

**LUJZA L. HEJ**

**MENDIMET**

**E**

**ZEMRËS**

**THESAR I MENÇURISË UNIVERSALE**

Përktheu Daut Demaku

Titulli i origjinalit

*Louise L. Hay*

*A Treasuru Of Iner Ëisdrom*

Përkthyes

Daut Demaku

Redaktor gjuhësor

Sulejman Dërmaku

**LUJZA L. HEJ**

**MENDIMET  
E  
ZEMRËS  
THESAR I MENÇURISË UNIVERSALE**

**Përktheu Daut Demaku**

**QENDRA E MENDIMIT POZITIV  
PRISHTINË  
2006**

**Lexues,  
Ky libër  
për çdo ditë  
do ta ndryshojë jetën tënde.**

**Përkthyesi**

***Kushtuar zemrës Sate***

*Zemrat tona janë qendër e fuqisë sonë.  
E kam  
mësuar se çdo gjë në jetë do të ecë lehtë, në  
qoftë se veprojmë nga thellësi e dashurisë së  
zemrës sonë.  
Ta pranojmë fuqinë tonë TASH.*

## **TË DALIM NË MAJË**

Ëndërr e bukur e njeriut  
Banon në majën e lartë,  
Eja të ecim me frymën e parë,  
Majën ta shkelim  
Brenda ëndrrës të jemi  
Aty yllin tonë e kemi.

Të lodhur e të këputur  
Me frymën e fundit  
Hapat ndërrojmë...  
A s'më thua o shpirt  
Pse nuk lëshohemi në tokë  
Në tokë  
Të përtokemi me të lodhurit  
Ta ndajmë ajrin bashkë  
Shpirtrat e lodhur  
Dinë ta duan lodhjen  
Të përtoken në tokë  
Në lodhje e këputje  
Në dhimbje e lot edhe sot  
Bashkë të jemi  
Të gjitha bashkë t'i kemi.

## **HYRJE**

*Ky libër është kombinim i meditimit, i mjekimit shpirtëror dhe i pjesëve të zgjedhura nga ligjëratat e mia. Merret me përvojën e përditshme dhe është menduar si udhërrëfyes për ato fusha ku shfaqen shumë probleme.*

*Kur ndihemi si viktimë, ne fillojmë të veçohemi. Ndiejmë dhembje dhe frikë dhe gjithnjë e kërkojmë dikë që të na shpëtojë, dikë që do të punonte për ne. Ne tash kemi mundësi ta zbulojmë aftësinë tonë vetjake që t'i përgjigjemi jetës, kurrsesi si viktimë, por në mënyrën që na fuqizon. Sa më shumë që të lidhemi me **QENIEN TONË TË BRENDSHME**, aq më të lehtë dhe shumë më cilësore do ta kemi jetën.*

*Është një ndjenjë e mrekullueshme, kur të jemi të bindur se nuk do të varemi nga askush, sepse brenda në ne gjendet fuqia e jashtëzakonshme që na e mundëson t'i jetësojmë ndryshimet pozitive në jetën tonë. Kjo ndjenjë na dhuron lehtësi dhe çlirim të plotë.*

*Dikush, ndoshta, do të frikësohet nga liria, sepse ajo do t'i duket si përgjegjësi. Por, përgjegjësia do të thotë se, thjesht, jemi në gjendje t'i përgjigjemi jetës. Ne po hyjmë në epokën e re dhe në rendin e ri shoqëror. Është koha të lirohemi nga bindjet dhe shprehitë e vjetra. Në qoftë se i përvetësojmë modelet dhe sjelljet harmonike, do ta ndihmojmë edhe rendin e ri botëror.*

*Bëhuni të durueshëm me vetveten. Ndoshta do të luhateni midis së vjetrës dhe së resë, sidomos nga çasti kur të merrni vendim për ndryshim deri në çastin kur të realizoni ndryshimin. Ndoshta do të keni nevojë të shoqëroheni me këtë libër në periudhën kur jeni “në mes” së vjetrës dhe së resë. Ndoshta do të dëshironi t'i shfrytëzoni për çdo ditë këto meditime dhe teknika derisa ta ndërtoni bindjen në fuqinë tuaj, atë bindjen e fuqishme për ndryshime.*

*Kjo është kohë e ZGJIMIT. Ta dini se gjithnjë jeni të SIGURT. Ndoshta në fillim nuk do të besoni, por më kohë do ta ndërtoni bindjen e fortë se jeta gjithnjë është në pronësinë tuaj. Ta dini se është plotësisht e mundshme të kaloni nga gjendja e vjetër në gjendjen e re, madje me sukses mahnitës.*

*Ju dua të gjithëve*

**Lujza L. Hej**

**Ditën që fillojmë  
t'i shprehim afirmimet pozitive,  
atë ditë dalim nga roli i viktimës.  
Nuk jemi më të paaftë.  
E provojmë  
FUQINË TONË.**

## **KY ËSHTË HAPI I RI NË RRUGËN E SHËRIMIT TIM**

Afirmimet janë pika fillestare. Ato e hapin rrugën. Me afirmime i themi mendjes së pavetëdijshme: “Po e marr përgjegjësinë për veten time”. ”Jam e vetëdijshme se ekzistojnë shumë gjëra që UNË duhet t'i bëj.”

Në qoftë se vazhdojmë t'i shqiptojmë afirmimet, ne, ose do të përgatitemi të lirohemi nga diçka; për çfarëdo që të jetë fjala, ose do të na hapen dyer krejtësisht të reja. Ndoshta do të na vijë ndonjë ide gjeniale; ose do të na ftojë miku të na pyesë: “A e ke provuar ndonjëherë këtë?”

Gjithsesi do të shfaqet hapi i ri, i cili do të na ndihmojë në punën tonë të mëtejshme të shërimit.

\* Në këtë libër afirmimet janë sugjestione të qarta pozitive, të cilat ia dhurojmë vetes sonë me qëllim që t'i arrijmë ndryshimet e dëshiruara në jetë.

**Afirmimet  
nëvetëdijes sonë i dhurojnë  
nxitje që të punojë  
për të mirën e qenies sonë.**

## **JAM E HAPUR PËR PRANIM**

Kur ushtrojmë afirmimet për të arritur ndryshime pozitive në jetën tonë, mes nesh ekzistojnë disa që besojnë se nuk i meritojnë ndryshimet, ato afirmime nuk do

të kenë efekt. Do të arrijmë te çasti kur do të mendojmë: “Afirmimet nuk po veprojnë”. Kjo nuk ka kurrfarë lidhjeje me veprimin e afirmimeve, por bëhet fjalë për faktin e thjeshtë se ne nuk besojmë që MERITOJMË më mirë.

**Duhet  
të vetëdijesohe mi  
për besimin tonë.**

### **PËRGJIGJET NGA BRENDIA E QENIES SIME VIJNË ME LEHTËSI**

Në qoftë se i shprehni afirmimet para pasqyrës, gjithnjë mbani afër letër e laps, në mënyrë që t’i shënoni porositë negative të cilat jua dërgon vetëdija. Nuk do të thotë që menjëherë të merreni me ato informata. Në qoftë se e keni listën e reaksioneve negative, mund ta analizoni më vonë, në qetësi, dhe, prandaj, pasi t’i analizoni, do ta kuptoni pse nuk po mund ta fitoni atë që me vetëdije po thoni se e kishit dëshiruar. Në qoftë se nuk jeni të vetëdijshëm për porositë tuaja negative, vështirë se do të arrini ta realizoni ndonjë ndryshim.

**Je në procesin  
në të cilin po bëhesh miku yt më i mirë – personi me të cilin shoqërohesh me  
kënaqësinë më të madhe.**

### **E DUA DHE E PRANOJ VETEN TIME PIKËRISHT TASH**

Në mesin tonë gjenden shumë njerëz që nuk e duan veten e tyre, derisa të: dobësohen, të gjejnë punë të mirë, të realizojnë ndonjë lidhje, derisa nuk e arrijnë këtë ose atë. Kështu, gjithnjë e shtynë dashurinë ndaj vetes së tyre. E çka ndodh në qoftë se: gjen punë të mirë, e realizon ndonjë lidhje të këndshme, ose ia del mbanë



që të lirohesh nga pesha e tepërt, po edhe më tutje nuk e do veten tënde? Njerëzit vetë e sajojnë listën e kërkesave dhe prapë vetë e shtyjnë dhe e vonojnë dashurinë ndaj vetes së tyre. E vetmja kohë kur mund të fillosh ta duash veten tënde është pikërisht KËTU dhe pikërisht TASH. Dashuria e pakushtëzuar është dashuri e vërtetë. Kjo është pranim i plotë i asaj që JE.

**Zemërimi  
është mekanizëm mbrojtës.  
Mbrohemi për shkak se jemi të frikësuar.**

**ME LEHTËSI NDAHEM NGA E KALUARA  
DHE BESOJ NË RRJEDHËN E JETËS**

Zemërimi është proces normal dhe i natyrshëm. Më së shpeshti zemërohemi për shkak të gjërave të njëjta. Kur jemi të zemëruar, ndiejmë se nuk kemi të drejtë ta shprehim zemërimin tonë dhe, prandaj, e përmbajmë. Ky zemërim i përmbajtur rëndom grumbullohet në pjesë të caktuara të trupit dhe manifestohet si SËMUNDJE. Zemërimi me vite grumbullohet në të njëjtin vend. Për këtë arsye, me qëllim të shërimit, është e domosdoshme t'i shprehim ndjenjat tona. Në qoftë se nuk mund t'ia thoni drejt (në sy) personit që ju ka zemëruar, ndaluni para pasqyrës dhe filloni t'ia thoni sikur pasqyra të ishte personi. I thoni: "Jam e hidhëruar në ty." "Jam e tmerruar". "Më ke lënduar". Lirisht vazhdoni me këtë derisa të liroheni plotësisht nga zemërimi. Pastaj merrni frymë thellë, shikojeni veten në pasqyrë dhe pyeteni veten: "Ç' ishte ajo që shkaktoi zemërimin e këtillë në mua?" "Çka mund të bëj që ta ndryshoj?" Sikur të arrinim ta ndryshonim sistemin tonë të bindjeve, i cili e ka shkaktuar këtë sjellje, atëherë ne kurrë nuk do të kishim nevojë të zemëroheshim.

**Më  
e keqja që mund ta bëjmë,  
është - të zemërohemi në veten tonë.  
Zemërimi  
edhe më shumë na mbyll  
brenda skemave tona negative**

**JAM E LIRË  
TË BËHEM AJO QË JAM**

Mos e përmbani zemërimin dhe mos e mbyllni në trupin tuaj. Kur jeni të zemëruar, mundësojani vetes një ngushëllim fizik. Ekzistojnë shumë mënyra pozitive që të lirohni nga kjo ndjenjë. Për shembull, mund të klithni në automobilin me dyer të mbyllura. Mund ta grushtoni shtratin ose jastëkun. Mund t'ua thoni gjësendeve të gjitha ato gjëra që dëshironi t'i zbrazni. Mund të vraponi ose të luani ndonjë lojë, si tenis, për shembull, që të lirohni nga energjia negative. Grushtojeni shtratin ose jastëkun, të paktën një herë në javë, pavarësisht a jeni të zemëruar apo jo, sepse kjo është mënyrë e mirë që të lirohni nga tendosjet fizike që i keni grumbulluar në trupin tuaj.

**Mund të humbim kohë  
duke u marrë  
me gabimet tona,  
duke menduar  
për pavlefshmërinë tonë,  
ose të mendojmë  
për ngjarje të gëzuara.  
Mendimet e hareshme e të gëzuara  
dhe dashuria ndaj vetes - janë rruga më e shkurtë për krijimin  
e jetës së lumtur.**

## MUNDËSITË E MIA JANË TË PAKUFIZUARA

Në pafundësinë e Jetës në të cilën gjendemi, çdo gjë është e tërë, e plotë dhe e përkryer. Gëzohem që e di se jam NJË me Fuqinë që na ka krijuar. Ajo Fuqi i do të gjithë që i ka krijuar, prandaj më do dhe mua. Unë jam fëmijë i dashur i Universit dhe më është dhënë çdo gjë. Ne jemi forma më e lartë e jetës në këtë planet dhe jemi të pajisur më të gjitha që na duhen për të gjitha përvojat e mundshme. Mendjet tona janë në lidhje të përhershme me Mendjen e Pakufishme dhe, prandaj, kemi mençurinë dhe dijen e tërësishme, nëse u besojmë. Me besim krijoj për vete vetëm atë që është për të mirën dhe harenë time dhe atë që është e përkryer për rritën shpirtërore dhe evolucionin tim. *DUA KËTË QË JAM*. Sidomos më magjeps inkarnimi që e kam zgjedhur për këtë jetë. E di që në çdo moment mund ta formësoj dhe riformësoj personalitetin tim, madje edhe trupin, që të mund t'i shpreh edhe më tutje potencialet e mia. Më gëzon hapësira e pakufishme dhe e di që para meje shtrihen hapësira dhe mundësi të pakufishme në të gjitha pikëpamjet. Plotësisht i besoj Fuqisë Unike dhe e di që në botën time çdo gjë është ashtu siç duhet të jetë. Kështu edhe do të jetë.

**Dita e sotme  
është pjesë interesante e jetës sate.**

**Sot je pjesëmarrës në një aventurë mahnitëse dhe kurrë më nuk do të kalosh  
nëpër këtë çast të njëjtë.**

## GJENDEM NË UDHËTIMIN E PAKUFISHËM NËPËR PAVDEKSHMËRI

Në pafundësinë e Jetës çdo gjë është e tërë, e plotë dhe e përkryer. Edhe cikli jetësor gjithashtu është i tërë, i plotë dhe i përkryer. Ekziston koha e fillimit, koha e rritës, koha e pjekurisë, koha e stagnimit, e rënies dhe koha për shkuarje. Të gjitha këto janë pjesë e përsosshmërisë së Jetës. Ne këto i përjetojmë si procese normale dhe të natyrshme dhe, edhe pse ndonjëherë pikëllohem, megjithatë, e pranojmë këtë cikël dhe ritmin e tij. Ndonjëherë ky cikël ndërpritet në mes. Kjo na godet dhe na pikëllon jashtëzakonisht shumë. Dikush ka vdekur shumë i ri, ose diçka është thyer copë e grimë. Mendimet që na shkaktojnë dhembje e kanë burimin në të

vërtetën që jemi qenie të vdekshme – dhe që një ditë do të arrijmë në fund të ciklit tonë. Do ta përjetojmë në tërësinë e saj apo edhe ne do të shkojmë tepër herët? Jeta është ndryshim i përhershëm. Nuk ekziston as fillimi, as fundi, ekziston vetëm qarku i lëvizjes së përhershme të materies dhe përvojës. Jeta kurrë nuk është statike, e gozhdur, e ndalur, sepse çdo çast është gjithmonë i ri dhe i freskët. Çdo fund është edhe një fillim i ri.

**Janë shumë prodhime  
që i blejmë  
vetëm për shkak se na kanë bindur  
që pa to nuk jemi mjaft të mirë  
dhe të tjerët nuk do të na pranojnë  
nëse na mungojnë ato prodhime.**

**Nga të gjitha anët na bombardojnë me porosi kufizuese.**

**Nuk është e rëndësishme  
çka mendojnë njerëzit e tjerë,  
por e rëndësishme është  
çka mendojmë ne dhe çka mendojmë ne për veten tonë.**

**KJO PUNË ËSHTË  
SIPAS VULLNETIT TË UNIVERSIT**

Ne jemi partnerë me Inteligjencën Hyjnore. Nuk na interesojnë aspektet negative të botës së biznesit, sepse ato asgjë nuk kanë të bëjnë me ne. Ne presim rezultate të mira, prandaj edhe i arrijmë. Në botën tonë afariste tërheqim vetëm ata njerëz që punojnë me efikasitet maksimal. Çdo gjë që punojmë, punojmë në mënyrën më pozitive. Të gjitha projektet tona janë të suksesshme. Të gjithë partnerët afaristë përparojnë dhe janë shumë të kënaqur që bashkëpunojnë me ne. Jemi mirënjohës që kemi rast e mundësi të ndihmojmë planetin dhe njerëzit në këtë tokë. Kthehemi nga qenia jonë e brendshme dhe lidhemi me inteligjencën supreme, e cila na udhëheq dhe na drejton nga ajo që është më e mira për të gjithë. Të gjitha pajisjet tona punojnë pa gabime. Jemi shëndoshë dhe të lumtur. Çdo gjë është në

harmoni dhe rrjedh sipas dëshirës hyjnore. Çdo gjë është mirë. E di që kjo është e vërtetë. Dhe kështu është.

**Të gëzohemi  
për sukseset e të tjerëve,  
sepse ka sukses të mjaftueshëm  
për të gjithë.**

## **BIZNESI YNË PO PËRPARON**

Ne jemi NJË me mendjen kozmike dhe prandaj kemi qasje në gjithë diturinë dhe mençurinë. Këtu dhe Tash. Na udhëheq mendja Hyjnore dhe biznesi ynë po përparon, po degëzohet dhe po rritet. Tash po i flak të gjitha mendimet negative për të ardhurat e kufizuara. Po e hapim vetëdijen tonë për mundësinë e kërcimit të lartë të të ardhurave, duke imagjinuar dhe duke pranuar se si shuma të mëdha parash po derdhën në llogaritë tona bankare. Do të kemi para të mjaftueshme edhe për shpenzime edhe për kursime, por edhe që të ndajmë me të tjerët. Ligji i përparimit e mban rrjedhën e përhershme të parave, paguan faturat tona dhe na sjell çdo gjë që na duhet, madje edhe më shumë se që na duhet. Secili prej nesh në këtë bashkësi po përparon. E kemi zgjedhur të jemi shembull i gjallë i veprimit të vetëdijes dhe suksesit. Jetojmë e punojmë suksesshëm, këndshëm dhe bukur. Jemi të qetë dhe të sigurt. Me gëzim dhe mirënjohje vështrojmë se si puna jonë vazhdimisht po zhvillohet e po përparon, madje shumë më suksesshëm se parashikimet tona. Me dashuri e bekojmë këtë punë. Dhe kështu është.

**Në qoftë se  
presim të bëhemi të përkryer dhe pastaj ta duam veten tonë, do ta bjerrim  
jetën kot.  
tanimë jemi të përkryer, pikërisht këtu dhe pikërisht tash.**

## JAM E PËRKRYER, PIKËRISHT KËSHTU SIÇ JAM

Nuk jam as tepër pak, as tepër shumë. Askujt nuk më duhet t'ia dëshmoj se kush jam. E kam kuptuar se jam Shprehje e Përkryer e Jetës Unike. Jam e kënaqur me këtë që jam. Nuk dua të jem si dikush tjetër, sepse kjo nuk është Shprehje që e kam zgjedhur në këtë jetë. Jam e përkryer pikërisht kështu siç jam *KËTU* dhe *TASH*. Më mjafton vetvetja dhe e përjetoj bashkimin me tërësinë e Jetës. Nuk ka nevojë të përpiqem të jem më e mirë. E tëra që duhet bërë është se sot duhet ta dua veten më shumë se dje dhe ndaj vetes të sillem si ndaj personit që e dua me gjithë zemër. Falë vëmendjes dhe kujdesit, që ia kushtoj vetvetes, do të lulëzoj në bukurinë dhe gëzimin që i parandiej se po vijnë. Dashuria ndaj vetes është e domosdoshme për individin që dëshiron të realizojë fuqinë e tij. Kur po mësoj që sa më shumë ta dua veten, atëherë edhe më shumë po i dua edhe të tjerët. Ne, bashkë me dashurinë, po ndërtojmë një botë gjithnjë e më të bukur. Të gjithë do të shërohem. Edhe planeti ynë po shërohet. Me gëzim e pranoj përsosmërinë time dhe përsosmërinë e Jetës. Kjo është e vërtetë.

**Secili prej nesh  
ka vendosur të vijë në këtë planet  
në kohën dhe vendin e caktuar.  
Kemi vendosur të vijmë këtu  
që t'i marrim disa mësimë të caktuara të cilat do të na ndihmojnë të  
përparojmë në rrugën tonë shpirtërore.**

## LEJOJENI FRYMËN E DASHURISË TË RRJEDHË NËPËR JU

Kthejeni mendjen në të kaluarën dhe kujtojeni Festën më të bukur që keni përjetuar në fëmijëri. Silleni atë kujtim në mendjen tuaj dhe përpiquni ta shihni sa më qartë që të jetë e mundur. Kujtoni pamjen, shijen, prekjet, kujtoni njerëzit që ishin të pranishëm. Çka keni bërë ju atëherë? Në qoftë se nuk keni përjetuar Festë të mrekullueshme, imagjinojeni. Imagjinojeni pikërisht të atillë çfarë kishit dashur të ishte. Vërejeni se si zemra juaj hapet derisa mendoni për atë Festë të jashtëzakonshme. Ndoshta dashuria do të jetë më e bukur nga të gjitha gjërat që

kanë lidhje me atë Festë. Lejojeni *frymën e dashurisë të rrjedhë nëpër ju*. Vendosni në zemrën tuaj të gjithë njerëzit që i doni dhe të cilët kanë rëndësi për ju. Dhe të gjithë ata t'i futni brenda rrezeve të dashurisë suaj. Ta dini se këtë ndjenjë të Festës mahnitëse mund ta bartni më vete gjithnjë dhe në çdo vend, e jo vetëm për ditën e Festës. Ju jeni vetë dashuria. Ju jeni vetë shpirti. Ju jeni vetë drita. Dhe kështu është.

