

Gary Zukav dhe Linda Francis

## **Selia e shpirtit – udhëzuesi i studimit**

përzgjedhi dhe shqipëroi Ridvan Bunjaku

maj 2024

## Përmbajtja

|   |    |
|---|----|
| Udhëzuesi i Studimit të <i>Selisë së Shpirtit</i> ..... | 6  |
| HYRJE .....   | 8  |
| 1. Evolucioni .....                                     | 8  |
| Evolucioni .....  | 8  |
| Pyetje.....   | 9  |
| Ushtrim: A jam shumëshqisor? .....                      | 10 |
| Mësime të Jetës .....                                   | 11 |
| Diagram i dobishëm .....                                | 12 |
| 2. Karma .....  | 13 |
| Karma .....   | 13 |
| Pyetje.....   | 14 |
| Ushtrime: Një javë me mirësi.....                       | 15 |
| Eksplorimi i Rregullit të Artë .....                    | 15 |
| Një përjetim karmik?.....                               | 16 |
| 3. Nderimi.....   | 17 |
| Nderimi.....  | 17 |
| Pyetje.....   | 18 |
| Ushtrim: A mund të shihni ndryshe? .....                | 19 |
| Mësim i jetës .....                                     | 20 |
| Ushtrime dhe pyetje .....                               | 20 |
| 4. Zemra .....  | 21 |
| Zemra .....   | 21 |
| Pyetje.....   | 22 |
| Ushtrime: Zgjedhni qëllimet tuaja me zemrën tuaj.....   | 23 |
| Hapeni zemrën .....                                     | 23 |
| Mendim i dobishëm .....                                 | 24 |

|  |    |
|--|----|
| KRIJIMI.....   | 25 |
| 5. Intuita .....                                       | 25 |
| Intuita .....  | 26 |
| Pyetje.....  | 27 |
| Ushtrim.....   | 28 |
| Mësim i jetës .....                                    | 29 |
| Mësim i jetës .....                                    | 30 |
| 6. Drita.....  | 31 |
| Drita.....   | 31 |
| Pyetje.....  | 32 |
| Ushtrim: Çdo emocion është porosi .....                | 33 |
| Mendime të dobishme.....                               | 34 |
| Ushtrim: Mësuesi juaj shpirtëror .....                 | 34 |
| 7. Synimi I .....                                      | 35 |
| Synimi I .....   | 35 |
| Pyetje.....  | 36 |
| Ushtrim: Ushtrimi Themeltar .....                      | 36 |
| Mësime të Jetës .....                                  | 37 |
| 8. Synimi II .....                                     | 39 |
| Synimi II.....   | 39 |
| Pyetje.....  | 40 |
| Mendim i dobishëm: Një pemë sipas frutave të saj ..... | 40 |
| Kë po e tërhiqni? .....                                | 41 |
| Mësim i jetës .....                                    | 42 |

|  |    |
|--|----|
| PËRGJEGJËSIA .....   | 43 |
| 9. Zgjedhja .....  | 43 |
| Zgjedhja .....   | 43 |
| Pyetje.....  | 44 |
| Ushtrim: Të bësh zgjedhje të re .....                        | 45 |
| Mësim i jetës .....  | 46 |
| Mendim i dobishëm .....                                      | 47 |
| 10. Varësia.....   | 48 |
| Varësia.....   | 48 |
| Pyetje.....  | 49 |
| Ushtrime.....  | 50 |
| Pasion apo varësi?.....                                      | 50 |
| Informacion i dobishëm: Zbulimi i një varësie seksuale ..... | 51 |
| Faza e parë - Mohimi.....                                    | 51 |
| Faza e dytë - Pranimi.....                                   | 51 |
| Faza e tretë – Hapja drejt shërimit .....                    | 51 |
| Mësim i jetës .....  | 52 |
| 11. Marrëdhëniet .....                                       | 53 |
| Marrëdhëniet .....   | 53 |
| Pyetje.....  | 54 |
| Ushtrim: Ta bësh atë ndryshe .....                           | 55 |
| Mësim i jetës .....  | 56 |
| Ushtrim: Partneri i mundshëm shpirtëror .....                | 57 |
| 12. Shpirtrat .....  | 58 |
| Shpirtrat .....  | 58 |
| Pyetje.....  | 59 |
| Mendim i dobishëm: Destinimi i shkollës së Tokës .....       | 60 |
| Ushtrime.....  | 61 |
| Shihni Çka Ndodh .....                                       | 61 |
| Të Shohësh Ndryshe.....                                      | 61 |
| Tregim i vërtetë.....  | 62 |

|  |    |
|--|----|
| FUQIA .....  | 63 |
| 13. Psikologjia.....   | 63 |
| Psikologjia.....   | 64 |
| Pyetje.....  | 65 |
| Mendim i dobishëm .....  | 65 |
| Ushtrim: Nevojat autentike.....  | 66 |
| 14. Iluzioni .....   | 67 |
| Iluzioni .....   | 67 |
| Pyetje.....  | 69 |
| Ushtrime.....  | 70 |
| Iluzionet e inferiorëve dhe superiorëve.....                               | 70 |
| Po të isha. . . ..   | 70 |
| Gjithçka si Shans.....   | 71 |
| 15. Fuqia .....  | 72 |
| Fuqia .....  | 73 |
| Pyetje.....  | 74 |
| Ushtrim: Vërtet dua ta mësoj këtë .....                                    | 74 |
| Diagram i dobishëm: Krijimi i fuqisë autentike jua transformon jetën ..... | 75 |
| Ushtrim: Përdorimi i vullnetit tim .....                                   | 75 |
| 16. Besimi .....   | 76 |
| Besimi .....   | 77 |
| Pyetje.....  | 78 |
| Mësim i jetës .....  | 78 |
| Mësim i jetës .....  | 79 |
| Për botimin.....   | 80 |
| Bibliografia .....   | 80 |
| Online .....   | 80 |
| Licensimi.....   | 80 |

# Udhëzuesi i Studimit të *Selisë së Shpirtit*

*Selia e Shpirtit* e paraqet pamjen më të madhe të mundshme – të një specieje të tërë të njerëzimit që transformohen nga një perceptim i kufizuar dhe nga mjetet brutale të evolucionit – në vetëdije për veten dhe botën e tyre po aq të mrekullueshme, dhe rritje shpirtërore – si mjete të saj të evolucionit.

Ky udhëzues i studimit do t'ju ndihmojë ta përjetoni këtë transformim për sa i përket jetës suaj dhe përjetimeve të përditshme. Ushtrimet e tij ju ndihmojnë ta shikoni dhe ta vlerësoni veten, përjetimet tuaja dhe të tjerët në mënyra të reja. Ai sugjeron eksperimente për ta thelluar të kuptuarit tuaj dhe mënyra për ta zbatuar atë. Ju inkurajon të bëheni autoriteti në jetën tuaj dhe ta shihni vetë se si ta krijoni një jetë të harmonisë, të bashkëpunimit, të bashkëndarjes dhe të nderimit për Jetën.

Mund ta eksploroni çdo pyetje apo të qëndroni me çdo ushtrim për aq kohë sa të zgjedhni. Gjithashtu mund të ktheheni në seksione për ta marrë një pasqyrë më të thellë. Unë e kam eksploruar rritjen time shpirtërore për rreth njëzet vjet dhe vazhdoj t'i kuptoj konceptet në *Selinë e shpirtit* më thellë çdo vit, ndonjëherë çdo javë. Sa më thellë ta lejoni veten të shkoni me veten dhe me të tjerët, aq më shumë do ta përshpejtoni rritjen tuaj dhe do të bëheni kontribuues i vetëdijshëm i përqendruar në zemrën e evolucionit tuaj dhe të evolucionit të specieve tona.

Mbajeni një ditar gjersa po e studioni *Selinë e shpirtit*. Sa herë që e lexoni, mund të gjeni kuptime më të thella dhe njohuri të reja. Shkruani njohuritë dhe mendimet tuaja në ditarin tuaj që t'ju ndihmojnë t'i mbani mend ato, dhe gjithashtu që të mund ta shihni me kalimin e kohës se si kanë ndryshuar ato.

Mund ta përdorni këtë Udhëzues të Studimit vetëm apo me një grup. Nëse studioni me një grup, ju sugjeroj t'i ndani me grupin tuaj përgjigjet tuaja për pyetjet dhe për rezultatet e eksperimenteve tuaja, nëse ndiheni rehat. Njerëzit në grupin tuaj janë partnerët tuaj të mundshëm shpirtërorë. Përfundimisht, perceptimet dhe vlerat e reja do t'ju sjellin natyrshëm në bashkëkrijim konstruktiv (ndërtues) me të tjerët. Edhe pse askush nuk mund ta bëjë punën e evolucionit tuaj për ju, ka mbaruar dita e ujkut të vetmuar, e murgut të vetmuar, e eremitit që e kërkon ndriçimin në izolim. Deri kohët e fundit evolucioni ynë është shpalosur shumë ngadalë. Tash po ndodh me shpejtësi të rrufesë. Brenda disa brezave, të gjithë njerëzit do ta përjetojnë perceptimin e zgjeruar që po shfaqet te miliona prej nesh. Ky Udhëzues i Studimit do t'ju ndihmojë jo vetëm ta njihni këtë perceptim të zgjeruar në veten,

por edhe ta përdorni me vetëdije që ta sillni potencialin e tij të ri mahnitës – fuqinë autentike – në jetën tuaj.

Një version i zgjeruar i këtij Udhëzuesi të Studimit, që përfshin edhe video dhe meditime, është i disponueshëm për ju në internet duke klikuar në:

[www.seatofthesoul.com/sg](http://www.seatofthesoul.com/sg)

apo në:

<https://seatofthesoul.com/sg/sg1/>

nëse jeni duke lexuar në libër elektronik, apo duke e shkruar atë në një shfletues nëse jeni duke lexuar në libër të shtypur. Në:

[www.seatofthesoul.com](http://www.seatofthesoul.com)

është në dispozicion edhe një program dhe komunitet mbështetës në internet .

Jam i lumtur që jam student në shkollën e Tokës me ju.

*Gary Zukav*

# HYRJE

## 1. Evolucioni

*Selia e Shpirtit* ka të bëjë me lindjen e një njerëzimi të ri. Kjo lindje është pjesërisht e lehtë dhe pjesërisht sfiduese. Shfaqja e perceptimit shumëshqisor – e perceptimit përtej asaj që mund të shihet, të dëgjohet, të shijohet, të preket dhe të nuhatet – është e lehtë. Po ndodh pavarësisht a e kërkojmë apo jo. Disa njerëz madje i rezistojnë sepse nuk duan ta shohin atë që e shohin. Perceptimi shumëshqisor sjell me vete potencial të ri. Ky është potenciali i fuqisë autentike. Fuqia autentike është përfrimi i personalitetit me shpirtin. Ky potencial i ri nuk lind automatikisht. Secili prej nesh duhet ta krijojë atë për veten. Krijimi i fuqisë autentike kërkon t'i përjetojmë brenda nesh dallimet midis frikës dhe dashurisë, dhe zgjedhjen e dashurisë, pavarësisht se çka po ndodh brenda nesh — si zemërimi, xhelozia apo pakënaqësia — ose çka po ndodh jashtë nesh — si p.sh. një sulm tjetër i 11 shtatorit, një sëmundje apo vdekja e një fëmije. Kjo është pjesa sfiduese. *Selia e Shpirtit* ju tregon se çka është fuqia autentike, pse është e rëndësishme dhe si ta krijoni atë.

### Evolucioni

Kur mjedisi fizik shihet vetëm nga pikëpamja pesëshqisore, mbijetesa fizike duket të jetë kriteri themelor i evolucionit, dhe baza e jetës në arenën fizike bëhet frika. Fuqia për ta kontrolluar mjedisin dhe ata brenda tij duket të jetë esenciale. Kjo e prodhon një lloj konkurrence që ndikon në çdo aspekt të jetës sonë. Fuqia mbi atë që mund të ndjehet, të nuhatet, të shijohet, të dëgjohet apo të shihet është fuqi e jashtme. Të gjitha perceptimet e vlerës më të vogël dhe më të madhe personale rrjedhin nga perceptimi i fuqisë si e jashtme. Konkurrenca për fuqi të jashtme qëndron në qendër të çdo dhune. Kuptimi ynë më i thellë na çon në një lloj tjetër fuqie që e do jetën në çdo formë, nuk gjykon dhe e percepton kuptimin dhe destinimin në detajet më të vogla në Tokë. Kjo është fuqi autentike. Fuqia autentike i ka rrënjët në burimin më të thellë të qenies sonë. Ajo nuk mund të blihet, të trashëgohet apo të grumbullohet. Ne po evoluojmë nga një specie që kërkon fuqi të jashtme në një specie që e ndjek fuqinë autentike. Asnjë kuptim i evolucionit nuk është adekuat nëse nuk e ka në thelb se ne jemi në një udhëtim drejt fuqisë autentike, dhe se fuqizimi autentik është qëllimi i procesit tonë evolucionar dhe qëllimi i qenies sonë.



Nëse jeni duke lexuar në libër elektronik, klikoni në lidhjen e mëposhtme për të shkuar te një version i zgjeruar në internet i këtij Udhëzuesi Studimor të Kapitullit, duke e përfshirë videon, meditimin dhe mbështetjen për grupet e studimit. Nëse jeni duke e lexuar një kopje të shtypur, shkruajeni atë në shfletuesin tuaj:

[www.seatofthesoul.com/sg1](http://www.seatofthesoul.com/sg1)

### Pyetje

Ja disa pyetje për t'ia bërë vetes. Hapuni ndaj përgjigjeve që ju vijnë, dhe kur ju vijnë më shumë mendime, hapuni edhe ndaj tyre. Nuk ka përgjigje të sakta apo të gabuara. Këto pyetje janë krijuar për t'ju ndihmuar ta eksploroni veten dhe përjetimet tuaja. Ndonjëherë përgjigjet do të vazhdojnë t'ju vijnë. Lëreni të ndodhë kjo. Nëse jeni në një grup, ndani përgjigjet tuaja dhe më pas vazhdoni t'ia bëni këto pyetje vetes pasi të largoheni nga grupi. Shkruani përgjigjet tuaja në mënyrë që t'i mbani mend ato. Ato do t'ju nxisin edhe më shumë pyetje dhe përgjigje kur t'i lexoni në të ardhmen.

