose ndalon sinjalet dhe stimulimet nervore që shkojnë në qendrat më të larta të trurit. Rrjedhimisht dhe në kundërshtim me tipin e mëparshëm, këta kanë nevojë për stimulim më intensiv nga mjedisi i tyre në mënyrë që ta kompensojnë aktivitetin bllokues të retikulumit – së paku kjo është ajo që e pohojnë përkrahësit e kësaj teorie. Ata i pëlqejnë tubimet publike, kënaqen duke pasur shoqëri të gjerë, kanë nevojë për ndërrim ambienti dhe për komunikim konstant. Nuk e pëlqejnë vetminë, e kanë zët leximin dhe janë të padurueshëm ndaj aktiviteteve rutinore. Ata shpesh i ndërrojnë banesat, i ndërrojnë vendet e punës, e ndryshojnë ushqimin, shoqërinë, madje edhe bashkëshortët/et. Ata nuk i fshehin ndje-

njat dhe mund të bëhen edhe agresivë. Për nga natyra janë të nxehtë, por falin shpejt, ndërsa preferojnë punën e cila nuk kërkon koncentrim të vazhdueshëm ose nuk është përsëritëse. Eksperimentet laboratorike po ashtu kanë konfirmuar se ekstravertët bëjnë më shumë gabime dhe koncentrohen më pak se introvertët në aktivitete të ndryshme mentale dhe fizike⁸⁷. Nëse kjo është e vërtetë, si pasojë e sistemit nervor të tyre, këta njerëz mund të jenë më pak të durueshëm se sa tjerët për sa i përket përsiatjes së thellë dhe të gjatë, si dhe aktiviteteve të tjera kognitive, ndonëse besimi dhe përkushtimi i tyre mund të jetë i njëjtë.

Madje, edhe nëse e pranojmë faktin se introvertët janë në nivel më të lartë në sferën e kontemplimit, kjo nuk do të nënkuptojë automatikisht se ekstravertët gjenden në pozitë më të ulët. Në të vërtetë, si pasojë e sistemit të tyre nervor dhe psikologjik, ata mund të shkëlqejnë më shumë se introvertët kur është fjala për aktivitete islamike të cilat kërkojnë përzierje me njerëz, komunikim shoqëror dhe fjalime publike. Sidoqoftë, personaliteti i shumicës së njerëzve gjendet diku ndërmjet introvertëve dhe ekstravertëve, ndërsa një numër shumë i vogël u përket dy pikave tekstre.

⁸⁷ H.J. Eysenck, *The Structure of Human Personality* (Londër: Methuen, 1970).

Gjendja emocionale dhe mentale e kontempluesit

Faktori i tretë që e përcakton thellësinë e kontempluesit është i natyrës psikologjike. Në të vërtetë, kontemplimi kërkon qetësi të mendjes dhe prehje, si dhe shëndet psikologjik dhe fizik. Shëndeti fizik është padyshim i domosdoshëm për rritjen e thellësisë së kontemplimit. Duket e qartë se një person i sëmurë, një person që vuan nga ngrënia e tepërt ose një person që vuan nga narkomania, nuk ka mundësi ta ngrejë gjendjen e tij shpirtërore deri në nivele të larta të adhurimit. Meqë dobitë e mëdha të shëndetit fizik për pasimin e jetës islamike i kam diskutuar në librin tim “SIDA: Një perspektivë socio-kulturë islame”, vazhdimin e këtij paragrafi do t’ia kushtoj vetëm aspekteve psikologjike.⁸⁸

Besimtari i cili goditet nga shqetësimi, depresioni, obsesioni, hipokondria ose nga çrregullime të tjera psikologjike, nuk mund të pritet të kontemplojë në një nivel të lartë të koncentrimit. Neurotikët ndoshta do të jenë në gjendje të kontemplojnë në nivel të ulët, mirëpo ata që vuajnë nga psikoza, çmendja, prapambetja e madhe mentale, si dhe pleqëria e thellë, nuk do të jenë në gjendje ta arrijnë atë. Kështu ndërmjet normalitetit dhe psikozës së rëndë, ekzistojnë shkallë të gjendjeve psikologjike dhe emocionale të cilat ndi-

⁸⁸ Shih Badri, *Aids Crisis*.

kojnë në aftësinë e kontemplimit proporcionalisht me seriozitetin e sëmundjes.

Për besimtarin kontemplues padyshim se sëmundja psikologjike është më e rëndë se ajo fizike. Në fakt, shumë nga adhuruesit shprehin mirëseardhje ndaj sëmundjeve fizike, ngase besojnë se sëmundja e tillë mund të bëhet shkas i meditimit dhe kontemplimit më të thellë si dhe shkas për adhurim dhe rikujtim shpirtërisht më të inspiruar. Në anën tjetër, brengat, shqetësimi, depresioni dhe zemra e thyer janë të gjitha armiq të prehjes e cila kërkohet në kontemplim. Prandaj Muhamedi (a.s.) në duatë e tij i lutej Zotit ta mbronte nga shqetësimi, mërzia, dobësia dhe përtacia.⁸⁹ Në përvojën tonë psikiatrike dhe psikologjike-klinike kemi parë se gjendjet e tilla emocionale për të cilat Profeti i lutej Zotit ta mbronte, i paraqesin simptomat kryesorë të sëmundjeve të ankthit dhe depresionit.

Faktorët e mjedisit

Faktori i katërt është faktori i efektit të mjedisit ndaj besimtarëve dhe mënyra sesi ballafaqohen ata me nevojat dhe problemet e përditshmërisë, si dhe deri në çfarë shkalle këto nevoja e bllokojnë ose e nxitin aftësinë e tyre që të kontemplojnë. Për shembull, një mysliman i cili ka një grua të mirë dhe të dëgjueshme, i cili disa orë në javë e ligjëron komentimin e Kur'anit në universitet dhe i cili jeton në një shtet në

⁸⁹ E autentikuar nga Buhariu dhe e ruajtur nga Sujuti, *el-Xhami'*, v.1, f. 235.

të cilin ofrohen të gjitha nevojat e një jete komforte, do të ndjejë se gjithçka në mjedisin e tij e inkurajon atë në angazhimin për kontemplim dhe meditim. Për dallim me këtë, një besimtar i cili duhet të punojë me orë të gjata dhe të lodhshme në një kompani private, duke e kaluar shumicën e kohës në llogari komerciale dhe oferta qeveritare dhe me të kryer këtë punë të lodhshme duhet të qëndrojë në rreshta të gjatë para shitoreve dhe pompave të benzinës, me qëllim që t'i përbushë nevojat elementare për veten dhe familjen e tij të pakënaqur, natyrisht se nuk do ta gjejë kohën dhe qetësinë e duhur për kontemplim – ndonëse mund të jetë i njëjtë me personin tjetër për nga besimi ose sistemi nervor dhe personalitetit i tij psikologjik.

Ndikimi i kulturës

Mënyra e edukimit të fëmijëve në disa kultura, qoftë myslimane ose jo, qysh në fëmijëri e nxitë dashurinë dhe interesimin për bukuritë artistike natyrore dhe jonatyrore. Njerëzit të cilët rriten në mjedisin e tillë kulturor shpenzojnë nga koha dhe mjetet e tyre që të kontemplojnë dhe kënaqen duke e soditur një peizazh piktoresk ose blejnë një pikturë të bukur. Në anën tjetër, ekzistojnë kultura të cilat ndikojnë që njerëzit e tyre të mos kenë fare interesim përtej bukurisë fizike të grave dhe ndoshta interesim për poezinë dhe muzikën vendëse. Fatkeqësisht, shumica e shoqërive myslimane i përkasin kategorisë së dytë. Më kujtohet

fare qartë se në vitet e 30-ta shihja shumë burra dhe gra angleze që i ngisnin veturat ose biçikletat e tyre dhe merrnin taksi në pikë të vapës drejt brigjeve të Nilit të Bardhë në Hartum vetëm për ta soditur perëndimin e diellit. Në Hartum perëndimi i diellit është një fenomen i jashtëzakonshëm natyror. Aty ujërat e shkumuara të Nilit të Bardhë i takojnë ujërat e Nilit të Kaltër që e bartin me vete lymën e dheut të zi. Këta dy lumenj të shpejtë e takojnë njëri-tjetrin në një vijë të qartë ndarëse që e ndalon përzierjen e ujërave të bardhë dhe atyre të kaltër në të zezë, gjë që shëmbëllen në një mundës të bardhë dhe një mundës të zi që janë në përleshje e sipër. Dielli perëndon me një ngjyrë të ndezur të kuqe në të portokalltë që e mbulon qiellin e kaltër i cili në anën perëndimore nga pluhuri i shkretëtirës së Omdurmanit ngjyrohet në ngjyrë kafe. Këta soditës anglezë nuk ishin turistë, por thjesht njerëz të thjeshtë nga ata që e kolonizonin Sudanin. Kishte prej tyre që bënë një ekskursion ditor te brigjet e Nilit të Bardhë dhe më kujtohet shumë mirë sesi kalimtarët sudanezë ose taksistët çuditëshin me sjelljen e kotë të këtyre perëndimorëve: “A thua çka po shohin në perëndimin e diellit?” dhe komentnin me ironi: “Ata kanë aq shumë para, saqë nuk dinë as si t’i shpenzojnë”.

Në kulturat e tilla si kjo, ata pak njerëz të cilët qëllon të kenë talent për mahnitje me bukurinë natyrore dhe kalojnë kohë në meditimin e saj, shpesh gjykohen si ekscentrikë nga mjedisi i tyre. Në këtë drejtim lüksesi do të argëtohej po ta dëgjonte një anekdotë rreth një personi, i cili ishte kushëri i imi që jetonte në qytezën e vogël Rufa’a në brigjet e Nilit të Kaltër. Një ditë

ai përgatiti i valixhet të udhëtojë për në kryeqytet, Hartum, dhe ndërsa ishte duke pritur për trenin, i cili zakonisht vonohej, vuri re një zog laraman në telat e telefonit që ishte jashtëzakonisht i bukur dhe ndryshe nga zogjtë e asaj ane. Aq i bëri përshtypje bukuria e tij, sa që filloi t'i shkojë pas derisa ai fluturonte nga një vend në tjetrin. Kur zogu përfundimisht fluturoi, ai u kthye te vendi i pritjes dhe pa se dikush ia kishte marrë valixhet. Ndonëse ky incident ndodhi në vitet e 60-ta, kushërinjtë e mi edhe sot qeshin me këtë ngjarje dhe e marrin atë si argument sesi njeriu mund të jepet pas gjërave 'të parëndësishme'.

Kështu mund të thuhet edhe për besimtarët të cilët rriten në një kulturë e cila e inkurajon soditjen e bukurive natyrore. Ata mund të jenë kontemplues më të mirë se ata besimtarë që rriten në mjedis i cili nuk i mëson fëmijët që t'i admirojnë aspektet estetike të jetës. Këtyre të fundit u referohet Kur'ani kur flet për bukurinë e krijimtarisë së Zotit, si dhe për ngjyrimet e ndryshme në njerëz, kafshë dhe shkëmbinj.

Njohuria e besimtarëve në lëndën e kontemplimit

Faktori i gjashtë varet nga ajo se sa kanë njohuri njerëzit për objektin e kontemplimit, ngase ata do të bëjnë zgjedhjen më të mirë dhe do të jenë të vetëdijshëm për objektet e meditimit të cilat gjenden në mjedisin e tyre. Për shembull, përderisa unë mund ta sodis qiellin dhe të meditoj për bukurinë magjepse, pa-

kufishmërinë dhe yjet shkëlqyes, besimtarët të cilët janë ekspertë në astronomi do ta sodisin qiellin dhe do të meditojnë në atë që syri i tyre e sheh dhe atë që nuk e sheh. Ata shohin në yjet e shpërndarë dhe shkëlqyes si bilionë diej flakërues që e hedhin zjarrin përtej në hapësirë; ata shohin miliona galaktika të cilat janë larg miliona vite drite dhe që udhëtojnë nga njëra-tjetra me një shpejtësi prej 40.000 milja në sekondë. Këta shkencëtarë e shikojnë qiellin dhe vërtetë e çmojnë faktin se universi është në zgjerim e sipër dhe e kuptojnë realisht ajetin e Kur'anit: *“Ne me forcën tonë e ngritëm qiellin dhe Ne e zgjerojmë atë”* (51:47).

Ata po ashtu e ndjejnë njësinë e Zotit nëpërmjet krijesave të tij. Ata e shohin këtë njësi në elektrone, protone, si dhe në thërrmijat e tjera nënatomike të cilat paraqesin lëndën ndërtuese të çdo gjëje në univers. Ata e shohin atë madje edhe përmes vizionit të teorisë së Ajnshtajnit në të cilën hapësira dhe koha janë bashkuar në të njëjtën veti fizike, kurse masa dhe energjia janë bërë dy aspekte të fenomenit elektromagnetik. Madje, edhe nëse jemi në të njëjtin nivel të besimit, koncentrimit dhe ndjenjave si astronomët, ata do të arrijnë nivel më të lartë të kontemplimit në krahasim me ne, kjo si pasojë e diturisë së tyre më të gjerë dhe më të thellë.

Në paragrafin vijues nga *The Tao of Physics*, Fritjof Capra e përshkruan një përjetim të thellë kontemplues të mundësuar nga njohuria e tij si fizikan: *“Isha ulur pranë oqeanit në një pasdite të vonë vere, po i sodisja valët që rrokulliseshin dhe ndjeja ritmin e frymëmarrjes sime, kur befasisht m’u duk sikur gjithçka pë-*

rreth ishte përfshirë në një vallëzim gjigant kozmik. Duke qenë vetë një fizikan, isha i vetëdijshëm se rëra, shkëmbinjtë, uji dhe ajri përreth përbëheshin nga molekula dhe atome vibruese dhe se këto përbëheshin nga thërrmija të tjera të cilat vazhdimisht ndërvepronin duke krijuar dhe eliminuar thërrmija të tjera... Gjithë kjo për mua ishte e njohur nga hulumtimet e mia në fizikën e energjisë së lartë, por deri në atë moment atë e kisha përjetuar vetëm në grafikë... dhe teori matematikore. Derisa isha ulur në atë plazh, kjo dituri e imja u ngjall; i 'pashë' ujëvarat e energjisë që derdheshin nga hapësira lart..., i 'pashë' atomet e elementeve, si dhe atomet e trupit tim duke marrë pjesë në këtë vallëzim kozmik... E ndjeva ritmin dhe e dëgjova zërin e tyre".⁹⁰

Shembulli i mirë dhe ndikimi i shoqërimit

Profeti tha: "Një njeri është sikur shoku i tij, prandaj keni kujdes me kë shoqëroheni".⁹¹ Ndikimi i shembullit të mirë dhe shoqërimit nuk ka nevojë për diskutim. Feja e ka sqaruar atë, njerëzit në përgjithësi e kanë vërejtur atë, ndërsa psikologjia sociale moderne eksperimentale e ka vërtetuar deri në atë shkallë, saqë për të është bërë një konkluzion i mbyllur. Ashtu siç paraqet pengesë shembulli i keq, po ashtu shembulli i mirë dhe shoqërimi paraqesin një ndër faktorët

⁹⁰ Fritjof Capra, *The Tao of Physics*, (Glasgow: Haper Collins Publishers), f. 11.

⁹¹ Cituar nga Ebu Hurejre dhe shënuar nga Tirmidhiu.

kryesorë të cilët ndikojnë në thellësinë e kontemplimit të besimtarit. Për këtë arsye një dishepull ose *murid* mund të përfitojë nga shoqërimi dhe identifikimi me një adhurues i cili e ka arritur nivelin e shpirtit të prehur (*en-nefsu'l-mutmeinnah*) sipas mësuesit shpirtëror (*shejh*). Në të vërtetë, ndikimi shpirtëror i shoqërimit me një shejh mund ta ndryshojë dramatikisht botëkuptimin e nxënësit të tij dhe t'ia shtojë atij aftësinë medituese islame.