**Në qoftë se  
jeni rob të disa shprehive, në vend që ta akuzojmë veten, duhet ta kuptojmë  
se në vetëdijen tonë ekziston nevoja për një gjendje të tillë. Përndryshe  
shprehitë nuk do të ishin aty.**

## JAM E MBROJTUR DHE E SIGURT NË BOTËN TIME

Pesha e tepërt e trupit gjithnjë paraqet nevojën e trupit për t'u mbrojtur. Kur ndihemi të pasigurt, ose të frikësuar, mbështillemi me shtresën e sigurisë. Shumë prej nesh shpenzojnë kohë dhe energji duke u hidhëruar në veten e tyre pse kanë peshë të tepërt dhe kanë një ndjenjë fajësie pse hanë shumë. Pesha e tepërt e trupit nuk ka asnjë lidhje me ushqimin. Në jetën tënde ndodh diçka që të bënë të pasigurt. Mund të luftosh me peshën e tepërt edhe njëzet vjet dhe, edhe më tutje të jesh “e trashë”, sepse nuk ke punuar për eliminimin e shkakut. Lëre peshën anash dhe së pari puno në elementet e tjera, siç janë skemat mentale të tipit: “Më duhet mbrojtja”, “Jam e pasigurt”. Mos u hidhëro kur të shtohet pesha, sepse *qelizat e trupit tonë i dëgjojnë porositë mentale. Kur të mos ekzistojë nevoja për mbrojtje, d.m.th. kur të fillojmë ta ndiejmë veten të sigurt, pesha e tepërt do të zhduket vetvetiu*. Filloni të thoni: “Kam pasur probleme me peshën”. Do të ndodhë kthesa serioze në tërësinë tënde mentale. Atë për të cilën do të mendosh sot, ajo do ta formësojë edhe figurën tënde nesër.

**Njerëzit e varur nga shprehitë e këqija zakonisht ikin prej vetes së tyre.  
Shprehitë e dëmshme u duhen që ta plotësojnë zbrazëtirën e vet.**

## JAM E GATSHME TË LIROHEM NGA FRIKA IME

Në qoftë se ke peshë të tepërt, nuk do të ndihmojë as disiplina e çeliktë dhe asnjë lloj diete. Vërtet mund të jesh e vendosur dhe me muaj të mos kapërdish asnjë kafshatë të “ushqimit të ndaluar”. Për fat të keq, kur vullneti dhe disiplina të ndalen, pesha e tepërt do të rikthehet me shpejtësi të madhe. Kjo vjen për shkak se nuk ke punuar për largimin e shkaktarit të vërtetë. Ke punuar vetëm në efektet e jashtme. Shkaktari i vërtetë i peshës së tepërt zakonisht është *FRIKA*, e cila e detyron organizmin të krijojë mbështjellësin mbrojtës rreth trupit. Mund të luftosh kundër kësaj tërë jetën dhe të mos e arrish asnjë rezultat. Ndoshta edhe do të fillosh të mendosh se je e pavlerë, pasi nuk po arrin të dobësohesh. Mirëpo, nevoja jote për sigurinë mund të plotësohet në një mënyrë shumë më pozitive, e atëherë pesha do të ulet vetvetiu. Përdor afirmimet pozitive dhe thuaj: “Jam e gatshme të lirohem nga frika. Jam e gatshme të lirohem nga nevoja për mbrojtje. Jam e gatshme të lirohem nga nevoja për marrje të ushqimit të tepërt...” Dhe sidomos përsërite këtë afirmim: “JAM E MBROJTUR DHE E SIGURT”.

**Puna me vetveten nuk është qëllim,  
është proces që zgjat tërë jetën.  
Kënaqu me të.**

## KËTU JAM NË KOHËN E DUHUR

Të gjithë ne ndodhemi në udhëtimin e pafund nëpër amshim dhe koha që kalojmë në këtë jetë është vetëm çast. E kemi zgjedhur të vijmë në këtë planet që t’i marrim disa mësim, të punojmë në zhvillimin tonë shpirtëror dhe të mësojmë të duam. Nuk ekziston as koha e gabueshme, as koha e duhur për ardhje e vajtje. Gjithnjë vijmë mu në mes të filmit dhe dalim mu në mes të filmit. Dalim kur ta përfundojmë një detyrë të caktuar. Vijmë që të mësojmë si ta duam edhe më shumë veten tonë dhe ta ndajmë atë dashuri me të gjithë rreth nesh. Kemi ardhur që t’i hapim zemrat tona edhe më thellë. Aftësia për dashuri është e vetmja që do ta marrim me vete kur të shkojmë. E po, sikur të shkonit sot, sa dashuri do të merrnit me vete



**Në qoftë se  
e bind veten se ke bërë ndonjë gabim,  
do të gjesh mënyrë  
që ta dënosh rëndë  
veten tënde.**

### **PËRDITË PO NGRIHEM MBI TË GJITHA KUFIZIMET**

Çdo përvojë është një shkallë më lart në jetë, madje edhe të ashtuquajturat “gabime”. Duaje veten tënde për shkak të të gjitha gabimeve. Ato kanë qenë përvojë me vlerë të lartë. Të kanë mësuar shumëçka. Të ashtuquajturat “gabime” janë *MËNYRË* për mësim. Përgatitu të gjesh fuqi dhe ta ndalosh ndëshkimin e vetes sate për shkak të gabimeve tua. Duaje veten pikërisht pse je i (e) gatshëm të mësosh dhe të rritesh shpirtërisht.

**Të gjitha  
që na ndodhin në jetë  
janë vetëm pasqyrë e mendimeve tona  
të brendshme.**

### **KAM BESIM TË PLOTË NË INTELIGJENCËN TIME**

Ekziston Inteligjenca Unike. Ajo shtrihet gjithkund rreth nesh dhe na përshkon në tërësi. Ajo është edhe në ty, edhe në çdo gjë që kërkon. Kur të humbesh ose kur të humbasësh diçka, mos fillo me atë të njohurën: ”Jam i (e) humbur. Nuk do ta gjej atë që kërkoj.” Ndërprite këtë mënyrë. Ta dini dhe të gjithë të jeni të sigurt se inteligjenca që gjendet në ju dhe inteligjenca që gjendet në atë që

kërkoni – do të kujdesen t’ju bashkojnë. Në Mendjen Hyjnore kurrë asgjë nuk është humbur dhe as që do të humbet ndonjëherë. Besoji inteligjencës sate.

**Prindërit tanë kanë vepruar në mënyrën më të mirë që kanë ditur e mundur.  
Nuk kanë mundur të na mësojnë diçka që as vetë nuk e kanë ditur.  
Në qoftë se ata nuk e kanë dashur veten e tyre, qysh kanë mundur të na  
mësojnë që ne ta duam veten tonë?**

PREJ KËTIJ ÇASTI  
UNË E NDËRTOJ ARDHMËNINË

Pavarësisht se çfarë fëmijërie kemi pasur, a ka qenë ajo më e mira apo më e shëmtuara, ne, dhe vetëm NE, jemi përgjegjës për jetën tonë. Mund ta tretim kohën duke akuzuar prindërit për diçka që na ka ndodhur në fëmijëri, por me këtë vetëm sa e robërojmë veten edhe më fort në rolin e viktimës. Kjo asnjëherë nuk do të na e sjellë atë të mirë të cilën themi se e dëshirojmë. Mënyra në të cilën mendojmë SOT e përcakton ardhmëninë tonë. Mund të na e sjellë një jetë me shumë kufizime e dhembje ose një jetë me lumturi e gëzime të pakufishme. Çfarë jete dëshiron të kesh ti?

**Fëmijët gjithnjë na kopjojnë.  
Hajde ta shqyrtojmë çka është ajo që na pengon  
ta duam veten  
dhe të kemi vullnet që të lirohemi  
prej asaj pengese.  
Do të jemi shembull i mrekullueshëm  
për fëmijët tanë.**

## KOMUNIKOJ HAPTAS ME FËMIJËT E MI

Është me rëndësi jetësore që të mbahen të hapura vijat e komunikimit me fëmijët tanë, sidomos derisa ta kalojnë fazën e adoleshencës. Rëndom, fëmijëve që fillojnë t'i shprehin mendimet e tyre, u thuhet: "Mos fol ashtu". "Mos vepron ashtu". "Mos i shpreh të gjitha". "Mos, mos, mos!" Kështu shkaktohet mbyllja e fëmijëve në vetvete. Ata më nuk komunikojnë me ne. E disa vjet më vonë, kur fëmijët të rriten, prindërit ankohen: "Fëmijët e mi kurrë në më thërrasin". Pse nuk thërrasin? Për shkak se vijat e komunikimit, në një moment, diku janë këputur.

**Kur të shpërnguleni, falënderojeni shtëpinë tuaj të tashme që ka qenë këtu për ju.**

**Falënderojeni me respekt.**

**Mos thoni:**

**"E urrej këtë vend", sepse e pengoni veten që të gjeni banesë apo shtëpi që dëshironi.**

**Nëse keni dashuri ndaj banesës së tashme,  
do të hapeni për gjetjen e banimit të mrekullueshëm.**

## BANESA IME ËSHTË PARAJSË E QETË

Shikoje banesën tënde. A është ky vend ku vërtet dëshiron të jetosh. A është komode dhe e hareshme, apo është e ngushtë, e papastër dhe e parregulluar? Në qoftë se nuk të pëlqen, kurrë nuk do të gjesh kënaqësi në të. Banesa është pasqyrë e pronarit. Në çfarë gjendjeje është? Përvishju punës dhe pastroje frigoriferin dhe dollapët. Nxirr nga dollapët ato gjëra që kurrë s'i shfrytëzon, shiti, fali ose digji. Lirohu nga të vjetrat që të kesh vend për të rejtat. Kur t'i largosh, thuaj: "Po i pastroj sirtarët e mendjes sime". Vepron kështu edhe me frigoriferin. Hidhi të gjitha mbeturinat e ushqimit dhe zahiretë që qëndrojnë aty një kohë të gjatë. Njerëzit që i

kanë të mbushura dollapët dhe frigoriferët, ata i kanë të mbushura mendjet e tyre. Bëje banesën tënde vend të këndshëm për jetë.

**Paraja është energji:  
shërben për shkëmbim të shërbimeve.  
Paraja është materie dhe formë.  
Vetvetiu nuk ka kurrfarë vlere,  
përveç asaj vlere  
që ia japim ne.  
Aq shumë ngarkohemi me paranë,  
e paraja na tregon vetëm sa besojmë se meritojmë.**

#### **TË ARDHURAT E MIA PO RRITEN PËR ÇDO DITË**

Mënyra më e mirë që t'i rrisim të ardhurat tona është që në këtë lëmë mentalisht të punojmë si duhet. Qysh mund t'i ndihmoni vetes suaj? Mund të zgjidhni në mesin e dy mundësive: ta tërhiqni apo ta refuzoni paranë, ose të refuzoni edhe paranë edhe format e tjera të suksesit. Vajtimi nuk ndihmon dhe nuk zgjidh asgjë. Në bankën mentale kozmike e keni të hapur llogarinë rrjedhëse dhe në atë konto mund t'i depononi afirmimet pozitive dhe të besoni se i meritoni. Afirmimet pozitive për shtimin e të ardhurave tuaja janë: “Të ardhurat e mia vazhdimisht po rriten. Unë e meritoj këtë përparim.”

**Mos e tret kohën  
duke bërë përpjekje t'i shërosh të gjithë miqtë.  
Puno në fushën mentale  
dhe shëroje veten tënde.  
Kështu mund t'u ndihmosh të gjithëve  
në rrethin tënd.**

## LEJOJI TË TJERËT TË JENË ATA QË JANË

Nuk mund t'i detyrojmë të tjerët që të ndryshojnë. Mund t'u ofrojmë atmosferën mentale pozitive në të cilën ata mund të bëjnë ndryshime në qoftë se dëshirojnë, por asgjë nuk mund të bëjmë në vend të tyre. Secili person është këtu që t'i marrë mësimet e caktuara. Në qoftë se bëjmë diçka në vend të ndonjë tjetri, ai do të gabojë edhe më tutje, sepse nuk ka investuar përpjekjet e tij dhe nuk ka mësuar atë që është dashur ta mësojë. E gjitha që mund të bëjmë është që atë person ta duam. Le t'u lejojmë të tjerëve që të jenë ata që ata janë. Ta kuptojmë se e vërteta është brenda tyre dhe ata mund të ndryshojnë në çdo çast që duan dhe dëshirojnë.

**Sa herë  
të dëgjosh  
se është ndonjë sëmundje  
e pashërueshme,  
dije se kjo nuk është e vërtetë.  
Dije se ekziston  
fuqia supreme.**

## SHPIRTI ËSHTË I PAKUFISHËM DHE I PËRJETSHËM

Dielli rrezon gjithmonë. Retë mund të vijnë dhe ta pengojnë dritën e diellit, por ai edhe më tutje rrezon. Drita e diellit nuk ndalet kurrë. Ani pse sillet toka dhe ne na duket se dielli perëndon, drita e diellit nuk ndalet kurrë. E njëjta gjë ndodh edhe me Fuqinë e Pakufishme dhe me Fuqinë Supreme. Ato janë të përjetshme. Gjithnjë janë këtu dhe gjithnjë na dhurojnë Dritë. Mund t'i pengojmë me praninë e mendimeve negative, por Fuqia, Shpirti dhe Energjia shëruese gjenden gjithmonë e gjithmonë në NE.

**Përrjetoje  
hapin tënd të hareshëm.  
Shikoje  
me vëmendje shkëlqimin e syve tu.  
Ti  
që rrezaton je pikërisht këtu.  
Pranoje këtë.**

## **JAM E SHËNDOSHË DHE PËRLOT ENERGI**

E di dhe dëshmoj se trupi im është vend shumë miqësor për jetë. E respektoj trupin tim dhe ndaj tij sillem me shumë kujdes. Lidhem me energjinë e Universit dhe e lejoj që lirisht të rrjedhë nëpër mua. Jam e përshkuar nga energjia magjike. Rrezatoj jetë dhe gëzim.

**Lumturi është...  
Kur jemi të kënaqur me  
veten tonë.**

## **MUND TË PUNOJ ÇDO GJË QË DUA**

Tash jam e rritur. Mund të punoj çdo gjë që dua. Çdo herë kur punoj atë që dua ta punoj, më ndodh diçka e mrekullueshme. Për mua do të jetë e mrekullueshme që dikujt t'i them "Jo". Sa më shumë që e dëgjoj veten time, më ndodhin situata gjithnjë e më të këndshme. Sa më e kënaqur që jam, aq më shumë më duan njerëzit. E dua dhe e vlerësoj veten time. Jam e kënaqur me veten. Çdo gjë është e mirë në jetën time interesante.

**Disa gjërave që u kemi besuar,  
kurrë nuk kanë qenë  
të vërteta.**

**Ato kanë qenë frikë e dikujt.  
Lejojeni veten t'i analizojë mendimet vetjake.  
Ndryshoni të gjitha mendimet negative,  
sepse ju e meritoni ta përjetoni  
këtë ndryshim.**

## **I MERITOJ TË GJITHA TË MIRAT E JETËS**

Ndonjëherë, kur porositë tona të brendshme na thonë se nuk e kemi merituar të jemi të lumtur, ose kur e arrijmë ndonjë pikë pozitive në jetën tonë, kurse porositë e mëparshme nuk i kemi ndryshuar, do të ndodhë diçka që do të gjymtojë lumturinë tonë. Kur nuk besojmë se e meritojmë lumturinë, me dorën tonë e presim degën e lisit në të cilën qëndrojmë. Ndonjëherë do të lëndohemi, ose do të ndodhë ndonjë problem fizik, siç janë rëniet apo rastet e aksidenteve. Është koha e fundit të fillojmë të besojmë se vërtet i meritojmë të gjitha të mirat e gëzimet që i ofron jeta.

**E ndërtojmë sistemin e bindjeve  
qysh në fëmijëri të hershme,  
e pastaj  
ecim nëpër jetë  
duke krijuar përvoja  
që do t'[u përgjigjen vetëm  
atyre bindjeve.**

## UNË E MERITOK GËZIMIN DHE LUMTURINË

Në mesin tonë gjenden shumë njerëz që janë të bindur se nuk janë “mjaft të mirë” dhe nuk e meritojnë një gjendje më të mirë. Fillojeni punën me afirmime që ta bindin veten tuaj se vërtet meriton gjendje më të mirë dhe që jeni të gatshëm t’i *KAPËRCENI* kufizimet nga prindërit dhe rrethi juaj, që janë mbjellë në ju gjatë fëmijërisë. Qëndroni para pasqyrës dhe thoni vetes suaj: *”I MERITOK TË GJITHA TË MIRAT. E MERITOK SUKSESIN”*. Hapni krahët dhe thoni: *“JAM I (E) HAPUR PËR PRANIM. JAM (I,E) MREKULLUESHËM. I MERITOK TË GJITHA TË MIRAT E JETËS. I MERITOK DHE I PRANOJ”*.

**Trupi ynë është,  
si të gjitha të tjerat në jetë,  
pasqyrë e mendimeve dhe bindjeve tona  
të brendshme.  
Çdo qelizë  
reagon në të gjitha mendimet  
dhe fjalët tona  
që i shqiptojmë.**

## I DËGJOJ POROSITË E TRUPIT TIM

Në këtë botë të ndryshimeve të përhershme, kam vendosur të jem fleksibile në çdo pikëpamje. Jam e gatshme të ndryshoj veten dhe bindjet e mia që ta përmirësoj cilësinë e jetës sime dhe të tërë botës. Trupi im më do, pavarësisht si veprojmë ndaj tij. Trupi im më dërgon porositë të cilat tash i dëgjoj me kujdes. Dhe tash jam e gatshme t’i pranoj porositë. Do t’ia kushtoj vëmendjen e duhur dhe do t’i bëj përmirësimet e nevojshme. Trupit tim ia dhuroj të gjitha të nevojshmet, në çdo pikëpamje, që t’ia kthej shëndetin e mirë. E thërras fuqinë time të brendshme sa herë të kem nevojë. Kështu edhe është.



**Shëndet i mirë do të thotë  
kur nuk ndien lodhje, kur ke oreks të mirë,  
kur të merr gjumi shpejt, kur zgjohesh prej gjumit lehtë,  
kur ke kujtesë të mirë,  
humor të mirë, mendime dhe veprime të sakta,  
si dhe ndershmëri, modesti, mirënjohje dhe dashuri.  
E çfarë është shëndeti yt?**

## TRUPI, SHPIRTI DHE MENDJA IME JANË EKIP I MREKULLUESHËM

Trupi gjithnjë na flet. Çfarë bëjmë dhe si veprojmë ne, trupi ynë na e tërheq vërejtjen nëpërmjet dhimbjeve të lehta ose dhimbjeve të forta? Gati gjithnjë u përgjigjemi këtyre vërejtjeve të trupit me nga një grusht tableta. Në këtë mënyrë, në të vërtetë ne i themi trupit tonë: *"Mbylle! Nuk dua të të dëgjoj. Mos thuaj asgjë. Pikë."* Kjo nuk është dashuri ndaj trupit tonë. Kur të shfaqen dhimbjet, ose kur të vëreni se diçka nuk është në rregull, uluni në qetësi, mbyllni sytë, shtrojani vetes një pyetje me shumë kujdes: "Ç'është ajo që duhet ta di?" Pritni pak, përgjigjja do të vijë pas disa minutash. Përgjigjja mund të jetë krejtësisht e thjeshtë, si: "Shko e fli!", por mund të jetë edhe shumë serioze. Në qoftë se dëshironi që trupi juaj të jetë i shëndoshë, është e domosdoshme që të jeni pjesë e ekipit shërues, që përbëhet prej tri pjesëve: trupit, mendjes dhe shpirtit.

**Zgjidhe në mendjen tënde  
imazhin e një objekti që e do shumë:  
lule, ylber, lindje e diellit, ndonjë këngë apo sportin që e adhuron.  
Le të jetë ky imazh objekt që e fton të vijë tek ti sa herë që të fillosh ta  
frikësosh veten tënde.**

## JAM NË HARMONI TË PLOTË ME NATYRËN

Këtë e di dhe e pranoj. E dua dhe e çmoj veten time. Në botën time çdo gjë është në rregull. E thith frymën e artë të jetës dhe ua lejoj mendjes, trupit dhe

ndjenjave të mia të çlirohen. Nuk ekziston asnjë arsye që ta frikësoj veten. Jam në harmoni më tërësinë e Jetës – me Diellin, me Hënën, me erërat, shiun, me tokën dhe lëvizjet e saj. Fuqia që e sjell tokën është mikesha ime. Jetoj në paqe më të gjitha elementet. Elementet e natyrës janë miqtë e mi. Jam fleksibile dhe e çliruar. Gjithnjë jam e mbrojtur dhe e sigurt. E di që asgjë e keqe nuk mund të më ndodhë. Fle, zgjohem dhe lëviz në siguri të plotë. Dhe jo vetëm unë, por edhe miqtë e mi, familja ime, dhe të gjithë ata që i dua, edhe ata të gjithë janë të sigurt. Besoj se fuqia që më ka krijuar do të më mbrojë gjithnjë, në të gjitha rrethanat. Ne e krijojmë realitetin tonë dhe, prandaj, unë për vete e krijoj realitetin e unitetit dhe të sigurisë. Aty ku gjendem unë, aty gjithnjë gjendet ishulli i sigurisë. Jam e sigurt. Kjo është vetëm ndryshim. Kam besim në veten time. Në botën time çdo gjë është në rregull.