1. *A mendoni se një person i dashur është më i evoluar se një person me shpirt të keq?*
2. *Pse?*
3. *A keni pasur ndonjëherë përjetim shumëshqisor, apo a ju ka shkuar mendja se mund ta keni pasur një të tillë?*
4. *A e ndjeni ndonjëherë apo a ju shkon mendja se keni dhurata për të dhënë dhe dëshironi ta dini se cilat janë ato?*
5. *Çka e bën të fuqishëm një person të fuqishëm? Kush ndikon më shumë në jetën tuaj – njerëzit që ju frikësojnë apo njerëzit që kujdesen sinqerisht për ju?*
6. *Shkruani disa shembuj të fuqisë së jashtme. A keni pasur përjetim apo përjetime të fuqisë autentike? Shkruani ato.*
7. *A keni ndjerë ndonjëherë se jeni më shumë se sa mendonit se ishit – për shembull, më shumë se një mendje dhe një trup?*

Ushtrim: A jam shumëshqisor?

Bëjeni një listë të mënyrave me të cilat mund ta identifikoni se jeni shumëshqisor. Për shembull:

- *E di nga brenda se çfarë vendimi duhet ta marr.*
- *Kam parandjenja intuitive.*
- *I vlerësoj shkrepjet e mia intuitive.*
- *E përdor intuitën.*
- *Ndonjëherë di më shumë sesa mund të shoh.*

(nga *The Mind of the Soul* nga Gary Zukav dhe Linda Francis)

## Mësime të Jetës

Mund të habiteni se sa shumë perceptimi shumëshqisor është tashmë pjesë e jetës suaj. Qëllimi është ta njihni, ta nderoni dhe të eksperimentoni me të. Përjetimet e perceptimit shumëshqisor mund të jenë më të natyrshme për ju sesa prisni. Perceptimi shumëshqisor është aftësia juaj për të parë përtej asaj që mund të dallojnë pesë shqisat.

Vendoseni synimin tuaj çdo ditë për javën e ardhshme për ta gjetur kuptimin për ju personalisht në përjetimet tuaja të përditshme. Hapeni veten që ta shihni kuptimin që nuk e keni parë më parë dhe t'i njihni njohuritë tuaja si përjetime të vlefshme të perceptimit shumëshqisor. Merrni shënime dhe shkruani ditar çdo natë për atë që e keni parë nga perceptimi juaj shumëshqisor.

Në fund të javës shkruani përgjigjet tuaja për këto pyetje:

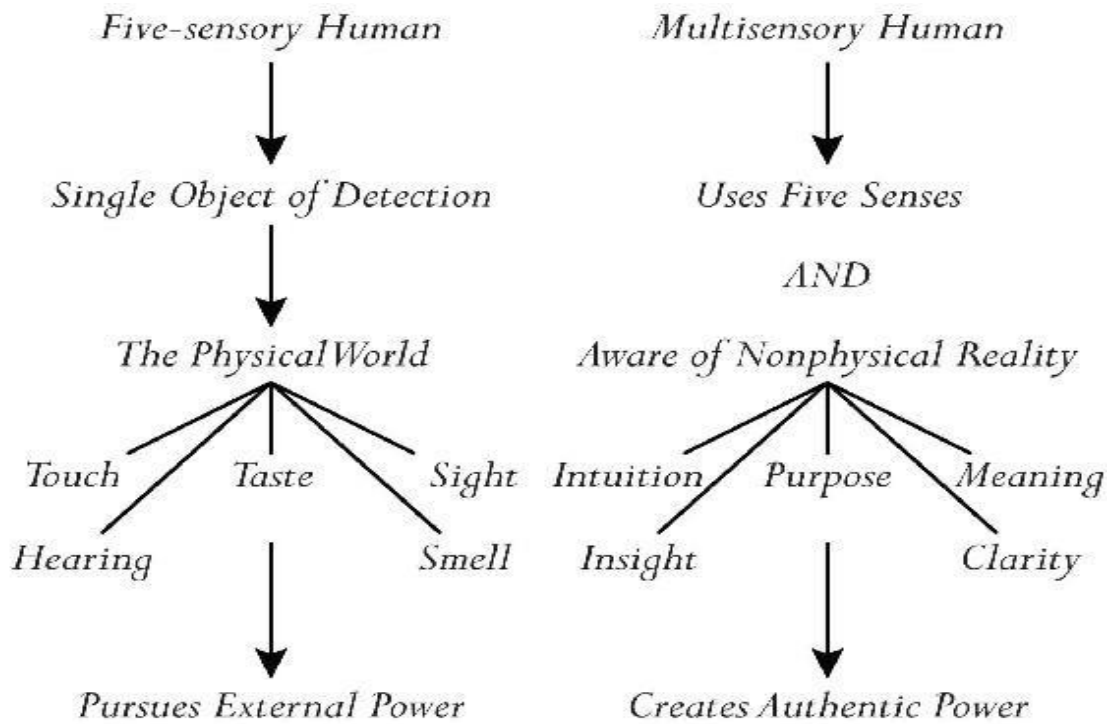
- *Cili ishte shembulli juaj më kuptimplotë i perceptimit shumëshqisor? Çka mësuat nga ky përjetim?*
- *Si ndikoi në përjetimet tuaja synimi për të gjetur kuptim në jetën tuaj të përditshme? Jini specifik.*
- *Si ndikoi ajo që e zbuluat në pikëpamjen tuaj për veten dhe të tjerët? Jepni shembuj.*

Tani vazhdoni edhe një javë dhe vendoseni të njëjtin synim çdo ditë. Merrni shënime dhe shkruani ditar çdo natë për atë që e keni parë nga pikëpamja juaj shumëshqisore.

Në fund të kësaj kohe shkruani përgjigjet tuaja për këto pyetje:

- *Çka zbuluat për veten duke u hapur ndaj perceptimit tuaj shumëshqisor? Jini specifik.*
- *Cili ishte përjetimi i parë shumëshqisor në jetën tuaj që e keni njohur si përjetim shumëshqisor?*
- *Cili është shembulli më kuptimplotë i një përjetimi shumëshqisor në jetën tuaj?*

Diagram i dobishëm



## 2. Karma

Ky kapitull ka të bëjë me intelektin tuaj dhe pesë shqisat tuaja. Ata janë të ndërlidhur. Pesë shqisat tuaja i ofrojnë informacion intelektit tuaj - atë që e shihni, e dëgjoni, e shijoni, e prekni dhe e nuhatni. Intelekti juaj e krahason dhe analizon këtë informacion, nxjerr dhe konkludon gjëra rreth tij dhe ju tregon se si të qëndroni gjallë dhe rehat. Ai nuk mund ta kuptojë informacionin që nuk vjen nga pesë shqisat tuaja. Ky është lloji i informacionit që jua ofron perceptimi shumëshqisor. Fjalë për fjalë ai "nuk ka kuptim" për intelektin tuaj. Ne e quajmë këtë informacion "të palogjikshëm" apo "të pakuptimtë", për shembull, përjetimet e personaliteteve të tjera të shpirtit tuaj që jetojnë në kohë dhe vende të ndryshme, si e shkuara, nga pikëpamja e personalitetit tuaj. Megjithatë, është pikërisht ky lloj i informacioni që tash është i nevojshëm për ne për të krijuar jetë të shëndetshme, të fuqizuar dhe konstruktive. Intelekti as që mund ta imagjinojë këtë rrethanë të re. Ky kapitull ka të bëjë pikërisht me këtë rrethanë. Në Lindje quhet karma, dhe në Perëndim quhet Rregulli i Artë.

### Karma

Krijimi i fuqisë autentike kërkon që të bëheni përgjegjës për gjithçka që krijoni. Ligji Universal i Shkakut dhe i Efektit ju tregon se si jeni *tashmë* përgjegjës për gjithçka që krijoni, dhe njohja e tij ju jep nxitje të fortë për të krijuar përjetime të shëndetshme dhe konstruktive me zgjedhjet tuaja. Ky është ligji i karmës: Atë që e shkaktoni ta përjetojë dikush tjetër, ju apo një personalitet tjetër i shpirtit tuaj do ta përjetoni gjithashtu. Anasjelltas, atë që e shkakton një personalitet tjetër i shpirtit tuaj në përjetimin e një personi tjetër, mund ta përjetoni edhe ju. Karma është mësuesi jopersonal Universal i përgjegjësisë. Kur e kuptoni se përjetimet tuaja janë domosdoshmëri karmike, ka më pak gjasa t'i merrni ato si personale – të reagoni me zemërim, indinjatë të drejtë, gjykim, etj. (Kujtoni: Mos gjykoni se mos po gjykoheni.) Kjo do të thotë se edhe ju do të krijoni më pak përjetime të dhimbshme dhe më shumë përjetime të gëzueshme për veten dhe për personalitetet e tjera të shpirtit tuaj. Kur zgjedhni me urti e përgjegjësi gjersa jeni të zemëruar, gjykues, etj., ju hyni në evolucionin e shpirtit tuaj me vetëdije (dhe krijoni fuqi autentike).

Nëse jeni duke lexuar në libër elektronik, klikoni lidhjen e mëposhtme për të shkuar te një version i zgjeruar në internet i këtij Udhëzuesi Studimor të Kapitullit, duke e përfshirë videon, meditimn dhe mbështetjen për grupet e studimit. Nëse jeni duke lexuar në kopje të shtypur, shkruajeni atë në shfletuesin tuaj:

[www.seatofthesoul.com/sg2](http://www.seatofthesoul.com/sg2)

### Pyetje

Ja edhe ca pyetje për t'ia bërë vetes. Nëse ndjeni reagime ndaj ndonjë prej tyre (p.sh. bëheni gjykues, shpërfillës, çmues, të mahnitur, të vlerësuar), mbani shënim këto reagime. Nëse jeni në një grup, ndani përgjigjet tuaja dhe dëgjoni me mendje të hapur përjetimet e shpirtave të tjerë që i ndajnë me ju. Shkruani përgjigjet tuaja në mënyrë që t'i mbani mend. Ju mund ta zbuloni se disa prej tyre ndryshojnë me kalimin e kohës.

- 1. Sa herë gjatë javës së fundit jeni ndjerë të zemëruar, të inatosur, të tradhtuar, superiorë, inferiorë, etj., dhe keni vepruar sipas atij emocioni?*
- 2. A e keni pyetur ndonjëherë veten: pse unë? Çka bëra për ta merituar këtë? Shkruani disa shembuj.*
- 3. Sa herë jeni ndjerë të lënduar dhe keni dashur ta lëndoni personin që mendonit se ishte përgjegjës?*
- 4. A do të kishit vepruar në të njëjtën mënyrë po ta dinit se shkaku i lëndimit tuaj mund të ketë ndodhur shekuj para se të lindnit?*
- 5. Si ndiheni për mundësinë e krijimit me vetëdije të përjetimeve të lumtura për veten dhe për personalitetet e tjera të shpirtit tuaj? Imagjinoni si mund ta bëni këtë. Shkruani gjithçka që ju vjen dhe kthehjuni kësaj shpesh. Zgjedhni çfarë përjetimesh synoni të sillni në jetën tuaj.*

### Ushtrime: Një javë me mirësi

Bëni përpjekje shtesë për të parë se si mund të jeni miqësorë dhe të sjellshëm me njerëzit që do t'i takoni gjatë kësaj jave. Zgjeroheni këtë mirësi ndaj njerëzve me të cilët flisni në telefon, apo u shkruani email etj. Pastaj vërejeni se si ndiheni dhe çfarë efektesh vëreni në jetën tuaj. Ndani përjetimet tuaja me të tjerët dhe nëse edhe ata nuk po e bëjnë këtë ushtrim, ftojini të bashkohen me ju dhe t'i ndajnë përjetimet e tyre gjersa ju i ndani tuajat.

(Nga *The Mind of the Soul* nga Gary Zukav dhe Linda Francis)

### Eksplorimi i Rregullit të Artë

Kujtojeni një çast kur ju ka ndodhur diçka për të cilën jeni befasuar dhe kënaqur, për shembull, një dhuratë apo mirësi e papritur.

Pyeteni veten: "A i kam befasuar dhe kënaqur ndonjëherë të tjerët në mënyrë të ngjashme?"

Kujtoni ka ndodhur kur diçka dhe jeni tronditur e lënduar, për shembull, kur ju kanë tradhtuar apo kur dikush u tërbua me ju.

Pyeteni veten: "A i kam tronditur dhe lënduar ndonjëherë të tjerët në mënyrë të ngjashme?"

A keni menduar ndonjëherë se gjërat që po i përjetoni, të gëzueshme apo të dhimbshme, janë pasoja të zgjedhjeve që i keni bërë apo që i ka bërë një personalitet tjetër i shpirtit tuaj?

Mendimi i këtyre pyetjeve do të nxisë lidhje dhe biseda më të thella me njerëzit në jetën tuaj.