Ashtu siç kemi sqaruar më herët, kontemplimi i plotë i mbulon aspektet kognitive dhe emocionale dhe bëhet më i thellë dhe më transcendent për nga devotshmëria dhe përkujtimi e madhërimi i Zotit, derisa besimtarët arrijnë në një nivel ku e perceptojnë fuqinë e Zotit, urtësinë, mëshirën dhe të gjithë cilësitë e Tij të tjera në çdo gjë që e shohin dhe e dëgjojnë. Duke e përshkruar këtë gjendje, Ibën Kajjimi pohon në *Medarixhu's-salikin* se kontemplimi i thellë dhe i vazhdueshëm i adhuruesit do të hapë për të një portë hyjnore nëpër të cilën ai: "...do të shikojë lart drejt Atij më të Lartit dhe Supremit, sikur ta shohë vërtetë Atë mbi qiejt e Tij, duke qëndruar në Fronin e Tij, duke i parë krijesat e Tij, duke i dëgjuar zërat e tyre dhe duke i njohur qëllimet e tyre të fshehta. Atëherë para adhuruesit porta e amshimit hapet dhe përmes saj ai vetëdijësohet se të gjitha ndryshimet e universit dhe çështjet e ekzistencës janë vetëm në duart e të Gjithëfuqishmit. Dhe, kur të vëzhgojë ndonjërin nga krijesat e Tij, kjo sikur do ta zbulojë për të Krijuesin e Gjithëfuqishëm, Cilësitë e Tij të Përsosura dhe të Madhërishme. Asnjë nga krijesat e Tij nuk do ta ndajë

adhuruesin nga Krijuesi i tij. Çdo element i universit do t'i drejtohet adhuruesit, duke i thënë: "Merre dëshminë time për Atë i Cili krijoi çdo gjë në përsosuri. Unë jam puna e Zotit, i Cili krijoi me përkryerje..." Kur të ndodhë kjo, në zemrën e adhuruesit nga tërë universi nuk mbetet asgjë, përveç Zotit, Supremit. Dritat e diturisë, të së vërtetës, sinqeritetit dhe dashurisë do të rrjedhin nga zemra e tij sikur drita që rrjedh nga dielli".⁹²

Nuk ka dyshim se kjo dritë, të cilën Ibën Kajjimi e krahason me dritën e diellit, do ta rrëzojë secilin që i takon adhuruesit e tillë, që i shoqëron ata dhe që bëhet pasues i tyre.

Natyra e objekteve të kontemplimit

Faktori i tetë që ndikon në thellësinë e kontemplimit është natyra e objektit të meditimit. Tashmë e kam sqaruar lehtësinë me të cilën njerëzit mund ta kontemplojnë botën natyrore, si: bjeshkët, lumenjtë dhe pyjet në krahasim me kontemplimin e shpikjeve të njeriut, si dhe raportin e tyre me mëshirën e Zotit. Arsyeja e kësaj është se shpikjet e njeriut kërkojnë më shumë të menduar abstrakt sesa gjërat natyrore. Po ashtu disa fenomene natyrore aty për aty e nxisin të menduarit dhe emocionet e fuqishme, duke i prekur kështu thellë aspektet psikologjike dhe shpirtërore të njeriut dhe duke i robëruar zemrat dhe mendjet e

⁹² Ibën Kajjim, *Medarixh*, f. 632

tyre. Për shembull, drita verbuese e vetëtimës, zhurma shurdhuese e murmurimës, rënia e fuqishme e shiut, ose fishkëllima e erës, të gjitha kanë ndikim të drejtpërdrejtë në njeriun dhe mund ta nxisin atë spontanisht në kontemplim lidhur me druajtjen nga Zoti dhe shpresën për mëshirën e tij. Kur'ani deklaron: *"Ai është që ju shfaq vetëtimën trishtuese dhe shpresëdhënëse dhe formulon re të dendura. Ndërkaq murmurima madhëron (Zotin Një) me falenderimin e Tij, (e madhërojnë) edhe engjujt nga droja ndaj Tij..."* (13: 12-13).

Në anën tjetër, disa fenomene është vështirë të kontemploten, qoftë ngase janë artificiale, si për shembull shpikjet teknologjike, ose për arsye se janë tejet abstrakte. Si pasojë e natyrës së tyre hipotetike dhe konceptuale, ato janë përtej kufijve të kohës dhe hapësirës, andaj është vështirë për mendjen e njeriut t'i përfytyrojë dhe t'i marrë me mend ato. Disa shembuj të këtyre fenomeneve i kemi përmendur më herët.

Familiariteti i objekteve të kontemplimit

Ndonëse dituria dhe të kuptuarit e objekteve të kontemplimit mund të inkurajojnë kontemplim më të thellë, nuk duhet të habitemi se edhe e kundërta është po ashtu e vërtetë: familiariteti i tepërt me një objekt mund të jetë pengesë për kontemplimin e tij. Në fakt, përsëritja monotone i zhveshë fenomenet më madhështore kozmike nga madhështia dhe mrekullia e tyre. Përndryshe, si mund të mos mahnitemi nga

lindja e diellit për çdo mëngjes me tërë ato shenja mrekulluese që i shfaq ai? Si mund të mos mbushen shpirtrat tanë me dashuri të përvuajtur ndaj Zotit kur gjatë tërë ditës i vëzhgojmë dhe shërbehemi me krijesat e Tij: bimët, kafshët, zogjtë dhe peshqit?

Është interesante të citohet ajo që Ibën Kajjim el-Xheuzi e shënoi çështjen e familiaritetit dhe risisë. Ai flet sesi përgjatë udhëtimit të tij të gjatë për në Mekë për haxh, u mahnit nga pamja e maleve madhështore të Hajberit dhe, vetëm pas kontemplimit të këtyre bjeshkëve, e qortoi veten për përjetimin e ndjenjave të fuqishme të dashurisë së përvuajtur dhe për afrim të druajtshëm ndaj Zotit. Atëherë ai filloi t'i kujtojë detet e gjera, qiellin dhe yjet që aq shpesh i kishte vëzhguar, por nuk ishte prekur aq thellë nga ato. Ai këtë rast e përshkruan në këtë mënyrë: "Në vizitën time për në Mekë isha i shqetësuar nga banditët e shkretëtirës, andaj e mora drejtimin e Hajberit. Andej pashë male kolosale dhe shtigje të mrekullueshme që më mahnitën. Madhërimi i Zotit u rrit në zemrën time, sa që nuk kisha ndjerë diçka të tillë ndonjëherë më parë. E qortova veten: Turp për ty! Lundro nëpër det dhe përjeto mrekullitë e tij me syrin e zemrës dhe do të dëshmosh edhe më shumë madhështi. Pastaj, vëzhgo universin dhe do të duket, në krahasim me (shtatë) qiejt dhe orbitat e tyre, sa një kokërr rëre në shkretëtirë. Atëherë imagjinoji orbitat e Fronit të Zotit, të parajsës dhe ferrit... dhe bindu se e tëra është në dorën e të Gjithëfuqishmit, fuqia e të Cilit nuk njeh kufij. Pastaj ktheju vetvetes dhe mendo për fillimin dhe fundin tënd. Mendo se çfarë kishte para fillimit - nuk kishte asgjë

dhe çfarë do të ketë pas fundit - vetëm hi dhe pluhur. Si mund të jetë një njeri në shkujdesje me këtë botë, kur syri i shpirtit të tij e sheh fillimin dhe fundin e tij? Si mund një njeri me zemër të ndjeshme të mos i kushtojë vëmendje rikujtimit të Zotit? Pasha jetën time, nëse njerëzit do të largoheshin për një çast nga trillet e jetës, ata do të shkriheshin nga frika e Zotit ose do të zaliseshin nga dashuria për Të. Mirëpo, shqisat janë topitur aq shumë, sa të rikujtohem për fuqinë e Zotit vetëm me pamjen e një bjeshke. Sikur shqisat ta kishin zgjuarsinë e të kuptuarit prapa kësaj, Fuqia mbi atë bjeshkë do të fliste më shumë sesa bjeshka vetë.⁹³

Sa më i madh që është familiariteti me mjedisin tonë dhe më i rëndë veli mbi të shikuarit dhe vetëdijen tonë, aq më shumë ne dështojmë në vërejtjen ose kujtimin e gjërave të rëndësishme. Ndoshta veli i tillë i familiaritetit i ka penguar njerëzit të kontemplojnë për qenien njerëzore, për trupin dhe shpirtin e tij. Në të vërtetë, përgjatë shekujve njerëzit ishin të aftë të hulumtojnë çdo gjë përreth tyre. Ata e kanë zhvilluar diturinë në gjeologji, agrikulturë, kimi, astronomi, transport, mjetet e prodhimit, artin e luftës, etj. Mirëpo, përkundër të arriturave të mëdha në shkencat materiale dhe biologjike, shkencat shoqërore, si psikologjia dhe sociologjia, kanë mbetur fare mbrapa. Deri në një masë kjo është si pasojë se këto shkenca shoqërore e anashkaluan plotësisht shpirtin dhe aspektet shpirtërore të qenies njerëzore dhe verbërisht i imituan me-

⁹³ Ibën Kajjim el-Xheuzi, *Saïd el-Hatir*, ed. Ali et-Tantavi (Damask: Dar el-Fikr, 1978), f. 148-149.

todologjitë e shkencave fizike. Kjo mbase ndodhi, sepse studimet e tyre filluan fare vonë në krahasim me shkencat fizike dhe biologjike.

Ky kapitull i diskutoi disa nga faktorët themelorë që mund të ndikojnë në thellësinë e kontemplimit, gjë që na shpuri deri te një diskutim për aspektet intelektuale, psikologjike dhe shpirtërore të besimtarit mysliman. Hapi tjetër është vlerësimi i rëndësisë relative të këtyre faktorëve.

Pa dyshim se rëndësia e cilitdo nga këta faktorë varet në rrethanat e vetë kontempluesve. Në disa raste, thellësia e kontemplimit rritet dukshëm nëse besimtarët janë në gjendje më të mirë psikologjike dhe emocionale. Në raste tjera, myslimanët e shohin më të lehtë meditimin e vazhdueshëm nëse largohen nga qyteti i zhurmshëm në një vend periferik dhe të qetë. Sidoqoftë, faktori kryesor në thellësinë e kontemplimit është ai i besimit. Thellësia e besimit dhe afërsia ndaj Zotit janë kurrizi i kontemplimit; elementet e tjera janë faktorë dytësorë të cilët e derivojnë ndikimin e tyre nga fuqia e besimit. Dijetarët modernë, posaçërisht ata që e mbajnë veten si neo-mu'tezilitë, janë larg nga e vërteta kur ngulmojnë se ne jemi në gjendje më të mirë se paraardhësit tanë – madje edhe në krahasim me shoqëruesit e Profetit – që ta kontemplojmë krijimtarinë e Zotit, ngase sot dimë më shumë për natyrën e gjërave si rezultat i të arriturave në shkencë dhe teknologji. Në fakt efekti i vërtetë i asaj që besimtarët e shohin dhe ndjenjë për mjedisin e tyre varet më shumë nga thellësia e besimit dhe dashuria e tyre përvujtnore për Zotin sesa nga ajo që ata e dinë dhe

zbulojnë për natyrën e gjërave. Kontemplimi është një gjendje e ngrohtë emocionale në të cilën besimtarët preken nga ajo që e ndjenjë dhe perceptojnë nga preciziteti dhe bukuria e universit të pakufishëm; kjo nuk është një gjendje e ftohtë hulumtuese që rritet me rritjen e diturisë.

Një ilustrim konceptual, ndonëse fare i thjeshtë, mund të jepet nëse imagjinohet se këta parametra mund të maten me njësi identike të cilat rriten dhe zvogëlohen sipas rrethanave të myslimanit kontemplues. Le të jetë faktori i besimit 'B', aftësia e koncentrimit 'K', dija e besimtarit për objektin e kontemplimit 'D', cilësitë e objektit të kontempluar 'C' etj. Atëherë thellësia e kontemplimit do të varet nga ndikimi i faktorit të besimit 'B' në të gjithë parametrat e tjerë. Kjo mund të shprehet përmes ekuacionit vijues: thellësia e kontemplimit = B (K+D+C+...)

Ky ekuacion tregon se rritja e faktorit të fesë e implikon shumëfishimin e thellësisë së kontemplimit, ngase ai ndërvepron me të gjithë faktorët. Megjithatë, kur faktorët e tjerë rriten, ata do të kenë një efekt të kufizuar shtesë në thellësinë e kontemplimit, që është njësoj si dallimi ndërmjet mbledhjes së numrave dhe shumëzimit të tyre. Ngjashëm me të, nëse faktori i besimit 'B' bëhet zero, që nënkupton mosbesim total, faktorët tjerë nuk do të kenë vlerë, pa marrë parasysh se sa është madhësia e tyre, ngase rezultati i shumëzimit të çfarëdo figure me zero është zero. Prandaj, ata që e kanë shkallën e besimit si ajo e shoqëruesve të Profetit kanë nevojë për pak njohuri rreth asaj që shohin në mjedisin e tyre dhe shumë më pak kohë që t'i

arrijnë thellësitë e kontemplimit të cilat janë larg arritjes së njerëzve më të dobët. Për shembull, nëse një mysliman ka besim të dobët 10 njësi, por ka dituri të gjerë për objektin e kontemplimit, ai e ka tërë kohën dhe prehjen e mendjes që i nevojitet, si dhe faktorët e tjerë, të cilët mblidhen në 100 njësi. Atëherë thellësia e kontemplimit të tij do të jetë 1000 njësi. Megjithatë, dikush që ka edhe më pak dituri dhe më pak kohë, mund ta arrijë vetëm gjysmën e njësisë të kontemplimit, 50 njësi, por meqë posedon një faktor të lartë të besimit, 100 njësi, thellësia e kontemplimit do të arrijë 5000 – pesë herë më shumë se personi i mëparshëm! Natyrisht se konceptet shpirtërore dhe religjioze, si besimi dhe kontemplimi, nuk mund t'u nënshtrohen matjeve dhe ekuacioneve të tilla të thjeshta dhe sipërfaqësore – ky është thjesht një nocion që dukej interesant ta paraqesim para lexuesit me qëllim që ta qartësojmë pikën e synuar.

Shpresoj se lexuesit të cilët synojnë ta përmirësojnë praktikën e kësaj forme të madhërishme të adhurimit do të përfitojnë nga ky diskutim. Ata mund t'i kërkojnë dhe gjejnë aftësitë e tyre personale të dhuruara nga Zoti, privilegjet e mjedisit dhe të spiritualitetit, me qëllim që t'i shfrytëzojnë ato maksimalisht në zgjerimin e horizonteve të kontemplimit të tyre derisa ai të mishërohet thellë dhe të bëhet rutinë e psikologjisë dhe spiritualitetit të tyre. Ata po ashtu duhet t'i spikatin faktorët dhe zakonet të cilat i largojnë nga kontemplimi me qëllim që t'i mënjanojnë ato. Nëse njerëzit janë të sigurtë dhe me vullnet të lartë, ata sigurisht se do të udhëzohen që t'i kapërcejnë të gjitha

pengesat ndaj adhurimit të të Gjithëfuqishmit. Gjithmonë ekziston një zgjidhje kreative dhe e padukshme ndaj çdo problemi kronik. Për shembull, një shok i imi shumë i zënë, i cili ankohej për mungesë kohe të lirë për meditim dhe rikujtim të Zotit befasi u kujtua se shpenzonte nga dy orë në ditë vetëm në vozitje për në punë dhe për t'u kthyer prej saj. Duke e kuptuar këtë dhe duke vendosur që kohën e shpenzuar në veturë ta përdorë për kontemplim dhe rikujtim të Zotit, jo vetëm që arriti ta shfrytëzonte kohën më efektivisht, por gjithashtu i largoi fare tensionet dhe shqetësimet e vozitjes së gjatë, si dhe provokimet e zakonshme në komunikacion.

Ndonëse ky kapitull ka bërë fjalë për faktorët elementarë që i sjellin dallimet individuale ndërmjet besimtarëve, është e njohur se secili besimtar i ka rrethanat dhe përjetimet e tij të cilat kanë ndikim në procesin e përgjithshëm të kontemplimit.

Kapitulli i tetë

Shkenca eksperimentale dhe religjioni: Ligjet kozmike

Kur e marrim në shqyrtim pozitën e lartë të kontemplimit të krijimtarisë së Zotit nga islami, mund ta marrim me mend edhe gjendjen e mjerë të atyre, të cilët kanë zemra, veshë, sy dhe mendje të mbyllur ndaj shenjave të qarta të Zotit, ndonëse ato i shfaqen njeriut gjithkund përpara, ditën e natën dhe kudo nëpër univers.

“Sa e sa argumente ka në qiej e në tokë, të cilat i shohin, por ata nuk i vështrojnë fare” (12:105).

Disa nga këta njerëz mund të kenë njohuri për shenjat e Zotit përmes ligjeve që i zbulojnë në lidhje me materien, energjinë dhe biologjinë, por kjo nuk i lejon ata të arrijnë më shumë se aspektet e tyre sipërfaqësore ose nuk u mundëson atyre të kalojnë nga mrekullia e krijesave te vetë Krijuesi i tyre. Kur’ani i përshkruan ata kështu:

“Edhe atë që dinë nga jeta e kësaj bote është dije e cekët, por ndaj jetës së përjetshme ata janë plotësisht të verbëruar” (30:7).