**Kjo është ditë e re.  
Nis nga fillimi  
të ndërtosh dhe të pranosh  
çdo gjë që është  
e mirë.**

## **E PËRJETOJ QENËSINË TIME TË VËRTETË**

E shoh veten të vetëdijshme me unitetin e Fuqisë dhe Pranisë Hyjnore. E shoh veten thellësisht të vetëdijshme për praninë e Fuqisë Hyjnore në mua, si burim i çdo gjëje që dëshiroj. E shoh veten se kam besim të plotë në të Gjithëpranishmin – që do t'i kënaqë të gjitha kërkesat e mia. Pa kusht i pranoj të gjitha manifestimet Hyjnore, duke e njohur mirë të vërtetën për çdo gjë që ekziston. Eci nëpër jetë me përcjelljen e shpirtit hyjnor dhe me gëzim i shpreh të gjitha të mirat që gjenden në mua. Mençuria dhe kuptueshmëria ime shpirtërore janë gjithnjë e më të mëdha dhe për çdo ditë, gjithnjë e më të tërësishme e shpreh bukurinë dhe fuqinë e brendshme të qenësisë sime të vërtetë. Harmonia hyjnore është e gjithëpranishme në jetën time dhe kam kohë të mjaftueshme për të gjitha punët që kam vendosur t'i bëj. Në të gjitha kontaktet me njerëzit e tjerë e shpreh

mençurinë, mirëkuptimin dhe dashurinë, kurse fjalët e mia i redakton Zoti. E shoh lartësinë e vetëdijes sime shpirtërore si shprehet në nivel të lartë për të mirën e botës sime. Në punën time shpreh energjinë kreative shpirtërore; i flas dhe i shkruaj me lehtësi fjalët e vërteta, me kuptim të thellë dhe me mençuri të plotë. Idetë dhe frymëzimet interesante të të shprehurit të hareshëm rrjedhin nëpër vetëdijen time, i përcjell dhe i sjell deri në pikën e manifestimit të plotë. Dhe kështu është.

**Me lindjen tënde,  
e ke fituar të drejtën ta jetosh jetën  
në mënyrën që të kënaq.**

LIRISHT  
E SHPREH ATË QË JAM

Me të vërtetë jam e bekuar. Ekzistojnë raste të mrekullueshme që të shpreh atë që jam dhe ta them të vërtetën e plotë. Jam gëzimi dhe hareja e Universit që jep e merr. Jam e rrethuar me drejtësinë dhe ndershmërinë Hyjnore. E di që të gjitha bëhen sipas dëshirës Hyjnore dhe, pavarësisht se çfarë rrjedhe do të kenë, i pranoj si zgjidhje të përkryer për mua dhe për të tjerët. Jam *NJË* me fuqinë që më ka krijuar. Jam e mrekullueshme. Më gëzon njohja e së vërtetës për qenien time dhe e pranoj këtë të vërtetë. Them, le të bëhet ashtu si do Zoti, e di që në botën time të mrekullueshme çdo gjë është e mirë. Këtu dhe Tash. Dhe kështu është.

**Fillo ta dëgjosh të folurit tënd.  
Mos thuaj asgjë  
që nuk kishe dashur të ndodhë  
në jetën tënde.**

## ÇDO GJË QË BËJ, ËSHTË ZGJEDHJE IME E VETËDIJSHME

Mos e përdor fjalën “duhet” në fjalorin dhe në mendimet e tua, sepse kjo do të të lirojë nga pesha e presionit që ia ke ngarkuar vetes sate. Njeriu krijon presion të tmerrshëm duke thënë: “Më duhet të zgjohem”, “Më duhet të bëj këtë.” “Më duhet, më duhet, më duhet...” Në vend të kësaj, mund të thoni: “Kisha dashur të bëj...” Kjo do t’ju sjellë lehtësi krejtësisht tjetër në jetë. Çdo gjë që bëni, është zgjedhje juaja. Ndoshta kështu nuk ju duket, por pikërisht kështu është.

**Vini re se ç'po mendoni në këtë moment.  
A kishe dashur që mendimi i tillë të bëhet pjesë e përvojës sate nesër?  
A është mendim pozitiv apo negativ?  
Vetëm vëreje me kujdes dhe vetëdijesohu.**

## E NDIEJ NË MUA MUNDËSINË E TËRËSISHME

Çka do të thotë për ty shprehja “mundësi e tërësishme”? Mendo për këtë si për *MUNGESËN* e kufizimeve, për daljen nga kufizimet që ia kemi imponuar vetes sonë. Lëre mendjen tënde të shkojë mbi mendimet, si: “*Kjo është e pamundur*”. “*Nuk do të ketë sukses*”. “*Nuk kam sa duhet*”. “*Kjo më pengon*”. Ose, sa herë dhe sa shpesh i shfrytëzojmë kufizimet e këtilla, si: “*Nuk mund të bëj këtë, sepse jam femër*.” Ose: “*Burrat nuk i bëjnë kështu*”. “*Nuk kam kualifikim të mjaftueshëm*”. U përmbahemi kufizimeve, sepse ato (kush e di shkakun) për ne janë të rëndësishme dhe të nevojshme. *POR KUFIZIMET NA PENGOJNË TA SHPREHIM DHE TA PËRJETOJMË FUQINË TONË*. Çdo herë që thua “*NUK MUNDËM*”, e ndërton një kufizim, një pengesë për veten tënde. A jeni të gatshëm të shkoni pak më larg nga ajo që besoni sot?

**Ngado që të shkosh  
dhe këdo që ta takosh,  
do ta gjesh dashurinë tënde,  
që gjithnjë ka qenë aty,  
duke të pritur ty.**

## **E NDJEK RRUGËN E VEPRIMIT TË DREJTË**

Në jetën e pafund, në të cilën ndodhemi, çdo gjë është e përkryer, e plotë dhe e tërësishme. Duke e ditur se unë jam *NJË* me burimin dhe ndjek rrugën e veprimit të drejtë, gjithnjë veproj në harmoni me të vërtetën. *Tash i zgjedh vetëm mendimet që do të më ndihmojnë në realizimin e së mirës kulmore dhe të lumturisë.* Natyrisht se jam plotësisht e vetëdijshme që jam përgjegjëse për cilësinë e jetës sime në këtë moment. E pranoj. E dua jetën. E dua veten. Gjithnjë jam e mbrojtur dhe e sigurt. Në botën time çdo gjë është në rregull dhe në harmoni.

**Trëndafili është gjithnjë i bukur,  
gjithnjë i përkryer dhe vazhdimisht ndryshon.  
Kështu është edhe me ne.  
Edhe ne jemi gjithnjë të përkryer,  
në çdo fazë të jetës.**

## **GJENDEM NË VENDIN E VËRTETË**

Pikërisht sikur yjtë dhe planetët që gjenden në orbitat e tyre, në vendin e tyre, në rregullin e përsosur të rendit Kozmik, pikërisht ashtu edhe unë gjendem në vendin e vërtetë, aty ku ka qenë *DASHUR* të jem. Qiellorët janë në harmoni perfekte, e po ashtu edhe unë. Edhe pse, ndoshta, me mendjen e kufizuar njerëzore nuk mund t'i kuptoj të gjitha që po ndodhin, megjithatë e di se, në harmoni me

ligjet e Kozmosit, unë gjendem në vendin e *VËRTETËT*, në kohën e *VËRTETË*, duke bërë punën e *VËRTETË* që po e bëj. Jam përcaktuar të kem vetëm mendime pozitive. Përvoja ime e tashme është gur themeli për vetëdijen time të re dhe famën qiellore.

**Kërko ndihmë.  
Thuaji jetës çka po dëshiron  
dhe lejoje le të ndodhë  
plotësimi i dëshirës.**

ÇDO GJË QË MË DUHET,  
MË VJEN NË KOHËN E DUHUR  
DHE SIPAS RENDIT PARËSOR

Të punosh me afirmimet pozitive, të bësh listën e *DËSHIRAVE* dhe skicën e planeve e të mundësive individuale, të ushtrosh vizualizimin dhe të mbash ditar, mund të krahasohet me shkuarjen në restorant. Në restorant kamerieri e dëgjon porosinë tënde, pastaj shkon në kuzhinë dhe ia thotë porosinë kuzhinierit. Ju qëndroni të qetë, të sigurt se dëshira juaj do të plotësohet. Sigurisht se nuk do ta shqetësoni kamerien për çdo çast me pyetjet e pakuptimta: “A është gati? Qysh po e përgatitin? Çka po bëjnë atje?” Jo. E porositni ushqimin dhe jeni të sigurt se do të përgatitet dhe do t’ju vijë në tryezë. Kjo është e ngjashme më atë që unë e quaj kuzhinë kozmike. Ia thoni dëshirën tuaj kuzhinës kozmike të Universit dhe ta dini sa ata do të kujdesen për dëshirën tuaj. Atë që e keni dëshiruar (atë që e keni porositur) do ta keni në kohën e duhur, në vendin e duhur dhe sipas rendit parësor. Dhe kështu është.

**Dashuria dhe respekti ndaj vetvetes,  
ndjenja e sigurisë,  
besimi dhe pranimi i vetvetes,  
do ta riorganizojnë mendjen tonë,  
do të tërheqin shumë lidhje të sinqerta,  
do të sjellin punë më të mirë,  
madje do ta normalizojnë edhe  
peshën e trupit.**

## KJO ËSHTË DITË E PLOTËSIMIT

Çdo çast i jetës sime është i përkryer dhe i tërësishëm. Në rendin hyjnor kurrë asgjë nuk mbetet e papërkryer. Jam *NJË* me Fuqinë Hyjnore, me Mençurinë e Pakufishme, me Veprimin e Pakufishëm dhe me Unitetin e Pafund. Zgjohem me ndjenjën e plotësisë dhe e di që sot, cilëndo punë që ta filloj, do ta përfundoj me sukses. Çdo frymëmarrje e kam të plotë e complete. Çdo pamje, vetvetiu është e plotë. Çdo fjalë që e them, është e plotë dhe complete. Çdo detyrë ose pjesë e detyrës të cilën e pranoj, realizohet për kënaqësinë time. Nuk do të luftoj e vetmuar në xhunglën e jetës. Lirohem nga të gjitha bindjet për luftë e rezistencë. E di dhe dëshmoj se jam *NJË* me Fuqinë e Pakufishme dhe, prandaj, rruga ime është e lehtë dhe e këndshme. E pranoj ndihmën e miqve të shumtë e të padukshëm, të cilët gjithnjë janë të gatshëm të më udhëheqin e të më udhëzojnë, kur unë t'i lejoj. Çdo gjë në jetën dhe punën time vjen në kohën e duhur dhe pa vështirësi. Të gjitha bisedat telefonike i bëj me kohë. Me kohë i pranoj dhe u përgjigjem të gjitha letrave. Të gjitha projektet e mia janë të frytshme. Njerëzit me lehtësi e pranojnë bashkëpunimin me mua. Çdo gjë ndodh me kohë dhe sipas rendit të përkryer Hyjnor. Çdo gjë është e plotë dhe unë ndihem mirë. Kjo është ditë e plotësisimit. Dëshmoj se është kështu. Bota ime është e fuqishme dhe ajo që dëshmoj dhe ajo që besoj, ashtu edhe bëhet. Dhe kjo është kështu.

**Shërim do të thotë – t'i pranosh në tërësi  
të gjitha pjesët e trupit tënd,  
e jo vetëm ato pjesë që na pëlqejnë,  
do të thotë – ta pranosh  
trupin tënd të tërë.**

**JAM NË GJENDJE  
TA SHËROJ VETEN NË ÇDO PIKËPAMJE**

Kjo është kohë e mëshirës dhe kohë e shërimit. Kthehu nga qenësia jote e brendshme dhe lidhu me atë pjesë që di qysh arrihet shërimi. Kjo është e mundur. Dije se je në procesin e shërimit. Tash i zbulon aftësitë e tua shëruese – aftësitë që janë aq të mëdha dhe të fuqishme. Mundësitë janë për të bërë gjëra të pabesueshme, shumë herë më të mëdha se që mund ta imagjinosh. Jo vetëm që mund t'i shërosh sëmundjet fizike, por je në gjendje që vërtet ta shërosh veten tënde në të gjitha dimensionet. Ti je shpirt i pakufishëm dhe je e aftë ta shpëtosh vetveten... dhe botën. Dhe kështu është.

**Sëmundja fillon për mungesë të faljes.  
Falja nuk është njësoj si arsyetimi.  
Njeriu që na vjen më së vështiri ta falim,  
është pikërisht ai  
të cilin *duhet* ta falim.  
E kam zbuluar se falja dhe zbutja e zemërimit e shërojnë madje edhe  
kancerin.**

**UNË JAM  
MAGNET PËR ÇUDIRA**

E mira e panjohur dhe e papritur sot është duke ardhur drejt meje. Unë jam shumë më tepër se rregulla dhe skema – restriksione e kufizime. E ndryshoj vetëdijen time dhe më ndodhin çuditrat! Në të gjitha themelatat shëndetësore



gjithnjë e më shumë po rritet numri i mjekëve që po nisen në rrugën e zhvillimit shpirtëror. Tash po i tërheq vetëm personat të tillë, madje kjo më ndodh në të gjitha vendet ku gjendem. Atmosfera ime mentale e dashurisë dhe e pranimit është bërë magnet që tërheq çudira të ndryshme në çdo moment. Aty ku ndodhem unë, aty mbretëron atmosfera shëruese. Ajo është e frytshme dhe u sjell paqe të gjithëve. Dhe kështu është.

**Në qoftë se nuk i realizojmë ndryshimet  
e brendshme,  
ose do të na kthehet sëmundja,  
ose do të krijohet një sëmundje tjetër.**

## **E LEJOJ TËRË TRUPIN TIM TË VEZULLOJË DRITË**

Përqendrohu pak dhe shiko në qendër të Zembrës tënde dhe gjeje thërmijën e vogël të dritës vezulluese. Ngjyra të mrekullueshme. Pikërisht kjo është qendra e dashurisë dhe energjisë sate shëruese. Vështroje se qysh ajo dritë e vogël zgjerohet dhe pulson, qysh rritet dhe e mbush zembrën tënde. Lejoje le të rrjedhë nëpër trupin tënd nga maja e kokës deri në majat e gishtërinjve të këmbëve e të duarve. E tëra do të shkëlqesh nga brezi i mrekullueshëm i asaj drite ylberore, nga ajo dashuri e energji shëruese. Lejoje trupin tënd le të vezullojë nga kjo dritë. Madje edhe mund t'i thuash vetes sate: *“Me çdo frymëmarrje po bëhem gjithnjë shëndoshë e më shëndoshë.”* Ndieje se si drita po e PASTRON trupin tënd nga sëmundjet. Lejoje rrezatimin e dritës që prej teje të derdhet nëpër tërë dhomën dhe në tërë botën. Vështroji me dashuri të gjitha që ekzistojnë. Ti je shumë e rëndësishme. Ti je shpëtimtare. Është shumë me rëndësi se çka po bën me dashurinë e zembrës sate. Prej teje varet shumëçka. Dhe kështu është.

**Për shërim duhet të bëhet shumë me shumë se sanimi i simptomave.  
Duhet ta eliminojmë shkakun e sëmundjes.  
Duhet ta gjejmë pikën në të cilën procesi i sëmundjes ka filluar.**

## ÇDO DORË QË MË PREK, ËSHTË DORË QË MË SHËRON

Jam qenie me vlerë të lartë dhe Universi më do shumë. Sa më shumë që e dua veten time, Universi më shpërblen me dashuri edhe më të madhe. E di që Fuqia Kozmike depërton nëpër të gjitha – nëpër çdo person, nëpër çdo vend dhe nëpër çdo send. Ajo fuqi shëruese, e mbushur përplot dashuri, rrjedh nëpër të gjithë njerëzit që merren me shërime dhe nëpër të gjitha duart që prekin trupin tim. Në rrugën e shërimit i tërheq vetëm shpirtat me zhvillim të lartë. Prania ime e ndihmon secilin mjek që t'i shprehë aftësitë dhe fuqitë e tij shpirtërore dhe shëruese. Mjekët dhe personeli shëndetësor është mahnitur me suksesin e përbashkët për shërimin tim.

**Kur rritemi,  
ne brengosemi se çka do të mendojnë  
të tjerët për ne.  
Pyesim veten: “a do të na pranojnë?”  
Të gjithë dhe gjithçka  
në këtë botë është unike  
dhe e veçantë.  
Dhe kështu duhet të jetë.  
Po të ishim sikur të tjerët,  
qysh do ta manifestonim  
specifikën tonë të veçantë?**

## E DI QË JAM QENIE UNIKE

Ti nuk je babai yt. Ti nuk je nëna jote. Ti nuk je ndonjëri nga kushërinjtë e tu, as nga mësuesit e tu, nuk je i kufizuar me bindjet religjioze nga fëmijëria e hershme. Ti je vetëm *TI*. Ti je special dhe unik me aftësitë dhe *PRIRJET* e tua të veçanta. Askush nuk mund t'i bëjë punët në mënyrën si i bën ti. Nuk ekziston gara as krahasimi. Je i denjë për dashurinë dhe pranimin tënd. Ti je qenie e

mrekullueshme. Ti je i lirë. Pranoje këtë si një të vërtetë të re për ty. Dhe kështu është.

**Këtë planet ne mund të shkatërrojmë,  
por edhe mund ta shërojmë.  
Varet nga vendimi yt.  
Për çdo ditë kushtoja një kohë këtij planeti,  
duke ia dërguar dashurinë dhe energjinë shëruese.  
Është shumë e rëndësishme  
se çka bëjmë me mendjen tonë.**

## JAM E LIDHUR ME TËRËSINË E JETËS

Unë jam shpirt, dritë, energji, vibrim, ngjyrë dhe dashuri. Jam shumë më shumë se që kam menduar dikur për veten. Jam e lidhur me çdo person në këtë planet dhe me tërësinë e Jetës. E shoh veten të shëndoshë dhe të tërë në shoqërinë në të cilën kam kënaqësinë të jem ajo që jam dhe ku njerëzit kanë dashuri. Këtë vizion e ndërtoj dhe e kultivoj me gëzim për vete dhe për të gjithë të tjerët, sepse kjo është kohë e shërimit, e pajtimit dhe bashkimit. Jam e lidhur me tërësinë e Jetës. Dhe kështu është.

**Në kohën tonë,  
pikërisht tash,  
jemi në prag të vetëdijes së re që po zgjohet  
në tërë planetin.  
Sa jeni ju të gatshëm t'i zgjeroni horizontet  
e mendjes suaj?**

## JAM NJË MË TË GJITHË NË KËTË PLANET

Unë nuk besoj në dy fuqi – të mirën dhe të keqen. Besoj se ekziston vetëm Fryma Unike e Pakufishme dhe qeniet njerëzore të cilave u ofrohen të gjitha mundësitë dhe rastet që ta shfrytëzojnë inteligjencën dhe mençurinë e kësaj fuqie. Kur flasim për këtë fuqi, ne flasim për veten tonë, sepse ne jemi bota, ne jemi tempulli, ne jemi qeveria dhe ne jemi planeti. Vendi prej të cilit fillojnë ndryshimet është pikërisht këtu ku jemi ne. Mendoj se më së lehti është të thuhet: “Këto janë punë shejtani!”, “Të gjitha këto satani i ka bërë”. Por e vërteta është ndryshe: gjithmonë jemi ne dhe vetëm Ne.

**Çdoherë kur të kritikosh  
dhe të gjykosh,  
rrezaton diçka që do të kthehet ty.**

## E DUA KËTË QË JAM

A mund ta imagjinoni se sa punë e mrekullueshme do të ishte sikur ta jetoni tërë jetën, pa ju kritikuar askush? A nuk do të ishte e mahnitshme të jetoni të lirshëm, plotësisht të lirshëm, pa asnjë thërmijë shqetësimi se dikush do t’ju kritikojë? Do të zgjoheshim në mëngjes duke ditur se na pret një ditë fantastike, sepse të gjithë do të na duan dhe askush nuk do të na kritikojë ose nënçmojë. Do ta ndienim veten për mrekulli të Zotit. A dini çka? Këtë mund t’ia *MUNDËSONI* vetes suaj. Mund të veproni në atë mënyrë që të jetoni jetën në aso harmonie me veten tuaj, sa të krijoni një përvojë jashtëzakonisht të bukur. Mund të zgjoheni në mëngjes të gëzuar e të hareshëm, që po e shihni edhe një ditë të re dhe t’i gëzoheni kësaj dite të cilën do ta jetoni në harmoni të plotë me vetveten.

**Njerëzit e prirur për të kritikuar,  
më së shpeshti janë të kritikuar,  
sepse kjo është ndërthurje e tyre mentale.**

**Ata gjithnjë kanë nevojë që të jenë të përkryer.**

**A e njihni ndokënd në këtë planet që është  
- i përkryer?**

## **E DUA DHE E PRANOJ VETEN KËSHTU SIÇ JAM**

Të gjithë ne kemi periudha të jetës për të cilat konsiderojmë se është e pamundur t'i duam dhe t'i pranojmë. Në qoftë se vërtet jemi të hidhëruar në disa pjesë të personalitetit tonë, shpesh e keqtrajtojmë vetveten. E përdorim alkoolin, cigaren, drogën, hamë tepër shumë e bëjmë sjellje të ngjashme. E hamë veten tonë. Më e keqja që mund t'ia bëjmë vetes sonë dhe që më së shumti na gjymton – është ta kritikojmë veten tonë. Është e domosdoshme ta ndërpresim kritikën. Kur ta kapërcejmë këtë gjendje, do të zbulojmë se kemi harruar t'i kritikojmë edhe të tjerët, sepse ata janë pasqyrë jona dhe ajo që na pengon tek të tjerët, në të vërtet ajo është në ne. Kur sinqerisht e duam dhe e pranojmë atë që jemi, nuk kemi asnjë arsye të ankohemi. Atëherë nuk mund ta lëndojmë as veten, as të tjerët. Hajde t'ia japim vetes një besë se kurrë më për asgjë nuk do ta kritikojmë veten tonë.