(Nga *The Mind of the Soul* nga Gary Zukav dhe Linda Francis)

### Një përjetim karmik?

Kujtojeni një kohë kur ishit të vetëdijshëm se e kishit apo mund ta kishit një përjetim karmik. . . një përjetim që e ndjenit me intuitë apo ndjesi se kishte të bënte me karmën që e keni krijuar apo që ishte krijuar nga një personalitet tjetër i shpirtit tuaj. Si ndikoi në jetën tuaj? Ndoshta keni ndjerë se ky përjetim ishte më i thellë se ç'dukej. . . po ndodhte më shumë se sa mund ta artikulonit.

Eksplorojeni këtë vetë dhe/apo me të tjerët. Pyeteni intuitën se si njohja e kësaj mund t'ju mbështesë në rritjen tuaj shpirtërore.

Nëse nuk e keni pasur një përjetim të tillë, imagjinoni se si do ta ndjenit një përjetim të tillë.



## 3. Nderimi

Në të shkuarën, nderimi (i shenjtë) e nënkuptonte vendosjen e diçkaje, si për shembull Hyjnoren, apo dikë, si p.sh. një shenjtor, përtej përjetimit njerëzor. Tani ne mund ta ndjejmë veten dhe të tjerët në mënyra që nuk mund t'i dallojmë me sytë, veshët, hundën, shijen dhe prekjen. Ne nuk i ngatërrojmë gjërat që na i thonë pesë shqisat për një person, si gjinia, ngjyra e lëkurës apo kombi, me esencën e tij. Njerëzit me pesë shqisa nuk i ngatërrojnë rrobat që një individ i ka veshur – për shembull, një kostum i biznesit, një fustan i mbrëmjes apo xhinse të punës – me individin që i ka veshur ato. Në të njëjtën mënyrë, njerëzit shumëshqisorë nuk e ngatërrojnë një kostum tokësor, të tillë si një artiste e bardhë, amerikane apo e verdhë, një murgeshë tajlandeze apo një mësuese e zezë, një afrikane – me shpirtin që e ka veshur atë kostum. Njerëzit shumëshqisorë gjithashtu i ndjejnë oqeanet, pyjet, shkretëtirat dhe malet në mënyra që njerëzit me pesë shqisa nuk mundën. Lidhja me esencën e një personi apo sendi është përjetim shumëshqisor. Ky është nderim. Nderimi është i ndryshëm nga respekti. Ju mund ta respektoni një person pa e respektuar një person tjetër, por nuk mund ta nderoni një person pa i nderuar të gjithë.

### Nderimi

Nderimi është të shohësh përtej guaskës së jashtme të pamjes drejt esencës brenda saj. Nderimi është lidhja me fuqinë dhe me esencën e vërtetë të asaj që është një person apo asaj që është një gjë. Ai është perceptim i shenjtë. Është njohja e personaliteteve sipas kostumit të Tokës dhe zhvendosja e vëmendjes suaj nga kostumi i Tokës tek ajo se kush, apo çka, e ka veshur kostumin. Ky është shpirti. Nderimi është ta pranosh se e gjithë Jeta është, në vete dhe nga vetja, e shenjtë.

Pa nderim bëhemi mizorë dhe shkatërrues dhe krijojmë karmë të dhimbshme për veten. Një person nderues si shmang automatikisht pasojat e rënda karmike që krijohen duke vepruar pa nderim dhe çdo veprim nderues është hap drejt përputhjes së vetes me shpirtin e tij. Shpirti e nderon gjithë Jetën. Një person nderues e sheh dhe e nderon Hyjnoren në të gjitha format e saj. Të jetosh me nderim e kërkon sfidimin e vlerave dhe të perceptimeve të një bote pesëshqisore që nuk e çmon jetën. Të bëhesh nderues është esencialisht të bëhesh person shpirtëror.

Nëse jeni duke lexuar në libër elektronik, klikoni lidhjen e mëposhtme për të shkuar te një version i zgjeruar në internet i këtij Udhëzuesi Studimor të Kapitullit, duke e përfshirë videon, meditimn dhe mbështetjen për grupet e studimit. Nëse jeni duke lexuar në kopje të shtypur, shkruajeni atë në shfletuesin tuaj:

[www.seatofthesoul.com/sg3](http://www.seatofthesoul.com/sg3)

### Pyetje

Përdorni këto pyetje për ta tërhequr vëmendjen tuaj te përjetimet e nderimit. Lërnini ato të stimulojnë perceptime dhe njohuri të reja në ju.

- 1. Sa shpesh i gjykoni njerëzit përreth jush për shkak të ngjyrës së lëkurës, pamjes, veshjeve, besimeve, veprimeve dhe zotërimeve të tyre? (Ndonjëherë kjo pyetje është e vështirë për t'u përgjigjur sepse pjesët e personalitetit tuaj që i gjykojnë të tjerët janë aq të njohura për ju saqë gjykimet e tyre nuk duken si gjykime. Ato duken siç janë gjërat në të vërtetë. Pra, ndajeni të paktën një ditë për të vëzhguar se sa shpesh i gjykoni të tjerët apo veten dhe shkruani gjykimet tuaja kur i vëreni ato.)*
- 2. A e vëreni kur mendoni se njerëzit po ju gjykojnë për të njëjtat arsye? Shkruani dhe/ose ndani vëzhgimet tuaja.*
- 3. A mund ta fitojnë njerëzit nderimin tuaj, ashtu siç mund ta fitojnë respektin tuaj? Vëreni se çka ndjeni kur ndjeni nderim dhe çka ndjeni kur keni respekt për të tjerët. Shkruajeni atë që e vëreni dhe ndajeni me të tjerët, nëse është e mundur.*
- 4. A e shihni Hyjnoren në të gjitha format e Jetës?*
- 5. A do të dëshironit ta shihnit? Kaloni një ose dy ditë duke e parë se a mund ta ndjeni Hyjnoren ngado që shikoni.*

## Ushtrim: A mund të shihni ndryshe?

(Nëse jeni me të tjerët, një person e lexon këtë ushtrim ndërsa të tjerët i mbyllin sytë.)

- *Kujtojeni një person që e njihni prej kohësh, por nuk ndiheni të afërt dhe do të dëshironit të ndiheshit të afërt. A ndiheni inferior apo xheloz ndaj mikut tuaj? Apo ndoshta superiorë dhe gjykues? Pse ndiheni të larguar nga ky person?*
- *A e keni parë veç kostumin tokësor të mikut tuaj?*
- *A jeni fokusuar në atë që ai e bën apo në atë se si vishet?*
- *A mendoni se nuk jeni në gjendje të komunikoni për shkak të një keqkuptimi apo të një shërri që e keni pasur?*
- *A jeni të largët sepse jeta ju ka çuar në një drejtim tjetër?*

Tash hapuni ndaj mundësisë për ta parë mikun tuaj ndryshe. Caktojani synimin tuaj për të parë përtej pamjeve të kostumit tokësor të mikut tuaj. Kaloni të paktën pesëmbëdhjetë minuta në këtë ushtrim.

Imagjinojeni mikun tuaj. Kujtojani vetes se nuk dini gjithçka që ndodh në jetën e mikut tuaj. . . sfidat e tij, frikat e tij, gëzimet e tij, tmerrin e tij.

Kujtojeni se ju jeni shpirt dhe i tillë është edhe miku juaj.

Nëse sytë tuaj ishin të mbyllur, hapini dhe vëreni se si po ndiheni për mikun tuaj tani. A ndjeni dhembshuri? Nëse jo, vazhdoni ta bëni këtë ushtrim pa pushim deri kur ta ndjeni një ndryshim nga tkurrja në hapje, nga të pamurit e mikut tuaj veç si personalitet në të diturit se miku juaj është shpirt i veshur me kostum tokësor. Lëreni veten ta ndjeni çastin kur ju zhduken frika, gjykimi dhe përbuzja dhe ju shfaqet nderimi. Bëjeni këtë çdo ditë për aq kohë sa ju pëlqen dhe zgjedhni njerëz të ndryshëm në jetën tuaj për të cilët dëshironi ta ndryshoni pikëpamjen tuaj nga gjykuese në nderuese.

(nga *The Mind of the Soul* nga Gary Zukav dhe Linda Francis)

### Mësim i jetës

Caktojeni synimin që këtë javë ta shihni me nderim këdo dhe gjithçka, duke i përfshirë marrëdhëniet tuaja me njerëzit që janë pranë jush, të njohurit, njerëzit që i takoni rastësisht, njerëzit nga të cilët ndiheni larg, etj. Caktojeni këtë synim çdo mëngjes dhe çdo herë që e mbani mend gjatë ditës. Në fund të javës shkruani përgjigjet tuaja për këto pyetje:

- *Çka ju ndihmoi ta kuptonit të shikuarit e gjithçkaje me nderim gjatë javës së fundit? Jepni shembuj.*
- *Çka keni krijuar duke e mbajtur këtë synim? Jini specifikë.*

### Ushtrime dhe pyetje

Përdorni këto pyetje për t'ju ndihmuar që ta eksploroni nderimin:

1. *Shpirti juaj e nderon Jetën në të gjitha format e saj, duke ju përfshirë edhe juve. A e nderoni ju veten?*
2. *Çka do të thotë ta nderoni veten?*
3. *A do të ishte narcisiste ta nderoni veten? Disa pjesë të personalitetit tuaj të bazuara në frikë mund të ndjehen narcisiste. Është e rëndësishme të bëheni të vetëdijshëm për to, në mënyrë që të mund ta bëni dallimin midis narcizmit dhe nderimit të vetes. Shkruani dhe/ose ndani me të tjerët zbulimet tuaja.*
4. *Çka do të thotë ta nderosh dikë tjetër?*
5. *Nëse nderimi është njohja e esencës së një personi apo gjëje, si mund ta nderoni esencën e dikujt tjetër e të mos e nderoni esencën tuaj?*
6. *Po t'i nderonit të gjitha gjërat, si do të ishte ndryshe jeta juaj?*

## 4. Zemra

Emocionet tuaja shumë të rëndësishme. Nuk mund të rriteni shpirtërisht pa u bërë të vetëdijshëm për to. Kjo e kthen përmbys pikëpamjen e emocioneve që shumica prej nesh i mbajmë. Ne mendojmë se emocionet nuk shërbejnë për asnjë destinim të dobishëm. Ashtu si një zorrë qorre (apendiks), ato mund të jenë shumë të dhimbshme, dhe asgjë nuk humbet duke e hequr një appendiks. Një thesar i mrekullueshëm humbet kur shkëputeni nga emocionet tuaja. Emocionet tuaja janë mesazhe nga shpirti juaj që ju sjellin informacione të paçmueshme. Nëse nuk e merrni informacionin, ai dërgohet vazhdimisht. Jo vetëm emocionet e këndshme dhe të lumtura ju sjellin informacione të rëndësishme. Emocionet e dhimbshme, duke i përfshirë edhe ato më të padurueshmet, ju sjellin gjithashtu informacione të rëndësishme. Me fjalë të tjera, rruga drejt rritjes shpirtërore të çon përmes zemrës.

Vetëm përmes emocioneve tuaja mund ta përjetoni forcën e shpirtit tuaj. Emocionet ju tregojnë se cilat pjesë të personalitetit janë të dashura dhe krijojnë pasoja të gëzueshme kur veproni sipas tyre, dhe cilat pjesë janë të frikshme dhe krijojnë pasoja të dhimbshme kur veproni sipas tyre. Gjersa bëheni shpirtërorë, bëheni të përqendruar te zemra. Shumë njerëz mendojnë se "i përqendruar te zemra" do të thotë i butë dhe sentimental, por kjo është në të vërtetë e kundërta e të përqendruarit te zemra. Të jesh i përqendruar te zemra do të thotë të zgjedhësh të veprësh nga pjesët e dashura të personalitetit tënd në vend se nga pjesët e frikësuar të personalitetit tënd. Me fjalë të tjera: kalimi nga të qenët të kontrolluar në mënyrë të pavetëdijshme nga emocionet e frikshme në zgjedhjen e vetëdijshme për të vepruar sipas emocioneve të bazuara në dashuri. Pasi ta bëni këtë, jeni në gjendje ta ndryshoni jetën, të ardhmen dhe botën tuaj.

### Zemra

Logjika që na mundësoi të evoluojmë si specie me pesë shqisa nuk mund ta përfaqësojë kuptimisht ekzistencën e shpirtit, evolucionin pa kohë apo dinamikën jofizike të karmës që gjeneron dhe lidh shumë jetë. Prandaj, ka ardhur koha për një rend më të lartë të logjikës dhe të kuptuarit. Krijimi i këtij rendi më të lartë të logjikës dhe të kuptuarit kërkon vëmendje të madhe ndaj ndjenjave, dhe kjo e kërkon zemrën. Emocionet tuaja ju tregojnë se cilat pjesë të personalitetit tuaj janë në përputhje me shpirtin tuaj dhe cilat pjesë jo. Pa vetëdijen

për emocionet tuaja, nuk mund ta shihni dinamikën që qëndron prapa emocioneve ose qëllimet të cilave u shërbejnë këto dinamika. Vetëm një zemër e dhembshur mund të përballet me të keqen drejtpërdrejt. E keqja është mungesë e Dritës, e Hyjnoritetit, e Inteligjencës Hyjnore. Ilaçi për mungesën është prezenca. Vetëm zemra mund të sjellë Dritë aty ku nuk kishte. Prandaj, vetëm zemra mund të përballet me të keqen drejtpërdrejt. Të kuptuarit e së keqes si mungesë e Dritës jua mundëson ta vëreni se i vetmi vend për ta filluar procesin e eliminimit të së keqes është brenda jush.