Në fakt, ky kalim nga fenomenet fizike, psiko-shoqërore dhe biologjike te krijuesi i tyre, shënon dallimin themelor ndërmjet praktikës së shkencëtarëve eksperimentalë jomyslimanë dhe kontempluesve myslimanë. Në të vërtetë, hapat e hershëm të kontemplimit që kanë të bëjnë me kontemplimin e ambientit që rrethon njerëzimin bazohen në vëzhgimin e vetë-

dijshtëm dhe të kujdesshtëm me anë të shqisave të të dëgjuarit, të parit, nuhatjes, shijimit dhe prekjes. Ky është vëzhgim i llojit të njëjtë, njësoj si hapi fillestar i metodës shkencore. Në shkencat eksperimentale pranohet vetëm argumenti empirik i bazuar në vëzhgim; rezultatet e prodhuara janë përgjithësime, hipoteza dhe aplikime. Po ashtu, për t'i vërtetuar hipotezat e tyre, shkencëtarët eksperimentalë kthehen në një fazë të re të vëzhgimit dhe hulumtimit. Në librin e tij *Human Behavior*, autori L. Malpass përmend sesi Alfred North Whitehead i krahason shkencat shoqërore me një aeroplan i cili ngrihet nga baza e fortë e vëzhgimit për të fluturuar në qiellin e përgjithësimeve dhe teori-ve, për të zbritur pastaj përsëri në tokën e vëzhgimit dhe perceptimit nëpërmjet shqisave.⁹⁴

Ngjashmëri tjetër ndërmjet kontemplimit të një myslimani dhe hulumtimit të shkencëtarit eksperimental është se ata në vëzhgimin e tyre fillestar nuk i kërkojnë hollësisht elementet e shkapërderdhura dhe të palidhura të objektit që studiohet, por vetëm aspektet e tyre më të përgjithshme dhe më të stabile, siç janë ligjet që e kontrollojnë funksionin e tyre. Arsyeja për këtë është se, pa marrë parasysh besimin e tyre, pra nga vetë natyra e tyre, njerëzit e refuzojnë kaosin dhe konfuzionin dhe orvaten të imponojnë rregull dhe qartësi në stimulimet e panumërta me të cilat ata ballafaqohen. Madje, edhe në perceptime të thjeshta të formave të pakompletuara dhe të paqarta, personat e nënshtruar në eksperimente laboratorike i kompletojnë spontanisht zbrazëtirat ose pjesët e paqarta të fi-

⁹⁴ Shih L. Malpass, *Human Behavior*, (New York: McGraw Hill, 1966), f.3

gurave që kështu të përfitojnë forma familjare të rrethit, trekëndëshit ose të simboleve të tjera, si flamuri i një vendi ose simboli i ndonjë organizate të caktuar. Kjo prirje e qenieve njerëzore që t'i perceptojnë informatat shqisore si tërësi të organizuara dhe kuptimplota, pra jo si pjesë të palidhura dhe të pakuptimta është në fakt një fenomen që i shtyri psikologët gjermanë ta themelojnë perspektivën psikologjike të njohur si Gestalt - një term gjerman që mund të përkthehet me 'tërësi'.

Fenomeni i njëjtë mund të vërehet edhe në atë se si njerëzit i japin kuptim asaj që e perceptojnë me shqisa të tjera ose përmes proceseve më të larta mentale që kërkohen për zgjidhjen e problemeve, abstragimeve dhe për formimin e koncepteve. Për shembull, kur njerëzit e shikojnë universin, ata instinktivisht fillojnë t'i kërkojnë ligjet që i kontrollojnë fenomenet e ndryshme, me qëllim që të jenë të aftë t'i parashohin ndodhitë e tyre brenda këtij rendi dhe ta shmangin çorientimin.

Ajo që më së shumti e prekë zemrën e besimtarëve janë sekretet që ata i mësojnë për ligjet hyjnore të cilat mbizotërojnë në krijesat e Tij, qoftë nëse janë zbulim i gjuhës kimike të një milingone të imtë ose zbulim i orbitës së një planeti gjigant. Natyra e lindur, të cilën Zoti e krijoi në të gjitha qeniet njerëzore, mbase është arsyeja që disa nga shkencëtarët e ditëve tona flasin gjuhë të ngjashme me atë të adhuruesve. Këtu, për shembull, një profesor amerikan i biologjisë, Cecil Hamann, shkruan për zogun e Baltimores:

Çfarë i përket folesë së zogut të Baltimores? Kush ia mësoi këtij zogut këtë art të stërholluar? Si është e mundur që të gjitha foletë e ndërtuara nga këta zogj të jenë të njëjta? Nëse thoni se është instinkt, kjo është vetëm një rrugë për t'i ikur pyetjes; por nuk është përgjigje adekuate. Çka është instinkti? Disa thonë është sjellja të cilën kafsha nuk e mëson. A nuk është logjike atëherë të shihet fuqia e Zotit e manifestuar në këto krijesa, të cilat Ai i krijoi sipas ligjeve për të cilat vështirë se dimë gjë?⁹⁵

Nëse e lexojmë atë që e kanë shkruar dijetarët kontemplues myslimanë qysh në gjeneratën më të hershme të islamit, do të mahnitemi me precizitetin e vëzhgimeve të tyre, posaçërisht kur i krahasojmë me atë që e kanë arritur shkencëtarët modernë. Për shembull, nëse e vazhdojmë temën e zogjve, Gazaliu në *el-Hikme fi mahlukati'l-lah*, i shënoi hollësisht vëzhgimet e tij kontempluese të krijimit të ndërlikuar të zogjve në mënyrë të njëjtë me atë të shkencëtarëve modernë: *“Dije, Zoti të bekoftë, se i Gjithëfuqishmi e krijoi zogun dhe e bëri të lehtë që të mund të fluturojë, me asgjë të rëndë që ta tërhiqte teposhtë... ai krijoi këmbë për zogjtë, por jo duar, e bëri lëkurën e këmbëve të ashpër dhe të fortë... të mund të zbresë në vende me ujë dhe baltë... Sikur këmbët të mbulo-heshin me pupla, ato do të dëmtoheshin nga lagështia dhe lëmishtja... gjithë kjo i ndihmon zogun në fluturimin e tij. Ai e krijoi kraharorin gjysmërrethor që ta bëjë më të lehtë kalimin nëpër ajër... po ashtu edhe majat rrethore të krahe-ve. I Gjithëfuqishmi i bëri rrënjët e puplave të forta dhe të ngulitura drejt që t'i përshtaten lëkurës së ashpër në*

⁹⁵ Shih John Clover Monsma (ed.), “Evidence for God in an Expanding Universe” (G.P. Putman & Sons Publishers, 1958).

krahë... Ai i mbrojti zogjtë me këto pupla nga të ftohtit dhe nga të nxehtit, i mbuloi krahët me puplat më të forta dhe të ngulitura mirë, ngase ato duhen më së shumti, kurse pjesa tjetër e trupit mbulohet me një lloj tjetër të puplave më të lehta për ngrohtësi, mbrojtje dhe bukuri... kontemploje një pupël të vetme dhe shihe sesi është e ndërtuar nga fije të holla si pëlhurë, të endura shtrëngueshëm me njëra-tjetrën, por fleksibile sa të mos pëlçasin. Puplat janë të zgavërta për ta bërë më të lehtë fluturimin, ato nuk prishen nga klima e lagët, madje as balta nuk i prish ato. Kur spërkatën me ujë, shkundja më e vogël do ta largojë lagështinë, ashtu që zogu përsëri bëhet i lehtë. I Gjithëfuqishmi i bëri zogut një dalje nga trupi, për t'i lëshuar vezët dhe jashtëdalje, që kështu ta lehtësojnë peshën e tyre. Ai e krijoi zogun që të bëjë vezë dhe jo të bartë pasardhës, ngase kjo do të pamundësonte fluturimin e tij. Ai i krijoi puplat e bishtit që të ndihmojnë zogun të fluturojë me stabilitet; përndryshe krahët do ta tërhiqnin herë majtas herë djathtas, ndërsa bishti punon si një timon që e stabilizon lëvizjen e një anijeje.”⁹⁶

Ky ilustrim tregon sesi meditimi i thellë dhe i motivuar spiritualisht ia dhuroi këtij dijetari të vjetër mysliman aftësinë dhe dijen të flasë për krijimin e zogut dhe për fluturimin e tij si të ishte një specialist modern i aerodinamikës. Zogjtë janë krijesa të bukura që gjithmonë i kanë fascinuar njerëzit për aftësinë e tyre fluturuese me hijeshi nëpër qiell, deri në atë masë sa qeniet njerëzore e imituan krijimin e tyre dhe përfundimisht e arritën ambicien e shpikjes së aeroplanit.

Krijesat e tjera që do t'i shqyrtojmë janë milingonat. Në vijim paraqitet një pjesë e përmbledhjes së

⁹⁶ el-Gazali, *el-Hikme*, f. 87-95.

Mustafa Mahmudit për studimet moderne shkencore në këto krijesa të mrekullueshme: *“Një moment i kontemplimit të një milingone të imtë njafton për të shkaktuar mahnitje të madhe. Si u mësua kjo milingonë t’i ndërtojë këto vendbanime komplekse gjeometrike, me rrugët, shtëpitë, magazinat dhe arenat e deponimit? Si diti milingona të bashkohet në një komunitet ku të gjitha specializimet dhe detyrat janë të përcaktuara? Si u mësua t’i zë insektet e tjera dhe t’i mbledhë ato? Komunikimi ndërmjet këtij numri kaq të madh të milingonave në një komunitet të organizuar nënkupton se ato e kanë zbuluar dhe e përdorin një gjuhë të përbashkët. Studimet e fundit kanë vërtetuar se milingonat flasin ndërmjet vete, jo nëpërmjet gjuhës ose shenjave, por nëpërmjet një gjuhe kimike. Vëzhgo një fole milingonash. Vazhdimisht do të shihni nga dy prej tyre që takohen dhe shkëmbejnë diçka që duket si përqaftime dhe pëshpëritje...në fakt këto as nuk janë përqaftime as pëshpëritje, por secila thnegël sekreton në gojën e tjetrës një lloj special të pështymës me cilësi kimike që nënkupton: ‘Le të bëjmë këtë ose atë...’. Ekziston diçka tjetër në milingonat që nuk mund ta quajmë intelekt, por duket sikur inspirim... ato depozitojnë ushqim, drithëra, thërrime dhe mbeturina, e pastaj i ruajnë ato nga sulmuesit si zahire për dimrin që nuk ka arritur ende... gjithë kjo pa e pasur fare aftësinë ta mendojnë ose ta imagjinojnë të ardhmen: rrethanat dhe nevojat e saj. Si bëhet gjithë kjo?”⁹⁷*

Nëse kjo krahasohet me punimet e kontempluesve të gjeneratave të hershme myslimane, mund të vërehet se këta të fundit sjellin vëzhgime të sakta si

⁹⁷ Mustafa Mahmud, *Lugz el-hajah*, (Kajro: Daru’n-nehdati’l-arabijje, pa datë) f. 47-49.

edhe dijetarët e ditëve tona. Në *Nehxhu'l-belaga*, Ali ibën Ebi Talibi shkruan rreth një thnegle dhe një karkaleci: *“Shiko një thnegël me trupin e saj të imtë dhe formën delikate. Vështirë se mund të vërehet ose perceptohet – si lëvizë në tokë dhe kërcen mbi prenë e saj. I bart thërrmijat në gropën e saj dhe i depoziton në vendbanimin e saj. Tubon gjatë verës për dimër dhe gjatë shëndetit për periudhat e dobësisë. Jetesa e saj sigurohet dhe ushqehet sipas nevojës. Allahu i mëshirshëm nuk e harron atë dhe (Allahu Furnizues) nuk ia ndalon asaj, qoftë edhe nëse është në gurë të thatë ose shkëmbinj të shtangur. Nëse ju ka shkuar mendja për zorrët në pjesët e epërme dhe të poshtme të saj, karkasën e barkut, sytë dhe veshët na kokën e saj, ju do të ishit çuditur me krijimin e saj dhe me vështirësi do ta përshkruanit atë. I Lartësuar qoftë Ai i Cili e bëri atë të ngrihet në këmbët e saj dhe të mbahet në gjymtyrët e saj. Askush nuk e shoqëroi Atë në krijimin e saj. Nëse i ndjek rrugët e imagjinatës tënde dhe e arrin skajshmërinë e saj, ajo nuk do të shpie askund, përveçse te Krijuesi i hurmës, ngase çdo gjë e ka delikatesën dhe stërhollësinë e njëjtë, ndërsa çdo qenie e gjallë ka pak dallim. Në krijesat e Tij të gjitha janë të barabarta: e madhja, e vogla, e rënda, e lehta, e forta, e dobëta. Po ashtu edhe qielli, ajri, era dhe uji. Prandaj shikojeni diellin, hënën, vegjetacionin, bimët, ujin, gurin, dallimin ndërmjet natës dhe ditës, burimin e lumenjve, numrin e madh të maleve, peshën e majave të tyre, shumëllojshmërinë e gjuhëve dhe dialekteve. Mjerë për atë që nuk e beson Përcaktuesin dhe që e mohon Rregulluesin. Ata besojnë se janë si bari pa kultivuesin e tij ose pa ndonjë shartues të formave të tij të ndryshme. Ata nuk mbështeten në asnjë argument për atë që e pohojnë e as nuk hulumtojnë fare për*

atë që e kanë dëgjuar. A mund të ketë ndonjë ndërtim pa Ndërtuesin e tij apo ndonjë kundërvajtje pa kundërvajtësin e saj? Nëse doni, shiheni po ashtu karkalecin. Allahu ia dha dy sy të kuq, ua ndezi atyre dy drita si bebëze – u bëri veshë të vegjël, ua hapi gojën e vogël me ndijim delikat, u dha dy dhëmbë për të prerë dhe dy këmbë si drapër për të kapur. Bujqit u druajnë për shkak të drithërave, ngase nuk mund t'i përzhënë, madje edhe po të bëhen bashkë. Karkaleci i sulmon fushat dhe e ngopë urinë e tij ndonëse trupi i tij nuk është i hollë as sa gishti.⁹⁸

Në një shënim të ngjashëm, i cili e zbulon thellësinë e kontemplimit dhe mendjemprehtësinë e vëzhgimit, Ibën Kajjimi shkroi në *Miftah dari's-se'adeh*: “Mendo për këtë thnegël të dobët dhe për mënyrën e mençur sesi ajo e tubon dhe depoziton ushqimin. Ju shihni shenja dhe merrni mësim nga ajo. Vëreje një grup të thneglave që dalin për të kërkuar ushqim. Ato punojnë në dy ekipe: njëri bart ushqim te vendbanimi, e tjetri e kërkon atë. Të dyja grupet nuk përzihen, por duken si dy vargje të ndara. Nëse gjejnë diçka shumë të rëndë për ta bartur, një grup i thneglave do të vijë në ndihmë; pastaj ata e ndajnë barrën te hyrja e vendbanimit të tyre. Ja një shembull tjetër të mrekullueshëm të mençurisë së tyre: kur e bartin drithin te gropa e tyre, ata e ndajnë atë në copa që të mos mbijë përsëri. Nëse drithi i ka dy gjysma që mbijnë, ata do ta ndajnë atë në katër copa. Kur ushqimi u bëhet i lagshtë, ata e nxjerrin jashtë për t'u tharë në diell, e pastaj e fusin brenda përsëri. Prandaj ndonjëherë mund të vëreni plot drithëra të thirr-

⁹⁸ Ali ibn Abu Talib, *Nahjul Balaga: Peak of Eloquence*. Përkthyer nga Sayed Ali Reza (New York: Tahrike Tarsile Qur'an, Inc. 1985) f. 370-371.

*muara afër vendbanimeve të tyre, që pas një kohe të shkurtë befas zhduken”.*⁹⁹

Në diskutimin e tij për thneglat Ibën Kajjimi përmend një anekdotë interesante të transmetuar nga një besimtar i cili ishte thellësisht i interesuar në vëzhgimin dhe kontemplimin e thneglave dhe aktiviteteve të tyre. Ai bëri një eksperiment që i dha të kuptonte se thneglat kanë një gjuhë të posaçme të komunikimit dhe se ato ekzekutojnë dënim rigoroz ndaj atij anëtari që sjell lajm të rrejshëm dhe shkakton konfuzion në komunitet. Ibën Kajjim shkroi: Një besimtar e transmetoi këtë rrëfim: *“E pashë një thnegël që gjeti një pjesë të karkalecit dhe u mundua ta ngarkonte, por nuk mundi. Atëherë u largua dhe u kthye me një grup të thneglave të tjera për ta ndihmuar. Para se të mbërrinin ato, unë e largova pjesën e karkalecit nga toka. Kur thnegla dhe grupi i saj u kthyen, ato e rrethuan vendin ku gjendej më parë karkaleci i pajetë: pasi nuk gjetën gjë, ato u larguan nga erdhën. Pastaj e vura karkalecin në vend ku ishte dhe thnegla prapë u mundua ta ngarkonte, por nuk mundi. Kështu ajo përsëri u kthye të kërkojë ndihmë dhe unë përsëri e largova atë nga toka. Kur erdhi grupi dhe përsëri nuk gjeti gjë, ata e rrethuan thneglën dhe, para se të mund të ndërhyja fare, ata e sulmuan dhe e bënë copë e grimë, gjymtyrë pas gjymtyrë, derisa unë shikoja me habi”.*¹⁰⁰

Në *Tefsir el-Keshshaf* (Komentimi i Kur’anit) dijetari mysliman Zemahsheri i përshkroi insektet të cilat janë aq të imta, saqë nuk mund të shihen me syrin e

⁹⁹ Ibën el-Kajjim, *Miftah*, v.1 f. 242-243.