**Dhurata e madhe  
që do ta fitojmë kur ta duam veten  
është: do ta ndiejmë veten mirë.**

## DASHURIA IME ËSHTË E PAKUFISHME

Në këtë botë marrim aq shumë dashuri, por shumë shpesh e harrojmë këtë të dhënë. Ndonjëherë mendojmë se dashuri nuk ka sa duhet ose nuk është e mjaftueshme. Pastaj “e grumbullojmë” duke u frikësuar ta dhurojmë ose ta shfaqim. Por, ata që janë të gatshëm të mësojnë, do ta kuptojnë se sa më shumë dashuri të ofrojnë, më shumë dashuri do të kenë dhe më shumë dashuri do të marrin. Dashuria është e pakufishme dhe e pashtershme. Dashuria është fuqia më e madhe shëruese që ekziston në këtë jetë. Pa dashuri, jeta do të ishte e pamundur. Pa dashuri, foshnjat veniten dhe vdesin. Shumëkush në mesin tonë mendon se mund të jetojë pa dashuri, por kjo nuk është e vërtetë. Dashuria në ne është fuqi që na mban në jetë, dashuria është edhe fuqi që na shëron. Ushtrojeni dashurinë sa më shumë që të keni mundësi.

**Të paktën tri herë në ditë hapni krahët  
dhe thoni:  
“Jam e gatshme të pranoj dashurinë.  
Është mahnitëse  
të pranosh dashurinë”.**

## MË TAKON DASHURIA

Dashurinë nuk duhet ta meritojmë, pikërisht sikur të drejtën për frymëmarrje. Kemi të drejtë të marrim frymë për shkak se ekzistojmë. Kemi të drejtë për dashurinë për shkak se ekzistojmë. Kjo është e tëra që duhet ta dimë. Më takon dashuria ime. Nuk do të lejoj që bindjet negative të prindërve apo të shoqërisë të ma mbushin mendjen se nuk jam mjaft e mirë. Vetë esenca e qenies sime është e aftë për dashuri. E di dhe e pranoj këtë. Kur njëmend ta pranosh këtë të vërtetë, do të zbulosh se njerëzit do të të trajtojnë si qenie të dashur.

**Gjeje një grup të mirë që të përkrahin,  
sidomos kur nuk dëshiron të bësh diçka.  
Ata do të të ndihmojnë të rritesh  
shpirtërisht.**

## **KAM TË DREJTË TË KRIJOJ JETËN QYSH E DËSHIROJ**

Çfarë marrëdhëniesh kishe dashur të kesh me nënën tënde? Prej këtyre dëshirave bëje një listë me afirmime pozitive dhe fillo të punosh me to. Kur të thellohesh në këtë, atëherë të gjitha mund t'ia thuash nënës sate. Në qoftë se edhe më tutje do të dëshirojë t'i mbajë penjtë e jetës sate, do të thotë se ende nuk je hapur plotësisht ndaj saj. Ti ke të drejtë të krijosh jetën që e dëshiron. Ke të drejtë të jesh person i rritur. Ndoshta nuk do ta kesh lehtë. Vetë vendos se ç'është ajo që të duhet. Nëna jote ndoshta nuk do të pajtohet më këtë, por mos e fajëso. I thuaj asaj çka dëshiron ti. Pyete: “Si ta zgjidhim këtë çështje?” Thuaj: “Dëshiroj të të dua dhe të vë me ty marrëdhënie të mira, por unë dhe ne duhet të jemi ato që jemi.”

**Shikimi në brendi është i sigurt.  
Çdoherë që të shikosh thellë në brendinë tënde,  
do të zbulosh thesar të papritur.**

## **JAM NË QENDËR TË QETËSISË**

Bota e jashtme nuk më prek. Unë jam përgjegjëse për qenien time. E mbroj botën time të brendshme, sepse aty krijoj. Bëj tërë atë që duhet bërë për ta ruajtur qetësinë në botën time të brendshme. Qetësia ime e brendshme është qenësore për *SHËNDETIN DHE MIRËQENIEN* time. Hyj brenda dhe gjej hapësirë në të cilën çdo gjë është urtësi dhe qetësi. Mund t'i përjetoj si re të bardha, të buta që më miklojnë derisa unë e shtrirë pushoj në butësinë e tyre. Mund t'i dëgjoj si muzikë mahnitëse, që freskojnë shqisat e mia. Jam në qendër të asaj qetësie. Jam pastërtia dhe harmonia. Jetoj në paqe, krijoj, udhëtoj dhe përfitoj përvoja të reja jetësore.

Pasi banoj në oazën e qetësisë sime, e gjej paqen edhe në botën e jashtme. Të tjerët mund të kenë mosmarrëveshje dhe të jetojnë në kaos. Mua kjo nuk më përket, sepse jam përcaktuar për qetësinë. Gjithkund rreth meje mund të mbretërojë çmenduria – e unë prapë jam e qetë dhe në harmoni. Në Univers mbretërojnë rregulli dhe paqja dhe, edhe unë jam pjesë e tyre në çdo moment të jetës sime. Yjtë dhe planetët nuk *FRIKËSOHEN* se qysh do t'i mbajnë orbitat qiellore. Në të njëjtën mënyrë, mendimet kaotike nuk marrin pjesë në qetësinë e jetës sime. Jam përcaktuar për qetësinë, sepse unë jam qetësia. Dhe kështu është.

**Kur jeta na sjell ndonjë të mirë,  
e ne e mohojmë duke thënë:  
“nuk mund të besoj”,  
faktikisht me këtë dyshim ne e refuzojmë atë nga përvoja jonë.**

#### MERREM VETËM ME MENDIMET POZITIVE

Imagjinojeni se mendimet janë pika të ujit. Në qoftë se gjithnjë përsërisni mendime të njëjta, do të krijoni një sasi të jashtëzakonshme të ujit. Në fillim do të jetë një pus, më vonë një moçal, pastaj një liqen, pastaj një det dhe, në fund – një oqean i tërë. Në qoftë se mendimet i keni negative, do të *FUNDOSENI* në oqeanin e mendimeve tuaja negative. Por, në qoftë se mendimet i keni pozitive, atëherë me shumë kënaqësi e bukuri do të *NOTONI* në oqeanin e Jetës.

**Përcaktohu për besimin,  
se është shumë lehtë t'i ndryshosh  
qëndrimet e tua**

#### GJITHNJË KAM MUNDËSI TË ZGJEDH

Shumica në mesin tonë kanë ide të shëmtuara për atë se kush jemi dhe, po ashtu, kanë rregulla tepër të ngurta për atë se çfarë do të duhej të jetë jeta. Hajde ta



largojmë përgjithmonë nga fjalori fjalën “Duhet”. Duhet ta dimë se fjala “Duhet” NA ROBËRON. Sa herë ta shfrytëzojmë fjalën “Duhet”, ne paraprakisht e fajësojmë veten ose e fajësojmë dikë tjetër. Në të vërtetë, duke e shqiptuar këtë fjalë, ne themi: “Nuk jam mjaft i mirë, prandaj duhet...” Zëvendësojeni fjalën “Duhet” me fjalën “Kisha dashur, ose Dua”. Fjalët “Kisha dashur” dhe “Dua” ta bëjnë me dije se ke mundësi të zgjedhësh, e mundësia për zgjedhje është *LIRI*. Duhet të jemi të vetëdijshëm se çdo gjë që bëjmë në jetë, e bëjmë sipas zgjedhjes sonë. Nuk ekziston pothuaj asgjë që ne duhet ta bëjmë. Ne gjithnjë mund të zgjedhim.

**Fillo ta dëgjosh me kujdes të folurit tënd.  
Në qoftë se e dëgjon veten  
duke përdorur  
mendime negative ose mendime kufizuese, ndryshoji.**

## FLAS DHE MENDOJ POZITIVISHT

Po ta dini se çfarë fuqie kanë fjalët tuaja, do të kujdeseshit shumë se çka po thoni. Gjithnjë do të kishit folur me kujdes, duke përdorur afirmimet pozitive. Universi gjithnjë përgjigjet me “Po” për të gjitha që thoni, pavarësisht në çka besoni. Në qoftë se zgjidhni të mendoni e të besoni se nuk keni ndonjë vlerë kushedi çfarë, që jeta juaj kurrë nuk do të jetë e mirë dhe që kurrë nuk do ta fitoni atë që dëshironi, Universi do ta vërtetojë *PIKËRISHT* atë që e thoni dhe e mendoni. Kështu është. Në momentin kur të filloni të ndryshoni, kur të jeni të gatshëm që në jetën tuaj ta ndërtoni të mirën, Universi prapë do t’ju përgjigjet me një “PO” të madhe.

**Meditimi në të vërtetë është vetëm qetësim i mjaftueshëm i vetvetes, kështu që mund të vëmë kontakt me mençurinë e qenësisë sonë.**

## E DËGJOJ MENÇURINË E BRENDSHME

Preke atë vend të mrekullueshëm në zemrën tënde. Qëndro aty dhe duaje atë që je. Dije se je Hyjnor, Madhështor dhe shprehje e Jetës. Pavarësisht nga ajo se çka ndodh “jashtë”, ti je i qendëruar. Ke të drejtën e ndjenjave dhe të mendimeve tua. Ti *JE*. Po punon në thellimin e dashurisë ndaj vetvetes, në hapjen e zemrës sate. Përpiqesh të bësh gjithnjë atë që për ty është më e mira dhe të vësh kontakt me zërin tënd të brendshëm. Mençuria jote e brendshme i përmban të gjitha përgjigjet. Ndonjëherë kjo mund të bëhet edhe e frikshme, sepse do të vijnë udhëzime që nuk janë në përputhshmëri me atë që presin miqtë e tu prej teje. Megjithatë, ti nga brenda e ndien ç’është më e mira për ty. Në qoftë se e dëgjon mençurinë e brendshme, do të jesh në paqe më veten tënde. Jepi vetes përkrahje serioze për marrjen e vendimeve të drejta. Kur hamendesh, pyete veten: “A po buron ky vendim nga fusha e dashurisë së zemrës sime? A është ky vendim më i miri për mua?” Vendimin që e merr më vonë, javën e ardhshme ose muajin e ardhshëm, do të jetë më ndryshe. Gjithnjë shtroje këtë pyetje: ”A është kjo më e mira për mua?” Thuaj:”E dua veten dhe marr vendime të drejta”.

**Unë mund të të jap shumë këshilla të mira, madje edhe shumë ide të reja,  
të mrekullueshme,  
por ti je përgjegjës.  
Mund t’i pranosh ose jo.  
Ti ke fuqinë.**

## PËRHERË MARR DHURATA TË PAPRITURA

Mësohu t’i pranosh gjërat, në vend që t’i shkëmbesh. Në qoftë se miku të dhuron diçka, ose të fton për drekë, nuk është e thënë t’ia kthesh menjëherë. Lejoja njeriut të ta dhurojë një peshqesh. Pranoje dhuratën me gëzim e kënaqësi. Nuk je i detyruar që t’ia kthesh kurrë të njëjtit person. Mund t’ia dhurosh dikujt tjetër. Në qoftë se dikush të dhuron diçka që nuk mund ta përdorësh, ose diçka që nuk e

dëshiron, thuaj: “E pranoj me gëzim, me kënaqësi dhe falënderim” dhe falja dikujt tjetër që do ta shfrytëzojë.

**Mendimi si: “unë jam person i keq”, prodhon ndjenja negative.  
Sikur të mos e kishim një mendim të tillë, nuk do të ekzistonin as ndjenjat.  
Ndryshoje mendimin dhe ndjenja negative do të zhduket.**

TASH KAM VULLNET TA SHOH  
VETËM LARTMADHËRINË TIME

Tash kam vendosur që nga jeta ime t’i fshijë të gjitha mendimet dhe idetë rrënimtare e të frikshme. Nuk pajtohem më që të dëgjoj biseda të dëmshme, apo t’u jap rëndësi mendimeve të mia negative. Tash askush nuk mund të më lëndojë, sepse *KUNDËRSHTOJ* bindjen dhe besimin se dikush mund të më lëndojë. Kundërshtoj t’u nënshtrohem ndjenjave të dëmshme, pavarësisht se sa mund të më duken të arsyeshme. Ngrihem mbi çdo gjë që përpiqet të më hidhërojë e të më frikësojë. Kur t’i vështroj mendimet destruktive, ato humbin çdo ndikim mbi mua. Ndjenja e fajësisë nuk mund ta ndryshojë të kaluarën. Mendoj dhe flas vetëm për atë që *DUA TË MË NDODHË NË JETË*. Jam e aftë, madje edhe më shumë se që duhet, të bëj atë që dua. Jam një me fuqinë që më ka krijuar. Në botën time çdo gjë është në rregull.

**Ne vetë e krijojmë fatin dhe fatkeqësinë, e pastaj e harxhojmë fuqinë tonë  
duke fajësuar të tjerët për frustrimet tona.  
Asnjë njeri, vend apo gjësend, nuk kanë kurrfarë fuqie mbi ne.  
Ne jemi mendimtari i vetëm në mendjen tonë.**

## QENËSINË TIME E SHPREH GJITHNJË NË MËNYRË POZITIVE

Në qoftë se na ndodh aksident trafiku dhe në qoftë se ne jemi të goditur, kjo do të thotë se thellë në vetvete e ndiejmë fajësinë dhe ndoshta edhe kemi nevojë për një ndëshkim. Shpesh në ne gjendet agresiviteti i ndrydhur – ndjenja se nuk kemi të drejtë të luftojmë për veten tonë. Në qoftë se ne e kemi goditur dikë, shpesh bëhet fjalë për zemërimin tonë të pashprehur më herët. Vetë aksidenti na mundëson që atë zemërim ta shprehim. Gjithnjë gjendet shumëçka e pavetëdijshme që zhvillohet në ne. Aksidenti në trafik është gjithnjë më shumë se një aksident i rëndomtë, d.m.th. më shumë se një rastësi. Kur të na ndodhë ndonjë rast fatkeqësie, duhet ta kërkojmë në veten tonë tërësinë e mendimeve negative, të cilat e kanë sjellë këtë gjendje, pastaj t'i bekojmë me dashuri të gjithë pjesëmarrësit në fatkeqësi dhe, më në fund, ta lirojmë të shkojë tërë këtë përvojë.

**Gëzohu.**

**Gjatë tërë këtij viti le të jetë moto për ty:  
“gëzohu! Jeta të është dhënë që të kënaqesh në çdo çast.”**

## KËTË VIT DO TË NGULMOJ NË PUNËN MENTALE

Një numër i madh njerëzish për Vitin e Ri ia vizatojnë vetes disa vendime, të cilat shumë shpejt treten në ujë, sepse nuk kanë bërë asgjë për ndryshime të brendshme. Gjithnjë, derisa nuk i realizojmë ndryshimet e brendshme dhe nuk ngulmojmë në punën mentale, asgjë nuk do të ndryshojë. E vetmja gjë që duhet të ndryshojë është mendimi – vetëm *MENDIMI*. Madje edhe urrejtja ndaj vetes, sepse edhe urrejtja duhet përdorur kundër mendimeve tona negative. E çka do të mund të bënim diçka pozitive gjatë këtij viti për veten tonë? Çka kishim dashur të bënim për vete e që nuk kemi bërë vitin e kaluar? Prej kujt do të dëshironim të liroheshim? Çfarë do të donim të ndryshonim në jetën tonë? A jemi të gatshëm të ndërmarim çdo gjë që është e duhur dhe e nevojshme për t'i realizuar ato ndryshime?

**Sa më shumë  
të mendojmë për atë  
që nuk dëshirojmë të na ndodhë,  
ajo na ndodh shpesh.**

### JAM NJERI QË THEM: “PO”

E di që jam *NJË* me tërësinë e jetës. Jam e rrethuar dhe e përshkuar nga Fuqia e Pafund. Për këtë shkak plotësisht mbështetem në Univers që të më përkrahë në mënyrë pozitive, në të gjitha pikëpamjet. Më ka krijuar vetë Jeta dhe më është dhënë ky planet që t’i plotësoj të gjitha dëshirat dhe nevojat e mia. Të gjitha ato që kurdoherë më duhen, që të gjitha janë këtu. Në këtë planet gjendet sasi aq e madhe e ushqimit, saqë unë kurrë nuk mund t’i dal në fund. Gjenden sasi të mëdha të parave, saqë unë kurrë s’do të arrija t’i shpenzoja, gjenden aq shumë njerëz, saqë unë kurrë nuk do të arrija t’i njihja. Në këtë planet gjendet shumë më shumë dashuri se që mund ta përjetoj unë dhe shumë më shumë hare sesa mund ta imagjinoj unë. Kjo botë *PËRMBAN ÇDO GJË QË KAM NEVOJË DHE ÇDO GJË QË DËSHIROJ*. Dhe të gjitha janë për mua: t’i kem dhe t’i shfrytëzoj. Mendja e Pakufishme Unike, Inteligjenca Unike e Pafund, gjithnjë më përgjigjet me “PO”. Pavarësisht nga ajo se çka zgjedh për t’i besuar, për çka mendoj, ose për çka flas, Universi gjithnjë më përgjigjet: ”PO”. Prandaj nuk humbi kohë lidhur me mendimet dhe dukuritë negative. Zgjedh me kujdes kujt t’i them “PO”. Vendos që veten dhe Jetën t’i vështroj në mënyrën më pozitive të mundshme. Prandaj, u them “PO” të gjitha rasteve të mira dhe përparimtare. Unë jam njeri që u thotë “PO” të gjitha të mirave. Unë jam njeri që Jetës i thotë: “PO”, që jeton në Botën së cilës i thuhet “PO” dhe së cilës vetë Universi i përgjigjet gjithnjë me fjalën e këndshme: ”PO”. Dhe gëzohem që është kështu. Jam mirënjohëse dhe e lumtur që jam *NJË* me Mençurinë Universale dhe që më mbështet Fuqia Universale. Të falënderoj, Zot, për të gjitha që m’i ke dhënë, Këtu e Tash.

**Është gjë e këndshme të luash rolin e viktimës, sepse gjithnjë dikush tjetër është fajtor.  
Duhet të qëndrosh në këmbët e tua dhe ta pranosh përgjegjësinë për veten tënde.**

## KAM FUQI PËR NDRYSHIME

Ekziston një dallim ndërmjet përgjegjësisë dhe fajit. Kur flasim për përgjegjësinë, flasim për fuqinë. Kur flasim për fajin, fjala është për mungesën e fuqisë. *PËRGJEGJËSIA ËSHTË DHURATË, SEPSE TË JEP MUNDËSINË PËR T'I NDRYSHUAR GJËRAT.* Për fat të keq, disa njerëz përgjegjësinë e interpretojnë si fajësi. Ata njerëz rëndom të gjitha i pranojnë si fajësi në këtë apo atë mënyrë, sepse janë mësuar ta fajësojnë veten e tyre ose t'i fajësojnë të tjerët. Në një nivel është mjaft komode të jetohet si viktimë, sepse atëherë fajtorë janë njerëzit e tjerë, kurse ne nuk kemi asnjë nevojë që të ndryshojmë. Në qoftë se njerëzit insistojnë në ndjenjën e fajësisë, atëherë këtu nuk mund të bëhet shumë. Ata, ose i pranojnë shpjegimet e tjera, ose jo. E mira e së mirës është që njerëzit e tillë t'i lëmë të qetë. Nuk jemi ne përgjegjës pse ata *VUAJNË NGA NDJENJA E FAJËSISË.*

**Të gjithë ne jemi edhe mësues, edhe nxënës.  
Shtroja vetes këtë pyetje: “në këtë çast çka është ajo që duhet ta mësoj, e ç'është ajo që mund t'i këshilloj të tjerët?”**

**TË GJITHA MARRËDHËNIET E MIA ME NJERËZIT E TJERË,  
JANË TË PËRSHKUARA ME DASHURI**

Rrethoje familjen tënde me fushën e dashurisë, si ata që janë të gjallë, po ashtu edhe ata që nuk jetojnë më. Futi brenda kësaj fushe të dashurisë edhe të gjithë miqtë, bashkëshortet e tyre, të gjithë njerëzit me të cilët punon, por edhe njerëzit që kishe dashur t'i falësh e nuk di qysh ta realizosh faljen. Vërtetoja vetes se ke marrëdhënie të mrekullueshme dhe harmonike me secilin, se mes jush

mbretërojnë respekti dhe kujdesi i ndërsjellë. Dije se mund të jetosh me dinjitet, me paqe dhe gëzim. Fusha e dashurisë sate le ta përfshijë tërë planetin dhe le të hapet zemra jote për të gjitha hapësirat e dashurisë së pakushtëzuar. Ti e meriton dashurinë. Je e mrekullueshme dhe e fuqishme. Je e hapur për të gjitha të mirat. Kështu është.

**Ndieje se zemra po të zgjerohet  
dhe dije se në të  
ka vend të mjaftueshëm  
për ty.**

#### **SILLEM NDAJ VETES ME DASHURI TË PAKUSHTËZUAR**

Në qoftë se fëmijëria jote ka qenë e mbushur me shpulla, ndëshkime të tjera fizike dhe me frikë dhe, në qoftë se edhe tash e godet dhe e ndëshkon veten tënde mentalisht, atëherë po vazhdon që ndaj fëmijës tënd të brendshëm të sillesh në të njëjtën mënyrë. Fëmija i vogël në ty është në pozitë të vështirë, sepse *NUK KA VEND TJETËR PËR STREHIM*. Duaje veten tash, le të depërtojë kjo dashuri edhe tek fëmija i vogël në ty, që t'i kapërcesh të gjitha kufizimet që t'i kanë *MBJELLË* prindërit në fëmijëri. Ata nuk kanë ditur që ndaj teje të sillen në tjetër mënyrë. Një kohë të gjatë ke qenë fëmijë mjaft i mirë dhe ke vepruar pikërisht siç kanë dashur dhe si të kanë mësuar babai dhe nëna. Tash është *KOHA TË RRITESH* dhe, si njeri i rritur, të marrësh vendime që të mbështetin dhe të ushqejnë.