Nëse jeni duke lexuar në libër elektronik, klikojeni lidhjen e mëposhtme për të shkuar te një version i zgjeruar në internet i këtij Udhëzuesi Studimor të Kapitullit, duke e përfshirë videon, meditimin dhe mbështetjen për grupet e studimit. Nëse jeni duke lexuar në kopje të shtypur, shkruajeni atë në shfletuesin tuaj:

[www.seatofthesoul.com/sg4](http://www.seatofthesoul.com/sg4)

## Pyetje

Të bërit të vetëdijshëm për emocionet tuaja dhe përdorimi i tyre për të krijuar fuqi autentike nuk do të thotë ta ndalni përdorimin e intelektit tuaj. Përkundrazi, ju e përdorni atë gjithnjë e më shumë me vetëdije, që do të thotë gjithnjë e më shumë në shërbim të zemrës – në shërbim të dashurisë – në vend se pavetëdijshëm në shërbim të frikës.

1. *A keni menduar ndonjëherë që emocionet tuaja i shërbejnë një destinimi përtej mbijetesës "lufto apo ik" (fight or flight)? Çfarë emocionesh hasni në veten që mendoni se bazohen në frikë? Çfarë emocionesh përjetoni në veten që mendoni se vijnë nga dashuria?*
2. *Çka do të thotë për ju "rendi më i lartë i logjikës dhe të kuptuarit e zemrës"? Shkruani mendimet tuaja në mënyrë që t'i referoheni më vonë.*
3. *A e keni konsideruar ndonjëherë të keqen si mungesë të dashurisë? Çfarë domethënie do të kishte kjo për ju po të ishte e vërtetë? Shkruani për këtë dhe shprehuni nga zemra pa u frenuar, me të tjerët që janë të hapur.*
4. *A e keni menduar ndonjëherë idenë se vendi për ta nisur eliminimin e së keqes në botë është brenda jush? Shkruani idetë dhe njohuritë që ju vijnë teksa mendoni për këtë ide. Po të ishte e vërtetë, në çfarë mënyrash do ta eliminonit të keqen në ju?*

### Ushtrime: Zgjedhni qëllimet tuaja me zemrën tuaj

Për të nesërmen ose javën tjetër, pyeteni veten: "Pse vërtet dua ta bëj apo ta them këtë?" para se ta zgjedhni atë që e bëni ose e thoni.

- *A është për të krijuar harmoni?*
- *A po e bëj apo po e them atë që më bën të ndihem mirë në zemër?*
- *A po e bëj apo po e them atë që ma thotë mendja?*

Shkruani përgjigjet tuaja në ditarin tuaj.

Pasi ta keni bërë këtë për veten, kërkoni të tjerëve t'ju bashkohen në këtë ushtrim dhe të tregojnë për këtë.

(Nga *Mind of the Soul* nga Gary Zukav dhe Linda Francis)

### Hapeni zemrën

Praktikojeni hapjen e zemrës duke menduar për një çast kur keni ndjerë dashuri dhe hapje për dikë – për fëmijën, nipin/mbesën, partnerin, mikun apo në një përjetim të veçantë me një të huaj. Kujtojeni situatën dhe atë që po e ndjenit në zonën e zemrës suaj.

Herën tjetër që e ndjeni se zemra juaj është e mbyllur (ju dhemb gjoksi), lëreni veten ta përjetoni dhembjen në gjoks, merrni frymë thellë, edhe nëse ndjeni shtrëngim dhe, në të njëjtën kohë, kujtojeni atë çast të veçantë. Vazhdoni ta hapni zemrën dhe të merrni frymë thellë deri kur ta ndjeni se filloni të relaksoheni, qoftë edhe pak. Kërkoni intuitës suaj udhëzim në hapjen e zemrës suaj.

Bëjeni këtë praktikë për ta sfiduar pjesën e personalitetit tuaj që është e bazuar në frikë, që po jua mbyll zemrën ndaj vetes dhe të tjerëve.

(Nga *The Heart of the Soul* nga Gary Zukav dhe Linda Francis)

### Mendim i dobishëm

Kur një synim ju vjen nga zemra, ai ju sjell energjinë e zembrës në veprimin tuaj dhe krijon përjetime për ju. Kur synimi juaj nuk është nga zemra, ai sjell frikë në veprimet tuaja dhe i krijon përjetimet tuaja. Ju duhet të jeni të vetëdijshëm për atë që e ndjeni dhe që e mendoni në mënyrë që t'i vëreni dallimet. Zemra juaj është e hapur, pranuese, krijuese dhe stabile. Ajo ndihet mirë dhe ju relakson. Frika është e padurueshme, i jep vetes të drejtë, është e mbyllur dhe mbrojtëse. Ajo dhemb dhe nuk mund t'i tolerojë dallimet. Zemra përfshin. Frika përjashton. Zemra ju mban në kontakt me të tërën. E tëra është Jeta. Pa zemrën tuaj për t'ju ndriçuar udhëtimet, ato bëhen përjetime të frikshme.

Ja një mini-listë e kontrollit për t'ju kujtuar se a është zemra juaj e hapur apo e mbyllur:

#### ZEMRA E MBYLLUR

Sentimentale

Përjashtuese

#### ZEMRA E HAPUR

E pastër dhe stabile

Përfshirëse



# KRIJIMI

## 5. Intuita

Ështëpo aq e lehtë ta thirrni intuitën, sa t'ia bëni vetes një pyetje. Në veçanti, pyetje të tilla si "Pse jam kaq i mërzhitur për këtë situatë?", "Pse ky ndërveprim ndikon kështu në mua?" dhe "Çka mund të mësoj për veten nga ky përjetim?" e thërrasin gjithmonë udhëzimin dhe udhëzimi gjithmonë vjen. Si ndodh kjo? Intelekti juaj dhe pesë shqisat nuk mund ta shpjegojnë intuitën apo ta tregojnë atë, por ju mund ta përjetoni intuitën për veten. Ajo është burimi juaj i njohurive që ju ndihmojnë të qëndroni në shkollën e Tokës, ta shprehni krijimtarinë tuaj dhe që ju frymëzojnë. Kjo ju lejon të përfitoni nga dhembshuria dhe urtia që janë më të mëdha se sa ne mund t'u japim të tjerëve dhe të marrim nga të tjerët. Intuita është burimi i të vërtetave personale dhe i të vërtetave jopersonale. Është e natyrshme që ne të dëshirojmë t'i qasemi intuitës dhe ta shijojmë. Njerëzit me pesë shqisa nuk mendojnë se intuita është e denjë për studim serioz. Ndonjëherë njerëzit shumëshqisorë mendojnë se janë superiorë sepse kanë aftësi intuitive dhe kështu e përdorin intuitën me zemër të mbyllur. Megjithatë, njerëzit shumëshqisorë që po krijojnë fuqi autentike varen prej saj. Për ta, intuita është aftësia kryesore e vendimmarrjes.

## Intuita

Intuita është perceptim përtej shqisave fizike që është menduar t'ju ndihmojë. Pikërisht ajo e bën shumëshqisor perceptimin shumëshqisor. Njerëzit shumëshqisorë janë në komunikim të vetëdijshëm me inteligjencën e avancuar. Ata kanë qasje në ndihmën me dhembshuri dhe jopersonale. Njerëzit shumëshqisorë i shohin njohuritë, shkrepjet intuitive, parandjenjat dhe frymëzimet si nxitje nga, dhe lidhje me një pikëpamje të të kuptuarit dhe të dhembshurisë më të madhe se e tyrja. Ata e përdorin këtë udhëzim për t'i ndihmuar ata që të krijojnë fuqi autentike. Vetja juaj më e lartë është aspekti i shpirtit tuaj brenda jush. Komunikimi me shpirtin tuaj përmes unit tuaj më të lartë e prodhon të vërtetën personale – të vërtetën që kryesisht është efektive vetëm për ju. Ky është proces intuitiv i brendshëm. Komunikimi përmes vetes më të lartë me shpirtin më të avancuar se shpirti tuaj e prodhon të vërtetën jopersonale – të vërtetën që është e vërtetë për këdo që bie në kontakt me të. Kjo është marrja e informacionit përmes kanaleve intuitive. Personalitetet shumëshqisore mbështeten në të vërtetat që i marrin nga vetja e tyre më e lartë dhe, përmes vetes së tyre më të lartë, nga vetë shpirtat e tyre dhe shpirtat që janë më të përparuar se të tyre.

Nëse jeni duke lexuar në libër elektronik, klikojeni lidhjen e mëposhtme për të shkuar te një version i zgjeruar në internet i këtij Udhëzuesi Studimor të Kapitullit, duke e përfshirë videon, meditimin dhe mbështetjen për grupet e studimit. Nëse jeni duke lexuar në kopje të shtypur, shkruajeni atë në shfletuesin tuaj:

[www.seatofthesoul.com/sg5](http://www.seatofthesoul.com/sg5)

## Pyetje

Kthehuni në kujtesën tuaj ose në krijimtarinë tuaj për t'iu përgjigjur këtyre pyetjeve. Nëse jeni në një grup, ndani përgjigjet tuaja me partnerët tuaj shpirtërorë dhe hapuni për të mësuar rreth vetes nga ato që ata ndajnë me ju.

- 1. A keni pasur ndonjëherë shkrepje intuitive të papritura apo befasuese? A keni vepruar sipas këtyre shkrepjeve intuitive? Çfarë gjërash të rëndësishme kanë ndodhur sepse keni vepruar; ose nëse nuk keni vepruar, çka mendoni se ju pengoi?*
- 2. A jeni frymëzuar ndonjëherë papritur nga një ide, projekt apo mundësi që ishte shumë domethënëse për ju, ose u bë shumë kuptimplotë?*
- 3. A e keni gjetur ndonjëherë veten të ndjeni dhembshuri për dikë që ju ka bërë keq juve ose të tjerëve, edhe pse ju ende nuk e pëlqeni ose nuk e miratoni atë që ai apo ajo bëri?*
- 4. A keni menduar ndonjëherë se keni ndihmë profesionale ose ndihmë kur keni nevojë e që nuk mund ta shihni, por që mund ta ndjeni se është e pranishme me ju?*
- 5. A ju tërheqin idetë se nuk jeni vetëm dhe se mund të merrni udhëzime të dashura përmes intuitës suaj?*

## Ushtrim

Një praktikë ditore për këshillimin e intuitës

Sa herë që reagoni ndaj *ndonjë gjëje çfarëdoqoftë*. . .

- *Ndihem i-e mbingarkuar (shumë i-e zënë, nuk kam kohë të mjaftueshme, etj.)*
- *Jam i-e trishtuar (i-e dëshpëruar, euforik-e, i-e paduruar, etj.)*
- *E humba punën (urrej shefin tim, etj.)*
- *Ai apo ajo më zhgënjeu (më tradhtoi, më mashtroi në lidhje, etj.)*
- *Ndihem inferior-e (i-e padukshëm, i-e padenjë, etj.)*
- *Jam i-e mërziur sepse më është prishur vetura (u anulua fluturimi, etj.)*
- *Ndihem i-e privilegjuar (superior-e, më i-e mirë se, etj.)*

Pyete veten:

- *Çka mund të mësoj për veten nga ky reagim?*
- *Si mund të kaloj përtej kontrollit të kësaj pjese të personalitetit tim që po reagon tani?*
- *Si mund ta ndryshoj pikëpamjen time nga “e frikësuar” në “dashëse”?*

Vini vesh për përgjigjen.

Do të vijë.

## Mësim i jetës

Çdo mëngjes të kësaj jave vendoseni synimin tuaj për t'u hapur ndaj mbështetjes së intuitës, mbështetje që është gjithmonë aty për ju. Bëjini vetes pyetje për të cilat dëshironi mbështetje. Pastaj mbani vesh për përgjigjet. Mund të vijnë menjëherë ose mund të vijnë më vonë, por do të vijnë.

Disa shembuj të pyetjeve që mund t'i bëni janë:

- *Si mund të lidhem më mirë me birin apo bijën time?*
- *Si mund të bëhem i vetëdijshëm më shpejt për pjesët e frikshme të personalitetit tim?*
- *Si mund ta marr përgjegjësinë më shpejt kur e kuptoj se jam në një përpjekje për pushtet?*
- *Si mund ta përfundoj më mirë projektin për të cilin jam i hutuar?*
- *Si mund ta shëroj pjesën e frikësuar të personalitetit që ndihet e pamjaftueshme financiarisht?*
- *Cila është mënyra më e mirë që mund të flas me vjehrrën (fëmijën, bashkëshortin, shefin, të dashurin, fqinjin, etj.)?*
- *Çka mund të mësoj nga përjetimet e mia të mbingarkesës, zemërimit, xhelozisë, ngrënies së tepërt, etj.?*

Shkruani pyetjet tuaja. Peshoni ato me mendje. Hapuni ndaj përgjigjeve. Vëreni mënyrat sesi ju vjen të kuptuarit intuitiv, apo shkrepja intuitive dhe hapuni edhe për mënyra të tjera. Dëgjoni atë që e thoni kur flisni dhe atë që e thonë të tjerët. Mbani mend ëndrrat tuaja dhe meditoni mbi to. Në fund të javës shkruani përgjigjet tuaja për këto pyetje:

- *A ndiheni se ky Mësim i Jetës ju ndihmoi ta zhvilloni më tej aftësinë tuaj për ta përdorur intuitën? Nëse po, tregoni se si. Nëse jo, pyeteni intuitën se si mund ta zhvilloni aftësinë për ta përdorur intuitën. Jini të durueshëm. Përgjigja do të ju vijë.*
- *Çfarë pyetjesh i bëtë intuitës? Çfarë përgjigje morët? Si ju ka mbështetur kjo?*
- *Shkruajeni gjënë më të rëndësishme që e mësuat për veten dhe aftësinë tuaj intuitive këtë javë.*
- *Ndajeni këtë me dikë që dëshiron të hapet ndaj udhëzimeve të tyre intuitive.*

### Mësim i jetës

Këtë javë kushtojani dy ditë ndjekjes së intuitës suaj. Nëse nuk mund ta kaloni tërë ditën, gjeni periudha kohore gjatë një dite apo gjatë disa ditësh. Bëjeni këtë me orar (lini takime mes jush dhe intuitës suaj).