¹⁰⁰ Ibid.

thjeshtë dhe, duke e bërë këtë, e parashikoi zbulimin e qenieve mikroskopike.

Mund të keni vërejtur në fletat e librave të moçëm një insekt të imtë që vështirë se mund të dallohet me sy të thjeshtë, pos nëse lëvizë. Kur e ndalon lëvizjen, ai bëhet i padukshëm. Nëse e afroni dorën drejt tij, largohet menjëherë për t'i ikur rrezikut. I lartësuar qoftë Ai i cili e sheh formën e atij insekti: organet e tij, qoftë të dukshme apo jo, detajet e krijimit, të parit e syrit të tij dhe synimet e fshehta të tij! Ndoshta ka qenie jashtëzakonisht të vogla dhe të padukshme nga krijesat e Tij. (36:36)¹⁰¹

Në një gjendje të transcendencës shpirtërore ai vazhdoi të pohonte se kjo ia rikujtoi atij një poemë të cilin e kishte thurur më parë. Vargjet e saj janë tejet prekëse nëse lexohen në arabisht. Përkthimi është si vijon:

*O Ti i Cili e sheh mushkonjën
Duke i hapur krahët në natën e errët
Dhe i sheh venat e zemrës në qafën e saj
Që e sheh palcën në ato membrana të holla,
Fale një adhurues i cili tash pendohet
Për gjynahet e kohës së kaluar.¹⁰²*

Dijetarët e tillë nuk pushuan në kontemplimin e krijesave të dukshme, por medituan edhe për koncepte abstrakte, përfshirë edhe vetë procesin e kontemplimit. Ja se ç'shkroi Gazaliu në kontemplimin e tij të

¹⁰¹ ez-Zemahsheri, *Tefsir el-Keshshaf*, (Kajro: el-Mektebe et-Tixharije, 1354) v. 1, f. 57.

¹⁰² Ibid.

mendjes dhe fuqisë së saj: *“Mendja nuk është një person ose një imazh që mund të shihet; nuk është një tingull që mund të dëgjohet, as nuk mund të preket, nuhatet ose shijohet. Por, ajo urdhëron dhe ajo nënshtrohet. Ajo gjithnjë kërkon të rritet. Ajo mund ta mendojë të padukshmen dhe mund ta shohë atë. Ajo që është tejet e ngushtë për syrin, është mjaft e gjerë për të. Ajo që është e stërmadhe për çfarëdo ene, mund të përmbahet në të. Ajo beson në çështje të fshehura nga i Gjithëfuqishmi në qiejt dhe përtej tyre, si dhe nën sipërfaqe të tokës. Ajo mund ta shohë gjithë këtë më qartë se cilido sy. Ajo është vendi i urtësisë dhe esenca e dijes. Sa më shumë dije që merr, aq më shumë zmadhohet dhe bëhet më e fuqishme. Ajo i urdhëron gjymtyrët të lëvizin dhe, ndonëse koha ndërmjet qëllimit dhe veprimit vështirë vërehet, gatishmëria për lëvizje është ajo që vjen së pari”*.¹⁰³

Gazaliu shkoi aq larg, sa të mendonte për urtësinë e Allahut në kufizimin e aftësisë së mendjes në foshnjat e porsalindura. Ai foli për zhvillimin mental me një aftësi observuese të një psikologu modern të zhvillimit: *“Shiko dhe mendo për implikimet e foshnjës së lindur me mendje dhe perceptim të kufizuar. Nëse do të lindësh ndryshe, ajo do të dështonte të përfitonte nga bota përreth. Do të ishte plotësisht e humbur duke parë atë që kurrë nuk e kishte ditur ose parë më herët. Ajo do të irritohet duke e parë veten të bartej e mbështjellë me rroba dhe pelena dhe e lidhur në djep, ndonëse nuk do të mund të bënte pa gjithë këto si pasojë e brishtësisë së trupit të saj. Ngjashëm me këtë, ajo nuk do të mund të kënaqej me butësinë dhe dashurinë e zakonshme kurdo që do të këmbëngulte të vendoste sipas mendjes dhe zgjedhjes së saj. Kjo*

¹⁰³ el-Gazali, *el-Hikme*, f. 83.

tregon se një mendje dhe perceptim që gradualisht rritet, është për të mirën e fëmijës. A nuk e shihni sesi e ka bërë Zoti çdo gjë në krijesat e Tij me urtësi dhe përkryerje maksimale?”¹⁰⁴

Këto janë disa nga shembujt e kontemplimit të thellë të dijetarëve dhe adhuruesve të hershëm të cilët e shfaqin aftësinë e tyre për t'i gjurmuar dhe zbuluar ligjet e të Gjithëfuqishmit në krijesat e Tij. Ky gjurmim për ligjet kozmike është i ngjashëm për adhuruesin kontemplues dhe shkencëtarin modern edhe përkundrajt dallimeve në bindjet fetare dhe objektive. Në të vërtetë ligjet dhe principet e universit kërkohen nga shkencëtarët modernë eksperimentalë me qëllim që kjo t'u ndihmojë atyre që t'i parashikojnë ngjarjet kozmike me saktësi të madhe. Parashikimi i saktë po ashtu është argumenti më i rëndësishëm i përdorur në Kur'an për ta vërtetuar të vërtetën më të madhe: se ky univers ka Krijues dhe një Zot që e mban atë sipas ligjeve që Ai i ka ujdur. Rrjedhimisht, Kur'ani mund të shihet si një inspirim gjallërues që i bën thirrje natyrës që Zoti ia besoi zemrave të njerëzve për hulumtimin e këtyre ligjeve të universit. Kjo vërtetohet nga Kur'ani:

“S’ka dyshim, Allahu është zbërthyes i farës (i kokrrës së saj) dhe i bërthamës (së pemës). Ai nxjerr të gjallin nga i vdekuri dhe Ai është nxjerrës i të vdekurit nga i gjalli. Ky është Allahu, e si atëherë shmangeni (nga besimi)? Ai është krijues i dritës së mëngjesit. Natën e bëri kohë pushimi, e diellin dhe hënën për llogaritje të kohës. Ky (rregull) është caktim i të plotfuqishmit, i gjithëdijshtimit.” (6:95-96)

¹⁰⁴ Ibid., f. 68

“Edhe dielli udhëton për në kufirin e vet (në cakun përfundimtar). Ai është (udhëtim) përcaktim i ngadhënjyesit, të dijsimit. Edhe hënës i kemi caktuar fazat (pozicionet) derisa të kthehet në trajtën e harkut (rrem i hurmës së tharë). As dielli nuk mund ta arrijë hënën, e as nata para ditës, po secili noton në një galaksion” (36:38-40)

Këto dy fenomene që e demonstrojnë saktësinë e ligjeve kozmike dhe parashikimin e tyre të mundshëm paraqesin bazën kryesore për metodën moderne shkencore, pa të cilën asnjë shkencë eksperimentale nuk mund të zhvillohet. Është e vërtetë se imazhi njutonian i universit është përmbysur nga shkenca e relativitetit dhe fizika kuantike; megjithatë ky revolucion shkencor nuk nënkupton se nuk ekziston rregull në univers ose se nëse ekziston një syresh që njerëzimi nuk është në gjendje ta kuptojë.

Hulumtuesit myslimanë dhe jomyslimanë do të përfitojnë shpërblim material dhe do të gjejnë kënaqësi dhe gëzim kur e tejkalojnë ndonjë problem të gjurmimit të tyre. Megjithatë, kur hulumtuesit myslimanë janë vërtet të sinqertë në punën e tyre, motivimi për gjurmim dhe shpërblimi konsekuent do të jenë më kuptimplotë se ato të kolegëve jomyslimanë. Në të vërtetë, kur ata i zbulojnë raportet e ndërlikuara në fenomenet materiale, biologjike dhe psiko-shoqërore dhe kur e vëzhgojnë punën e Zotit dhe ligjet e Tij në to, ata e kryejnë formën më të lartë të adhurimit. Ndaj tyre vlejnë fjalët e Kur'anit: *“Po Allahut ia kanë frikën nga robërit e Tij vetëm dijetarët” (35:28)*. Nëse këta studentë i përkushtojnë sinqerisht hulumtimet e tyre në shërbim të Zotit, tërë mundin e vëzhgimit, meditimit

dhe kontemplimit (qoftë në laborator ose në terren), ata do të shpërblehen me të madhe. Fatkeqësisht, studentët myslimanë nuk duket se kanë mësuar shumë nga ky mesazh i shenjtë dhe as nuk e kanë kuptuar si duhet se nuk është e mundur të arrihet diçka pa punë dhe durim. Nëse hulumtuesit myslimanë do ta konsideronin punën e tyre të vëzhgimit dhe kontemplimit si një formë të adhurimit me anë të së cilës mund ta sigurojnë kënaqësinë e Zotit, ata do të ishin më të motivuar.

Nëse një besimtar zbulon ose shpikë diçka që i shërben njerëzimit, kjo do të konsiderohet nga Zoti si një sadaka e vazhdueshme; ai do të shpërblehet në këtë botë dhe në tjetrën – ngase nga puna e tij vazhdojnë të përfitojnë njerëzit. Çfarëdo hulumtimi i kryer nga besimtari po ashtu është në përputhje me direktivën e Profetit: “Kërkimi i diturisë është detyrim për çdo mysliman”.¹⁰⁵

Marrëdhënia pozitive ndërmjet kontemplimit konstant (si një formë e lartë e adhurimit) dhe progresit të njohurive shkencore është vërtetuar nga historia e progresit në shkencat eksperimentale në botën myslimane. Nuk ka dyshim se zbulimet dhe shpikjet e bëra nga shkencëtarët myslimanë në çdo lëmi ia mësuan Evropës metodën shkencore e cila ishte baza e civilizimit modern. Po ashtu nuk ka dyshim se të arriturat e tilla në botën myslimane ishin rezultat i drejtpërdrejtë i besimit të patundur të shkencëtarëve myslimanë në Zotin, si dhe i përmbajtjes së tyre ndaj urdhrit fetar të kontemplimit të qiejve dhe të tokës. Zbulimet dhe shpikjet e tyre u arritën si pasojë e gjur-

¹⁰⁵ Cituar nga Enes në es-Sujuti, *el-Xhami'*, v. 2, f. 182.

mimit të tyre të palodhshëm të shenjave të urtësisë së Zotit në krijesat e Tij dhe në ligjet e përgjithshme me të cilat Ai e kontrollon universin.

Në librin e saj të admirueshëm *Dielli i Allahut ndriçon Perëndimin* orientalistja gjermane Sigrid Hunke shkruan: “Profeti Muhamed i urdhëroi pasuesit e tij t’i kontemplojnë dhe studiojnë mrekullitë e natyrës si një mënyrë e vetëdijesimit për fuqinë e Krijuesit. Ai po ashtu i siguroi shoqëruesit e tij se dituria ua ndriçon rrugën e tyre të fesë. Ai e nxiti çdo mysliman dhe myslimane të kërkojë dituri dhe e bëri atë detyrim fetar. Kërkimi i diturisë dhe përhapja e saj, predikoi ai, shpërblehet nga Zoti siç e shpërblen Ai vetë adhurimin. Shpërblimi i studimit është sikur ai i agjërimit, ndërsa shpërblimi i mësimdhënies është si ai i namazit ose faljes së përditshme”.¹⁰⁶

Hunke pohon se Francis Bekoni, Galileo dhe dijetarë të tjerë perëndimorë nuk ishin ata që i themeluan bazat e metodës shkencore, siç pretendohet nga historianët perëndimorë, mirëpo mësuesit e vërtetë të botës në këto lëmenj ishin pikërisht myslimanët. Ajo po ashtu përmend se Ibën Hejthemi ishte themeluesi i vërtetë i fizikës moderne dhe se ai e arriti këtë pozitë si pasojë e meditimit teorik dhe vëzhgimit të kujdesshëm. Kur bota e civilizuar e kohës së tij nuk shihte alternativë ndaj teorive të Euklidit dhe Ptolemeut, i cili pohoi se syri i njeriut emeton rreze të dritës që të mund të shohë, Ibën Hejthemi në mënyrë kategorike e mohoi këtë teori. Ai tha: “Nuk ekzistojnë rreze të

¹⁰⁶ Sigrid Hunke, *The Sun of Allah Shines the West*, përkthyer në arabishte nga Faruk Bejdun dhe Kemal Desuki (Bejrut: Dar el-afak el-xhedide, pa datë) f. 369.

dritës që emetohen nga syri për të parë. Por, objektet e dukshme janë ato që i reflektojnë rrezet te syri, duke e bërë të mundshëm të parin përmes thjerrëzave të syrit.” Hunke shton: *“Ibën Hejthemi arriti sukses të jashtëzakonshëm në studimin e tij të optikës dhe e tejkaloi tërë atë që dihej më parë në këtë lëmë, madje e themeloi një disiplinë të re shkencore... Ai ishte i pari që kryente eksperimente dhe që kulminoi me shpikjen e aparatit me vrimë që ishte prototip i aparateve të sotme fotografike. Ai vërtetoi se rrezet e dritës lëvizin në linja të drejta...ai po ashtu e studioi ndryshimin në densitetin e ajrit dhe ujit dhe e gjeti shkaku prapa përthyerjes së dritës gjatë kalimit nëpër mjedise transparente me densitet të ndryshëm. Nga kjo ai ishte në gjendje ta llogaritë lartësinë e shtresës së ajrit që e mbështjell tokën, gjë që i doli 15 kilometra. Kështu ai erdhi në një përfundim të paprecedentë për nga saktësia dhe preciziteti... ai po ashtu e zbuloi ligjin sipas së cilit punojnë reflektorët e dritës dhe i shpiku syzet e para të leximit... ndikimi i këtij gjeniu arab në Perëndim ishte i madh. Teoritë e tij dominuan fizikën, optikën dhe shkencat e tjera evropiane deri në ditët tona.”¹⁰⁷*

Ajo pastaj i përmend kontributet e shkencëtarëve tjerë myslimanë në astronomi, matematikë, medicinë, kimi, gjeometri dhe fusha tjera. Ajo shkroi me entuziazëm për Ibni Sinën dhe veprën e tij el-Kanun: *“Çfarë gjeniu i madh ishte ai që i bashkoi tërë ato aspekte teorike dhe praktike të medicinës dhe të gjitha degëve të saj, duke i organizuar ato në një mënyrë aq unike dhe duke i prezantuar në mënyrë aq origjinale dhe të shprehura aq bukur, sa që e bëri veprën e tij një arritje monumentale në mesin e libra-*

¹⁰⁷ Ibid.

ve të medicinës të të gjitha kohëve... për shekuj me radhë kjo vepër ndikoi edhe në lindje edhe në perëndim në një mënyrë të paprecedente në historinë e medicinës".¹⁰⁸

Një orientalist tjetër objektiv i cili shkroi për kontributin e dijetarëve myslimanë në shkencë gjatë mesjetës është edhe Montgomery Watt. Ai në librin e tij *Ndikimi e islamit në Evropën mesjetare* e bëri komentin vijues për Kanun-in e Ibën Sinës: *"Me të drejtë është konsideruar si "akumulimi dhe kryevepra e sistematizimit arab" (Meyerhof). U përkthye në latinishte në shekullin e dymbëdhjetë, dhe vazhdoi të dominonte në mësimet e medicinës në Evropë së paku deri kah fundi i shekullit gjashtëmbëdhjetë. Në shekullin e pesëmbëdhjetë ishin bërë gjashtëmbëdhjetë edicione të tij, njëri prej tyre ishte në hebraishte, në shekullin e gjashtëmbëdhjetë njëzet edicione dhe në shekullin e shtatëmbëdhjetë disa të tjera".¹⁰⁹*

Tashmë e kemi përmendur el-Belhin në lidhje me kontributet e tij në psikologjinë kognitive, ndihmesën e mendimit në shfaqjen e sëmundjeve psikologjike, si dhe përdorimin e kontemplimit në terapinë e tyre. Ai po ashtu ishte një shkencëtar mysliman dhe mendimtar i cili ofroi kontribute të pakrahasueshme edhe në psikiatri. Në të vërtetë ai ishte mjeku i parë që bënte dallim ndërmjet neurozës dhe psikozës dhe i pari që i klasifikoi sëmundjet emocionale thuajse njësoj si në klasifikimin e sotëm modern. Ai e kombinoi të menduarit dhe kontemplimin me mësimet islame që kësh-tu t'i klasifikojë neurozat në katër tipa: frika dhe ank-

¹⁰⁸ Ibid.