**Në qoftë se deri më tash keni qenë njeri i cili vazhdimisht ka kritikuar veten  
dhe të tjerët dhe e ka parë botën me sy negativ,  
do t'ju duhet një kohë e mirë që të gjitha  
t'i ndryshoni dhe të shndërroheni  
në njeri pozitiv dhe me mirësjellje.  
Duhet të keni durim me veten tuaj.  
Mos ia merr inat vetes pse nuk po përparon me shpejtësi të duhur.**

## E SHPALL BEGATINË DHE TËRËSINË E JETËS SIME

Kam vendosur tash të lirohem nga të gjitha bindjet kufizuese, të cilat m'i kanë penguar aq shumë të mira të jetës. E shpall mënjanimin dhe largimin e plotë të të gjitha skemave negative nga vetëdija ime. Vetëdija ime tash po mbushet me mendime të hareshme, përplot me dashuri, të cilat po e përmirësojnë shëndetin tim, gjendjen time materiale dhe miqësitë e mia. Po lirohem nga skemat negative, që kanë shkaktuar frikën nga humbjet, frikën nga errësira, frikën nga lëndimet, nga varfëria, nga dhimbja, nga vetmia dhe nga keqpërdorimet e çfarëdo lloji. Do të lirohem plotësisht nga ndjenja se *NUK VLEJ SA DUHET DHE NGA TË GJITHA MARRËZITË E TJERA*, të cilat ndoshta struken në ndonjë kënd të errët të vetëdijes sime. Tash jam e lirë t'i pranoj të gjitha të mirat e jetës. E shpall begatinë dhe tërësinë e jetës sime, pasurinë, dashurinë, përparimin, shëndetin, *ENERGJINË E FRESKËT KREATIVE* dhe paqen e qetësinë që më rrethojnë. Të gjitha këto unë i meritoj dhe kam vullnet e vendosmëri që t'i pranoj përgjithmonë. Unë jam bashkëpunëtore e Tërësisë së Pafund të Jetës dhe, prandaj, kam mundësi të përgjithshme dhe të pakufizuara. Gëzohem pse është kështu. Dhe kështu është.

**Zemërimi, kriticizmi,  
ndjenja e fajësisë dhe frika vijnë  
nga fajësimi i të tjerëve dhe nga mospranimi  
i përgjegjësisë për përvojat personale.**

## MË FRYMËZON VETËM DASHURIA

Lëri le të ikin helmi dhe zemërimi yt. Deklaro me bindje se je plotësisht e gatshme që t'i falësh të gjithë. Në qoftë se të bie ndërmend cilido që të ka lënduar shumë në jetë, bekoje atë person me dashuri dhe lëre të shkojë. Liroje edhe atë mendim. Askush nuk mund të ta marrë asnjë gjë për të cilën ke të drejtë. Ajo që të takon ty, gjithnjë do kthehet tek ti sipas dëshirës Hyjnore. Në qoftë se diçka nuk të kthehet, ajo nuk ka qenë për ty. Pranoje këtë të vërtetë me qetësi. Shkrija e



zemërimit është me shumë rëndësi. Ki besim në veten tënde. Je e mbrojtur dhe e sigurt. Je e frymëzuar vetëm nga dashuria.

**Asnjëherë nuk mund t'i rrafshosh hesapet.  
Hakmarrja nuk është zgjidhje, sepse çfarëdo që të bësh, ty të kthehet.  
Kjo shëmti duhet të ndërpritet diku.**

**LIROHEM NGA LËNDIMET E VJETRA, VETVETES IA FAL TË  
GJITHA**

Kur të merresh me të kaluarën tënde me nerva e zemërim dhe nuk ia lejon vetes ta shijosh çastin e tanishëm, e tret kot së koti ditën e sotme. Në qoftë se u nënshtrohesh zemërimit dhe varshmërisë një kohë të gjatë, do të thotë se duhet t'ia falësh vetvetes, e jo dikujt tjetër. Në qoftë se merresh më lëndimet e ndryshme nga e kaluara, *E NDËSHKON VETEN SOT*. Shpesh e burgosim vetveten në errësirën e tmerrshme të burgut të quajtur zemërim “i arsyeshëm”. Ke dëshirë të kesh të drejtë, apo të jesh i lumtur? Falja vetes të gjitha, ama njëmend të gjitha, dhe përjetoje lirinë duke e ndërprerë një herë e përgjithmonë torturën e quajtur *NDËSHKIM I VETVETES*.

**Lirohu plotësisht dhe kënaqu me jetën  
Dije se çdo gjë, që duhet ta mësosh, do të zbulohet, madje pikërisht në kohën e  
duhur dhe sipas rendit të duhur.**

**JAM DHE JETOJ NË HARMONI**

Sot jam qenie krejtësisht e re. Jetoj lirshëm dhe lirohem nga mendimet e mia. Asnjë njeri, vend apo gjësend nuk mund të më shqetësojë dhe të më shkaktojë mërzë. Jam e kënaqur dhe jetoj në paqe. Jam njeri i lirë që jeton në botën e vet të dashurisë dhe të mirëkuptimit. Asgjë nuk refuzoj paraprakisht. U përulem të

gjithave që përmirësojnë cilësinë e jetës sime. I shfrytëzoj fjalët dhe mendimet e mia për *FORMËSIM* të ardhmënisë sime. Shpesh e shpreh me zemër mirënjohjen time për të gjitha ato të mira që më janë dhënë *DHURATË*. Jam e lirë dhe bëj jetë të qetë.

**Lirohu nga lidhjet emotive me bindjet e të kaluarës.**

**Kështu ato më nuk mund të të lëndojnë.**

**Në qoftë se ju jetoni plotësisht në çastin e tanishëm, nuk mund t'ju lëndojë e kaluara, pa marrë parasysh se çfarë ka qenë.**

## **GJITHNJË JAM E SIGURT**

Kur i mbajmë në vete ndjenjat tona, ose kur i ndrydhim, ne krijojmë një shkretëtirë të madhe në qenësinë tonë. Dojeni veten aq sa t'ia lejoni vetvetes një qasje të plotë në ndjenjat tuaja. Varësia, siç është varësia nga alkooli, vetëm i maskojnë ndjenjat tona dhe nuk na lejojnë t'i mbijetojmë. Lejoni ndjenjat tuaja të dalin në *SIPËRFAQE*. Ndoshta do të detyrohemi t'i "përçapni" shumë probleme të vjetra, probleme të ndrydhura në thellësinë tuaj, por kjo do t'ju ndihmojë. Zgjidhni për vete afirmimet përkatëse që kjo nxjerrje në sipërfaqe të ndjenjave të ndrydhura të rrjedhë lehtë, këndshëm dhe pa shqetësime. Vërtetohet se jeni të gatshëm t'i ngjallni ndjenjat tuaja të vërteta dhe, ç'është më kryesorja, përsëritjani vetvetes se ju *JENI GJITHNJË TË SIGURT*.

**Ndjenja e fajësisë  
asnjëherë nuk ndikon që dikush  
të ndihet mirë,  
dhe as që ndryshon gjendjen.  
Ndërprit ndjenjën e vetëfajësimi.  
Çlirohu nga robëria.**

## VETES IA FAL TË GJITHA GABIMET

Shumë njerëz jetojnë me peshën e rëndë të fajësisë. Gjithnjë ndihen fajtorë. Kjo nuk është në rregull. Gjithnjë arsyetohemi. Nuk mund t'ia falim vetes gabimet nga e kaluara. Manipulojmë me të tjerët, ashtu siç kanë manipuluar dikur me ne. Ndjenja e fajësisë nuk zgjidh asgjë. Në qoftë se në të kaluarën njëmend ke bërë diçka që pendohesh, ndërprite veprimin e tillë. Në qoftë se diçka mund të riparohet, riparoje. Në qoftë se jo, atëherë thjesht mos bëj më. Pikë. Ndjenja e fajësisë gjithnjë e kërkon ndëshkimin, kurse ndëshkimi shkakton dhimbje. Fale veten dhe të tjerët. Çlirohu nga robëria që ia ke imponuar vetvetes sate.

**Në qoftë se keni ndonjë shprehi, pyeteni veten se për çka ju shërben?**

**Çka po fitoni më të?**

**E çka do të ndodhte sikur të liroheshit prej saj?**

**Shpesh njerëzit thonë**

**”jetën do ta kisha më të mirë”.**

**Po, pse, atëherë, po besoni se nuk meritoni jetë më të mirë?**

## LIROHEM NGA NEVOJA PËR NJË GJENDJE TË KËTILLË NË JETËN TIME

Ne krijojmë shprehi dhe skema, sepse ato në një mënyrë na shërbejnë. Ndonjëherë i bëjmë që ta ndëshkojmë ndokënd, ose pse dikë e duam. Është çuditërisht i madh numri i sëmundjeve nga nevoja që t'i ndëshkojmë apo t'i duam prindërit: “Edhe unë do të sëmurem nga sëmundja e sheqerit, sikur babai im, sepse e dua babanë.” Kjo nuk ndodh në mënyrë të vetëdijshme, por, nëse shikojmë në brendi, atje do ta gjejmë këtë skemë. Ne shpesh ndërtojmë negativitete, sepse nuk dimë si të sillemi në ndonjë fushë të jetës sonë. Duhet t'i përsërisim këto pyetje: “Prej kujt më vjen gjynah?” Ose: “Me kë ka të bëj zemërimi im?” Apo: “Çka po dua të anashkaloj?” Por, edhe: “Si do të më shpëtojë kjo?” Në qoftë se nuk jemi në gjendje të çlirohemi nga diçka, në qoftë se e përmbajmë sepse në njëfarë mënyre na shërben, pavarësisht se çka punojmë, nuk do të kemi sukses. Kur të jemi të gatshëm të lirohemi prej saj, është thjesht e pabesueshme se si një gjë fare e vogël mund të na ndihmojë shumë.

**A të ndodh shpesh të gërmosh  
nëpër mbeturinat mentale të së djeshmes për të krijuar përvojat e së  
nesërmes?**

**Kohë pas kohe duhet të bësh një pastrim të madh mental dhe t'i gjuash në  
hedhurina të gjitha ato vjetërsira të cilat më nuk të shërbejnë.  
Qëllimi yt është t'i bësh të shkëlqejnë idetë pozitive që të frymëzojnë dhe t'i  
përdorësh  
sa më shpesh.**

### **ME LEHTËSI LIROHEM NGA E KALUARA DHE BESOJ NË RRJEDHËN E JETËS**

Mbyllua derën e mendjes kujtimeve të vjetra, kujtimeve që të shkaktojnë dhimbje. Mbyllua derën e mendjes lëndimeve të vjetra dhe kokëfortësive tua për mosfalje. Kujtoje ndonjë ngjarje nga e kaluara, kur ke qenë thellësisht e lënduar, kujtoje se si nuk po arrin të lirohesh prej lëndimit me falje, por kujtoje edhe të vërtetën tjetër se sa herë e shkon nëpër mendje atë ngjarje, pikërisht ajo të shkakton dhimbje serioze. Pyete vetveten: “Deri kur do të *VUAJ* për këtë punë?” Ose: ”Deri kur do të më *NDJEKË* kjo gjendje e shëmtuar?” Vizualizojta në mendje një lumë të rrëmbyeshëm malor dhe hidhi në atë lumë të gjitha këto përvoja dhe mosfalje; shiko pastaj si i rrëmben uji (ato kujtime e dhimbje) dhe si rrjedhin me shpejtësi teposhtë, derisa nuk treten e zhduken në tërësi. Ti mund ta bësh këtë. Je i lirë. Dhe kështu është.

**Qysh po sillesh ti sot ndaj personave të moshuar, pikërisht kështu do të sillen  
të tjerët ndaj teje, kur të plakesh ti.**

### **KAM SHUMË DASHURI DHE MËSHIRË PËR BABANË TIM**

Në qoftë se ke ndonjë mosmarrëveshje me babanë, përqendrohu mentalisht në këtë problem dhe bisedo me të derisa të zgjidhet e pastrohet në tërësi ai

problem. Falja babait, por falja edhe vetes. I thuaj: të dua shumë. Pastroje mendjen tënde. Kështu do të krijosh hapësirë të mjaftueshme për ndjenja shumë më të mira.

**Zhvillimi ynë shpirtëror,  
na vjen shpesh, për ne,  
në mënyrë të papritur.**

## PO I HAP DYERT E REJA TË JETËS

Gjendesh në korridor të Jetës. Prapa teje gjenden shumë dyer të mbyllura – punë të cilat më nuk i bën, nuk i flet, ose nuk i mendon, përvoja të cilat më nuk ekzistojnë. Para teje gjenden shumë dyer, e secila prej tyre ta mundëson hyrjen në një përvojë të re. Kështu dilet nga e kaluara. Kur ec përpara, vështroje veten si po hap dyer të ndryshme të përvojave të mrekullueshme, të cilat ke dëshirë t’i shijosh. Besoji udhëheqësit tënd të brendshëm, i cili të udhëheq dhe të orienton nëpër rrugët më të mira për ty dhe për zhvillimin e përparimin tënd shpirtëror. Pavarësisht se cilat dyer mbyllen e cilat çilen, ti gjithnjë je e sigurt. Ti je e përjetshme. Përjetësisht do të udhëtosh nga përvoja në përvojë. Shihe veten duke i hapur dyert e gëzimit, të paqes, të shërimit e të dashurisë; dyert e mirëkuptimit, të mëshirës dhe të faljes; dyert e vetërespektit dhe të dashurisë ndaj vetes; dyert e lirisë. Cilat dyer dëshiron t’i hapësh të parat? Mbaje mend: ti je e sigurt, secili udhëtim është vetëm ndryshim.

**Frika lind nga mungesa e besimit ndaj jetës.  
Herën tjetër, kur të frikësohesh, thuaj:  
“kam besim të plotë në jetën”.**

## TË GJITHA PËRVOJAT E MIA JANË TË DOBISHME PËR MUA

Prej lindjes e tutje na bie të kalojmë nëpër dyer të ndryshme. Vetë lindja është kalim nëpër një derë të madhe, është një ndryshim i madh. Kemi ardhur në këtë planet që këtë jetë ta jetojmë pikërisht në këtë kohë, pikërisht tash. I kemi zgjedhur prindërit tanë dhe prej atëherë kemi kaluar nëpër shumë dyer. Kemi ardhur të përgatitur me të gjitha të nevojshmet që ta jetojmë jetën e plotë dhe të begatshme. E kemi tërë mençurinë, dijen, aftësitë dhe prirjen. E kemi tërë dashurinë dhe ndjeshmërinë që na duhet. Jeta na është dhënë që ta na mbështetë dhe të kujdeset për ne, e ne duhet ta dimë dhe t'i besojmë kësaj së vërtete. Dyert gjithnjë hapen e mbyllen, prandaj, në qoftë se qëndrojmë të qëndëruar në veten tonë, gjithnjë do të jemi të sigurt, pavarësisht se nga shkojmë. Madje edhe kur të kalojmë dyert e fundit të këtij planeti, prapë, nuk është *FUNDI*. Çdo fund është edhe fillim i ri, fundi në këtë planet është fillimi i një aventure të re. Ta dimë dhe ta kuptojmë se gjithnjë jemi të sigurt. Është krejtësisht normale që t'i shijojmë ndryshimet. Sot është ditë e re. Do të përjetojmë shumë përvoja të mrekullueshme dhe të reja. Jemi të dashur dhe të sigurt. Dhe kështu është.

**Merr frymë thellë  
dhe lirohu nga refuzimi.**

## JAM E GATSHME TË LIROHEM NGA NEVOJA PËR NJË GJENDJE TË KËTILLË

Pa marrë parasysh se në çfarë afati kohor, bindjet negative, kanë banuar në nënvetëdijen tënde, provoje se tash ke vendosur të lirohesh prej tyre. Vërtetoje se je e gatshme që të lirohesh nga të gjitha shkaqet dhe skemat e pavetëdijshme të cilat kanë krijuar gjendje të këtilla negative në jetën tënde të tashme. Por, vërtetoje një herë e mirë se je e gatshme që të lirohesh nga *NEVOJA* për një gjendje të tillë. Dije se ato gjendje mund të treten, të shkrihen dhe të zhdukën në asgjë, andej nga edhe kanë ardhur. Këto “plehurina” të vjetra kurrë më nuk do të kenë ndikim mbi ty. Je e lirë. Dhe kështu është

**Në qoftë se nuk u besoni njerëzve të tjerë, kjo do të thotë se nuk i besoni vetes  
suaj; vetveten nuk e përkrahni dhe nuk jeni mbështetje  
për qenësinë tuaj.  
Kur njëmend të filloni të bëheni mbështetje e vetvetes, atëherë do të keni  
besim në veten tuaj, e kur t'i besoni vetes, do të t'u besoni  
edhe të tjerëve.**

### **JAM E LIDHUR ME FUQINË SUPREME**

Tash është koha ta kuptosh se çfarë është fuqia jote dhe çka je ti në gjendje të bësh. Prej cilave gjendje mund të lirohesh? Çka mund të ndërtosh brenda vetes sate? Çka mund të krijosh të re, krejtësisht të re? Mençuria dhe Inteligjenca e Universit janë të gatshme t'i pranojnë dëshirat e tua. Jeta është këtu që të të mbështesë. Kur të frikohesh, koncentrohu në frymëmarrjen tënde dhe bëhu e vetëdijshme për marrjen dhe nxjerrjen e ajrit. Frymëmarrja jote është materia më e çmueshme e jetës sate, e këtë frymëmarrje e ke dhuratë, falas. Gjendet në sasi të mjaftueshme, që të të shërbejë deri në fund të jetës. Tash mendo pak – në qoftë se kjo materie kaq e çmueshme të është dhuruar me aq shpirtgjerësi dhe ti e ke pranuar pa menduar fare, e pse nuk mund të besosh se Jeta është këtu që të t'i *SIGUROJË* edhe të gjitha të tjerat për të cilat ti ke nevojë?

**Për riprogramimin e mendjes së pavetëdijshme, trupi duhet të jetë plotësisht i  
lirshëm.  
Lirohu nga tendosjet.  
Çlirohu krejtësisht, lirshëm.  
Noto në gjendje të hapjes dhe të pranimit.  
Vetëm ti je përgjegjës  
dhe gjithnjë  
je i sigurt.**

## JETA IME ËSHTË GËZIM E HARE

Mendja jonë e pavetëdijshme nuk e dallon të vërtetën nga gënjeshtra, as të drejtën nga e gabueshmja. Kurrë nuk do të duhej të thuash: “Sa e marrë jam”, sepse mendja e pavetëdijshme këtë e pranon dhe, pas një kohe, do të fillosh ta ndiesh veten njëmend të marrë – do të fillosh *TË BESOSH* në atë që e thua, që e shqipton ti, me gojën tënde. Mos u tall *ME GJËRA* të tilla. Mos e nënçmo veten tënde dhe mos shqipto *ASNJË* vërejtje rrënuese të jetës, sepse prej tyre nuk do të kesh asgjë të mirë. Pse nuk mund ta thuash, me mençuri e lirshmëri, afirmimin pozitiv: “Jeta ime është gëzim e hare”?

**Në qoftë se dëshiron  
të të duan dhe të të pranojnë  
anëtarët e familjes sate,  
atëherë ti duhet  
t’i duash  
dhe  
t’i pranosh ata.**

## ME SHUMË DASHURI E BEKOJ FAMILJEN TIME

Vetëm unë e kam një *FAMILJE* të këtillë, dhe vetëm ne e kemi këtë mundësi, që në këtë kohë, në këtë vend dhe në këtë mënyrë, t’i hapim Zemrat tona. Ne nuk ngarkohemi me brengën se çfarë mendojnë fqinjët tanë për ne, madje as që na shkon mendja të mendojmë për paragjykimet e tjera shoqërore. Ne jemi shumë më shumë se këta që dukemi. Jemi familje e krijuar nga dashuria dhe me krenari e pranojmë secilin anëtar të saj, që, sipas të gjitha të gjasave, secili anëtar i kësaj familjeje është i veçantë. Edhe unë jam e veçantë dhe e meritoj dashurinë. I dua dhe i pranoj të gjithë anëtarët e familjes sime të mrekullueshme, por edhe ata më duan dhe më pranojnë mua. Jam e sigurt. Në botën time çdo gjë është në rregull.



**Në qoftë se punon i rrethuar nga dashuria, nga gëzimi dhe nga buzëqeshja, do të bësh punë të madhe me sukses kulmor.  
Do të zbulosh se ke aftësi dhe prirje për të cilat as që ke ëndërruar.**

## **PUNA QË E BËJMË ËSHTË PREMISË HYJNORE**

Puna që bëjmë është premisë Hyjnore e Mendjes Unike, e krijuar nga fuqia e Dashurisë. Kjo dashuri e mban dhe kujdeset për të. Secili i punësuar në këtë kolektiv ka qenë i ftuar nga ajo dashuri, sepse në këtë moment, në këtë kohë dhe në këtë hapësirë, këtu ka qenë vendi i vërtetë i secilit. Na përshkon Harmonia Hyjnore dhe të gjitha aksionet tona të përbashkëta na sjellin sukses dhe gëzim. Dashuria ka qenë ajo që na ka sjellë pikërisht në këtë vend. Veprimi i drejtë Hyjnor udhëheq të gjitha aspektet e punës sonë. Inteligjenca Hyjnore krijon prodhimet shërbimet tona. Dashuria Hyjnore na i sjell të gjithë ata që mund t'i ndihmojnë këto që ne i krijojmë me aq shumë dashuri. Plotësisht i hedhim poshtë të gjitha skemat e vjetra të vërejtjeve, kritikave e urrejtjeve, të vetëdijshëm se vetë i kemi krijuar rrethanat në të cilat punojmë. Tash e dimë dhe vërtetojmë se është e mundur të kryejmë me sukses punën tonë sipas parimeve Hyjnore dhe, prandaj, me shumë dashuri i shfrytëzojmë të gjitha aftësitë tona që të jetojmë dhe ta përjetojmë tërësinë e Jetës. Tash i *REFUZOJMË TË GJITHA KUFIZIMET* e imponuara nga makineria e mendimeve të mendjes njerëzore. Mendja Kozmike Hyjnore është këshilltari ynë afarist dhe ka plane të mrekullueshme për ne, për të cilat ne as që kemi pasur mundësi të ëndërrojmë. Jetët tona janë të mbushura me dashuri dhe gëzim. Dhe kështu është.