Shkruani përjetimet tuaja gjatë gjithë ditës dhe në fund të ditës përgjigjuni këtyre pyetjeve në ditarin tuaj:

- *Kur e keni ndjekur intuitën tuaj? Kur keni rezistuar? Jini specifikë.*
- *A ju befasoi intuitede?*
- *Çka zbuluat për veten duke e ndjekur intuitën?*
- *Cilat ishin gjërat më domethënëse që i keni përjetuar duke eksperimentuar me intuitën?*

## 6. Drita

Shumica e njerëzve mendojnë për veten dhe të tjerët si të përbërë nga "substancia", si muskujt, neuronet, organet, truri, duart dhe këmbët. Ky mendim është prodhim i perceptimit pesëshqisor, i cili mund ta zbulojë vetëm atë që mund ta shohim, ta dëgjojmë, ta prekim, ta shijojmë dhe ta nuhasim. Perceptimi i specieve tona po zgjerohet nga një rang i frekuencave në spektrin e Dritës jofizike në një rang tjetër të frekuencave më të larta. Kjo është shfaqja e perceptimit shumëshqisor. Gjersa bëhemi shumëshqisorë, po zbulojmë se ne dhe gjithçka tjetër përbëhemi nga Drita. Drita, Vetëdija, Dashuria, Jeta dhe Inteligjenca Hyjnore janë të gjitha fjalë për të njëjtën gjë, dhe ne jemi ajo. Pjesa juaj më e madhe ekziston në realitetin jofizik, dhe për këtë arsye shumica e ndërveprimeve tuaja ndodhin në realitetin jofizik. Ndikimi juaj shtrihet shumë larg përtej fushës së pesë shqisave dhe është i menjëhershëm. Pasojat e zgjedhjeve që i bëni dhe emocionet që i ndjeni i prekin të tjerët kudo që janë. Energjitë që burojnë nga personaliteti juaj – frikat e tij – e ndjekin rrugën e dritës fizike. Ato nuk janë të menjëhershme. Dashuria e pakushtëzuar e shpirtit tuaj është e menjëhershme, Universale, jo e kufizuar. Kur e lidhni personalitetin tuaj me shpirtin tuaj, e sjellni Dashurinë e pakushtëzuar të shpirtit tuaj në shkollën e Tokës.

### Drita

Ju jeni sistem i Dritës. Frekuenca e Dritës suaj varet nga vetëdija juaj. Kur e zhvendosni vetëdijen tuaj, ju e zhvendosni frekuencën e Dritës suaj. Emocionet janë rryma të energjisë me frekuenca të ndryshme. Mendime të tilla si hakmarrja, dhuna, lakmia dhe shfrytëzimi i të tjerëve krijojnë rryma të energjisë me frekuencë të ulët si zemërimi, urrejtja, xhelozia dhe frika. Mendimet e dashurë, krijuese dhe të kujdesshme krijojnë rryma të energjisë me frekuencë të lartë, të tilla si çmuarja, falja dhe mirënjohja. Zgjedhja juaj e mendimeve e përcakton se cilat rryma emocionale do t'i përforconi apo lansoni. Ndryshimi i mendimeve tuaja e ndryshon cilësinë e Dritës suaj, natyrën e përjetimeve tuaja dhe efektet tuaja te të tjerët. Ne po evoluojmë në një rang më të lartë të frekuencave të Dritës, që do të thotë se po bëhemi shumëshqisorë. Po bëhemi të vetëdijshëm për Dritën e shpirtit tanë dhe jemi në gjendje të komunikojmë me forma të Jetës që ishin të padukshme për ne, siç janë Mësuesit jofizikë. Mësuesit jofizikë jua ndihmojnë shpirtin në çdo fazë të evolucionit të tij, por ata nuk mund t'i marrin vendimet tuaja për ju apo t'ju ndryshojnë karmën.

Nëse jeni duke lexuar në libër elektronik, klikojeni lidhjen e mëposhtme për të shkuar te një version i zgjeruar në internet i këtij Udhëzuesi Studimor të Kapitullit, duke e përfshirë videon, meditimën dhe mbështetjen për grupet e studimit. Nëse jeni duke lexuar në kopje të shtypur, shkruajeni atë në shfletuesin tuaj:

[www.seatofthesoul.com/sg6](http://www.seatofthesoul.com/sg6)

### Pyetje

Bëjini vetes pyetje që jua rrisin vetëdijen për përjetimet e ndryshme në trup dhe për pasojat e veprimit mbi to. Energjia e frikës është e dhimbshme në trupin tuaj. Ky është përjetimi i rrymave të energjisë me frekuencë më të ulët. Veprimi mbi to krijon pasoja shkatërruese (destruktive). Energjia e Dashurisë ndjehet mrekullueshëm në trupin tuaj. Ky është përjetimi i rrymave të energjisë me frekuencë më të lartë. Veprimi sipas tyre krijon pasoja ndërtuese (konstruktive).

1. *A ndihet trupi juaj mirë apo me dhembje kur jeni të zemëruar, xheloz-e apo hakmarrës-e?*
2. *Çfarë lloj pasojash keni krijuar duke vepruar sipas këtyre emocioneve?*
3. *A ndihet trupi juaj mirë apo me dhembje kur jeni mirënjohës-e, vlerësues-e apo të kënaqur?*
4. *Çfarë lloj pasojash keni krijuar duke vepruar sipas këtyre emocioneve?*
5. *Cilat lloje të pasojave i preferoni?*



### Ushtrim: Çdo emocion është porosi

Nëse jeni duke studiuar me dikë, lexojani këtë ushtrim partnerit apo partnerëve tuaj. Nëse jeni duke studiuar vetëm, lexojeni këtë ushtrim dhe më pas kaloni nëpër të sa më mirë që të mundeni. Mund të habiteni se sa shumë dhe sa saktë e mbani mend atë.

Kujtojeni një çast kur e keni ndjerë një emocion të fortë, si zemërim, xhelozia apo pakënaqësi. Mbyllni sytë dhe kthehuni në atë kohë.

Ndani disa minuta për ta ndjerë se si ndihej ky emocion atëherë dhe si ndihet ende tani në trupin tuaj. Ku i keni ndjerë/i ndjeni ndjesitë fizike të tij? Për shembull, në gjoks, stomak, legen, qafë, fyt?

Kujtoni mendimet që i kishit kur e përjetuat këtë emocion. Për shembull, nëse keni qenë të zemëruar, a e keni fajësuar veten apo dikë tjetër, apo një situatë?

Si u sollët?

Kujtojeni atë që e thatë kur e përjetuat këtë emocion. Për shembull, nëse keni qenë të zemëruar, a keni thënë diçka lënduese?

Çka do të kishit bërë ndryshe?

Çka mund të mësoni për veten nga ky përjetim tash, e që nuk ishit në gjendje ta mësoni në atë kohë?

Mikja im Maya Angelou thotë: "Kur di më mirë, vepron më mirë."

## Mendime të dobishme

*Emocionet e mia vijnë nga sistemi im i procesimit të energjisë*

*Jo*

*Nga ndërveprimet e mia me njerëz apo gjëra.*

*Çdo emocion është porosi për mua.*

*Është porosi nga shpirti im.*

*Unë i injoroj këto mesazhe kur*

*Vepror mbi to*

*Duke*

*E fajësuar veten, të tjerët apo Universin.*

*Nëse nuk i pranoj këto porosi*

*Ato kthehen deri kur t'i pranoj.*

## Ushtrim: Mësuesi juaj shpirtëror

Imagjinoni që emocionet tuaja po ju dërgohen nga mësuesi juaj shpirtëror. Ato që vijnë me ndjesi të dhimbshme fizike po ju tregojnë se si ndjehen në trupin tuaj rrymat e dritës me frekuencë më të ulët, në mënyrë që ta shmangni krijimin e pasojave shkatërruese (destruktive) për veten duke vepruar mbi to. Ato që vijnë me ndjesi fizike me ndjenjë të mirë po ju tregojnë se si ndihen rrymat e dritës me frekuencë më të lartë në trupin tuaj, në mënyrë që të krijoni pasoja ndërtuese (konstruktive) për veten duke vepruar sipas tyre. Praktikoni ta dëgjoni mësuesin tuaj shpirtëror gjatë gjithë ditës. Shkruajeni atë që e zbuloni.

Ndani këto me të tjerët që duan të ushtrojnë me ju.

## 7. Synimi I

A e keni menduar ndonjëherë se krijimi i përjetimeve tuaja drejtohet nga ligji i shkakut dhe efektit? Ligji fizik i shkakut dhe efektit i rregullon shkaqet fizike dhe efektet fizike, të tilla si lansimi i një rakete dhe zbarkimi i saj në hënë. Ligji Universal i shkakut dhe i efektit e rregullon krijimin e efekteve fizike dhe jofizike nga shkaqet *jofizike*. Nëse nuk jeni të vetëdijshëm për Ligjin Universal të shkakut dhe efektit dhe se si funksionon ai, ju do të krijoni, siç bëni vazhdimisht, por nuk do ta krijoni atë që e dëshironi. Synimet tuaja janë shkaqet jofizike që i krijojnë përjetimet tuaja. Kjo është një nga gjërat më të rëndësishme në jetën tuaj për t'u mbajtur mend. Mund të eksperimentoni për ta parë se a është e vërtetë. Eksperimentimi me jetën tuaj ju çliron që të krijoni ndryshe. Ai kërkon të bëheni të vetëdijshëm nga çasti në çast për synimet tuaja dhe pastaj t'i kërkonti lidhjet midis tyre dhe përjetimeve që e hasni. Sa më të vetëdijshëm të bëheni për synimet tuaja dhe sa më të vetëdijshëm të bëheni për përjetimet tuaja, aq më shumë lidhje do të shihni midis tyre dhe aq më shumë do të jeni në gjendje t'i zgjedhni me vetëdije përjetimet e jetës suaj që i dëshironi. Ky është zhvillimi i mjeshtërisë. Është krijimi i fuqisë autentike.

### Synimi I

Ekziston Drita dhe ekziston formësimi i Dritës nga vetëdija. Ky është krijimi. Ju jeni qenie dinamike e Dritës që e informon Dritën që rrjedh përmes jush me secilin synim. Një synim është arsyeja për të vepruar. Është përdorimi i vullnetit tuaj. Synimet vënë në lëvizje procese që ndikojnë në çdo aspekt të jetës suaj. Realiteti fizik dhe gjithçka në të janë sisteme të Dritës brenda sistemeve të Dritës, dhe kjo Dritë është e njëjta Dritë si Drita e shpirtit tuaj. Lënda fizike është niveli më i dendur i Dritës. Ne po evoluojmë në specie të individëve që janë të vetëdijshëm për veten si qenie të Dritës dhe e formësojnë Dritën e tyre me vetëdije me urti dhe dhembshuri. Ju e krijoni realitetin tuaj me synimet tuaja. Është një krijim shumëshresor – personal, familja, puna/shkolla, njerëzit në jetën tuaj, qyteza/qyteti, shteti/zona, kultura, kombi, raca, gjinia, shpirti i njerëzimit. Asnjë individ nuk e ka të njëjtin realitet. Gjersa lëvizni tejashtë nëpër shtresat e realitetit tuaj, ato bëhen gjithnjë e më jopersonale. Realiteti i përbashkët fizik i shkollës së Tokës është një vetëdije masive fluide në të cilën çdo individ ekziston në mënyrë të pavarur dhe gjithashtu bashkëjeton në mënyrë të ndërvarur me të tjerët.

Nëse jeni duke lexuar në libër elektronik, klikojeni lidhjen e mëposhtme për të shkuar te një version i zgjeruar në internet i këtij Udhëzuesi Studimor të Kapitullit, duke e përfshirë videon, meditimn dhe mbështetjen për grupet e studimit. Nëse jeni duke lexuar në kopje të shtypur, shkruajeni atë në shfletuesin tuaj:

[www.seatofthesoul.com/sg7](http://www.seatofthesoul.com/sg7)

### Pyetje

1. *Cili është ndryshimi midis një merakut dhe një synimi?*
2. *A jeni përgjithësisht të vetëdijshëm për synimet tuaja?*
3. *Po ta dinit se synimet jua krijojnë realitetin, a do t'u kushtonit më shumë vëmendje?*
4. *A mund të mendoni për dikë përveç jush që mund ta dijë synimin tuaj në çastin kur flisni apo veproni?*
5. *Si ju bën të ndiheni ideja se ju dhe çdo formë fizike jeni e njëjta Dritë si Drita e shpirtit tuaj?*

### Ushtrim: Ushtrimi Themeltar

Para se të bëni diçka që nuk jeni të sigurt për motivimin tuaj për ta bërë, pyeteni veten:

"Cili është synimi im për ta bërë këtë?"

Dhe priteni një përgjigje.

Bëjeni këtë disa ditë dhe shikoni se si ndryshojnë përjetimet tuaja. Shkruajeni atë që e zbuloni. Bëjeni këtë si praktikë çdo ditë nëse ajo po ju mbështet.

(nga *The Mind of the Soul* nga Gary Zukav dhe Linda Francis)

### Mësime të Jetës

Gjatë javës së ardhshme apo më gjatë, pyeteni veten: "Cili është synimi im?" sa herë që reagoni. Për shembull, nëse jeni të padurueshëm, tepër mbrojtës ndaj vetes, të zemëruar apo në një luftë për pushtet, *ndaluni* dhe pyeteni veten në atë çast: "Cili është synimi im?" Jo synimi që mendoni se ia keni vendosur vetes, por synimi i vërtetë që qëndron prapa padurimit, mbrojtjes, zemërimit apo luftës për pushtet.