¹⁰⁹ W. Montgomery Watt, *The Influence of Islam on Medieval Europe*, (Edinburgh: Edinburgh University Press, 1987) f. 38.

thi (*el-hauf ve el-feze'*); zemërimi dhe agresioni (*el-gadab*); mërzia dhe depresioni (*el-huzn ve el-xheze'*); si dhe obsesionet (*el-vesvese*). Ai ia përshkroi qartë etiologjinë e zhvillimit të sëmundjeve emocionale ndërveprimit (*ishtibak*) ndërmjet ndërtimit biologjik të pacientit, mjedisit të tij, si dhe aktiviteteve të tij të brendshme kognitive. Duke diskutuar për këto aspekte psikosomatike dhe për dallimet individuale, el-Belhi tha se meqë njeriu përbëhet nga trupi dhe shpirti, që të dyja këto mund të tregojnë shëndet ose sëmundje, balancë ose jobalancë.¹¹⁰ Çrregullimet e trupit përfshijnë ethe, kokëdhembje dhe sëmundje të tjera fizike, ndërsa çrregullimet e shpirtit i përfshijnë simptomat, si zemërimi, ankthi dhe depresioni.

Titujt e tetë kapitujve të tij në mirëmbajtjen e shpirtit ose psikës i ngjajnë përmbajtjes së një libri të sotëm të psikoterapisë dhe higjienës mentale. Në të vërtetë, el-Belhi – që ishte ekspert i prozës arabe – e bëri dallimin e qartë ndërmjet njerëzve normalë dhe të zakonshëm, reagimeve të tepërta emocionale të njerëzve normalë, si dhe ndërmjet atyre të cilët natyra emocionale ka marrë përmasa patologjike. Qasja e tij është si parandaluese, ashtu edhe terapeutike. Ajo përfshinë qasje kognitive dhe psikofiziologjike. Në dy kapitujt e parë ai e thekson rëndësinë e shëndetit psikologjik dhe çështjen si mund të bëhet çrregullimi i këtij shëndeti më i rrezikshëm se sëmundja fizike. Pjesa tjetër e dorëshkrimit tregon hollësisht si të luftohet ankthi, depresioni, zemërimi dhe neuroza obsesive me anë të terapisë kreative psikospirituale dhe kogni-

¹¹⁰ el-Belhi, *Mesalih el-ebdan*, f. 270-271.

tive, gjithë kjo e ilustruar me shembuj interesantë konkretë.

Për shembull, kur diskuton për neurozën që lidhet me frikën dhe ankthin, ai ofron një numër të ilustrimeve klinike të ankthit lidhur me parashikim e problemeve të ardhme, siç është humbja e vendit të punës ose humbja e shëndetit ose frika që vjen nga fobia e murmurimës ose vdekjes. Pastaj, ngjashëm me terapeutët modernë biheviour-kognitivë, ai pohon se shumica e gjërave që njerëzit i kanë frikë, nuk janë racionale. Për ta ilustruar këtë pikë ai e krahason një neurotik të goditur nga paniku me një beduin që udhëton për herë të parë në një vend të lagësht dhe të ftohtë, që e sheh mjegullën dhe mendon se është një objekt i ngurtë dhe i pakalueshëm. Mirëpo, sapo futet në të, ai kupton se ajo është vetëm ajër i lagësht, asgjë më shumë se ajri që po e thithte.¹¹¹

Përveç terapisë së tij të zhvilluar për neurotikë, el-Belhi shpesh i adreson edhe abnormalitetet emocionale të njerëzve normalë, duke i përshkruar ato si formë miniature të sëmundjeve serioze emocionale. Ai nuk flet për neurotikun si 'pacient', porse si një person të cilit reagimet e tepërta emocionale i janë bërë zakon. Kjo qasje, ashtu siç kam pohuar më parë në një artikull për el-Belhin,¹¹² është një qasje që nevojitet shumë në psikiatrinë dhe psikoterapinë moderne, të cilat duke adaptuar gabimisht modelim medicinal e kanë

¹¹¹ Ibid., f. 307

¹¹² Malik B. Badri, Abu Zaid al-Balkhi: A Genius Whose Contributions to Psychiatry Needed more than Ten Centuries to be Appreciated', *Malaysian Journal of Psychiatry*, v. 6, nr. 2, shtator 1999, f. 48-53.

kufizuar veten vetëm në një terapi për të sëmurë, në vend që të drejtoheshin si shërim psikologjik 'i shpitrave të palumtur'.

Nga kontemplimi i tij dhe vëzhgimet e hollësishme klinike, ai ishte në gjendje ta klasifikojë depresionin në tri lloje të cilat po ashtu përmenden në klasifikimin e fundit të simptomave psikiatrike: DSM-III-R. Lloji i parë, i cili në klasifikimin modern quhet 'depresioni normal', përshkruhet nga el-Belhi si mërzi normale e përditshmërisë e cila e prekë çdonjërin, ngase 'kjo botë është vend që nuk mund të jetohej pa probleme dhe humbje'. Megjithatë, ajo që është më e rëndësishmja, ai ishte në gjendje të bëjë dallimin ndërmjet llojit të dytë dhe të tretë të depresionit – ndërmjet çrregullimeve endogjene depressive të cilat lindin brenda trupit si rezultat i shkaqeve të brendshme kimike, si dhe atyre të shkaktuara nga faktorë ekzogjenë ose të mjedisit jashtë trupit. Në citimin vijues që dëshmon për diturinë e tij të stërholluar klinike sa u përket këtyre dy llojeve të depresionit, lexuesit me njohuri psikiatrike ose psikologjike klinike do të jenë në gjendje ta vlerësojnë precizitetin dhe saktësinë e aftësisë së tij për t'i dalluar ato.

Mërzia ose depresioni (*huzn*) është i dy llojesh: njëri lloj dihet qartë se lind nga shkaqet e mjedisit, si humbja e të afërmit të dashur, falimentimi ose humbja e një gjëje të shtrenjtë që personi e çmon shumë. Lloji tjetër krijohet nga shkaqe të panjohura. Ajo është një goditje e befasishme e mërzisë dhe shqetësimit (*gumme*) që mbizotëron për kohë të gjatë, duke e penguar personin nga aktiviteti fizik ose nga shfaqja e

çfarëdo gëzimi dhe nga shijimi i çfarëdo kënaqësie (*shehevât*). Në këtë rast pacienti nuk e di asnjë shkak të qartë për letargjinë dhe mërzinë e tij. Lloji i fundit i depresionit, shkaqet e të cilit po ashtu janë të panjohura, i ka rrënjët në simptome fizike, siç është papastërtia e gjakut... dhe ndryshimet e tjera në të. Mjekimi i saj është qasje medicinale fizike si ajo që synon pashtrimin e gjakut.¹¹³

Observimet e tilla mbetën ta pavërejtura për pothuajse njëmbëdhjetë shekuj vetëm për t'iu atribuar gabimisht Emil Kraepelinit puna e të cilët u publikua kah fundi i shekullit nëntëmbëdhjetë dhe të cilit iu dha krediti për themelimin e sistemit modern të klasifikimit psikiatrik.

Këto janë disa nga shembujt e zhvillimit të shkencës eksperimentale në botën myslimane – në një kohë kur kontemplimi i krijesave të Zotit dhe i ligjeve të tij në univers ishin baza e rilindjes shkencore. Ky ishte një civilizim i pjekur, i balancuar, në të cilin fizikja dhe shpirtërorja ndërvepronin në një mënyrë të harmonishme dhe homogjene, duke u bazuar në vetëdijesimin e natyrës së lindur të dyfishtë të njeriut si një shtazë racionale dhe qenie shpirtërore. Fatkeqësisht, shoqëritë moderne myslimane kanë dështuar që t'u përmbahen këtyre vlerave që paraardhësve të tyre u sollën superioritet, ndërsa Evropa ka ndërtuar një civilizim të përparuar teknologjik shekullar, të rrënjësuar në një botëkuptim materialist dhe joreligjioz.

Sidoqoftë, edhe nëse civilizimi perëndimor ka arritur sukses në prosperitetin dhe superioritetin e

¹¹³ el-Belhi, *Mesalih*, f. 316-319.

njerëzve të tij, ai ua ka grabitur atyre përmbushjen e nevojave të brendshme shpirtërore. Në të vërtetë, ndryshe nga civilizimi islam, ai e përjashton shpirtin dhe e ka zëvendësuar religionin me një zot të ri të shkencës shekullare. Ky mohim i shpirtit është arsyeja kryesore prapa palumturisë së përhapur dhe rritjes së madhe të rasteve të neurozave, psikozave, narkomanisë, krimin, vetëvrasjes, shkurorëzimit, abortit dhe shpërfilljes së pleqve në shoqëritë moderne perëndimore. Statistikat e zymta të problemeve të tilla shoqërore tregojnë qartë se shoqëritë myslimane, përkundra të gjithë të metave të tyre, i gëzohen një ekzistence më të rehatshme dhe më të lumtur.

Nëse botëkuptimi i një personi nuk e përfshin besimin në shpirtin ose në amshueshmëri, është krejtësisht natyrale për të të bëhet një kafshë hedonistike që mundohet ta gëzojë jetën e tij materiale dhe të mënjanojë çfarëdo përjetimi të dhembshëm sa më shumë që është e mundur. Por, kur kjo gjë të pengohet nga problemet e jetës, sëmundja ose pleqëria, këta individë përfundimisht do të ndjehen të brengosur, të shqetësuar ose të depresionuar, të mbuluar me reagime neurotike apo psikotike, madje mund të përpiqen që këtë ta tejkalojnë nëpërmjet alkoolit, drogës ose vetëvrasjes. Po ashtu, nëse nuk besohet se qeniet njerëzore janë të bekuara me një shpirt të dhënë nga Zoti, si mund të pritët nga gratë të lindin foshnja shtatzëna të padëshiruara. Ose, nëse njerëzit vuajnë nga sëmundje të mundimshme ose të pashëruara dhe njëkohësisht nuk besojnë në amshim, pse do të duhej të vazhdojnë këtë vuajtje 'të pakuptimtë'?

Tjetërsimi i islamit dhe i rrënjëve shpirtërore të civilizimit të tij është një fatkeqësi, ngase ka rezultuar me ndarjen ndërmjet fizikes dhe shpirtërores, shkencës dhe religjionit. Asnjëherë me parë e më pas nuk ekzistoi ndonjë civilizim aq i ekuilibruar si ai që u zhvillua nën ombrellën e islamit ku dituria e njeriut dhe feja bashkoheshin në një harmoni të jashtëzakonshme në nënshtrimin e plotë ndaj Një Zoti të Gjithëfuqishëm. Shkencëtarët, si Ibën Sina, el-Belhi dhe Ibën Hejthem hynë në laboratorët e tyre ose në spitale të bindur se nuk do të shpërbleheshin më pak nga Zoti sesa adhuruesit që hynin në xhami për kohë të gjata të meditimit; në të vërtetë ata fituan edhe më shumë shpërblim dhe respekt.

Kjo na i përkujton dy ajetet kur'anore (35:27, 28) të cituara më herët që i përmendin ata të cilët fitojnë dituri nga kontemplimi i thellë dhe përkujtimi i madhështisë së Zotit në krijimin e njerëzve dhe kafshëve të ngjyrave dhe formave të ndryshme. Ekziston po ashtu një numër i haditheve që e lavdërojnë personin e ditur në krahasim me adhuruesin e thjeshtë. Në një thënie të tij Profeti pohon se *alimi* ose ai dituria e thellë e të cilit e afron atë te Krijuesi, në krahasim me një adhurues, është sikur Profeti në krahasim me një nga shoqëruesit e tij (*sahabët*) me *imanin* më të dobët.¹¹⁴ Kjo mbështetet nga një thënie e lashtë arabe: "Boja që rrjedh nga penda e dijetarëve të devotshëm myslimanë është më e vlefshme se gjaku që rrjedh nga plagët e të plagosurve në xhihad". Një gjë e tillë po ashtu implikon kuptimin më të plotë të thënieve të

¹¹⁴ el-Albani, *Sahih el-Xhami' es-sagir*, v. 2, f. 776.

Hasan el-Basriut dhe Omer ibën Abdulzizit, që janë përmendur më parë, se 'një orë e kontemplimit është më e vlefshme se një natë e tërë e adhurimit' dhe se 'përkuajtimi i Zotit është vepër e mirë, porse kontemplimi i dhuntive të Zotit është forma më e mirë e adhurimit'.

Ne mund ta vërejmë kontrastin ndërmjet kombinimit të shëndoshë të shkencës dhe besimit fetar të dijetarëve të hershëm myslimanë dhe situatës së pranishme në botën perëndimore dhe në shumicën e komunitetit shkencor ndërkombëtar. Fatkeqësisht, shumë dijetarë myslimanë të shekullarizuar janë përcaktuar ta pasojnë dhe adaptojnë modelin perëndimor. Kjo është për ironi: në kohën kur myslimanët turpërohen nga islamizimi i disiplinave shoqërore dhe shkencore, bota perëndimore po fillon të vetëdijesohet për dëmtimin shoqëror të shkaktuar nga ndarja e shkencës, religjionit dhe shekullarizmit. Shumë nga mendimtarët e tyre tani flasin hapur kundër kësaj ndarjeje jonatyrale. Për shembull, në librin e tij bestseller *Njerëzit e rrenës*, psikiatri i famshëm amerikan Scott Peck pohon se shkak kryesor për problemet psikologjike dhe psikiatrike që ai i ka diskutuar në librin e tij qëndron në ndarjen e tillë.

"Arsyeja kryesore për këtë gjendje të panatyrshme është se modelet shkencore dhe religjioze deri më sot janë konsideruar të papërziara – sikur vaji dhe uji, reciprokisht refuzuese dhe të patretshme.

Në fund të shekullit të shtatëmbëdhjetë, pasi që çështja e Galileut i dëmtoi që të dyja, shkenca dhe religjioni arritën një kontratë të pashkruar shoqërore për

ndarje të plotë. Bota u nda arbitrarisht në atë 'natyrore' dhe në atë 'supernatyrore'. Religjioni u pajtua se 'bota natyrore' ishte një provincë vetëm për shkencëtarët, ndërsa shkenca u pajtua të mos e fusë hundën në çështje shpirtërore – rrjedhimisht, të mos merret me vlerat. Në të vërtetë, shkenca e definoi veten si 'e çliruar nga vlerat'¹¹⁵.