**Ka shumë njerëz që janë duke kërkuar pikërisht atë që mund ta ofrosh ti.  
Prandaj edhe jeta u ka sjellë të gjithëve në këtë tabelë të shahut.**

## GJEJ KËNAQËSI NË PUNËN TIME

Puna ime është që, nëpërmjet meje, të jetësohet Hyjnorja dhe, prandaj, unë jam e lumtur. Jam mirënjohëse për të gjitha rastet që më ofrohen, që, nëpërmjet tyre ta dëshmoj Fuqinë e Inteligjencës Hyjnore, e cila vepron nëpërmjet meje. çdoherë kur gjendem e ballë për ballë me ndonjë sfidë, e di që ky rast vjen nga Zoti, punëdhënësi im, dhe, prandaj, gjithnjë e qetësoj mendjen time dhe kthehem nga qenia ime e brendshme dhe pres zërin e brendshëm që do të më tregojë si të veproj. Me gëzim e pranoj bekimin e krijuesit dhe e di që e meritoj shpërblimin për punën e kryer me dinjitet. Për këtë punë interesante gjithnjë marr shpërblime të begatshme. Kolegët e mi – tërë njerëzimi – është i pajisur me mbështetje të plotë, me dashuri e entuziazëm dhe punojnë në mënyrë të palodhshme për rritje shpirtërore, pavarësisht a kanë zgjedhur të jenë të vetëdijshëm apo jo. I shoh si shprehje e përkryer e Mendjes Unike, si i përkushtohen me zell punës së tyre. Duke punuar për Shefin Suprem, të padukshëm e të gjithëpranishëm, e di që punët e mia kreative më sjellin shuma të mjaftueshme të parave, sepse puna në emër të Zotit gjithnjë sjell shpërblime. Dhe kështu është.

**Vështroje çka po të ndodh në jetë dhe,  
dije,  
ti nuk je  
vetëm përvojë vetjake.**

## E VËSHTROJ ÇFARË PO ZHVILLOHET NË MUA

Çfarë do të duhej të punoje që të jesh njeriu më i lumtur dhe më i fuqishëm në botën tënde? Në qoftë se e ke të qartë dhe e ke kuptuar *PARIMIN* se çdo gjë që e mendon dhe çdo gjë që e thua shkon me shpejtësi në Univers dhe e njëjta *TY TË KTHEHET*, atëherë vështroje veten tënde. Kundroje veten tënde pa kritikë e pa akuzë. Duket se kjo është *PENGESA* më e madhe që duhet ta kapërcesh. Vetëm vështroje veten në mënyrë objektive. Koncentrohu dhe vërej me kujdes se çka po ndodh, por pa komentime. Vetëm vështro. Kur t'ia lejojsh vetes të shikosh në brendi dhe të fillosh të vëresh se çka po ndodh, si po ndihesh, si po reagon, në çka

po beson, do të jesh shumë më e hapur dhe vetëm atëherë do të bindesh për lidhjen tënde të plotë me Universin. Dhe kështu është.

**Secili prej nesh në këtë çast është duke punuar në mënyrën më të mirë që di.  
Po të dinim më mirë, po të kishim më shumë mirëkuptim e vetëdije, ne do të  
punonim më ndryshe.**

**GJITHNJË JAM E AFTË  
TË BËJ ATË QË DUHET**

Pranojeni veten dhe dëshmojeni vetes suaj se jeni të mrekullueshëm. Mos bëni mëkat ndaj vetes suaj. Kur të punoni diçka krejtësisht të re, mos e akuzoni veten pse në fillim ju mungojnë shkathtësitë e duhura. Ushtroni. Mësojeni se çka mund të punoni e çka jo. Herën tjetër, kur të filloni të punoni diçka të re, ose diçka më ndryshe, ndihmojeni veten tuaj. Mos e ndëshkoni veten për shkak të gabimeve, theksojeni vetes atë që e keni bërë mirë. Lavdërojeni veten tuaj, fuqizohuni, kështu që herën tjetër, derisa ta bëni të njëjtën punë, të ndiheni më mirë. Çdoherë do të jeni gjithnjë të mirë e më të mirë. Shumë shpejt do ta përvetësoni shkathtësinë e re, çfarëdoqoftë ajo.

**Nuk ka nevojë ta dimë se si duhet  
të falim veten  
dhe të tjerët.  
E tëra që duhet bërë  
është  
të jemi të gatshëm për falje.  
Universi  
do të kujdeset për atë  
“qysh”.**

## UA FAL TË GJITHA PËRVOJAVE TË KALUARA

Kur të përmendet fjala *FALJE*, pranoje me sinqeritet, te kush të shkon mendja, sapo të thuhet kjo fjalë? Kush është ai person ose ajo përvojë për të cilën ke bindjen se kurrë nuk do ta harrosh, ose kurrë nuk do të jesh në gjendje t'ia falësh? Çka të lidh me të kaluarën? Kur të refuzosh të falësh, ti mbahesh shtrëngueshëm për të kaluarën dhe, prandaj, është e pamundur të jetosh në të tashmen, e dihet se vetëm në të tashmen mund ta ndërtosh ardhmëninë tënde. Falja është dhuratë e çmueshme, që ia dhuron vetes sate. Ajo të liron nga e kaluara, nga përvojat e dhimbshme dhe lidhjet që, po ashtu, të shkaktojnë vetëm dhimbje. Falja ta mundëson të jetosh në të tashmen. Kur të falësh veten dhe të tjerët, atëherë *VËRTET JE I LIRË*. Ndjenja e lirisë, që vjen pas faljes, është jashtëzakonisht e madhe dhe e fuqishme. Shpesh është mirë të falim veten tonë pse kemi duruar përvoja të dhimbshme, e, që nuk e kemi arritur ta duam sa duhet veten tonë, që të lirohemi nga këto dhimbje. Dhe, prandaj, duaje veten tënde, fale veten, fali të tjerët dhe jeto në *TASH*. Shikoje me vëmendje se si shija e hidhur dhe dhimbja po bien prej teje dhe si po hapen dyert e Zemrës sate. Çfarëdo që të bësh nga fusha e dashurisë, të gjitha të sjellin kënaqësi dhe siguri. Fali të gjithë. Fale veten. Fali të gjitha përvojat e dhimbshme. Ti je i lirë.

**Shikoje veten në pasqyrë dhe thuaj: “E dua dhe e pranoj veten time pikërisht  
kështu siç jam”.**  
**Çfarë mendimesh po të vijnë? Dëgjoje qenien tënde si po ndihesh. Ndoshta  
pikërisht ky është thelbi i problemeve tua.**

## I PRANOJ TË GJITHA PJESËT E PERSONALITETIT TIM

Puna më e madhe për shërimin ose për arritjen e tërësisë, është pranimi i asaj që jemi, madje pranimi i të gjitha pjesëve të shumta të personalitetit tonë. Ta pranojmë veten nga koha kur çdo gjë na shkonte për dore, ose atëherë kur asgjë nuk na shkonte për dore. Ta pranojmë veten nga periudha kur ishim të paralizuar

nga frika, apo atëherë kur ishim të mbushur me dashuri; në periudhën kur kemi pasur veprime të shëmtuara prej budallai të cekët e sipërfaqësor, apo ato në të cilat kemi qenë mjaft të kthjellët dhe të mençur; apo periudhat kur jemi zhgërryer si derrat, apo periudhat kur kemi qenë të suksesshëm? Të gjitha këto janë *PJESË TË PERSONALITETIT* tonë. Shumica e problemeve tona vijnë nga refuzimi i disa pjesëve të personalitetit tonë - për shkak se nuk e duam veten në mënyrë të plotë dhe pa kusht. Hajde që një herë të mos e shikojmë jetën tonë me turp. Ta rishikojmë të kaluarën tonë si begati dhe plotësi të vetë Jetës. Pa atë begati dhe at plotësi, ne nuk do të ishim *KËTA QË JEMI*. Kur ta pranojmë veten në tërësi, atëherë do të arrijmë të jemi njëmend të *TËRËSISHËM DHE TË SHËRUAR*.

**Në qoftë se nuk e doni veten plotësisht,  
të tërësishëm dhe deri në fund,  
atëherë këtë e keni mësuar diku.  
Prej kësaj mund të çmësoheni.  
Filloni ngadalë, në mënyrë që të jeni të mirë  
dhe gjentil ndaj vetes suaj.**

## I PRANOJ TË GJITHA QË I KAM KRIJUAR PËR VETE

E dua dhe e pranoj veten kështu siç jam. Besoj, e pranoj dhe e mbështes veten në çdo moment. Kudo që të ndodhem, mund të jetoj e rrethuar me dashuri të zemrës sime. E vë dorën në zemër dhe e ndiej dashurinë që rrezaton çiltër prej zemrës sime. E di që mund ta pranoj veten time. Këtu dhe Tash. E pranoj trupin tim, gjatësinë dhe trashësinë, pamjen, gjininë dhe seksin, dhe të gjitha përvojat e mia. I pranoj të gjitha që i kam krijuar për veten time, *TË KALUARËN TIME DHE ARDHMËNINË TIME*. Jam e gatshme dhe e hapur për ardhmëninë. Jam Shprehje Hyjnore e Jetës dhe i meritoj të gjitha të mirat. Kështu sot i shoh dhe i pranoj gjërat. I pranoj edhe çuditë. E pranoj shërimin. E pranoj tërësinë time. Mbi të gjitha, e pranoj veten time. Jam qenie me vlerë të lartë dhe e mbështes veten time në të gjitha pikëpamjet. Dhe kështu është.

**Për ta ndryshuar jetën tonë të jashtme,  
duhet të ndryshojmë nga brenda.  
Atë çast që të jemi të gatshëm për ndryshime, është mahnitëse se si Universi  
fillon  
të na ndihmojë.  
Na i dhuron të gjitha që na duhen.**

### **ME LEHTËSI I JETËSOJ TË GJITHA NDRYSHIMET**

Kur të nisim të punojmë më veten tonë, nganjëherë gjërat në fillim përkeqësohen, para se të marrin rrugën e përmirësimeve të dukshme. Nëse ndodh kështu, nuk duhet të brengosemi, sepse kjo është vetëm *SHENJË* se procesi ka filluar, që të pastrohet oksidimi (ndryshku) i vjetër. Vetëm duhet të lejojmë që të ndodhë. Por, na duhet edhe kohë, edhe durim që të mësojmë se çka është e domosdoshme. Mos kërkoni ndryshime instant (të çastit). Mungesa e durimit është vetëm *KUNDËRSHTIM NDAJ MËSIMIT*. Do të thotë, të kalojmë nëpër tërë procesin e jo të synojmë vetëm arritjen e shpejtë të qëllimit. Lejoni vetes udhëtimin e bukur e të sigurt që duhet të jetë: hap pas hapi! Sa më larg që të shkoni, aq më lehtë do ta keni.

**Thuaj:  
“Jam i gatshëm për ndryshime”.  
Mos po heziton?  
E ndien se kjo nuk është e vërtetë?  
Cila bindje po ta shkakton bllokimin?  
Mos harro se ajo bindje është vetëm mendim,  
e mendimin mund ta ndryshosh.**

## KUR TË MBYLLET NJË DERË, HAPEN SHUMË DYER TË TJERA

Jeta është një varg i dyerve që hapen e mbyllen. Kalojmë nga dhoma në dhomë, duke përjetuar përvoja të ndryshme. Shumica prej nesh do të dëshironim të mbyllnim ndonjë derë, sidomos dyert e vjetra të skemave e bllokadave negative, dyert e gjërave që më nuk janë as të mira e as të dobishme për ne. Shumica prej nesh pikërisht tash jemi duke i hapur dyert e reja të Jetës dhe ndeshim përvoja të reja dhe të mrekullueshme, herë-herë përvoja që kanë në *përmbajtje MËSIMIN* e herë që kanë në brendi *GËZIMIN*. Prej kur i hapim dyert e para, me ardhjen tonë në këtë planet, e deri në mbylljen e dyerve të fundit, kur të dalim nga planeti, gjithnjë jemi të sigurt. Këto janë vetëm ndryshime. Jemi në paqe me qenien tonë të brendshme. Vetën e shohim si qenie të dashur dhe të sigurt. Dhe kështu është.

**Vendosmëria e butë,  
por e fuqishme dhe konsekuente  
për atë që zgjedhim të mendojmë,  
do të bëjë që ndryshimet të realizohen  
shpejt dhe lehtë.**

## JAM E GATSHME PËR NDRYSHIME

Bëni bashkimin e fortë të duarve. Cilin gisht e keni në anën e sipërme? Tash lironi duart dhe rishtas bashkoni në mënyrë që në anën e sipërme të jetë gishti tjetër. Qysh po ju duket kjo? Ndryshe? Ndoshta keni përshtypjen se kjo është e gabueshme? Lironi duart dhe bashkoni rishtas në mënyrën e parë. Qysh po ju duket tash kjo gjendje? Nuk është aq shumë e gabueshme? E njëjta gjë ndodh edhe kur të mësojmë diçka të re. Na duhet pak praktikë. Mund të bëjmë diçka për herë të parë dhe t'i themi vetes: “Jo, kjo është gabim”, dhe këtë të mos e bëjmë kurrë më, duke iu kthyer shprehive “të vjetra e të mira”. Por, në qoftë se jemi të gatshëm që të ushtrojmë pak, do ta zbulojmë të vërtetën se mund të bëjmë edhe gjëra të reja. Kur është fjala për diçka aq të rëndësishme, si *DASHURIA NDAJ VETVETES*, atëherë kjo e meriton një përpjekje dhe një vendosmëri për ushtrime.

**Kur të jemi të gatshëm t'i realizojmë  
ndryshimet pozitive në jetën tonë,  
tërheqim çdo gjë që mund  
të na ndihmojë.**

**JAM E GATSHME  
TË NDRYSHOJ DHE TË RRITEM**

Jam e gatshme t'i mësoj gjërat e reja për shkak se nuk i di të gjitha. Jam e gatshme t'i flak konceptet e vjetra, kur ato koncepte të mos më shërbejnë më. Jam e gatshme që objektivist ta shikojë veten dhe të them: “Këtë nuk dua ta bëj më”. E di se mund të shndërrohem në Unë e Lartë, më shumë se që vërtet jam. Nuk dua të ndryshoj, që të bëhem më e mirë, sepse kjo do të thotë se nuk jam mjaft e mirë, por të bëhem Unë e Lartë. Është shumë sfiduese të rritesh e të ndryshosh, qoftë që, për këtë qëllim, më duhet të ballafaqohem me disa gjëra të dhimbshme në mua.

**Është shumë e rëndësishme se çka zgjedhim në këtë moment - të mendojmë,  
në çka të besojmë dhe çka të flasim pikërisht tash.  
Ato mendime dhe fjalë e përcaktojnë  
ardhmësinë tonë.**

**Ato mendime i përcaktojnë përvojat tona – nesër, javën e ardhshme, muajin e  
ardhshëm dhe vitin e ardhshëm.**

**KËTO JANË VETËM MENDIME,  
E MENDIMET MUND T'I NDRYSHOJMË**

Sa herë kemi refuzuar që për veten tonë të mendojmë vetëm pozitivisht? E pra, në të njëjtën mënyrë mund të refuzojmë të mendojmë edhe negativisht. Njeriu do të thoshte: “Po nuk po arrij t'i ndal mendimet”. Po. Arrijmë dhe mundemi. Duhet të vendosim se pikërisht atë do ta bëjmë. Nuk duhet të luftojmë me mendimet tona, kur duam që diçka në jetë të ndryshojmë. Kur të vijë mendimi negativ, mund t'i themi: “Të falënderoj edhe ty që je këtu”. Me këtë nuk e



harxhojmë energjinë në për mendime negative, por nuk e kontestojmë ekzistencën e tij. Ne, në të vërtetë, vetëm themi: “Ti je këtu dhe kjo është në rregull. Të falënderoj që ke ardhur, unë tash dua të bëj diçka tjetër. Nuk dua më të lidhem me këtë, por dua ta ndërtoj një mënyrë tjetër të të menduarit.”. Nuk duhet të luftojmë me mendimet tona, sepse shkaktojmë konflikte të reja. Duhet ta pranojmë praninë e tyre dhe të vazhdojmë tutje.

**Molisja e vetvetes është, gjithashtu,  
formë e refuzimit  
dhe e kundërshtimit.**

## **NDËRTOJ KARRIERËN QË VËRTET MË OFRON KËNAQËSI**

Çka mendon për punën që je duke e bërë? A është, ajo punë, ngarkesë, që të shkakton tensionim, apo është diçka që ti e do shumë dhe të ofron kënaqësi? Të them qëkur: fillo me afirmimet dhe thuaj: kjo është punë shumë e mirë për mua, më ofron kënaqësi dhe më sjell mirëqenie. Në këtë mënyrë lidhesh me kreativitetin e Universit dhe lejon që energjia kozmike të rrjedhë lirshëm nëpër ty. Kujtoje këtë moment sa herë që të vijnë mendimet negative lidhur me punën tënde.

**Në qoftë se përcaktoheni  
për besimin:  
“Të gjithë më ndihmojnë me kënaqësi”,  
do të shihni  
se kjo njëmend është  
e vërtetë.**

## SECILI NJERI ËSHTË PJESË E TËRËSISË HARMONIKE

Secili prej nesh është shprehje e idesë harmonike të Mendjes Unike Hyjnore. Kemi ardhur në të njëjtën kohë në këtë planet që të mësojmë diçka nga njëri-tjetri. Ekzistojnë faktorë për shkak të të cilëve ne punojmë së bashku. Këtë duhet ta pranojmë dhe t'i hedhim poshtë të gjitha fajësimet e ndërsjella për “gabimet” dhe keqkuptimet eventuale. Është shumë e dobishme që të punojmë vazhdimisht për thellimin e dashurisë ndaj vetes sonë, në mënyrë që secila përvojë të na shërbejë për *MËSIM DHE PËR RRITË* personale. E kemi zgjedhur të punojmë së bashku që të kontribuojmë për harmoninë në punë dhe në të gjitha fushat e jetës sonë. Çdo gjë që punojmë bazohet në një të vërtetë – në të vërtetën e Jetës dhe të Qenies sonë. Sinqeriteti dhe dashuria ndaj së vërtetës na udhëheqin në çdo hap. Shqiptojmë fjalët e *DUHURA* në kohën e *DUHUR* dhe gjithnjë jemi në rrugë të *DUHUR*. Çdo njeri është pjesë e tërësisë harmonike. Kur njerëzit me gëzim e dashuri punojnë së bashku, rreth tyre krijohet një fushë e fuqishme energjetike, e cila e mbështet dhe e nxit secilin prej tyre. Jemi të shëndoshë, të lumtur, të gëzuar, të përzemërt, përplot respekt dhe shumë efikas. Të gjithë jetojnë në paqe me vetveten dhe me njerëzit e tjerë. Kjo marrëdhënie përputhet plotësisht me Mendjen Unike, e cila është realizuesja kryesore e punës. Dhe le të jetë kështu, sepse kështu është.

**Çdo gjë që na rrethon në jetë është pasqyrë e vërtetë e qenësisë sonë.  
Kur të na ndodhë diçka e pakëndshme,  
duhet të kthejmë shikimin brenda  
dhe të pyesim:  
“qysh arrita ta krijoj këtë?  
Ç’është ajo brenda meje,  
që beson se e meritoj një përvojë  
të këtillë?”**

## AMBIENTET E PUNËS JANË SHUMË TË KËNDSHME PËR MUA

E shoh veten se si me respekt e mirënjohje kaloj nëpër lokalet e punës sime, sa të këndshme janë këto ambiente. I shoh këto lokale dhe këto pajisje që i plotësojnë të gjitha nevojat e kësaj pune. çdo gjë është në vendin e duhur. Të gjithë të punësuarit e përbëjnë një grup mjaft harmonik të njerëzve që i janë përkushtuar punës. Zyrrat janë të bukura, të rregulluara dhe të qeta. Gëzohem që me punën time po kontribuoj për rritjen shpirtërore, për shërimin dhe harmonizimin e kësaj bote. I shoh njerëzit të hapur, të dashur, që i tërheq kjo punë që po bëjmë. Jam mirënjohës që po i fitojmë me lehtësi të madhe të gjitha ato që na duhen për misionin tonë. Dhe kështu është.

**E kundërshtojmë dhe e refuzojmë shumë shpesh pikërisht atë që duhet ta mësojmë.**

**Në qoftë se vazhdimisht thua:  
“nuk mundem” ose “nuk dua”,  
sigurisht bëhet fjalë për një mësim të rëndësishëm për ty**

## JAM E MREKULLUESHME DHE E NDIEJ VETEN SHKËLQYESHËM

Riprogramimi i bindjeve tuaja negative është bukur i fuqishëm. Një mënyrë e mirë për ta kapërcyer këtë gjë është që ta regjistrosësh zërin tënd në kasetë. Zëri yt thotë shumë. Regjistroji afirmimet pozitive në kasetë dhe dëgjoji. Do të ndikojnë shumë mirë. Në qoftë se dëshiron që kasete të jetë edhe më e fortë, më e fuqishme dhe më efektive, atëherë lute nënën tënde që zëri i saj t’i thotë afirmimet që do të regjistrohen në kasetë apo në CD. (Ose: zëri i dikujt që e do apo të do shumë!) Imagjinoje të shkosh në shtrat duke dëgjuar zërin e personit të dashur që të thotë ti je e *MREKULLUESHME*, të *DUA* shumë, *KRENOHEM ME TY* dhe, sidomos, kur të thotë: e di që ti je e zonja t’i arrish të gjitha *MAJAT* e suksesit në jetë, e di dhe krenohem me ty? A e dini se çfarë ndjenje freskie e kënaqësie mbjellin në qenien tuaj këto afirmime pozitive?