Ndjeni ndjesitë fizike në trupin tuaj në afërsi të qendrave tuaja të procesimit të energjisë dhe, gjersa i ndjeni, vendosni se çka do të thoni apo do të bëni më pas. Pyeteni veten: "Cila do të ishte zgjedhja më e shëndetshme për mua tani?" Mbajeni një fletore në çantë apo në xhep dhe shkruani zbulimet tuaja.

Nëse po studioni me grup, ndajeni me partnerët tuaj shpirtërorë atë që po e mësoni për synimin apo pyetjet që i keni rreth tij.

Pas javës së parë, shkruani përgjigjet tuaja për këto pyetje në ditarin tuaj:

- *Çka keni zbuluar deri tani?*
- *Cilat ishin disa nga zgjedhjet e shëndetshme që i bëtë në vend që të vepronit nga një pjesë e frikësuar e personalitetit tuaj?*
- *Çka zbuluat për synimet tuaja kur ishit në një reagim dhe u ndalët për të pyetur: "Cili është synimi im?" Jepni disa shembuj specifikë.*
- *Cila ishte mënyra juaj më e zakonshme për të reaguar? Me fjalë të tjera, cila pjesë e frikësuar e personalitetit tuaj u aktivizua më shpesh?*
- *Nëse po studioni me të tjerët, çka mësuat nga ndarja e gjetjeve me partnerët tuaj shpirtërorë?*

Gjatë javës së dytë, konsideroni zgjedhjet që i keni bërë deri më tash dhe shikoni nëse mund të bëni dallim midis synimit apo synimeve tuaja sipërfaqësore (për shembull, një synim fizik) dhe synimit tuaj më të thellë (pse do ta bëni atë që do ta bëni) . Mos harroni të vazhdoni ta pyetni veten: "Cili është synimi im?" sa herë që jeni gati të reagoni dhe më pas, pyeteni veten: "Cila do të ishte zgjedhja më e shëndetshme për mua tani?"

Nëse jeni në një grup, vazhdoni ta ndani atë që po e mësoni për synimin apo për pyetjet tuaja rreth tij.

Pas javës së dytë, shkruani përgjigjet tuaja për këto pyetje në ditarin tuaj:

- *A keni qenë në gjendje ta bëni dallimin midis synimit apo synimeve tuaja sipërfaqësore dhe synimeve tuaja më të thella, themeltare? Jepni shembuj.*
- *Cila ishte gjëja më domethënëse që e zbuluat këtë javë për synimet dhe veten?*
- *Çka mësuat për synimet tuaja nga ndërveprimet tuaja me të tjerët?*

## 8. Synimi II

Zgjedhja juaj e synimit jua krijon përjetimet. Kur i hasni përjetimet që jua ka krijuar zgjedhja juaj, duhet ta zgjedhni përsëri një synim. Ky proces vazhdon deri kur shpirti juaj të largohet nga shkolla e Tokës. Gjersa i zgjidhni të njëjtat synime, i krijoni të njëjtat pasoja. Kjo quhet karmë në Lindje dhe Rregulli i Artë në Perëndim. Kur zgjedhni synime të ndryshme, krijoni karma të ndryshme. Duke i zgjedhur synimet që vijnë nga dashuria në vend të synimeve që vijnë nga frika, krijoni karmë të gëzueshme në vend të karmës së dhimbshme. Karma jua mëson përgjegjësinë për synimet që i zgjedhni dhe ju e mësoni këtë mësim në ritmin tuaj. Sa kohë do të vazhdoni të krijoni përjetime të dhimbshme për veten? Kjo varet nga sa kohë vazhdoni t'i zgjedhni synimet e frikës. Zgjedhja është e juaja dhe synimi që qëndron prapa secilës prej zgjedhjeve tuaja krijon më shumë përjetime për ju. Çdo fjalë që e flisni bart inteligjencë, dhe për këtë arsye është synim që e formëson Dritën. Kur zgjedhni të përshtateni me shpirtin tuaj në vend se me personalitetin tuaj, ju e krijoni një realitet që jua pasqyron shpirtin e jo personalitetin. Ju e krijoni "parajsën në Tokë" kur zgjedhni t'i përgjigjeni vështirësive të jetës me synime të dashurisë në vend të synimeve të frikës.

### Synimi II

Ajo që nuk mësohet gjatë gjithë jetës bartet në jetë të tjera së bashku me mësimet e reja që dalin që shpirti t'i mësojë. Kështu evoluon shpirti. Karma e shpirtit i përcakton karakteristikat e personalitetit në lindje, duke i përfshirë synimet e tij. Janë dy synime themeltare: dashuria dhe frika.

Synimet e personalitetit në lindje e formësojnë Dritën që rrjedh përmes tij në realitetin që është optimal për evolucionin e shpirtit të tij. Reagimet e personalitetit ndaj pasojave të synimeve të tij bëhen karmë shtesë për shpirtin. Kjo vazhdon deri kur të ndryshojnë synimet e tij. Kjo kërkon vetëdije. Futja e vetëdijes në procesin ciklik të krijimit ju lejon t'i ndryshoni synimet tuaja nga frika në dashuri, ta ndryshoni karmën tuaj dhe ta mbushni materien fizike me vetëdijen për të shenjtën. Partneriteti shpirtëror është partneritet ndërmjet të barabartëve me qëllim të krijimit të fuqisë autentike. Partnerët shpirtërorë janë të vetëdijshëm për shpirtrat e tyre dhe ata janë të përkushtuar ta sjellin vetëdijen e shpirtrave të tyre në proceset e vendosjes së synimeve të tyre dhe ta ndihmojnë njëri-tjetrin për ta bërë këtë.

Nëse jeni duke lexuar në libër elektronik, klikojeni lidhjen e mëposhtme për të shkuar te një version i zgjeruar në internet i këtij Udhëzuesi Studimor të Kapitullit, duke e përfshirë videon, meditimën dhe mbështetjen për grupet e studimit. Nëse jeni duke lexuar në kopje të shtypur, shkruajeni atë në shfletuesin tuaj:

[www.seatofthesoul.com/sg8](http://www.seatofthesoul.com/sg8)

### Pyetje

A janë këto pyetje të reja për ju? Çka ka të re rreth tyre? Çka është më e dobishme për ju në lidhje me to?

1. *A e keni konsideruar ndonjëherë karmën që e krijoni me synimet tuaja si karmë të shpirtit tuaj?*
2. *A keni menduar ndonjëherë për përjetimet tuaja si balancim i energjisë së shpirtit tuaj?*
3. *Nëse përjetimet e jetës suaj do të ishin vërtet domosdoshmëri karmike, a do të lejonit që pjesët e frikësuar të personalitetit tuaj të reagonin ndaj tyre (dhe të krijonin karmë shkatërruese e të dhimbshme)?*
4. *Çfarë lloj karme dëshironi të krijoni për veten – të lumtur apo të dhimbshme?*
5. *Çka duhet të ndryshoni tek vetja për ta bërë këtë?*

Mendim i dobishëm: Një pemë sipas frutave të saj

Gjithmonë mund ta identifikoni një pemë nga fruti i saj.

Në të njëjtën mënyrë, ju gjithmonë mund t'i identifikoni

synimet tuaja nga përjetimet tuaja.

(nga *The Heart of the Soul* nga Gary Zukav dhe Linda Francis)



## Kë po e tërhiqni?

Ndajeni një çast për të menduar për njerëzit në jetën tuaj. Në përgjithësi, a janë ata njerëz që:

- *I kënaqin të tjerët në mënyrë që ata të ndihen më mirë vetë?*
- *Bëjnë thashetheme?*
- *E duan jetën?*
- *I besojnë Universit?*
- *Nuk e kuptojnë pse u ndodhin gjërat?*
- *Dëshirojnë hakmarrje?*
- *Janë të zemëruar dhe nuk bërtasin?*
- *Japin lirshëm?*

## Mësim i jetës

Ky Mësim i Jetës ka të bëjë me agjendat e fshehura – çka janë ato, si t'i dalloni dhe çka mund t'ju thonë për veten. Zbulimi i agjendave për të cilat nuk jeni në dijeni është njësoj si zbulimi i pjesëve të frikshme të personalitetit tuaj. Ju mendoni se synimi juaj është një gjë, por një pjesë e frikësuar e personalitetit tuaj e ka një synim tjetër. Kjo është agjenda juaj e fshehur dhe do të mbetet e fshehur nga ju për sa kohë që nuk jeni në dijeni të pjesës së frikësuar të personalitetit tuaj që e mban atë.

Një agjendë e fshehur mund të jetë përpjekja që t'i bëni përshtypje dikujt, ta dominoni dikë, të ndjeheni më mirë për veten duke e mësuar atë, etj. Për shembull, mund të mendoni se synimi juaj është ta ndihmoni dikë ta kuptojë fuqinë autentike dhe të mos pranoni se ndiheni superiorë gjersa jeni në një rol mësimdhënës.

Këtë javë vendoseni synimin tuaj për ta zbuluar ndonjë agjendë të fshehur që mund ta keni.

Kur gjatë ndërveprimeve tuaja me të tjerët e zbuloni se e keni një agjendë të fshehur, festojeni zbulimin tuaj, edhe pse kjo do të thotë se do të përjetoni ndjesi të dhembshme fizike. Ato nuk janë të këndshme, por identifikimi i pjesëve të frikësuar të personalitetit tënd dhe të mos qenët të kontrolluar prej tyre – është i këndshëm. Për shembull, mund të jetë emocionuese ta ndjesh plotësisht nevojën që të tërhiqesh, të mbrohesh apo të zemërohesh, dhe të mos kontrollohesh prej tij në të njëjtën kohë.

Në fund të javës, shkruani përgjigjet tuaja për këto pyetje:

- *Si ju përkrahu kërkimi i agjendave të fshehura këtë javë?*
- *Çfarë agjendash të fshehura zbuluat te vetja?*
- *Cila ishte pjesa më e vështirë e këtij mësimi të jetës?*
- *Cilat ishin zbulimet më të rëndësishme për veten?*

# PËRGJEGJËSIA

## 9. Zgjedhja

Personalitetet shumëshqisore dhe personalitetet pesëshqisore që po bëhen shumëshqisore evoluojnë përmes zgjedhjeve të vetëdijshme që i bëjnë. Ky është ndryshim shumë i madh në evolucionin njerëzor. Evolucioni i pavetëdijshëm përmes përjetimeve që krijohen në mënyrë të pavetëdijshme nga synimet e pavetëdijshme ka qenë mënyra se si speciet tona evoluojnë deri më tash. Gjersa bëheni të vetëdijshëm për pjesët e ndryshme të personalitetit tuaj, ju bëheni të aftë t'i përjetoni me vetëdije forcat brenda jush që konkurrojnë për shprehje, që pretendojnë për synimin e vetëm që do të jetë i juaji në çdo çast, që do t'ju formësojnë realitetin. Njerëzit me pesë shqisa nuk i shohin këto zgjedhje si të rëndësishme. Njerëzit shumëshqisorë i njohin si heroike. Në varësi të zgjedhjeve tuaja, ju i afroheni më shumë shpirtit apo më shumë personalitetit. Energjia e personalitetit tuaj është e tkurrur, e frikshme dhe grabitqare. Energjia e shpirtit tuaj është e hapur, e gëzueshme dhe dhuruese. Cilën e zgjedhni? Çfarë zgjedhje më të rëndësishme mund të bëni?

### Zgjedhja

Zgjedhja është motori i evolucionit tonë. Çdo zgjedhje është zgjedhje e synimit. Një synim është një cilësi e vetëdijshme që e sillni në një veprim apo mendim. Një zgjedhje e përgjegjshme është një zgjedhje që i merr parasysh pasojat e zgjedhjes suaj. Ju duhet ta pyesni veten: "A jam gati t'i pranoj të gjitha pasojat e kësaj zgjedhjeje?", "A është kjo ajo që e dua vërtet?" Duhet të vetëdijeshoheni për pjesët e ndryshme të personalitetit tuaj në mënyrë që të zgjedhni me përgjegjësi. Zgjedhja e përgjegjshme është mënyra e përsheptuar e evolucionit të personalitetit shumëshqisor. Kur hyni në dinamikën tuaj të vendimmarrjes me vetëdije, ju hyni me vetëdije në evolucionin tuaj. Sa herë që krijoni me synimet e shpirtit – falje, përulësi, qartësi dhe dashuri – ju e fuqizoni veten. Kështu ndërtohet fuqia autentike – hap pas hapi, zgjedhje pas zgjedhjeje. Tundimi e tërheq vetëdijen tuaj për negativitetin në ju i cili do të krijonte karmë të dhimbshme po të lihej të qëndronte i pavetëdijshëm. Ai ia mundëson shpirtit tuaj të evoluojë drejtpërdrejt përmes zgjedhjes së vetëdijshme pa krijuar karmë negative. Pastroheni nga negativiteti pa pasur nevojë të jetoni përmes përjetimit.

Nëse jeni duke lexuar në libër elektronik, klikojeni lidhjen e mëposhtme për të shkuar te një version i zgjeruar në internet i këtij Udhëzuesi Studimor të Kapitullit, duke e përfshirë videon, meditimn dhe mbështetjen për grupet e studimit. Nëse jeni duke lexuar në kopje të shtypur, shkruajeni atë në shfletuesin tuaj:

[www.seatofthesoul.com/sg9](http://www.seatofthesoul.com/sg9)

### Pyetje

Këto pyetje nuk kanë të bëjnë me atë që ju e dini; ato kanë të bëjnë me vendin ku jeni në vetëdijen tuaj. Nëse nuk jeni të vetëdijshëm për dinamikat brenda jush që po jua krijojnë përjetimet, përjetimet që ato i krijojnë do të jenë gjithmonë (1) befasuese ("Pse unë/mua?") dhe (2) të dhimbshme. Shikoni se ku jeni në vetëdijen tuaj.