Në njërin nga librat e tij më të vonshëm, të titulluar *Mohimi i Shpirtit*, Scott Peck i diskuton arsyet për përjashtimin 'e shpirtit' në shkencën perëndimore. Ai fuqimisht e sulmon këtë pozitë ateiste, si dhe klasën e profesionistëve religjiozë amerikanë të cilët nuk bëjnë asgjë kundër saj:

"Fjala 'shpirt' gjendet pothuajse në fjalorin e secilit njeri... si bëhet atëherë që nuk gjendet në leksikonin profesional të psikiatërve, terapeutëve, studentëve të mendjes dhe mjekëve në përgjithësi? Janë dy arsye për këtë: njëra është se koncepti i Zotit është i mishëruar në konceptin shpirt, ndërsa 'folja për Zotin' është jashtë kufijve të këtyre profesioneve relativisht shekullare. Ndonëse personat në këto profesion privatisht mund të jenë fetar, ata nuk do të donin t'i ofendojnë kolegët e tyre shekullarë. Mbi këtë as nuk do të donin t'i rrezikonin pozitat e tyre. Në fakt, të flitet për Zotin ose shpirtin në mbledhjet e tyre profesionale, do të ishte politikisht jokorrekte. Arsyeja tjetër është se këta profesionistë kanë një shije të rreptë intelektuale, kurse shpirti është diçka që nuk mund të definohet plotësisht... mua nuk më merakosin shekulla-

¹¹⁵ M. Scott Peck, *People of the Lie: Hope for Healing Human Evil*, (Londër: Arrow Books, 1990), f. 43.

ristët në lidhje me mohimin e shpirtit..., por shumica fetare të cilët nuk e marrin fenë e tyre seriozisht”.¹¹⁶

Në *Shërimin e Përhershëm* Bensoni po ashtu akuzon me ngulm për ‘zëvendësimin në botën moderne të fesë me shkencë’. Ai shkon aq larg sa t’ia atribuojë besimit në Zot një aspekt gjenetik me qëllim që kështu ta shpjegojë faktin se ateistët, të cilët i kundërvihen kodit të tyre gjenetik, zakonisht jetojnë një jetë të mjerë dhe të palumtur. Ai këtë aspekt trashëgues shpjegon në terma të evolucionit darvinian, i cili ironikisht e ka fajin kryesor për antifetarizmin e madh në mesin e shkencëtarëve perëndimorë. Kjo është e rëndësishme kur dihet se islami deklaron se besimi në Zot është pjesë integrale e natyrës njerëzore (*fitre*), madje islami shkon edhe më tutje duke vërtetuar se ai buron nga shpirti (*ruh*) që Zoti e frymoi në Ademin (a.s.) dhe se nuk është thjesht një ko incidencë biologjike. Bensoni shkruan:

“Madje edhe kur ne (shkencëtarët) përfitojmë njohuri të reja ose zgjidhim enigma, ndjehemi të zbrazët dhe të palumtur. Andaj feja është ngushëllimi i vetëm afatgjatë. Ndoshta kjo është për arsye se besimi në një Infinit Absolut paraqet kundërforcën e vetme adekuate ndaj fakteve fatale të sëmundjes dhe vdekjes. Prandaj unë argumentoj se materiali jonë gjenetik e ka bërë besimin në Infinitin Absolut (Zotin) pjesë të natyrës sonë. Me anë të procesit të selektimit natyror, gjenet mutacionuese e kanë bërë besimin si faktor të rëndësishëm për mbijete-

¹¹⁶ M. Scott Peck, *Denial of the Soul: Spiritual and Medical Perspectives on Euthanasia and Mortality* (Hemel Hempstead, UK: Simon & Schuster, 1997), f. 129-131.

sën e stërgjyshërve dhe stërgjysheve tona dhe na i dhuruan neve prirjet e njëjta. Atëherë ironikisht mund të thuhet se evolucioni e përkrah religjionin duke nxitur trutë tanë të gjenerojnë impulse të cilat na nevojiten për mbijetesë – besimi, shpresa dhe dashuria bëhen pjesë e neuromatriksit me të cilin ne i qasemi jetës”.¹¹⁷

Është interesant të vihet re se zbulimet e fundit në shkencat shekulare perëndimore, të cilat fillimisht religjionit ia ulën pozitën dhe e zëvendësuan, tani po nxisin një revolucion të ri shkencor dhe një rikthim në pozitën e mëhershme. Për paradoks, ky proces po prihet nga fizika, ‘mbreti’ i shkencave ekzakte. Këtë paradigmë të re nuk mund ta shprehë asnjë fizikan më mirë se Fritjof Capra, që në parathënien e librit *Metaforat e Vetëdijes* nga Ronald Valle dhe Rolf von Eckart-sberg shkruan:

“Fizika ka luajtur rolin kryesor në formimin e paradigmës së vjetër (njutoniane)... ajo ka qenë shembull shkëlqyes i një shkence ‘ekzakte’ dhe ka shërbyer model i gjithë shkencave të tjera. Paradigma që tani ka filluar të ndryshojë përfshin... vlera të cilat kanë dominuar në shoqërinë tonë për disa shekuj... kjo përfshinë besimin se metoda shkencore është qasja e vetme valide e diturisë, ndarjen e mendjes nga materia, si dhe konsiderimin e natyrës si një sistem mekanik. Megjithatë në shekullin XX fizika i përjetoi disa revolucione konceptuale që i zbuluan qartë të metat e botëkuptimit mekanik dhe që nxitën drejt një botëkuptimi organik ekologjik të botës, duke treguar kështu ngjashmë-

¹¹⁷ Benson: *Timeless Healing*, f. 202, 208.

ri të mëdha me botëkuptimet e mistikëve të të gjitha kohëve dhe traditave. Në fizikën moderne çështja e vetëdijes është e ngritur në teorinë kuantike me problemin e observimit dhe matjes. Zbulimi se vetëdija e njeriut, deri në një masë të madhe, i përcakton karakteristikat e fenomenit të observuar atomik, i ka detyruar fizikanët ta pranojnë faktin se ndarja rigoroze karteziiane ndërmjet mendjes dhe materies, ndërmjet observuesit dhe të observuarës, nuk mund të mbëshetet më gjatë”.¹¹⁸

Një optimist mund të shpresojë se fjalët e tilla inspiruese mund t'i ndryshojnë zemrat e shkencëtarëve shekullarë dhe tejet konfidentë perëndimorë, të cilët ende mendojnë se janë observues të pavarur të fenomeneve shoqërore dhe fizike dhe se Zoti nuk ka të bëjë asgjë me rezultatet e tyre të prodhuara me rrugë empirike. Fatkeqësisht, vetëm një numër i pakët syresh, meqë i kaluan shtresat sipërfaqësore të specializimeve të tyre dhe arritën në thelbin e tyre, filluan të vënë pikëpyetje ndaj pozitës së tyre të mëparshme arrogante për nënshtrimin e natyrës. Bensoni e shprehë këtë ide në mënyrë përmbledhëse: “Anketat vërtetojnë se shumica e shkencëtarëve perëndimorë vetëquhen ateistë. Por, ja një thënie e vjetër: nëse pak shkencë e largon dikë nga Zoti, shumë shkencë e rikthen atë te Zoti”.¹¹⁹

Nga shkrimet e mendimtarëve perëndimorë si Scott Peck, Benson dhe Capra është e qartë se një re-

¹¹⁸ Ronald S. Valle dhe Rolf Von Eckartsberg, *Metaphors of Consciousness*, (New York: Plenum Press, 1981; Londër: Plenum Publishing, 1994) f. ix-xii

¹¹⁹ Ibid f. 200

formë e duhur e cila do t'i kishte sjellë lumturi njerëzimit, nuk do të mund të arrihej plotësisht, përveç nëse progresi shkencor bazohet në një ekuilibër ndërmjet angazhimeve njerëzore dhe udhëzimit hyjnor. Kjo është mënyra e vetme që shkencëtarët do të rikthehen dhe rizbulojnë dashurinë, përkushtimin dhe unitetin në të gjitha krijesat e Zotit. Në këtë aspekt Kur'ani deklaron: *"Dhe për ju nënshtroi gjithë ç'ka në qiej dhe ç'ka në tokë, njëmend për njerëzit që mendojnë më thellë, në këto ekzistojnë argumente"* (45:13)

Megjithatë botëkuptimi materialist shekullar e ka mbrapshtuar këtë afërsi të ngrohtë ndërmjet njerëzimit dhe natyrës që ashtu të bëhet një luftë dhe kacafytje e vazhdueshme. Çdo zbulim ose shpikje lajmërohet me sensacion në media si 'mundje e natyrës', sikurse natyra të ishte armiku numër një. Duke e diskutuar këtë çështje Sejjid Kutb shkruan:

"Perëndimorët, pasardhësit e romakëve të paudhëzuar, gjithmonë e përdorin frazën 'mundje e natyrës' në vend të 'shërbim me forcat e natyrës'. Kjo shprehje është treguese e pikëpamjes së paudhëzuar shekullare e cila është tjetërsuar nga udhëzimi i Zotit. Por, myslimani i vërtetë, zemra e të cilit është afër me Zotin e Mëshirshëm dhe Bamirës, shpirti i të cilit është afër me shpirtrat e gjithë krijimit në madhërimin e Zotit, Zotit të universit, është një person që beson se Zoti është krijues i tërë këtyre forcave natyrore dhe se ai nuk ka nevojë t'i luftojë ato ose të jetë armiku i tyre. Zoti i krijoi tërë këto forca në përputhje me një ligj të njëjtë, ashtu që të bashkëveprojnë në ndjekjen e synimeve për të cilat janë krijuar. Ai ia nënshtroi

ato njeriut qysh në fillim dhe e bëri të mundshme për njeriun që t'i zbulojë sekretet dhe ligjet e tyre. Njeriu duhet ta falënderojë Zotin kurdo që i jepet rasti të përfitojë nga këto forca. Zoti është Ai i Cili ia nënshtroi këto forca njeriut; nuk është njeriu ai që i mund dhe i nënshton ato".¹²⁰

Bota moderne urgjentisht duhet ta ndalojë këtë luftë dhe ta ribashkojë shkencën dhe natyrën në një harmoni të amshueshme. Kur kjo të jetë arritur, shkencëtarët gjenial nuk do të kenë nevojë të shprehin armiqësi kundër universit ose të kenë dëshirë ta nënshtrojnë atë. Të bëhet përsëri si kur ishin Ibën Hejthemi, Xhabir ibën Hajjai dhe el-Havarezmi, të cilët zbulimet e mëdha shkencore i arritën me anë të kontemplimit të krijesave të Zotit me zemra të çiltra dhe mendje të shquara.

Në lidhjen e tyre të ngushtë me të gjitha elementet e krijesave të Zotit shkencëtarët myslimanë të së kaluarës u inspiruan nga shembulli dhe thëniet e Profetit. Në të vërtetë, ai foli shpesh për objektet jo të gjalla të natyrës me ndjenjën se edhe ato janë të nënshttruara ndaj të Gjithëfuqishmit. Në një rast gjatë shpërnguljes së tij në Medine, ai iu drejtua hënës së re me dashuri dhe përkulje ndaj Zotit i Cili e krijoi edhe hënën edhe veten e tij dhe që të dy po e lavdëronin Atë. Ai tha: "Oj gjysmëhënë e mirë dhe e udhëzuar, besimi im është me atë i Cili të krijoi. (Oj Gjysmëhënë) Zoti jonë dhe i joti është Allahu".¹²¹ Profeti po ashtu iu

¹²⁰ Kutb, *Fi dhilali'l-Kur'an*, v. 1, f. 25-26.

¹²¹ E shpallur autentike nga Tirmidhiu dhe e dokumentuar nga Muhjiddin en-Nevevi *el-Ether el-muntahabe min kelam seyyid el-ebrar*, (Bejrut: el-Mek-

drejtua malit të Uhudit në Medine me fjalët më të dashura dhe u tha shoqëruesve të tij: “Uhudi është një mal që neve na do dhe ne e duam atë”.¹²²

Nëse një dashuri e tillë mund të drejtohet ndaj gjërave jo të gjalla në natyrë, lexuesi mund ta imagjinojë dashurinë e Profetit ndaj bimëve, kafshëve dhe njerëzve. Është transmetuar se Profeti ka thënë se një grua do të digjej në ferr vetëm se e kishte mbyllur në dry një mace derisa ajo vdiq nga uria dhe etja¹²³. Në anën tjetër, një prostitutë do të pranohej në parajsë vetëm pse kishte zbritur në një bunar për të mbushur me ujë për një qen të etur në shkretëtirë.¹²⁴ Shihet se është e pamundur për myslimanin ta konsiderojë natyrën si një armik që duhet të nënshtrohet dhe jo si një mik për t'u çmuar.

tebe eth-Thekafijje, 1983), f. 171.

¹²² Transmetuar nga Enes në Buhari dhe Muslim dhe e dokumentuar në es-Sujuti, *el-Xhami'*, v. 1, f. 332, hadithi nr. 2176.

¹²³ E shpallur autentike nga Buhariu dhe e dokumentuar në es-Sujuti, *el-Xhami'*, v. 1, f. 646, hadithi nr. 4191.

¹²⁴ E shpallur autentike nga Buhariu dhe e dokumentuar nga Ibën Sulejman, *Xhem'u'l-fevaid*, v. 2, f. 476, hadithi nr. 10/8294.

Konkluzion

Në këtë studim jam munduar të paraqes rëndësinë e *tefekkur*-it ose të kontemplimit meditues të krijesave të Zotit si një detyrim fetar i të gjithë myslimanëve dhe të dëftoj sesi Kur'ani dhe hadithet e Profetit Muhamed përmbajnë shumë mësimë të cilat i nxisin myslimanët ta adhurojnë Zotin rregullisht duke i kontempluar krijesat e Tij. Këto mësimë i përdorin të gjitha metodat e mundshme: si t'i lavdërojnë adhuruesit të cilët angazhohen në këtë aktivitet të bekuar dhe si të qortojnë pabesimtarët të cilët nuk kontemplojnë për krijimin e vetvetes dhe për krijimin e të gjitha krijesave të tjera në botën përreth. Në të vërtetë, asnjë mysliman nuk mund ta kryejë *namazin* ose *dhikrin* (përkujtimin e Zotit) pa bërë një formë të kontemplimit ndaj Bujarisë dhe Plotfuqishmërisë së Tij; ngjashëm me këtë, kontemplimi nuk mund të kryhet pa u kombinuar me përkujtimin e Zotit. Siç kam shpjeguar më parë, ato janë dy anë të një monedhe të njëjtë.

Madje, nëse myslimanët duan të ngjiten rrugës shpirtërore të adhuruesve të devotshëm gjatë rrugës së tyre transcendentale drejt njohjes shpirtërore inspiruese dhe iluminuese (*shuhud*), ata nuk do të gjejnë mjet më të mirë se kontemplimi i thellë meditues. Me kalimin e kohës aftësia e tyre kontempluese gradualisht rritet nga perceptimi i thjeshtë shqisor në njohjen shpirtërore, ata kështu do të arrijnë fazën e bekuar në

të cilën zemra dhe mendja mbulohen me dashuri dhe madhërim ndaj të Gjithëfuqishmit, ashtu që ata do të shohin me sytë e tyre fizikë dhe mendorë se gjithçka në këtë univers i nënshtrohet Zotit dhe vullnetit të Tij dhe ka nevojë për mëshirën dhe bamirësinë e tij. Ashtu siç kanë dëshmuar shumë dijetarë dhe të urtë myslimanë, adhuruesit që e arrijnë këtë nivel janë njerëzit më të lumtur të mundshëm. Ata e fitojnë kënaqësinë e Zotit, si dhe prehjen, sigurinë dhe lumturinë e plotë në këtë botë.

Lexuesi mysliman që dëshiron të ngjitet shkallëve shpirtërore, shpresoj se ka përfituar nga diskutimi i dallimeve individuale ndërmjet kontempluesve myslimanë në arritjen e nivelit të lartë të inspirimit kognitiv dhe nëntë faktorëve që ndikojnë në thellësinë e këtij aktiviteti të bekuar. Lexuesi ambicioz duhet t'i hulumtojë aftësitë e tij shpirtërore dhe aftësinë e tij gjenetike për t'u koncentruar, si dhe kushtet pozitive të mjedisit të tij. Ai po ashtu duhet t'i zbulojë zakonet negative dhe aspektet penguese që e ndalojnë atë nga kontemplimi që kështu t'i eliminojë dhe neutralizojë ato me faktorë të kundërt. Nëse ata kërkojnë ta arrijnë këtë me sinqeritet dhe përpjekje, sfera e kontemplimit do të zgjerohet vazhdimisht derisa të mishërohet thellë dhe rregullisht me sistemin e tyre psikologjik dhe shpirtëror.

Megjithatë, njerëzit dallohen në përpjekjet e tyre për ta përmirësuar aftësinë e tyre kontempluese si dhe sipas praktikave të cilat u përshtaten më shumë. Për shembull, përderisa disa njerëz përfitojnë më shumë nga ndjekja e sjelljes kontempluese të një

shembulli të bekuar, të tjerët mund të inspirohen nga përfitimi i diturisë për ndërlikimin e stërholluar të krijesave të imta të Zotit, si dhe të galaktikave të largëta ose mund të zbulojnë se janë më efektive në faljen dhe përkujtimin e Zotit gjatë natës dhe në orët e hershme të agimit. S'ka dyshim se një person që është i sinqertë dhe me vullnet të lartë ai do të udhëzohet drejt njohjes më të mirë të Zotit dhe iluminimit shpirtëror. Megjithatë duhet të theksohet se asnjë ndryshim stabil në sjelljen e njeriut nuk mund të arrihet pa kohë dhe energji të përkushtuar – natyrisht as përmirësimi shpirtëror nuk bën përjashtim nga kjo.

Shpresoj se dy kapitujt e parë të këtij libri për kontemplimin nga perspektiva psikologjike dhe kontributi i dijetarëve të hershëm myslimanë do t'i hapin sytë e kolegëve të mi në fushën e psikologjisë dhe të psikoterapisë, posaçërisht ata që ende i imitojnë modellet e perëndimit. Në të vërtetë derisa psikologët evropianë kanë filluar të ankohen për amerikanizimin e psikologjisë përkundër tërë ngjashmërisë së tyre kulturore, si mundet që ne si myslimanë dhe profesionistë të botës së tretë të vazhdojmë të mbështetemi verbërisht në teoritë dhe praktikën e tyre, përfshirë edhe ato të cilat nuk përdoren as në vetë shoqëritë perëndimore? Psikologët perëndimore tani e kanë kuptuar se ky eksportim joadekuat i psikologjisë së amerikanizuar në vendet e botës së tretë është një praktikë që vetëm krijon varësi dhe traditë shfrytëzuese që ta përkujton kolonializmin. Në një artikull të titulluar *Por a është kjo shkencë? Qasjet tradicionale dhe alternative ndaj sjelljes shoqërore*, dy psikologë, F. Moghaddam nga

Universiteti Georgetown dhe R. Harre nga Universiteti i Oksfordit, i paraqitën qartë të metat e skllavërimit mental të vendeve të botës së tretë me anë të psikologjisë së 'amerikanizuar' perëndimore:

"...faktori kryesor që ndikon mbi psikologjinë në kontekstin ndërkombëtar vazhdon të jetë pabarazia e forcave ndërmjet dhe brenda kombeve. Paaftësia e psikologjisë që të kontribuojë ndaj zhvillimit të botës së tretë buron nga pabarazia e tillë... dhe sigurisht kjo paraqet një çështje joetike. 'Dituria' hipotetike e psikologjisë, validiteti dhe besueshmëria e të cilës është para një pikëpyetjeje të madhe, madje edhe në vetë kontekstin perëndimor, po eksportohet për shitje në shoqëritë e botës së tretë, kjo si pjesë e një sistemi të madh të shkëmbimit të nxitur përfundimisht nga përfitimi".