**Shprehitë dhe problemet i krijomë  
që të plotësojmë ndonjë nga nevojat tona të brendshme.  
Kur ta gjejmë mënyrën pozitive  
për plotësimin e asaj nevoje,  
vetvetiu lirohemi  
nga problemet.**

**PËR ÇDO PROBLEM  
EKZISTON ZGJIDHJA**

Për çdo problem ekziston zgjidhja. Nuk jam e kufizuar me asnjë nga skemat e njohura të mendjes njerëzore, sepse jam e lidhur me Mençurinë dhe Diturinë Kozmike. Të gjitha punët i bëj duke u nisur nga fusha e dashurisë së zemrës sime. E di që dashuria i hap të gjitha dyert. Ekziston Fuqia, gjithnjë e gatshme dhe e përhershme, e cila më ndihmon pareshtur që t'i kapërcej të gjitha krizat dhe sfidat në jetë. E di që secili problem diku është zgjidhur. Prandaj edhe jam e sigurt se të gjitha problemet e mia kanë zgjidhje. E mbështjell veten me mbështjellësin e dashurisë. Jam e sigurt. Në botën time çdo gjë është në rregull.

**Kur të rritemi,  
kemi nevojë që në familje  
të krijomë atmosferën emotive  
çfarë e kemi pasur  
në fëmijëri.  
Synojmë që prapë t'i ndërtojmë lidhjet  
që i kemi pasur me prindërit tanë,  
ose atmosferën që ka mbizotëruar  
atëherë.**

**VENDIMET I MARR VETË**

Shumë njerëz luajnë lojëra të pushtetmabjtësit me prindërit e tyre. Prindërit kanë dëshirë të mbajnë në duar të veta njëfarë lloj pushteti. Në qoftë se ke dëshirë

të lirohesh nga këto lojëra, atëherë duhet të lirohesh dhe të mos marrësh pjesë në to. Është koha e duhur të rritesh dhe vetë të marrësh vendime për dëshirat e tua. Mund të fillosh në një mënyrë të thjeshtë: prindërit t'i thërrasësh në emër. Bëhuni *DY NJERËZ TË RRITUR*, në vend të prindit dhe të fëmijës.

**Secila sëmundje  
është një mësim i veçantë  
prej të cilit duhet të mësojmë  
diçka.**

## **DUART E MIA JANË INSTRUMENT I FUQISHËM SHËRUES**

Vendosja e duarve në trup është një proces normal dhe i natyrshëm. Ky proces dhe kjo mënyrë është shumë e lashtë. Edhe ju e keni vërejtur se kur ju dhemb diku në trup, vetvetiu i vendosni duart në atë pjesë ku keni dhembje dhe, pas një kohe, e ndieni veten më mirë. Prandaj, mos harroni ta ndihmoni veten tuaj me energjinë vetjake. Merrni frymë thellë dhe lirohuni nga tendosjet, nga frika, nga zemërimi dhe nga dhimbjet dhe lejojeni dashurinë të rrjedhë nga zemra juaj. Hapeni zemrën tuaj për dashurinë që buron nga trupi juaj. Trupi juaj e di saktësisht se çka duhet bërë me mirësinë e energjisë dhe si ta përdorë atë. Me sytë e mendjes mund ta shihni dritën e dashurisë që vjen nga zemra juaj – një dritë e mrekullueshme. Lejojeni dashurinë le të rrjedhë nga zemra, nëpër duar, në shuplaka të duarve. Ajo dritë e përshkon tërë qenien tuaj me mëshirë, mirëkuptim dhe kujdes. Shiheni veten plotësisht të shëruar. Duart tuaja janë të fuqishme. I meritoni dashurinë, paqen dhe sigurinë. I meritoni kujdesin dhe dashurinë. Lejojani vetes që këto t'i pranojë. Dhe kështu është.

**Ne e shfrytëzojmë trurin tonë vetëm  
dhjetë për qind.  
Çka shërbejnë ato pjesët e tjera,  
nëntëdhjetë për qind, të pashfrytëzuara?  
Mendoni për këtë.  
E shihni edhe sa mund të mësojmë?**

## I LË TË SHKOJNË TË GJITHA PROBLEMET E MIA DHE FLE E QETË

Gjumi është mundësi për pushim nga lodhja e ditës së kaluar, por edhe mundësi për riakumulim të energjisë për ditën e re. Trupi ynë përtëritet, fuqizohet dhe freskohet. Mendja jonë kalon në gjendje të ëndërrimit, në të cilën nuk ekzistojnë problemet e ditës. Kjo është përgatitje për ditën e re. Kur të kalojmë në gjendjen e gjumit, duhet t'i marrim me vete mendimet pozitive, pra vetëm mendimet që ndihmojnë të ndërtojmë një ditë të re, të mrekullueshme dhe një ardhmëni të re, po ashtu, të mrekullueshme. Prandaj, para gjumit, lëri le të shkojnë hidhërimi dhe fajësia. Në qoftë se ekzistojnë frika dhe zemërimi, edhe ato liroji le të shkojnë. Por, edhe xhelozinë dhe shqetësimin. Në qoftë se në ndonjë kënd të mendjes sate struket nevoja për ndëshkim të vetvetes, edhe atë liroje le të shkojë. *PËRJETOJE* vetëm qetësinë në mendjen dhe trupin tënd, derisa thellohesh në gjumë të këndshëm.

**Dije se je shpirt i pastër.  
Nuk je as i vetmuar,  
as i humbur,  
as i hedhur.  
Ti je një,  
një me tërësinë  
e jetës.**

## TI JE SHPIRT I PASTËR

Ktheje shikimin në qendrën e qenësisë sate dhe gjeje pjesën që është shpirt i pastër. Dritë e pastër. Energji e pastër. Dhe shikoji me vëmendje se si bien e treten të gjitha kufizimet e tua, madje njëra pas tjetrës, derisa nuk mbetesh vetëm TI, i sigurt, i shëruar, i plotë. Dije se, pavarësisht çka ndodh në jetë dhe sa e ke jetën të vështirë, në qendër të qenësisë sate ti je i sigurt dhe i plotë. I tillë do të jesh gjithmonë. Jetë pas jete, ti je shpirt i pastër, shkëlqyes, ti je *DRITË*. Ndonjëherë vjen në këtë planet dhe e fsheh dritën tënde, por drita është gjithmonë këtu. Kur të lirohesh nga të gjitha kufizimet dhe kur ta njohësh bukurinë e vërtetë të qenies sate,

atëherë shkëlqen sikur margaritari. Ti je dashuri. Ti je energji. Ti je shpirt. Ti je shpirti i dashurisë. Lejoje dritën tënde të shkëlqejë.

**Çdoherë që mediton, ose kur e bën vizualizimin e shërimit, sa herë që e thua ndonjë lutje për shërimin e planetit tokë, gjithnjë lidhesh me të gjithë njerëzit që e bëjnë të njëjtën gjë.  
Lidhesh me bashkëmendimtarët në tërë planetin.**

### **E NDIHMOJ NDËRTIMIN E BOTËS, KU DO TË JETË E LEHTË T'I DUASH TË TJERËT**

Ëndrra ime është që të ndihmoj ndërtimin e botës në të cilën do të jetë e lehtë dashuria midis njerëzve – ku do të na duan dhe do të na pranojnë pikërisht kështu dhe të këtillë siç jemi. Këtë e kemi dëshiruar të gjithë, kur kemi qenë fëmijë – që të na duan e të na pranojnë pikërisht të këtillë siç jemi, e jo kur të rritemi, të bëhemi më të mençur, më të bukur, ose kur të kemi më shumë ngjashmëri me ndonjë të afërm, të adhuruar nga familja. Por, të na duan e të na pranojnë pikë për pikë kështu siç jemi në këtë moment. Dhe ne rritemi, por thellë në ne mbetet e njëjta dëshirë – të na duan dhe të na pranojnë. Këtë nuk mund ta fitojmë nga të tjerët, derisa vetvetes nuk ia ofrojmë këtë mundësi: ta duam dhe ta pranojmë veten tonë. Kur të aftësohemi që ta duam veten tonë, shumë më lehtë do t'i duam dhe do t'i pranojmë të tjerët. Fare lehtë do të lirohemi nga paragjykimet dhe bindjet se ndonjë grup i njerëzve të tjerë nuk vlejnë. Kur të kuptojmë se të gjithë ne, në mënyrë të veçantë, jemi të bukur dhe të dashur, atëherë do ta gjejmë zgjidhjen për paqen botërore. Dhe kështu ndërtohet bota në të cilën do të jemi të sigurt që lirisht ta duam njëri-tjetrin.

**Në epokën e peshores mësojmë si të kthejmë shikimin brenda, që ta gjejmë shpëtimtarin tonë.  
Ne jemi ajo fuqi të cilën po e kërkojmë.  
Secili njeri është plotësisht i lidhur me Universin dhe me jetën.**

## KJO BOTË ËSHTË PARAJSA JONË NË TOKË

E shoh bashkësinë e njerëzve, të përcaktuar për rritë shpirtërore, se si janë duke ardhur *SË BASHKU*, të gjithë të bashkuar, që ta ndajnë shkëlqimin e energjisë me njëri-tjetrin, edhe pse secili prej tyre është i lirë ta ndjekë rrugën e vet. Janë bashkuar që, në mënyrën më të mirë, ta përmbushin qëllimin e secilit. Këta njerëz janë të zotët të ndërtojnë një parajsë të re në këtë *TOKË*, të bindur se kjo mund të ndodhë Tash e Këtu. Jetojmë së bashku në harmoni, në paqe e dashuri, duke shprehur me jetën tonë vullnetin e Hyjnore. Po ndërtojmë botën ku puna për rritjen dhe zhvillimin shpirtëror të secilit njeri – është detyra *KRYESORE* e çdo qenieje njerëzore. Të gjitha kushtet i kemi, kemi kohë dhe mundësi të mjaftueshme që ta vëmë në veprim kreativitetin tonë për cilëndo fushë që zgjedhim. Nuk jemi të detyruar të vuajmë, as të brengosemi për mungesë fondesh. Të gjitha që na duhen, mund t'i fitojmë duke e përdorur *FUQINË TONË* të brendshme. Arsimimi do të jetë proces i përkujtimit të asaj që tanimë e dimë. Nuk *EKZISTOJNË* sëmundja, varfëria, kriminaliteti, mashtrimi e mjerimi. Kjo botë e ardhmënisë fillon pikërisht këtu, *ME NE*. Dhe kështu është.

**Sa më shumë ta ndiejmë fajësinë dhe urrejtjen ndaj vetvetes, jeta jonë do të jetë më pak e suksesshme.**  
**Sa më pak ta ndiejmë fajësinë dhe urrejtjen ndaj vetes sonë, aq më të suksesshme do ta kemi jetën – madje në të gjitha fushat e veprimit.**

## JAM NJERI I LIRË

Unë jam qenie e pastër, e lirë, përplot energji dhe dritë. E shoh veten tërësisht të lirë. Mendjen e kam të lirë. Ndjenjat i kam të lira. Jam e lirë në marrëdhëniet me njerëzit e tjerë. *EDHE TRUPIN E KAM TË LIRË*. Lidhem me pjesën shpirtërore të qenies sime, e cila është plotësisht e lirë. Lirohem nga të gjitha kufizimet dhe të gjitha llojet e frikës që i prodhon mendja njerëzore. Nuk jam më e robëruar. Kur të lidhem me pjesën shpirtërore të qenies sime, e kuptoj se unë jam shumë më e madhe se personaliteti im, se problemet e mia, se sëmundjet e mia... Sa më shumë që lidhem me atë pjesë të qenies sime, aq më e lirë jam në të



gjitha fushat e veprimit në jetë. Jam e gatshme të jem e lirë. Ajo pjesë imja, që është shpirt i pastër, e di qysh më udhëheq për të mirën time. Kam besim të plotë në të dhe e di që është krejtësisht e sigurt të jem e lirë. E lirë jam. Dhe kështu është.

**Ndonjëherë, kur jeta jonë është e mrekullueshme, frikohemi se mos po ndodh diçka që do ta rrënojë të tërën.**

**Kjo quhet anksozitet.**

**Anksoziteti është frikë dhe mosbesim në vetvete.**

**Vetë do ta njihni si pjesën tuaj e cila është mësuar të jetë e shqetësuar për çkado, falënderojeni që po merr pjesë në jetën tuaj dhe lirojeni le të shkojë.**

**GJITHNJË JAM**

**PËRSOSMËRISHT E MBROJTUR**

Është mirë ta kuptojmë deri në fund se, sa herë që të shfaqet ndonjë mendim i tmerrshëm, ai mendim, në të vërtetë, mundohet t'ju mbrojë. A nuk është pikërisht kjo thelbi, esenca e *FRIKËS*?. Kur të frikësoheni, shtohet tajitja e adrenalinit që t'ju mbrojë nga rreziku. I thoni frikës suaj: “Të falënderoj që po dëshiron të më ndihmosh”. Pastaj zgjidheni afirmimin për atë frikë të caktuar. Vështrojeni atë frikë dhe falënderojeni, por kursesi mos i jepni rëndësi të madhe.

**Disa njerëz nuk dinë  
të thonë “jo”.  
E vetmja mënyrë që ata  
të thonë “jo”  
është  
të sëmuren.**

## E PRANOJ ATË QË ËSHTË MË E MIRA PËR MUA

Në qoftë se e nxjerr nga zjarri një patate të pjekur dhe, ashtu të valë, ta hedh ty, çfarë do të bësh ti? A do ta pranosh atë patate të valë me të dy duart? A do ta mbash në duar, edhe pse të shkakton dhimbje të tmerrshme? Pse ta pranosh atë “dhuratë”? Pse të mos largohesh dhe ta lësh të bjerë ku të dojë. Është e mundur që të *REFUZOHEN* të gjitha, madje edhe dhuratat. A je e vetëdijshme për këtë të vërtetë jetësore?

**Jemi në rrugën e pafund  
nëpër amshim.  
Ekziston jeta pas jetës.  
Atë që nuk e bëjmë në këtë jetë,  
e bëjmë në tjetrën.**

## VDEKJA NUK EKZISTON

Askush nuk mund të na e marrë shpirtin tonë, sepse shpirti është pjesa jonë e përhershme, e amshueshme. Askush dhe asgjë në botë nuk mund të na e marrë. As sëmundja, as shkëputja e ndonjë lidhjeje, madje as vdekja, sepse *SHPIRTI ËSHTË I PËRHERSHËM*. Të gjithë njerëzit që kanë dalë nga kjo jetë, edhe më tutje janë këtu, në qenësinë e pastër, në shpirt të pastër. Gjithnjë kanë qenë këtu, tash janë këtu dhe gjithmonë do të jenë këtu. Është e vërtetë që trupat e tyre fizik nuk do t'i shohim më, por shpirtrat tanë do të bashkohen, kur edhe ne të ndahemi me trupin tonë. Nuk ekzistojnë humbjet. Nuk ekziston vdekja. Ekziston vetëm qarkullimi i energjisë dhe ndryshimi i formës. Kur të lidhemi me shpirtin tonë, më nuk merremi me marrëzira. Të kuptuarit tonë do të jetë i thellë. Fryma jonë, shpirti ynë, vetë esenca e asaj që jemi, gjithnjë është e mbrojtur, e sigurt dhe e *GJALLË*. Dhe kështu është.

**Tragjedia mund të shndërrohet  
në të mirë maksimale,  
në qoftë se e lejojmë  
të na mësojë.**

**E LEJOJ DRITËN  
E DASHURISË SIME TË SHKËLQEJË**

Kur të përjetojmë dhimbje, ose kur jemi të frikësuar e të pikëlluar dhe, kur në errësirë shohim rrezën e dritës, më nuk e ndiejmë veten aq shumë të vetmuar. Hajde ta imagjinojmë se ajo dritë buron nga dashuria e dikujt. Ajo dritë na ngroh e na ngushëllon. Secili prej nesh e ka dritën e dashurisë së tij. Mund t'ia lejojmë shkëlqimin, rrezatimin, që ta na ngushëllojë ne dhe të tjerët. Të gjithë e kemi dikë të dashur që nuk jeton më. Shikojeni tash dritën e dashurisë së tyre dhe lejojeni t'ju ledhatojë dhe t'ju ngushëllojë. *SECILI PREJ NESH MUND TË OFROJË DASHURI TË PAKUFISHME*. Sa më shumë dashuri të dhurojmë, aq më shumë dashuri do të kemi. Po, nganjëherë kujtimi dhemb, por i falemi Zotit që mund ta ndiejmë atë dhimbje. Ta lirojmë dashurinë të rrezatojë nga zemrat tona. Të bëhemi të fortë, të durueshëm dhe të qetë. Dhe kështu është.

**Jeta është shumë e thjeshtë.  
Secili prej nesh krijon përvoja vetjake  
nëpërmjet skemave të mendimeve dhe të ndjenjave.  
Ajo që e besojmë për ne dhe për jetën,  
ajo edhe na ndodh.**

**KRIJOJ BINDJE TË REJA,  
TË MREKULLUESHME PËR VETEN**

T'jua them disa nga bindjet që unë i kam krijuar për veten gjatë jetës sime, e të cilat, vërtet, u treguan shumë të dobishme.  
Gjithnjë jam e mbrojtur dhe e sigurt.  
Çdo gjë që dua ta di, më zbulohet.

Çdo gjë që më nevojitet, më vjen në kohën e duhur, në vendin e duhur dhe sipas rendit të përparësive.

Jeta është hare, e mbushur me dashuri.

Po përparoj në secilën punë që bëj, në të gjitha pikëpamjet.

Jam e gatshme të ndryshoj dhe të zhvillohem.

Në botën time çdo gjë është në rregull.

**Secili prej nesh ka punë me fëmijën trevjeçar  
në ne.**

**Për fat të keq,  
 shumica prej nesh tërë kohën i bërtasim  
 atij fëmije,  
 e pastaj habitemi  
 pse në jetë nuk na shkojnë  
 punët mirë.**

## **ME DASHURI E PËRQAFOJ FËMIJËN TIM TË BRENDSHËM**

Kujdesu me shumë dashuri për fëmijën tënd të brendshëm. Ai fëmijë nuk di çka të bëjë. Të jesh këtu që ta ndihmosh. Përqafoje, duaje dhe bëje për të tërë atë që mundesh. Binde se do të jesh gjithmonë mbështetje e tij, pavarësisht se çka ndodh në jetë; që kurrë nuk do t'i hidhërohesh dhe nuk do të lejosh të mbetet vetëm. Gjithmonë do ta duash.

**Bëhu e butë dhe e sjellshme me fëmijën tënd  
të brendshëm,  
derisa t'i zbulosh dhe të lirohesh nga porositë e vjetra dhe negative që janë në  
ty.**

**Thuaj:**

**“Të gjitha ndryshimet e mia realizohen lehtë, këndshëm dhe hareshëm”.**

## E DUA VETEN TASH, E DUA TËRËSINË TIME

Dashuria është mjeti më i mirë, që ekziston në botë, për *SHLYERJE*. Dashuria i shlyen edhe gjurmët më të thella, sepse arrin të depërtojë më thellë se çdo gjë tjetër. Në qoftë se gjurmët e përjetimeve të fëmijërisë janë shumë të thella, e ti vazhdon me mendimet: "Të gjitha janë pasojë e atyre gabimeve. Nuk mund të ndryshojë", atëherë ti je person *I ROBËRUAR*. Zgjidhja është e thjeshtë: ushtroni me korrektësi para pasqyrës, por duaje atë që shihet në pasqyrë, prej gishtërinjve të këmbëve e deri në majë të kokës, qoftë të jetë i veshur apo lakuriq. Përqendrohuni në shikimin e syve tu dhe duaje e duaje e duaje *FËMIJËN TËND TË BRENDSHËM*.

**Në qoftë se i dëgjon njerëzit,  
atëherë t'i dëgjosh vetëm të suksesshmit.  
Dëgjoji ata njerëz që dinë çka bëjnë  
dhe të cilët në punën që e bëjnë,  
janë dëshmuar.**

## UNË JAM FITUESI

Edhe gjatë kohës kur mësojmë që ta duam veten – bëhemi të fuqishëm. Dashuria ndaj vetes sonë na bartë prej *ROLIT TË VIKTIMËS NË ROLIN E FITUESIT*. Na tërheqin përvoja të mrekullueshme. Njerëzit që janë të kënaqur me veten e tyre, janë njerëz tërheqës, sepse kanë një rrezatim të bukur të aureolës. Gjithnjë janë të suksesshëm në jetë. Duhet të jemi të gatshëm që të mësojmë ta duam veten tonë. Dhe, edhe ne mund të jemi shumë të suksesshëm.

**Nuk mund të mësosh  
mësimin e njerëzve të tjerë  
në vend të tyre.  
Ata vetë duhet ta bëjnë këtë punë  
për veten e tyre dhe këtë do ta bëjnë,  
kur të jenë të gatshëm.**

## **PËR ÇDO DITË MËSOJ DIÇKA TË RE**

Besoj se do të ishte diçka mahnitëse, në vend që ta bjerrim kohën kot, t'i mësojmë fëmijët se qysh të mendojnë, qysh ta duan veten e tyre, qysh t'i realizojnë lidhjet e mira, qysh mund të bëhen prindër të mirë, si ta menaxhojnë paranë dhe qysh duhet të kujdesen për ta ruajtur shëndetin. Një numër shumë i vogël i njerëzve kanë mësuar se si të veprojnë në fushat e ndryshme të jetës së tyre. Eh, sikur ta dinin, sigurisht do të vepronin ndryshe!