1. *A e keni pyetur ndonjëherë veten para se të veproni ose të flisni: "Çka do të krijojë kjo, me gjasë të madhe?"*
2. *Nëse po, a keni vazhduar ndonjëherë me pyetjen: "A është kjo ajo që unë dua ta krijoj me të vërtetë – jo vetëm ajo që e dua në këtë çast?"*
3. *Po ta dinit se do të mund ta ndryshonit rrjedhën e jetës suaj dhe evolucionin e shpirtit tuaj duke ia bërë vetes këto pyetje çdo herë para se të veproni apo flisni, a do t'i bënit ato?*
4. *A e keni menduar ndonjëherë tundimin si dinamikë **pozitive**?*
5. *Çka mendoni për idenë se një tundim është një provë e veshjes për një ngjarje karmike negative?*

### Ushtrim: Të bësh zgjedhje të re

Mendoni për një situatë që ju shfaqet shpesh në jetën tuaj, ku silleni vazhdimisht në të njëjtën mënyrë – debatoni me bashkëshortin, keni ndërveprime të dhimbshme me prindërit apo fëmijët, ose jeni të padurueshëm me një bashkëpunëtor apo me gjëra që duhen rregulluar ose me një shofer në autostradë. Mendoni për diçka që do të donit ta ndryshonit. Nëse po studioni me një tjetër ose me të tjerë, bëjeni këtë me radhë. Njëri prej jush e lexon këtë ushtrim dhe të tjerët i mbyllin sytë. Pastaj ndërrohuni. Nëse po studioni vetëm, lexojeni ushtrimin, pastaj mbyllni sytë dhe bëjeni ashtu siç e mbani mend.

Mbyllni sytë. Kujtojeni këtë situatë, por këtë herë kujtojeni sikur po e shikonit veten në të. Konsiderojeni mundësinë që e keni hasur në situata të këtij lloji në mënyrë që të mësoni se si t'i trajtoni ato ndryshe, në një mënyrë më të vetëdijshme dhe më konstruktive.

Gjersa e ripërjetoni këtë situatë në imagjinatën tuaj, kujtojeni atë deri në çastin kur e keni bërë atë që me qejf nuk do ta kishit bërë. Dhe këtë herë, zgjedheni një përgjigje më të shëndetshme, një përgjigje që do të krijojë pasoja që do t'i përjetonit më me qejf. Kuptojeni se zgjedhja e një përgjigjeje më të shëndetshme do të kërkojë guxim nga ana juaj. Tani zgjedheni atë përgjigje të shëndetshme. Lejojeni veten t'i shihni pasojat e ndryshme që i krijon ajo. Shkruajeni atë që e keni zbuluar dhe ndajeni me njëri-tjetrin nëse po e bëni këtë ushtrim me një partner apo disa partnerë.

## Mësim i jetës

Për javën e ardhshme, fokusohuni në bërjen e zgjedhjeve tuaja me vetëdije. Vendoseni synimin tuaj çdo mëngjes dhe kurdo që ju kujtohet gjatë ditës, për të bërë zgjedhje të përgjegjshme. Thoni vetes: "Jam përgjegjës-e për zgjedhjet që i bëj dhe për pasojat që ato i krijojnë", sa herë që jeni të vetëdijshëm për ta bërë një zgjedhje. Kur nuk jeni të qartë se çka të zgjedhni, pyeteni veten: "Cila do të ishte zgjedhja më e shëndetshme që do të mund ta bëja?" Të krijosh fuqi autentike do të thotë ta bësh zgjedhjen më të shëndetshme që mundesh në këtë çast – zgjedhjen që mund t'ju zgjerojë dhe t'ju fuqizojë gjithmonë. Për shembull, zgjedhja që të mos hani diçka që e dini se trupi juaj nuk ka nevojë; të mos bërtisni kur jeni të zemëruar; të mos ankoheni kur keni nevojë të fajësoni; të mos bëni thashetheme kur mezi pritni të flisni për dikë; të thoni jo kur dikush ju kërkon të bëni diçka që e dini se nuk është e shëndetshme për ju, etj.

Në fund të javës, shkruani përgjigjet tuaja për këto pyetje:

- *Si ndikoi në zgjedhjet tuaja kujtimi i vetes "Jam përgjegjës-e për zgjedhjet që i bëj dhe për pasojat që ato i krijojnë"?*
- *Cili është zbulimi më domethënës që e keni bërë për veten këtë javë?*

Mendim i dobishëm

*PËRGJEGJËSIA*

*është*

*fjalë*

*E SHENJTË.*

*Ajo*

*domethënë*

*aftësia*

*të përgjigjesh*

*nga*

*DASHURIA*

*e jo*

*të reagosh automatikisht*

*nga*

*FRIKA.*

*Kjo është*

*TË KRIJOSH*

*FUQI AUTENTIKE.*

## 10. Varësia

A e keni menduar ndonjëherë athua pse varësitë janë kaq të vështira? Varësitë janë pjesët më të forta të frikësuar të personalitetit tuaj. Sa më i madh meraku i shpirtit tuaj për ta shëruar varësinë tuaj, aq më e madhe do të jetë kostoja e mbajtjes së saj. Ky është Universi me dhembshuri që ju tregon se ndjenja juaj se jeni të pamjaftueshëm është aq e thellë sa që vetëm diçka me vlerë të barabartë ose më të madhe në kundërshtim me të do t'ju ndalojë. Shërimi i një varësie ju kërkon që ta sprovoni fuqinë tuaj të zgjedhjes, për ta zbuluar vetë se synimi i vetëm që do t'ju fuqizojë duhet të vijë nga një vend brenda jush që sugjeron se jeni me të vërtetë në gjendje të bëni zgjedhje të përgjegjshme dhe të merrni fuqi prej tyre. Sa herë që zgjedhni ta sfidoni varësinë tuaj, ju shkëputeni nga fuqia e saj dhe e rritni gjithnjë e më shumë fuqinë tuaj personale. Ju i nxirrni në dritë, i shëroni dhe i çlironi rrymat më të thella të negativitetit brenda jush. Gjersa përballeni me betejat tuaja më të thella, ju i arrini qëllimet tuaja më të larta. Kur luftoni me një varësi, merreni drejtpërdrejt me shërimin e shpirtit tuaj. Kjo është puna për të cilën jeni lindur.

### Varësia

Ju nuk mund të filloni ta shëroni një varësi deri kur ta pranoni se jeni të varur. Ta pranosh një varësi domethënë ta pranosh se një pjesë e jotja është jashtë kontrollit. Pasi një varësi është pranuar, ajo nuk mund të injorohet dhe nuk mund të shërohet pa e ndryshuar plotësisht jetën tuaj. Varësitë nuk mund të ngopen. Një varësi seksuale nuk mund të ngopet me seks, një varësi ndaj ushqimit – me ushqim, një varësi ndaj alkoolit – me alkool. Varësitë janë pjesë të frikshme të personalitetit tuaj që kontrollohen plotësisht nga rrethanat e jashtme. Ato janë më të mëdhatë nga ndjenjat tuaja se jeni të pamjaftueshëm. Varësitë seksuale janë më universale sepse çështjet e fuqisë janë të lidhura drejtpërdrejt me të mësuarit (nxënien) e seksualitetit. Ju nuk mund të jeni në fuqinë tuaj dhe seksualisht jashtë kontrollit në të njëjtën kohë. Kur e sfidoni një varësi, ju qëndroni midis vetes më të paktë dhe vetes së plotë – midis lejes së pavetëdijshme për të vepruar në mënyrë të pavetëdijshme dhe një jete të vetëdijshme. Sa herë që e sfidoni një varësi, ju krijoni fuqi autentike dhe kontribuoni drejtpërdrejt në evolucionin e shpirtit tuaj.



Nëse jeni duke lexuar në libër elektronik, klikojeni lidhjen e mëposhtme për të shkuar te një version i zgjeruar në internet i këtij Udhëzuesi Studimor të Kapitullit, duke e përfshirë videon, meditimn dhe mbështetjen për grupet e studimit. Nëse jeni duke lexuar në kopje të shtypur, shkruajeni atë në shfletuesin tuaj:

[www.seatofthesoul.com/sg10](http://www.seatofthesoul.com/sg10)

### Pyetje

Të gjithë kanë varësi. Nëse mendoni se jeni një përjashtim, eksperimentoni duke iu qasur këtyre pyetjeve me një mendje të hapur dhe një zemër të hapur.

- 1. A e njihni ndonjë pjesë të personalitetit tuaj që është jashtë kontrollit tuaj – për shembull, ngrënia, pirja e alkoolit, pirja e duhanit, bixhozi, seksi, shikimi i pornografisë?*
- 2. Kur kësaj pjese të personalitetit tuaj ia jepni atë që e kërkon – a jua ka rritur ndonjëherë kjo kontrollin mbi të?*
- 3. A njihni ndonjë pjesë të personalitetit tuaj që mund të jetë jashtë kontrollit – për shembull, a jeni të sigurt se mund të ndaloni së piri një gotë verë me darkë, ta shpërfillni një zbritje 75 për qind, t'i lini pastat jashtë dietës suaj?*
- 4. Si ju bën të ndiheni ideja se një pjesë e personalitetit tuaj mund të jetë jashtë kontrollit tuaj?*
- 5. Cilat mendoni se janë mangësitë tuaja më të mëdha, apo cilat do të ishin ato po të ishit të vetëdijshëm për to?*

## Ushtrime

### Pasion apo varësi?

Bëjeni një listë të aktiviteteve tuaja të përditshme, duke i përfshirë aktivitetet tuaja të kohës së lirë. Për çdo aktivitet, bëjani vetes pyetjet e mëposhtme dhe shkruani përgjigjet tuaja:

- *A shpaloset aktiviteti në kohën e vet apo e shtyj?*
- *A i hap ai mundësitë apo i mbyll?*
- *A i hap ai perceptimet apo i mbyll?*
- *A po i shmang unë emocionet e mia apo po i mirëpres?*
- *A është kjo shpalosje e gëzimit apo shpalosje e frikës?*
- *A jam i shqetësuar vetëm për veten apo kujdesem edhe për të tjerët dhe Tokën?*
- *A është ky pasion apo shpërqendrim arratisës?*

(Nga *The Heart of the Soul* nga Gary Zukav dhe Linda Francis)

Informacion i dobishëm: Zbulimi i një varësie seksuale

*Faza e parë - Mohimi*

"Unë jam vetëm person i dashur."

"Ndoshta ka diçka për t'u shqyrtuar."

"Nuk është problem, por do ta shqyrtoj nëse je i-e mërzitur për këtë."

*Faza e dytë - Pranimi*

"Ka diçka këtu."

"Ky mund të jetë problem."

"Në rregull. Ndoshta ka një problem."

"Mirë. Ka një problem."

"Ky është problem i madh."

*Faza e tretë – Hapja drejt shërimit*

"Unë jam jashtë kontrollit".

(Nga *The Heart of the Soul* nga Gary Zukav dhe Linda Francis)

## Mësim i jetës

Këtë javë kërkojeni brenda vetes ndonjë varësi që mund ta keni, edhe nëse nuk mund ta imagjinoni veten se e keni një varësi. Mos harroni, një varësi është një pjesë shumë e fortë e frikësuar e personalitetit tuaj, dhe të gjithë kanë pjesë të frikësuar të personalitetit të tyre. Bëhuni të vetëdijshëm për çdo Tregim që keni në lidhje me këtë sjellje. Një Tregim nuk është historia juaj. Historia juaj është thjesht ajo që ju ka ndodhur. Tregim juaj është ajo që ju ia tregoni vetes dhe të tjerëve për ta shpjeguar pse jeni ashtu siç jeni dhe pse nuk do të ndryshoni. Për shembull, "E kam pasur një baba alkoolik", "Unë jam abuzuar seksualisht në fëmijëri", "Prindërit e mi u divorcuan kur isha i ri", etj.

Nëse nuk mendoni se keni ndonjë varësi, kujtojeni një pjesë të personalitetit tuaj që e vëreni se ndonjëherë është jashtë kontrollit tuaj, të tilla si ngrënia e tepërt, shikimi i televizorit, luajtja me letra, pirja e verës me darkë, etj.

Sapo ta dalloni këtë pjesë të personalitetit tuaj, shkruajeni Tregimin që ia keni treguar vetes për të qenë ashtu siç jeni kur më shumë do të dëshironit të ishit ndryshe, ose pse jeta juaj nuk funksionon ashtu siç dëshironi. Shkruani në terma të pjesëve të personalitetit tuaj. Për shembull, "E kam një pjesë të frikësuar të personalitetit tim që funksionon (lexon, shikon TV, rregullon gjëra, etj.) gjatë gjithë kohës" ose "E kam një pjesë të frikësuar të personalitetit tim që mendon se ka të drejtë të mos bëjë asgjë, ose që ndihet fajtores për mosbërjen asgjë, etj."

Vendoseni synimin tuaj çdo mëngjes për të gjetur shanse që ju janë dhënë për të krijuar fuqi autentike që nuk i njihnit në të shkuarën. Mos harroni se çdo gjë që zbuloni është pjesë e planprogramit tuaj në shkollën e Tokës dhe jini të butë me veten.