Ata vazhdojnë ta nënvizojnë hegjemoninë aktuale të psikologjisë amerikane ndaj pjesës tjetër të botës si një gjë që mund të shkaktojë nënshtrim dhe varësi në mesin e studentëve të psikologjisë nëpër vendet e pazhvilluara: "Kombet e Bashkuara e kanë ngritur veten si psikologjia e vetme superfuqi... psikologjia vazhdimisht eksportohet nga SHBA-të në pjesë tjetër të botës, pa i kushtuar fare vëmendje serioze përshtatshmërisë së asaj që eksportohet... Ngjashëm me këtë, psikologët e botës së tretë stërviten në SHBA dhe në vende të tjera perëndimore, pa e konsideruar fare çështjen e përshtatshmërisë së asaj stërvitjeje. Në fakt, eksportimi i vazhdueshëm... dhe personeli i stërvitur pa vend nga Perëndimi në shoqëritë e botës së tretë, i

forcon rrënjët e vartësisë dhe e zgjat jetën e traditës eksploative të themeluar nga kolonializmi".¹²⁵

Psikologjia perëndimore në përgjithësi dhe psikoterapia në veçanti për shumë vite kanë gabuar me teoritë dhe praktikën e tyre shekulare të cilat më në fund u diskredituan si të pavend dhe, ndonjëherë, edhe fare të dëmshme. Për shembull, teoritë dhe terapia psikanalitike e Frojdit me theksin e tyre në motivimin e pavetëdijshëm seksual dhe agresiv, ka mbizotëruar në psikoterapinë perëndimore për më shumë se 70 vite, për t'u zëvendësuar pastaj nga paradigma bihevisoriste. Ndonëse është më e suksesshme në shërimin e çrregullimeve të vogla dhe specifike, si fobiet, terapia bihevisoriste nuk është më pak armike se psikanaliza ndaj aspekteve shpirtërore të natyrës së njeriut. Megjithatë, me shfaqjen e revolucionit bashkohor kognitiv, psikoterapeutët perëndimorë kanë filluar të vetëdijesohen për ndikimin e madh të vetëdijes dhe mendjes në pacientët e tyre, gjë që patjetër do t'i shpie ata në besimet e tyre fetare dhe shpirtërore.

Ky është një revolucion i vërtetë, ngase bëri të qartë se as konflikti i pavetëdijshëm seksual, e as stimulimi i mjedisit *per se*, nuk i shkaktojnë çrregullimet emocionale, por janë perceptimet, mendimet dhe kontemplimi i personit rreth këtyre stimulimeve dhe përjetimeve ato që mund ta bëjnë njeriun neurotik. Kështu, pas shumë viteve të bredhjes në shkretëtirën e teorisë 'të pashpirt' psikoterapia më në fund po kthehet në praktikën popullore të shërimit kognitiv të cilat gjithmonë janë përdorur për t'i ndihmuar ata me

¹²⁵ *Journal of World Psychology*, I:4, 1995, f. 53-54.

çrregullime emocionale. Siç kam përmendur në kapitullin e punimeve të dijetarëve të hershëm myslimanë në psikologjinë kognitive islame, këto metoda terapeutike kognitive ishin studiuar dhe përshkruar hollësisht nga mjekët dhe terapeutët e lashtë myslimanë.

Nëse një person është i orientuar me besim fetar, të gjitha konceptonet e tij dhe të kuptuarit e asaj që ai e përjeton në këtë botë do të ngjyrohet nga besimet e tij. Që të ndihmohet ai psikologjikisht pa e marrë në konsideratë dhe pa e përdorur besimin e tij fetar, kjo do të ishte një përpjekje e dështuar qysh në fillim. Po ashtu, nëse një terapeut i përmbahet modelit tashmë të vjetruar shekullar të qasjes 'joparagjykuese', ai përfundimisht do të dështojë me pacientët myslimanë, botëkuptimi i të cilëve formohet nga islami si fe dhe mënyrë e jetës.

Sa u përket shkencëtarëve myslimanë, posaçërisht atyre që shpenzojnë shumë kohë në hulumtime laboratorike, shpresoj se ata do ta gjejnë kuptim të plotë në kapitullin mbi shkencëtarin mysliman për një adhurues kontemplues. Në të vërtetë, shumë prej studentëve të rinj të shkencës mendojnë se shkencëtarët ndjekin hapa të metodave empirike, deduktive dhe induktive gjatë orvatjes së tyre që të shpikin teknologji të reja ose që të zbulojnë fenomene të reja. Megjithatë, këto hapa të përkufizuar qartë për identifikimin e problemit, formulimin e hipotezës, eksperimentimin dhe mbledhjen e të dhënave si dhe testimin e hipotezës – që studiohen hollësisht nga të gjithë studentët e shkencës – janë thjesht direktiva të përgjithshme. Në fakt, të menduarit e thellë dhe kontemplimi që rezul-

ton me intuitë të papritur janë më të shpeshta se që janë në gjendje të pranojnë shkencëtarët. Madje, ka raste kur një zbulim ose shpikje mund të ndodhë si rezultat 'i gabimit' që ndodhë rastësisht dhe regjistrohet në laborator.

Shkencëtari mysliman i motivuar shpirtërisht, i cili beson fuqishëm se ajo që po e kërkon gjendet 'atje', në diturinë e pakufishme të Zotit dhe nëpërmjet mundit dhe punës, kontemplimit të thellë dhe lutjes, ai do të inspirohet me një zgjidhje për problemin e tij, përfundimisht është adhurues i rangut më të lartë se sa ia që thjesht falet në xhami. Në të vërtetë ne shpesh e harrojmë vlerën e faljes (*salat*) dhe lutjes (*du'a*) në zgjidhjen a problemeve tona intelektuale ose në lehtësimin e brengave tona, ndonëse Zoti deklaron në Kur'an se Ai është i Vetmi që e dëgjon shpirtin e bren-gosur kur ai i drejtohet Atij dhe i Cili e lehtëson vuajtjen (27:62).

Vuajtja e një shkencëtari që me durim e pret një inspirim mund të kuptohet plotësisht vetëm nga ata që e kanë përjetuar atë. Unë i kam njohur personalisht dy studentë të magistraturës dhe doktoratës të cilët ballafaqoheshin me vështirësi të mëdha në gjetjen e rezultateve të pritura. Ata kalonin orë të gjata në laborator duke punuar në vetmi dhe duke e lutur Zotin për një zgjidhje. Njëri prej tyre në Universitetin Amerikan të Bejrutit e përgatiste aparaturën e duhur, e fillonte eksperimentin dhe pastaj ulej në një sexhde të gjatë duke e lutur Zotin për një inspirim, duke u përkulur me ballin e tij në dyshtemenë e zhveshur të laboratorit. Më në fund ata u shpërblyen me procedurat korrekte

kimike – njëra syresh erdhi si intuitë, ndërsa tjetra nga një ëndërr në të cilën ai pranoi një formulë kimike dhe iu tha ta shënonte atë menjëherë sa të zgjohej.

Psikologët modernë shekullarë dhe disa myslimanë të perëndimizuar fenomenin e tillë do ta shpjegojnë me terma të të mësuarit inspirues Gestalt (në të cilin majmunëve befasisht u vjen ideja si të bashkojnë dy shkopinj të shkurtër me qëllim që ta arrijnë një banane e cila nuk mund të arrihet me asnjërin nga ata shkopinj veç e veç) ose me terma të të mësuarit latent. Ëndrrat shihen si përmbushje e dëshirave të pavetëdijshme seksuale dhe agresive ose si një metodë që truri e përdorë për shlyerjen e informatave të panevojshme – pikërisht kontrasti i asaj që ndodhi me dy shkencëtarët myslimanë të përmendur më lart – ose thjesht si pasojë e punës së rastësishme të fijeve nervore të cilave truri orvatet t’u japë kuptim. Aspekti shpirtëror i ëndrrave si bartëse të inspirimit hyjnor nuk ekziston në një botëkuptim shekullar.

Shkencëtarët perëndimorë i përmbahen këtij shpjegimi, ngase ata nuk dëshirojnë ta tejkalojnë fiziken; Zoti ose ‘shpirtërorja’ nuk njihen si rrugë të mundshme për ta sqaruar një fenomen. Ata pretendojnë se duke e përshkruar një fenomen me terma shekullarë dhe duke gjetur një emër të ri për ‘funksionin’ e saj, ata e zgjidhin misterin e tij; vetëm me përdorimin e termit të caktuar psikologu fiton një përshtypje të rreme të sigurisë. Ka raste kur termat e tillë përdoren në një qark rrethor për ‘të shpjeguar’ edhe ndodhi të tjera psikologjike. Për shembull, termi i paqartë ‘sugjerim’ shpesh sqarohet si diçka që ndodhë

gjatë hipnozës, kurse 'hipnoza' definohet si gjendje e tjetërsuar e vetëdijes, në të cilën 'sugjerimi' e luan rolin kryesor. Natyra e vërtetë e hipnozës dhe sugjerimit janë ende të paqarta në psikologjinë moderne, ndoshta ngase ato nuk i nënshtrohen paradigmës së thjeshtëzuar bihevisoriste.

Si profesionistë myslimanë duhet të jemi të kujdesshëm në pasimin e trendeve të tilla shekullore. Madje, edhe nëse një fenomen ose teori psikologjike është vërtetuar disa herë me evidencë empirike, duhet të përkujtohem për Atë i Cili e krijoi realitetin psikologjik dhe të hulumtojmë për urtësinë hyjnore prapa atij principi. Kur e pranojmë ndonjë teori ose praktikë të të mësuarit, atë duhet t'ia atribuojmë mënyrës sesi Zoti zgjodhi të na dhurojë neve dituri dhe që ne të jemi falënderues ndaj Tij, ngase asnjëri nuk do të fitojë asnjë formë të diturisë pa lejen e Tij, ashtu siç pohohet edhe në Kur'an.

Bibliografia

el-Albani, Muhammed Nasiruddin, *Sahih el-Xhami es-sagir li's--Suyuti ve Zijade*(Bejrut: el-Mekteb el-islami, 1986).

el-Akkad, Abbas Mahmud, *el-Lugatu'sh-she'irah* (Kajro: Mektebet Garib, pa datë).

Ali ibën Abu Talib, *Nahjul Balghah: Peak of Eloquence*. Përkthyer anglisht nga Sayed Ali Reza, (New York: Tahrike Tarsile Kur'an, Inc. 1985).

Ali, Yusuf, *The Holy Qur'an: Teët Translation and Commentary* (Maryland: Amana Corporation, 1989).

Armstrong, Karen, *A History of God: From Abraham to the Present: A 4,000 Year Quest for God* (London: Heineman, 1993).

Asad, Muhammad, *The Message of the Qur'an* (Gibraltar: Dar al-Andalus, 1980).

Badri, Malik B., *Ilmu'n-nefs min mandhur islami* (Hartum, IIT Publications, 1987).

_____, Abu Zaid al-Balkhi: A Genius Whose Contributions to psichiatry Needed more than Ten Centuries to be Appreciated', *Malaysian Journal of Psichiatry*, v. 6, nr. 2, Shtator, 1999, f. 48-53.

_____, *The AIDS Crisis: An Islamic Socio-Cultural Perspective* (Malaysia: ISTAC Publications, 1997).

el-Belhi, Ebu Zejd, *Mesalih el-ebdan ve'l-enfus*, MS 3741 (Stamboll: Ayasofya Library).

Fotokopjuar nga Instituti i Shkencave Arabo-islame, Frankfurt, A.M. 1984).

Beck, Aaron, T., *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (New York: New American Library, 1976).

Benson, Herbert, *Beyond the Relaxation Response: How to Harness the Healing Power of Your*

Personal Beliefs (New York: Berkley Books, 1985).

_____, *Timeless Healing*, (London: Simon & Schuster, 1996).

Capra, Fritjof, *The Tao of Physics* (Glasgow, Harper Collins Publishers, 1992).

Carson, R. C. Butcher, J. N. Dhe Coleman, J. C. *Abnormal psychology and Modern Life*, edicioni i tetë, (London: Scott, Foresman & Co., 1988).

Eccles, J., *Evolution of the Brain: Creation of the Self* (London: Rotledge Publishers, 1991).

Elkadi, Ahmed, 'Qur'anic Concepts for Eliminating Negative Emotions: Another Aspect of the Healing Effects of the Qur'an', punim i papublikuar, prezantuar në Konferencën e pestë ndërkombëtare mbi Shenjat Shkencore të Kur'anit dhe Sunetit, Moskë, Rusi, Shtator, 1993.

Eysenck, H. J., *The Structure of Human Personality* (London: Methuen, 1970).

_____, *Psychology is about People* (London: The penguin Press, 1972).

el-Fejumi, Muhammed Ibrahim, el-Imam el-Gazali va alakat el-jekin bi'l-akl (Kajro: Dar el-fikr el-Arabi, pa datë).

al-Gazali, Ebu Hamid, *el-Hikme fi mahlukati'l-lah* (Bejrut: Dar ihjai'l-ulum, 1984)

_____ *Ihja' ulumi'd-din* (Bejrut: Dar el-kalem, pa datë)

_____ *The Remembrance of Death and the After Life* (Libri XL of the *Ihya' Ulum al-Din*).

Përkthyer me parathënie nga T. J. Winter (Cambridge: islamic Teëts Society, 1989).

el-Gazali, Muhammed, *Fikhu's-sire*, (Bejrut: Dar el-kutub el-hadithe, 1960).

Ibën e, Ahmead, *Kitabu'zuhd* (Bejrut: Dar el-kutub el-ilmijje, 1983).

Ibën el-Xheuzi, *Said el-Hatir*, ed. Ali et-Tantavi (Damask: Dar el-Fikr, 1978).

Ibën el-Kethir, el-Hafidh, *Tefsiru'l-Kur'ani'l-adhim*, v. 1, (Bejrut, Dar el-Ma'rife, 1969).

Ibën Kajjim el-Xheuzijje, *el-Feva'id* (Bejrut: Dar enefa'is, 1981).

_____ *Miftah Dar es-se'ade* (Riyad: Ri'asetu'l-ifta, pa datë)

_____ *Medarixhu's-salikin*, ed. Abdulmun'im es-Salih (Emiratet e Bashkuara: Vizaretu'l-eukaf, pa datë)

Ibën Sulejman, Muhammed, *Xhem'u'l-Fewa'id*, v. 2 (Qipro: Bank Faysal al-Islami, 1985).

Ibën Tejmijje, *Mexhmu' fetava el-imam Ahmed ibën Tejmijje*, v. 10, (Rijad: Metabi' er-Rijad, pa datë).

al-Irgisoosi, Muhammad Khair, "The Influence of Muscular Relaxation and Islamic Prayer in the Treatment of Essential Hypertension", Ph.D. thesis (University of Khartoum: 1992).

el-Jundi, Enver, *el-Fus'ha: Lugatu'l-Kur'an* (Bejrut: Dar el-kitab el-lubnani, 1982).

Kuhn, Thomas, *The Structure of Scientific Revolutions* (Chicago: University of Chicago Press, 1970).

Le Shan, L. *How to Meditate* (London: Bantan Books, 1988).

Mahmud Mustafa, *Lugzu'l-hajat* (Kajro: Dar ennehda el-arabijje, pa datë).

Malpass, L., *Human Behavior* (New York: McGraw-Hil, 1966).

Meududi, Ebu'l-A'la, *Mebadiu'l-islam* (Damask: Dar el-Kur'ani'l-kerim, 1977).

Monsma, John Clover (ed.) *Evidence of God in an Expanding Universe* (G.P. Putman & Sons Publishers, 1958).

el-Muhasibi, el-Harith, *Kitab et-tevehhum* (haleb: Dar el-va'j, pa datë).

en-Nevevi, Ebu Zekerijja, *Rijadu's-salihin*, Përkthimi anglisht nga Medeani Abbasi, v. 2 (Rijad: el-Matba'a ed-duvelijje el-islamijje pa datë).

en-Nevevi, Muhjiddin, *el-Athar el-Muntehabe min kalam sejjid el-ebrar*, (Bejrut: el-Mektebetu'th-thekafijje: 1983).