**Të gjitha në jetën tënde,  
secila përvojë dhe secila lidhje,  
janë vetëm pasqyrë e skemave mentale,  
që janë ndërtuar në ty.**

## **JAM QENIE HARMONIKE**

Jam qendër e Mendjes Hyjnore, jam e përkryer, e tërë dhe e plotë. Çdo gjë që ndërmar, udhëhiqet nga Dora Hyjnore dhe të gjitha rezultatet janë të përsosura. Çdo gjë që bëj, e them ose e mendoj, është në përputhshmëri të plotë me të *VËRTETËN*. Në jetën dhe në punën time ekziston vetëm ndershmëria e plotë. Jam e sigurt edhe kur ndryshoj. I refuzoj të gjitha mendimet dhe vibrimet e konfuzitetit, kaosit, parregullsisë, disharmonisë, mungesës së respektit dhe të besimit. Mendimet e këtilla në tërësi zhduken nga mendja ime. Jam e lidhur në mënyrë harmonike me të gjithë njerëzit që kam kontakt. Njerëzit dëshirojnë të punojnë dhe të shoqërohen me mua. Mendimet e mia i shpreh haptas, sikurse edhe ndjenjat

dhe idetë dhe, të tjerët, me lehtësi e kënaqësi i pranojnë. Unë jam person me plot *GËZIM E DASHURI* dhe të gjithë më duan. Jam e sigurt. Kudo që ndodhem, më pranojnë më kënaqësi. Në botën time çdo gjë është në rregull dhe jeta ime po bëhet gjithnjë e më e mirë dhe më cilësore.

**Gjurmo në qenien tënde  
që të zbulosh e të njihesh mirë  
me të gjitha padrejtësitë të cilat  
edhe sot i ruan në zemër.  
Fali të gjithë dhe liroji këto lëndime  
le të shkojnë.**

#### JAM ANKORUAR NË PAQEN DHE NË TË VËRTETËN

Kudo që ndodhem, e di se ekziston vetëm Zoti, mirësia e pakufishme, mençuria e pafund, harmonia dhe dashuria. Ndryshe nuk mund të jetë. Nuk ekzistojnë ndasitë. Prandaj, pikërisht *TASH DHE KËTU*, në vendin tim të punës, deklaroj dhe vërtetoj se ekziston vetëm Harmonia e Pakufishme, mençuria dhe dashuria. Nuk ekziston problem që nuk mund të zgjidhet, nuk ekzistojnë pyetje që nuk mund të marrin përgjigje. Kam vullnet që për çdo mosmarrëveshje që paraqitet, qoftë edhe këtu ku mbretëron harmonia në punë, të kërkoj dhe të gjej zgjidhje të drejtë. Jam e gatshme të mësoj dhe të përparoj në të ashtuquajturat mosmarrëveshje. Lirohem nga çdo fajësim dhe kthehem nga qenia ime e brendshme që *ATJE TA GJEJ TË VËRTETËN*. Jam e gatshme të lirohem nga të gjitha skemat e mia mentale që kanë bërë të krijohet ky problem. Jam e gatshme të ballafaqohem me të vërtetën, e ajo do të më ndihmojë të jem edhe më e lirë. Mençuria hyjnore, harmonia dhe dashuria janë *MBRETËRIT E VËRTETË TË JETËS* sime dhe të jetës së çdo personi në këtë vend të punës. Në emrin tim, në emër të të gjithë njerëzve që merren me këtë punë, e shpall paqen, harmoninë,

sigurinë, dashurinë e sinqertë ndaj vetvetes dhe qëndrimin e hareshëm e qëllimshëm ndaj të gjithë të tjerëve. Jemi të orientuar nga e vërteta dhe jetojmë në gëzim.

**Të gjitha përgjigjet për të gjitha pyetjet  
që do t'i shtrojmë herdokur,  
që të gjitha janë në ne.  
Çdoherë kur themi "nuk di",  
ia mbyllim dyert mençurisë sonë vetjake.**

## **FRYMOJ DASHURI DHE RRJEDH ME JETËN**

A po liroheni e po zgjeroheni, apo po shtangoheni? Kur i zgjerojmë mendimet tona, ndjenjat dhe të gjitha që ne jemi, atëherë dashuria rrjedh lirshëm. Kur tendosemi e ngurtësohemi, ne, me dorën tonë, ndërtojmë mure të trasha me të cilat e mbyllim veten tonë. Kur frikoheni, apo kur jeni në gjendje të një rreziku serioz, ju filloni të merrni frymë më thellë. Frymëmarrja na çel, na e drejton boshtin kurrizor, na e zgjeron gjoksin. Frymëmarrja ia siguron hapësirën zemrës. Ushtrojeni frymëmarrjen, rrënoni barrierat dhe filloni të hapeni, të çeleni. Frymëmarrja është hapi i parë, pika e fillimit. Në vend që të lejoni që t'i nënshtroheni plotësisht panikut, merrni frymë thellë disa herë dhe pyeteni veten: "A po dëshiroj të shtangem, apo të zgjerohem e të lirohem?"



PËR AUTOREN E LIBRIT  
“MENDIMET E ZEMRËS”

Lujza L. Hej është ligjëruese dhe profesoreshë e metafizikës dhe autore e mbi njëzet bestsellerëve, që janë botuar e ribotuar nëpër tërë botën në disa gjuhë.

Prej fillimit të karrierës, në vitin 1981, si ligjëruese e lëndës Shkenca e Mendjes, kjo autore e mrekullueshme u ka ndihmuar miliona e miliona njerëzve që të *SHËROJNË JETËN E TYRE*.

**O NJERI**

Eja më afër  
Njeri i mbarë,  
Mos ha bukë e turp  
O njeri  
Ti ylli i parë

Në jetë gjithkund  
çdo histori  
E ka një fund.

Por edhe çdo fund,  
Është fillim i ri  
Prandaj kokën lart  
Ti yll i parë  
O njeri.

Mos vdis i gjallë  
Pa dashuri  
Ti dritë e rrallë  
Ti yll i parë  
O njeri

Të puth në zemër  
Ty dritë e rrallë

Ty o burrë  
Të thonë shqiptar

Regard Cipling

## NËSE

*Nëse mund ta ruash kokën, kur të gjithë e humbin  
E ty të akuzojnë,  
Nëse mund t'i besosh vetes, kur të gjithë në ty dyshojnë  
Por t'u lejosh të dyshojnë,  
Nëse mund të presësh e të mos lodhesh nga pritja  
Apo të dëgjosh gënjeshtër, e të mos marrësh pjesë në to  
Apo të të kenë mëri, e të mos u japësh shkak për mëri  
E të mos dukesh shumë bukur, as të mos flasësh shumë mençur  
Nëse mund të ëndërrosh – por që ëndrrat të mos mbizotërojnë,  
Nëse mund të mendosh – e mendimet të mos bëhen cak,  
Nëse je në gjendje të ballafaqohesh më Triumfin e dështimin  
E që ndaj tyre të sillesh njësoj;  
Nëse mund të durosh të vërtetën, të cilën e ke thënë,  
E të cilën bishat e kanë ndërruar, njerëzit t'i mashtrojnë,  
Ose t'i shohësh gjërat që jetën ua ke kushtuar – të thyera  
E të përulesh t'i ndreqësh me mjete të vjetruara  
Nëse je në gjendje t'i mbledhësh të gjitha fitoret e tua, e ti rrezikosh me një ngjitje  
rrëshire,  
Dhe të humbësh e të nisësh prapë nga fillimi,  
E për humbje kurrë të mos nxjerrësh fjalë;  
Nëse je në gjendje të detyrosh zemrën, nervat e muskujt  
Që të shërbejnë gjatë, edhe pasi mos t'i kesh, e të vazhdojnë ashtu  
Kur në ty asgjë nuk ke, veç vullnetit që urdhëron “vazhdoni”  
Nëse mund të flasësh me masën e ta mbash nderin  
Ose të ecësh me mbretër e të mos e humbësh modestinë  
Nëse asnjë mik e armik s'mund të të lëndojë ty,  
Nëse të gjithë në ty mund të mbështeten, por jo shumë.*

*Nëse minutën e pashmangshme mund të mbushësh me ikje të gjatë prej gjashtëdhjetë sekondash,  
Jotja është bota dhe e gjitha në të,  
Dhe - diçka më tepër – do të jesh Njeri – biri im.*

## **NË GUR**

**Shkruaje fjalën e jetës  
Në portën e vdekjes  
Të mësosh e të pësosh  
Për ty është më mirë**

## **TË NDRYSHOSH**

Kushti themelor që të ndryshosh është, nëse arrin të kuptosh se: je kështu siç je dhe i këtillë siç je – për shkak të vetes sate.

Ne zakonisht themi se jemi këta që jemi, sepse të këtillë fatin e kemi. ” Pra, slogani ynë më i shpeshtë që na ndihmon t’i mbulojmë ato që duam t’i mbulojmë është:

Zoti na ka krijuar të këtillë dhe pikë dhe për të gjitha këto që i kemi dhe për të gjitha këto që jemi – fajtor është krijuesi ynë, Zoti. Dhe ne e ndiejmë veten mirë, e kemi shumë lehtë, sepse Zoti qenka fajtor dhe pikë.

Ose edhe një variant që dëgjohet bukur shpesh, në qoftë se unë jam i kushtëzuar të jem i këtillë nga trashëgimia, nga gjenetika, çka mund të bëj unë tash? Nuk mund ta ndryshoj biologjinë time, sepse ndryshimi i biologjisë është i pamundur. Në qoftë se biologjia ime e ka të ndërtuar një program special, sipas të cilit duhet të jetoj unë, atëherë ai program do të punojë sipas së vetes. E çka mund të bëj unë?

Ndonjëherë shkaktarë kryesorë të gjendjes tonë të sotme i bëjmë karmat e kaluara, aksionet e kaluara e kanë kushtëzuar gjendjen në të cilën jemi sot dhe këtu nuk mund të ndryshohet asgjë ose fare pak.

Marksii dhe komunizmi thonë: shkaktarë është shoqëria. Marksii thotë se shoqëria e kushtëzon vetëdijen dhe jo e kundërta. Unë e ti e ne jemi vetëm hallkë të zinxhirit dhe asgjë tjetër. Jemi të determinuar, të manipuluar, pra del se jemi vetëm pasojë, prandaj edhe nuk jemi përgjegjës.

Ithtarët e Frojdit dhe të gjithë frojdistët do të thonë: shkaktare dhe fajtoare për të gjitha gjendjet në jetën e njeriut janë përjetimet e fëmijërisë, që aq zhurmshëm përmenden “traumat e fëmijërisë”, prandaj çfarëdo që të jesh – fajtoare janë ata shtatë vjetët e parë të fëmijërisë. Dhe tash çfarëdo që të jesh – thjesht je dhe pikë.

E shumta që mund të bësh është që nëpërmjet psikanalizës të arrish të bëhesh më i përshtatshëm, më i pranueshëm për shoqërinë. Mund të fillosh të përjetosh këtë gjendje e të thuash: “Në rregull, jam ky ose kjo që jam, tashmë nuk mund të bëhet asgjë”. Por, me kalimin e kohës, ti fillon të bëhesh edhe më i keq, edhe më i shëmtuar.

Dhe tash njeriu e nxjerr një përfundim shumë logjik: në qoftë se Zoti e ka caktuar të jem qysh ka dashur ai, në esencë puna është e njëjtë - çka të bëj unë? Asnjë ndryshim nuk ekziston edhe në raste të tjera, se kush është shkaktari kryesor i gjendjes në të cilën gjendet njeriu. A e ka caktuar Zoti, biologjia, shoqëria, fëmijëria – këtu s’ka asnjë ndryshim, të gjitha këto gjendje paskan ndikuar në paracaktimin e njeriut të jetë kështu siç është dhe pikë, njeriu është i paaftë të bëjë ndryshime.

Por, të gjitha këto janë të pavërteta ose të paktën nuk janë pjesërisht të vërteta, dhe pjesëmarrja e njeriut në krijimin e këtyre arsytimeve dhe fajësimeve të të tjerëve – është shumë e madhe. Sepse, të pranosh përgjegjësinë dhe të thuash: për të gjitha gjendjet që jam dhe kudo që të jem e çfarëdo që të jem – përgjegjës dhe shkaktar kryesor i këtyre gjendjeve jam unë vetë, pikërisht unë dhe askush tjetër, ky është momenti më i rëndë dhe më i vështirë që mund ta pranojë njeriu.

Të gjitha të tjerat e kanë një rol të vogël, fare të vogël: mund të jetë që Zoti të ketë paracaktuar diçka, një pjesë të vogël, mund të jetë që karmat e kaluara të ketë ndonjë ndikim të vogël, fare të vogël, mund të jetë që biologjia jote, qelizat, gjenetika të ketë një ndikim të vogël, fare të vogël, mund të jetë që shoqëria të ketë ndikuar pak, fare pak, mund të jetë që fëmijëria të jetë ndërtuar në atë mënyrë dhe të këtë dhuruar një pjesë të kësaj gjendjeje, të gjitha këto mund të kenë një rol të vogël, fare të vogël, por rolin vendimtar, rolin kryesor në të gjitha këto gjendje e luan vetëm BASHKËPUNIMI YT me këto gjendje, të cilat pastaj e determinojnë atë që je ashtu qysh je.

Në qoftë se ke forcë ta bindësh veten tënde se ti je përgjegjës për të gjitha këto gjendje, në qoftë se heq dorë prej bashkëpunimit për fajësimet e të tjerëve për gjendjen tënde, madje nëse heq dorë nga ai bashkëpunim tash, në këtë moment, në çast ti do të jesh ndryshe dhe ky do të jetë veprimi yt madhështor, veprimi yt

pozitiv, NDRYSHIMI YT QENËSOR, që ta kuptosh se ti - vetëm ti, dhe askush tjetër nuk është përgjegjës për atë që je.

Qysh mund ta akuzosh dikë apo diçka që është përgjegjës për gjendjen tënde, kur, për shembull, je i mbushur me zemërim dhe ti bashkëpunon me zemërimin tënd, e shton, e rrit, e fuqizon zemërimin dhe zemërimi t'i dhuron njëqind shëmti, që shpijnë në çmendinë kalimtare, e pastaj ti thua se për gjendjen time të zemërimit është përgjegjës Zoti, sepse ai e paska shkruar të jem i tillë, apo përgjegjëse është biologjia, trashëgimia gjenetike, karma e kaluar, shoqëria që ndikuaka në vetëdijen e individit apo përjetimet e fëmijërisë?

Ose, në qoftë se frika është veti themelore e personalitetit tënd dhe ti bashkëpunon me frikën, ose përtacia dhe ti nuk ia ndan bashkëpunimin, vazhdimisht e ujit përtacinë, sepse të pëlqen e të krijon kënaqësi, apo lakmia që puqet me pangopësinë dhe të shkakton një mijë e një vuajtje pse nuk po arrin ta kapërdish gjithë botën, me çka hahet e çka nuk hahet, apo mendjemadhësinë tënde që të tundon të dukesh njëqind herë më i mençur se që je dhe pastaj kur të dëgjosh se marrëzia del e para që të duket, kurse mençuria rri prapa që të vrojtojë çka po ndodh, atëherë e ndien një thyerje të rëndë pse mendjemadhësinë tënde nuk e blen kush as për një qindarkë në treg, dhe, në fund të këtyre gjendjeve, prapë thua më vete se Zoti e paska shkruar të jem i këtillë, apo se trashëgimia ime qenka fajtoare, pastaj se shoqëria është fajtoare, sistemi shkollor është fajtor, kushtet ekonomike janë fajtoare, fëmijëria ime është fajtoare, por kurrë e kurrë nuk e pranon të vërtetën që është një dhe e vetme, e që thotë: për të gjitha gjendjet e tua, ti je fajtori i parë dhe i fundit, prandaj pikë në fund të fjalisë dhe ndërprite zhurmën.

E dyta, që është shumë më rëndësi të njihet e të dihet: në qoftë se unë jam përgjegjës për atë që jam, atëherë unë duhet të jem përgjegjës edhe për shkakun tjetër, pse nuk po arrij të ndryshoj, pse jam vazhdimisht vetëm ai që jam ashtu siç jam. Në qoftë se nuk transformohem, nuk ndryshoj, nuk arrij të bëhem më ndryshe e më me vlerë, atëherë fajtor për këtë gjendje të ngurtë, për këtë gjendje të palëvizshmërisë, jam unë dhe askush tjetër.

Për të ikur sa më larg nga ballafaqimi ynë më të vërtetën e plotë, që na e vë pasqyrën përpara dhe na thotë zëshëm në mënyrë të qartë se fajtori i parë dhe i vetëm për këtë gjendje jemi ne dhe askush tjetër, kemi krijuar një mijë e një teori që fajin ta hedhim në njëqind faktorë të tjerë, vetëm e vetëm që të mos ia themi vetes të vërtetën që dhemb.

Pranimi i përgjegjësisë së plotë është bazë themelore për çdo rritje e transformim shpirtëror. Kur të bëhet ky pranim, kur të takohemi sy me sy më të

vërtetën dhe t'ia themi vetes në fytyrë se fajtori i parë dhe i vetëm për gjendjen ku jemi e qysh jemi – jemi vetëm ne dhe nuk ka e as nuk mund të këtë asnjë fajtor tjetër, atëherë befasisht diçka lulëzon në njeriun, shpërthen bujshëm. Në qoftë se e pranon të vërtetën se ti je përgjegjës, atëherë mund të fillojë ndryshimi. Atëherë, kur të pranohet kjo përgjegjësi, mendimet tona më nuk ecin në jashtësi – nga ai objekt apo ai faktor – religjioz, ideologjik, shkencor apo psikologjik – por, në vend të lashtësisë, ne do ta kthejmë shikimin në brendinë tonë, aty ku gjenden burimi e shkaktari i të gjitha shëmtive, pra pikërisht në atë brendinë e qenësisë sonë, ku gjendet edhe burimi e fuqia e gjithëmbarshme e rritës, e progresit dhe e përparimit tonë të tërësishëm – deri në pikën më të lartë të rritës shpirtërore që quhet PËRNDRITJE.

Pranimi i kësaj përgjegjësie është fitore e madhe e njeriut, mu pse mundëson lirimin e një energjie enorme, sepse në atë moment që e ndien përgjegjësinë pse ti je i keq, mu në atë moment mund të të tronditë transformimi dhe ti të bëhesh i mirë, faktikisht bëhet një transformim rrënjësor, që mund të ndodhë brenda çastit ose sa çel e mbyll sytë. Në këtë çast lirohet një energji mahnitëse, që mund të shfrytëzohet për udhëtim të brendshëm, pikërisht sikurse kur zbërthehet atomi dhe gjatë zbërthimit të atomit lirohet energjia e fuqishme. Koncepti: “Unë jam përgjegjës për të gjitha gjendjet që jam dhe, prandaj, çfarëdo që të dua të bëhem unë edhe mund të bëhem”, liron një energji të brendshme në secilin njeri që arrin këtë vetëdijësim dhe vetëm nëpërmjet fuqisë së kësaj energjie të liruar – njeriu arrin ta realizojë takimin me dritën e tij të brendshme.

Ky moment është jashtëzakonisht i vështirë, tepër i vështirë dhe mund të krahasohet me Ditën e Gjykimit, që e përmendin shpesh librat e besimeve fetare, por në fakt ky moment është edhe më i vështirë se Dita e Gjykimit, pasi ka të bëjë më ndryshimin e tërësishëm të një jete të njeriut, duke realizuar një kthim të jashtëzakonshëm në ndryshim: derisa gjithë jetën e tëra e njeriut është ballafaquar me jashtësinë, me objektet, me njerëzit, me horizontet, me gjithçka që quhet jashtësi, tash vjen e bëhet ajo kthesa qenësore, që tërë energjinë e njeriut e kthen në drejtim tjetër, në brendinë e qenies njerëzore, aty ku gjendet fillimi dhe fundi i çdo gjëje në jetë.

Rruga më e sigurt e kësaj ecjeje në brendi është meditimi. Në gjendjen pa mendim, në gjendjen që vetëm je, në gjendjen e qetësisë, kur energjia amortizon lëvizjet, kur fillon udhëtimi i brendshëm, njëherë do të takoheni me një errësirë të plotë. Errësirë dhe asgjë tjetër. Por, mos u ngutni, qëndroni në meditim edhe një kohë, le të qetësohet ai dialogu i brendshëm, që është i zakonshëm për të gjithë

fillestarët në këtë përvojë e udhëtim të ri, pra qëndroni në atë gjendje meditative një kohë më të gjatë, sytë do të mësohen me errësirën e brendshme. Kjo gjendje është plotësisht e njëjtë sikur kur në pikë dite nga drita e fortë futesh në një dhomë të errët. Në fillim nuk sheh asgjë, por, me kalimin e kohës, sytë fillojnë të mësohen dhe njeriu nis t'i dallojë objektet e brendshme, që në fillim ishin të mbuluar nga errësira. Pra, kjo është e njëjta situatë. Tërë jetën jeni mësuar që sytë të derdhin energjinë në jashtësi. Ani sytë janë diktatorë të mëdhenj, e marrin energjinë edhe të të gjitha shqisave të tjera dhe 80 për qind e energjisë së kokës derdhet përmes syve. Dhe e gjithë kjo energji, që me vjet e vite është derdhur në jashtësi, tash duhet të kthehet në drejtim tjetër, duhet të kthehet në brendi, e madje në errësirën e brendisë.

Prandaj, me durim, pa sforcim të dhunshëm, lëshohuni në meditim, në qetësi, pa mendim, gjendje të lirshme dhe vëreni me kujdes. Një herë, dy, tri, e dikur do të fillojë të qartësohet horizonti i dritës së brendshme.