Pearce, J. C. *Evolution's End* (San Francisco: Harper Collins Publishers, 1992).

Peck, M. Scott, *People of the Lie: Hope for Healing Human Evil* (London: Arrow Books, 1990).

_____ *Denial of the Soul: Spiritual and medical Perspectives on Euthanasia and Mortality* (Hemel Hempstead, UK: Simon & Schuster, 1997).

Pinel, J. P., *Biopsychology* (Boston: Allyn & Bacon, 1993).

Popper, Karl & Eccles, John, *The Self and Its Brain* (London: Routledge Publishers, 1990).

Kutb, Sejjid, *Fi dhilali'l-Kur'an*, v. 5, (Bejrut: Dar esh-shuruk, pa datë).

_____ *In the Shade of the Qur'an*, v. 30 (London: MWH Publishers, 1979).

es-Sujuti, Xhelaluddin, *el-Xhami' es-sagir fi chadith el-beshir en-nedhir*, v. 1 & 2 (Bejrut: Dar el-fikr, 1981).

et-Tixhani, Jusuf Beshir, *Divan Ishrake* (Bejrut: Dar eth-thekafe, 1972).

E.M. Thornton, *Freud and Cocaine: The Freudian Fallacy* (London: Blond&Briggs, 1983).

Uttal, W., *The Psychology of the Mind* (London: John Wiley Publishers, 1978).

Valle, Ronald S. & Von Eckartsberg, Rolf, *Metaphors of Consciousness* (New York: Plenum Press, 1981; London: Plenum Publishing, 1994).

Watson, J. B. *Behaviorism* (London: W. Norton& Co., 1970).

Watt, Montgomery, *The Influence of Islam on Medieval Europe* (Edinburgh: Edinburgh University Press, 1987).

Wolf, S., 'Effects of Suggestion and Conditioning on the Action of Chemical Agents on Human Subjects: the Pharmacology of Placebos', *Journal of Clinical Investigation* 29 (1950).

ez-Zemahshaeri, *Tefsir el-Keshshaf* (Kajro: el-Mektebetu't-tixharije, 1354 AH).

ez-Zubejdi, Imam Zejnuddin Ahmed ibën Abdu'l-latif, *Muhtass Sahih el-Buhari*, v. 1 (Bejrut:

Dar el-kutub el-ilmijje, 1993).

Indeksi i citimeve kur'anore

kaptina:verseti	fq.	kaptina:verseti	fq.
2:20	52	34:46	xi
2:25	71	34:9	56
2:32	vii	35:27-28	57, 107
2:164	65	35:28	101
2:119-120	64	36:36	98
2:225	65, 118	36:38-40	100
3:190-191	57	37:77	60
3:191	45	37:96	66
6:95-96	100	42:11	67
6:101-103	54	45:13	59, 111
6:103	68	51:21	62
7:201	28	51:23	61
7:31	37	51:47	84
10:101	55	55:24	65
12:105	55, 92	55:37	73
13:12-13	87	56:5	76
15:9	15	56:7	77
16:5	54	59:22-24	54
16:5-6	57	64:3	60
16:10-11	55	67:23	59
16:12-18	55	71:13-16	56
17:44	51	75:1-4	60
17:66	65	77:20-24	60
17:85	12	78:20	76
20:105	75	81:1-14	74
21:80	65	82:3	76
23:12:14	59	88:17-20	56
27:62	117	91:7-10	61
28:76-82	35	95:4	60
29:20	64	99:1-2	76
30:7	92	103:1-3	61
30:9	64	112:1-5	53
32:7	57		

*Indeksi:***A**

Ademi, 145, 202
 adhurimi, 14, 103, 108, 191
 adhuriesit, 41, 72, 106, 118, 142,
 159, 165-6, 199, 208-9
 agresioni, 194
 Ahmed Elkadi, 101-2
 Ahmed ibën Hanbeli, 141
 aktivitete, 25, 86, 155, 157
 Alfred North Whitehead, 178
 Ali ibën Ebi Talibi, 183
 alimi, 199
 Allahu, 14, 16-7, 68, 77-8, 97,
 112, 114-6, 119-20, 127-8, 130,
 146-7, 180, 183-4, 187-8, 189,
 191, 206
 Amerika, 83, 96
 amoraliteti, 84, 99
 amshimi, 70
 ankthi, 86, 92, 94, 101, 138, 159,
 194-5
 Aristoteli, 41
 Arkimedi, 50
 asketët, 94, 118
 astronomi, 163, 169, 192

B

beduin, 70, 195
 Bengelsdorf, 84-5
 Benson, Herbert, 86
 berzah, 138

besimi, 27, 49, 74, 88, 90-1, 98,
 103-4, 111, 153-4, 157, 160, 172,
 188, 202-3, 206
 besimtarët, 72-4, 77, 85, 97-8,
 107, 113, 129-0, 137, 140, 153-4,
 162-3, 165, 170
 biheviaristi, 12, 15, 25-8, 30,
 34-5, 38, 48, 52, 59, 62-4, 212,
 216
 bota, 98, 117, 129, 187, 191,
 200-1, 206

C

Cecil Hamann, 179
 Christian Bernard, 42

D

dashuria, 17, 27, 31, 53, 69, 113-4
 153-4, 160, 166, 168-70, 187,
 203, 205-7, 209
 depresioni, 49, 89, 158-9, 194,
 196-8
 dietarë, 7, 31, 33, 47, 58, 62, 78,
 116, 142, 180, 183, 189
 dituria, 12, 40, 67, 70-1, 167, 191,
 199
 djalli, 68
 droga, 84, 99

E

Emil Kraepelin, 197
 engjujt, 76, 119, 135, 143-4, 167
 Epictetus, 89
 Evropa, 83, 96, 190, 193, 197
 evropian, 192, 210

F

faza, 14, 62, 71-2, 153, 194
 feja, 49, 85, 90, 103, 199, 202
 fëmijët, 100, 162
 filozofi, 35, 41, 89
 fizika, 16, 25, 30, 94, 189, 203
 fizika kuantike, 94, 189
 foshnjët, 187, 198
 fotosinteza, 36, 69
 Francis Bekoni, 191
 frika, 51, 129, 141, 144, 169, 193,
 195
 Frojdi, 28, 212
 frymëmarrja, 61, 90, 99, 123, 137,
 163

G

George Sarton, 11
 gusl, 85, 99

Gj

gjendjet e tjetërsuara, 19, 24, 83,
 105

gjuha, 45-6, 69, 100

H

hadith, 13, 199, 208
 hadith kudsi, 140
 hased, 18
 hëna, 144
 hinduizmi, 98
 hindusët, 90-1
 hipokondria, 158
 Hipokrati, 87
 homoseksualizmi, 29, 84, 99

I

Ibn Abbasi, 136-7, 142
 Ibën Hejthemi, 192
 Ibën Sina, 31, 199
 ihsan, 14
 insektet, 182, 185-6

insomnia, 86, 93

introvertë, 155-7

ishtibak, 194

Islami, 16, 23, 35, 41, 47, 50,
 103, 118, 129-30, 157, 177, 180,
 193, 199, 202, 213

islamizimi, 8, 13, 200

J

jagbit, 18

John Eccles, 27, 38-40

K

kafshët, 25-6, 113, 116-7, 135-6,
 144, 149, 162, 168, 180, 198, 207

Karen Armstrong, 104-5

karkaleci, 183-5

Karl Popper, 40

kënaqësi, 7, 49, 52, 107-8, 189

havatir, 59-61

hushu, 17-8

kompjuter, 20, 28, 33-5, 93, 122

koncentrim, 91, 96, 98, 156-8,
 163, 171

kontemplimi, 14-6, 18-9, 23-4,
 29, 32, 37, 48, 50, 53, 57-8, 61,
 63, 65-74, 77, 79, 83, 85-6, 91-2,
 95-8, 100, 103-7, 111-4, 118-9,
 127-8, 131, 135, 139, 142, 145,
 150, 153-4, 156-60, 162-3,
 165-8, 170-3, 177-8, 182, 184-6,
 188, 190, 193, 196-7, 199-200,
 208-9, 212-4

krijimi, 15-6, 57, 59, 74, 96, 104,
 116-7, 119-20, 123, 127-8, 146,
 153, 180-1, 183, 186, 189, 205,
 208

Krijuesi, 57, 68, 71-2, 74, 76, 83,
 103-4, 112, 117, 122, 127, 153-4,
 165-6, 177, 183, 191, 199

L

L. Malpass, 178

Le Shan, 93-5, 105

lesbeizmi, 29

lumturia, 53, 57, 66, 106-7, 121,
142, 205, 209

lutje, 101, 105, 214

M

materialistët, 16, 37-8

meditimi, 18, 27, 72-3, 83, 86, 90,
92-3, 98, 154, 181

meditimi transcedental, 93

mendimet, 27, 49, 51, 60-2, 92,
212mendimet e vetvetishme, 49,
60-1mendja, 19, 27, 38-9, 45, 50, 58,
68, 78, 87, 89, 122, 130, 137,
158, 183, 209

mërzia, 159, 194

metoda shkencore, 203

mistikët, 94, 104-5, 204

Muhamedi a.s., 41, 97, 159, 191,
208

Muhammad Othman, 13

murid, 165

musliman, 96, 101, 106, 145, 159,
170, 172, 181, 185, 189-90, 193,
199-200, 206, 208-9, 213-4muslimanët, 12, 15, 53, 61, 65,
85, 97, 100, 170, 191, 200, 208

Mustafa Mahmud, 182

N

ndërveprimi, 28, 30, 36, 194

ndjenjat, 18, 24, 27, 29, 32, 48-9,
52, 57, 63-4, 71-2, 79, 94, 116,
157

neo-mu'tezilitë, 170

neuropsikiatria, 28-9

neuroza, 28, 193-5, 198

Nuhi, 115

Njnjohja, 14, 71-2, 74-5, 77, 83, 105,
208, 210

Njutoni, 94

O

obsesionet, 158, 194

Omdurman, 161

Omdurman radio, 39

P

pabesimtarët, 208

paradigma, 7, 31, 35, 203, 212,
214

pastërtia, 85, 99

perceptimi shqisor, 14, 71, 77

përkujtimi, 165, 199

përsëritja, 91, 96, 167

praktika, 58, 83, 85, 90, 96, 100,
212

psikoanaliza, 28-9, 32, 212

psikoanaliza frojdiane, 28-9

psikofiziologjike, 84, 86, 90, 93,
99, 194

psikologë, 26, 30, 210

Psikologjia, 13, 23, 30, 33, 35-6,
41, 52, 122, 212

psikologjia Gestalt, 32

psikologjik, 25-6, 29, 34, 36, 52,
85, 88, 94, 106, 154, 157-8, 160,
194, 196, 209, 216

psikosomatike, 86-7, 194

psikoterapia, 194-5, 210, 212

psikoterapistët, 48, 212

psikoza, 158

Q

qeni, 31

- Qenia Hyjnore, 14, 70, 135-8, 150
- R**
- R. Harre, 211
- refleks i kondicionuar, 30-1
- religjioni, 11, 19, 23-4, 26-9, 75, 98, 130, 177, 198-201, 203
- Rolf von Eckartsberg, 203
- S**
- S. Wolf, 88
- Sejjid Kutb, 117, 205
- Sigrid Hunke, 191
- spiritualiteti, 19, 41, 53, 69, 102-3, 172
- stimulim, 15, 24-6, 29, 31, 33-4, 38, 48-9, 64, 89, 155-6, 178, 212
- stres, 52, 63, 86-9, 92-3, 101
- Sh**
- shejh, 20, 39, 165
- shekullarizimi, 23, 26, 28
- shëndeti, 58, 64, 85-6, 88-9, 95, 100, 123, 158, 183, 194-5
- shenjat e Zotit, 16, 111, 118-20, 122, 127, 177, 191
- shirk, 112
- shkenca, 35, 89, 169, 189, 200
- shkencat shoqërore, 11, 13, 89, 169, 178
- shkencëtarët, 38, 40, 84, 88, 163, 178-80, 188, 190, 193, 201-2, 205-6, 213, 215
- shoqërim, 104, 141, 155, 164-5
- shoqëritë, 8, 197-8, 210-1
- shoqërore, 8, 12-3, 16, 29, 31, 34-5, 89, 156, 164, 169, 177, 189, 198, 200, 204, 210
- shoqëruesit, 11, 170, 191, 199
- shpirtërore, 8, 12-6, 19, 25, 27-8, 30, 32, 43-4, 51, 53, 59, 66, 71-3, 77, 90-1, 100, 102, 105, 107, 111, 113, 129, 154, 158, 166, 169-0, 172, 186, 196-8, 201, 208-9, 212
- shpirti, 13, 15, 19, 21, 27, 32, 36, 38, 40-1, 43, 58, 64, 68-9, 74, 76, 120-4, 136-7, 139, 143, 145, 150, 165, 168-9, 194, 196, 198, 201-2, 205, 214
- shpresa, 15, 167, 203
- shqetësimi, 67, 88, 93, 129, 143, 158-9, 173, 196
- shtatzënia, 87-8, 145, 148, 198
- shuhud, 7, 14, 71, 208
- T**
- tefekkur, 7, 14, 18-9, 23, 208
- teknologjia, 35, 44, 170, 213
- tempulli i Amonit, 75
- tempulli i Jupiterit, 75
- trupit, 40, 90, 105, 139, 143, 181, 184, 194
- truri, 38-40, 101, 122, 215
- Th**
- thnegla, 185
- Thomas Kuhn, 35
- U**
- Umar ibn Abd al-Aziz, 118, 200
- urtësia, 66, 84
- Uttal, W, 221
- V**
- vesvese, 60-1, 194
- vdekja, 70, 73, 79, 139, 142
- veprime, 58, 60
- vetëdija, 27, 204

Z

zakon, 51, 59-61, 73, 173, 187,
195
zemërimi, 65, 93, 143, 194
zemra, 19, 42-3, 67, 108, 111,
113, 119-20, 123, 143-4, 159,
166, 177, 205-6, 209
zogjtë, 144, 162, 168, 180
Zoti, 9, 13, 15, 26, 40, 46, 61, 97,
99, 105, 111-2, 115-6, 118-22,

128-30, 135, 137, 144, 147-8,
153, 167, 172, 179-80, 188,
190-1, 198-9, 202, 204-6, 215-6

V

vudu, 85, 99

W

W. Montgomery Watt, 193

Will Durant, 11



*Copyright©Logos-A
2008*

www.logos-a.com.mk



Duke gjurmuar kuptimin e vërtetë dhe përjetimin e spiritualitetit Islam, bazuar në vetëdijen dhe ndërgjegjësimin e njeriut për ekzistencën e tij si dhe rolin e tij në Univers, Malik Bedri zbulon të metat dhe kontradiktat e rrymave ekzistuese në Psikologji, të cilat mohojnë praninë e shpirtit dhe perceptojnë njerëzitë thjesht si makina që sillen sipas stimulimit të jashtëm ambientor.

Gërshetimi i urtësisë së traditës së pasur Islame me diturinë moderne, i mundëson autorit të nxjerrë në dritë një qasje unike ndaj psikës dhe egos së njeriut, duke vënë në bosht tematik meditimin dhe kontemplimin si forma të adhurimit në Islam. Është libër ky i dedikuar çdonjërit lexues të interesuar në qasjen Islame ndaj nevojës së rikthyer ndier nga shoqëritë moderne për rizbulimin e aspekteve spirituale të harruara dhe të anashkaluara të jetës. Malik Bedri është Profesor i Psikologjisë në Institutin Ndërkombëtar të Mendimit dhe Civilizimit Islam (ISTAC) në Malajzi. Ai është terapist me përvojë shumëvjeqare si dhe autor i disa veprave përfshirë *Kriza e Sidës: Një perspektivë socio-kulturore islame* (1997).

Kontemplimi është një formë e lirë e adhurimit e cila, me përjashtim të kontemplimit të Qenies Hyjnore, nuk kufizohet nga asnjë pengesë kohore, hapësinore ose çfarëdo pengese tjetër të dukshme ose të padukshme. Në përpjekjen e tij për të bërë dallimin ndërmjet kontemplimit dhe formave të tjera të meditimit, Bedri e krahason atë me të përsiaturit dhe posaçërisht me meditimin transcendental, i cili viteve të fundit ka fituar shumë pasues në Perëndim. Megjithatë ai sugjeron se kur myslimanët e kontemplojnë krijimin, veten dhe ligjet e të Gjithëfuqishmit, ata i tejkalojnë kontempluesit e tjerë për nga nxitja dhe shpresa e madhe nga Zoti i tyre. Ky libër është një shembull se si shkencat shoqërore mund ta mbështesin besimin dhe vlerat shpirtërore dhe si mundet një mendje që është e udhëzuar nga Kur'ani dhe Suneti, ajo të hijeshohet nga dritat e fesë dhe e shpalljes, si dhe nga drita ndricuese e artësyes.