Në fund të javës, shkruani përgjigjet tuaja për këto pyetje:

- *Çfarë ndryshimesh mund të shihni midis mënyrës se si e treguat Tregimin tuaj në fillim të javës dhe mënyrës se si e shihni atë tani?*
- *A keni mundur ta shihni si varësi sjelljen e një pjese të frikësuar të personalitetit tuaj që nuk e keni njohur më parë?*
- *A keni mundur ta dalloni një varësi për të cilën keni qenë të vetëdijshëm në të shkuarën, por që tani mund ta shihni si pjesë të frikësuar të personalitetit tuaj? Si ka ndikuar kjo në perceptimin tuaj për veten?*

## 11. Marrëdhëniet

Janë disa dinamika në rritje që mund të ndodhin vetëm brenda dinamikës së përkushtimit. Pa përkushtim, nuk mund të mësoni të kujdeseni për një person tjetër më shumë se për veten. Arketipi i partneritetit shpirtëror është projektuar për udhëtimin e vetëdijshëm të njerëzve shumëshqisore drejt fuqisë autentike. Kjo është e ndryshme nga arketipi i martesës, i cili ishte krijuar për ta ndihmuar mbijetesën fizike dhe në të cilin partnerët nuk e shohin domosdoshmërisht veten si të barabartë. Kur zotoheni për partneritet shpirtëror me një qenie tjetër njerëzore ose me qenie të tjera njerëzore, ju filloni ta vlerësoni kontributin e partnerëve tuaj në zhvillimin tuaj dhe t'i përjetoni perceptimet dhe vëzhgimet e tyre si të dobishme dhe, në të vërtetë, qendrore, për rritjen tuaj, për ta parë se bisedat mes jush trazojnë ujëra të thella. Mësoni t'i besoni jo vetëm njëri-tjetrit, por edhe aftësisë suaj për t'u rritur së bashku. Ju jeni të lidhur me çdo formë të jetës në këtë planet dhe më gjerë. Me fjalë të tjera, tekta zgjedhni të merrni pjesë me vetëdije në nivele më gjithëpërfshirëse të ndërveprimit, e merrni përsipër jo vetëm transformimin tuaj, por edhe atë të kolektiveve më të mëdha në të cilat merrni pjesë. Prandaj, evolucioni juaj drejt fuqisë autentike nuk ju prek vetëm juve.

### Marrëdhëniet

Pa përkushtim nuk mund të mësoni t'i shihni të tjerët ashtu siç i sheh shpirti juaj – si shpirtra të bukur të Dritës. Partneriteti shpirtëror është partneritet ndërmjet të barabartëve me qëllim të rritjes shpirtërore. Partnerët shpirtërorë e njohin ekzistencën e shpirtit dhe me vetëdije kërkojnë ta çojnë përpara evolucionin e tij. Ata i lënë mënjane dëshirat e personalitetit të tyre në mënyrë që t'i akomodojnë nevojat e rritjes shpirtërore të partnerëve të tyre. Kështu funksionon partneriteti shpirtëror. Individët në partneritet shpirtëror në nivel të organizatës, qytetit, kombit, racës dhe gjinisë krijojnë vlera dhe sjellje të reja në këto nivele. Zgjedhja është gjithmonë midis energjive të personalitetit – me frekuencë më të ulët (frikë dhe dyshim) dhe energjive të shpirtit – me frekuencë më të lartë (dashuri dhe besim). Fuqia e jashtme që i ndan kombet është e njëjtë me atë që i ndan individët. Individët që përshtaten me shpirtrat e tyre do t'i sjellin në harmoni gjinitë, racat, kombet dhe fqinjët. Nuk jeni vetëm ju që po evoluoni përmes vendimeve tuaja, por i gjithë njerëzimi. Ajo që është në një – është në tërësinë, dhe, për rrjedhojë, secili prej nesh është në fund të fundit përgjegjës për tërë botën.

Nëse jeni duke lexuar në libër elektronik, klikojeni lidhjen e mëposhtme për të shkuar te një version i zgjeruar në internet i këtij Udhëzuesi Studimor të Kapitullit, duke e përfshirë videon, meditimën dhe mbështetjen për grupet e studimit. Nëse jeni duke lexuar në kopje të shtypur, shkruajeni atë në shfletuesin tuaj:

[www.seatofthesoul.com/sg11](http://www.seatofthesoul.com/sg11)

### Pyetje

Mendoni se sa të ndryshme janë partneritetet shpirtërore nga çdo formë tjetër e marrëdhënies. Për shkak se po e lexoni këtë libër, mund të jeni duke eksperimentuar tashmë me partneritete shpirtërore pa menduar as në këto terma, ose jeni të tërhequr prej tyre. Përdorni këto pyetje për ta parë veten si partner të mundshëm shpirtëror:

1. *Çka rezonon veçanërisht me ju për të qenë partner shpirtëror?*
2. *Çka ju duket e vështirë rreth idesë për të qenë partner shpirtëror?*
3. *Si është për ju të ndiheni të barabartë me të tjerët? Nëse nuk mund të mendoni për një përjetim të të ndjerit të barabartë (kjo është e zakonshme), imagjinoni se si do të ndiheshit.*
4. *Si mendoni se bota do të ishte ndryshe po të mendonin të gjithë në terma të zgjedhjes midis dashurisë dhe frikës në çdo zgjedhje?*
5. *Si do të ishte ndryshe bota juaj po të mendonit në terma të zgjedhjes midis dashurisë dhe frikës në çdo zgjedhje?*

### Ushtrim: Ta bësh atë ndryshe

Bëjeni të kundërtën e asaj që e bëni zakonisht kur jeni në një luftë për fuqi (pushtet). Cilin rol e luani zakonisht në një marrëdhënie të caktuar, superior apo inferior? Nëse jeni duke studiuar në grup dhe/ose nëse partneri juaj është i gatshëm, luani role në mënyrën e kundërt (nëse jeni zakonisht inferiorë, luajeni rolin e të qenët superior, etj.). Imagjinoni që keni qenë në këtë luftë për pushtet shumë herë më parë (e që keni qenë), por këtë herë do të ndryshoni atë që e bëni zakonisht. Nëse zakonisht bërtisni, do të tërhiqeni. Nëse zakonisht tërhiqeni, do të bëheni mbrojtës dhe argumentues.

Tani imagjinoni se do ta keni të njëjtën luftë për fuqi, por këtë herë do të praktikoni duke i përdorur Udhëzimet e Fuqisë Autentike (Authentic Power Guidelines). Duke i përdorur Udhëzimet e Fuqisë Autentike. Shkarkoni ato nga

[www.seatofthesoul.com](http://www.seatofthesoul.com)

Luani role me partnerin tuaj se si do të ndërvepronit ndryshe në një luftë për fuqi. Imagjinoni se si do ta trajtoni luftën për fuqi në veten dhe veproni e folni nga pjesët tuaja më të shëndetshme që mundeni në atë çast.

Shkruani disa shënime në ditarin tuaj për t'ju kujtuar të jeni të vetëdijshëm kur hyni në një luftë për fuqi (apo kur reagoni në çfarëdo mënyre). Këto do t'ju ndihmojnë të mbani mend të përgjigjeni në vend që të reagoni kur aktivizohet një pjesë e personalitetit tuaj e bazuar në frikë.

## Mësim i jetës

Hapeni veten për të kultivuar pjesë të dashura të personalitetit tuaj. Çdo ditë këtë javë, vendoseni synim tuaj që të bëni gjithçka që mundeni për ta zgjedhur dashurinë me çdo person që e takoni. Gjatë ndërveprimeve tuaja mbani shënime për përjetimet tuaja; vëreni kur janë aktive pjesët e dashura të personalitetit tuaj, dhe kur janë aktive pjesët e frikësuar.

Nëse keni pasur vështirësi të përjetoni barazi, jini të butë me veten. Vendoseni sërish synimin tuaj për t'i kultivuar pjesët e dashura të personalitetit tuaj (ato ndihen gjithmonë të barabarta me të tjerët) dhe sfidoni pjesët e frikësuar të personalitetit tuaj (ato gjithmonë ndihen superiore apo inferiore).

Në fund të javës, shkruani përgjigjet tuaja për këto pyetje. Nëse jeni duke studiuar me një grup, ndajini ato.

- *Cilat ishin dy rastet kur me vetëdije zgjodhët të krijonit me një pjesë të dashur të personalitetit tuaj dhe përjetuat barazi me të tjerët?*
  - *Çfarë mendimesh dhe synimesh kishit?*
  - *Çfarë ndjesish fizike kishit?*
- *Shkruajeni të paktën një pasojë specifike që ka ndodhur si rezultat i zgjedhjes suaj për të krijuar me një pjesë të dashur të personalitetit.*
- *Çka keni mësuar për veten nga ky Mësim i Jetës?*



### Ushtrim: Partneri i mundshëm shpirtëror

Zgjedheni dikë me të cilin do të dëshironit ta kishit një marrëdhënie më të thellë dhe më thelbësore, për shembull, një mik, motër apo vëlla, bashkëshort apo bashkëpunëtor nga i cili do të ishit të gatshëm të merrnit komente për veten. Tash zgjedheni një pjesë të frikësuar të personalitetit tuaj në të cilën dëshironi të përqendrohni – atë që nuk e vëreni gjithmonë deri kur të keni vepruar sipas saj (për shembull, një pjesë të personalitetit tuaj që është e zemëruar dhe bërtet, apo ndihet superiore dhe vepron duke i dhënë vetes të drejtë, ose ndihet inferiore dhe përpiqet t'i kënaqë të tjerët). Sigurohuni që kjo të jetë pjesë e personalitetit tuaj për të cilën do të dëshironit ndihmë për ta parë kur të bëhet aktive, në mënyrë që ta sfidoni para se të krijojë pasoja të dhimbshme për ju përsëri. Tani pyeteni personin që e keni zgjedhur t'ju tregojë kur ai ose ajo mendon se një pjesë e personalitetit tuaj është aktive.

Shkruani të gjitha ndërveprimet tuaja në ditarin tuaj dhe gjithashtu shkruajeni atë që e keni mësuar për veten nga secili.

## 12. Shpirtrat

Vetëdija për shpirtrat tanë qëndron në qendër të krijimit të fuqisë autentike dhe nevojës për të krijuar fuqi autentike. Që nga origjina jonë si specie, e kemi përjetuar veten si personalitete – të kufizuara në kohë midis lindjes dhe vdekjes, të frikësuar dhe të kufizuar. Religjionet flasin për shpirtrat, por pak praktikues veprojnë sikur kanë shpirt. Perceptimi shumëshqisor po e ndryshon gjithë këtë. Zgjedhja midis personalitetit/frikës dhe shpirtit/dashurisë është tani pika kryesore e evolucionit tonë, dhe ju duhet të zgjedhni të përputheni me shpirtin tuaj vazhdimisht në mënyrë që të evoluoni. Çdo zgjedhje që e bëni ju sjell më afër Tokës dhe personalitetit tuaj, apo shpirtit tuaj dhe dashurisë së tij të pamatshme. Evolucionin njerëzor tani kërkon që ta marrim parasysh shëndetin dhe evolucionin e shpirtrave tanë. Kjo është e re. Krejtësisht e re.

### Shpirtrat

Shpirti juaj është esenca e asaj që jeni. Është qendra e fuqishme, zgjeruese, evoluese e gjithçkaje që jeni. Ndërsa bëhemi shumëshqisorë, bëhemi të aftë për herë të parë t'i shqyrtojmë shpirtrat tanë në mënyra reale dhe praktike, t'i lidhim ata me përjetimet tona dhe të shqyrtojmë se si mund t'i përdorim njohuritë e shpirtrave tanë për t'i krijuar jetët më konstruktive që mundemi dhe për t'i ndihmuar shpirtrat në udhëtimet e tyre evolucionare. Ideja e një shpirti si entitet statik e i përsosur është përpjekje sterile për ta kuptuar atë si "formë ideale", siç e ka thënë Platoni. Universi dhe gjithçka në të evoluon drejt vetëdijes dhe lirisë më të madhe. Shpirti juaj është i Universit, apo i Inteligjencës Hyjnore. Inteligjenca Hyjnore merr forma individuale, pikla, duke e reduktuar masivisht fuqinë e saj në grimca të vogla të vetëdijes individuale. Fuqia në çdo grimcë është po aq e plotë, e pavdekshme, krijuese dhe shprehëse sa ç'është në tërësi, por energjia e saj reduktohet në mënyrë të përshtatshme në formën e saj. Gjersa ajo formë e vogël rritet në fuqi dhe në të qenët vetja, ajo bëhet më e madhe dhe më hyjnore. Pastaj bëhet Inteligjencë Hyjnore. Shpirti juaj është grimcë e tillë.

Ky proces është paralel me procesin e personalitetit tuaj, i cili është nga shpirti tuaj, duke u zgjeruar në veten më të lartë, fuqinë e plotë të shpirtit tuaj të mishëruar. Ai gjithashtu është paralel me procesin e rikthimit të personalitetit dhe të vetes në plotësinë e shpirtit tuaj kur largoheni nga Toka. Ju nuk mund ta çmoni pafundësinë e asaj që jeni dhe proceset në të cilat jeni duke marrë pjesë nëse nuk e merrni parasysh shpirtin tuaj.

Nëse jeni duke lexuar në libër elektronik, klikojeni lidhjen e mëposhtme për të shkuar te një version i zgjeruar në internet i këtij Udhëzuesi Studimor të Kapitullit, duke e përfshirë videon, meditimën dhe mbështetjen për grupet e studimit. Nëse jeni duke lexuar në kopje të shtypur, shkruajeni atë në shfletuesin tuaj:

[www.seatofthesoul.com/sg12](http://www.seatofthesoul.com/sg12)

### Pyetje

Kaloni pak kohë me këto pyetje dhe shkruani mendimet që ju vijnë. Kthehuni shpesh tek ato dhe vëreni nëse përgjigjet tuaja ndryshojnë.

1. *A keni menduar ndonjëherë vërtet për shpirtin? Për shpirtin tuaj?*
2. *Reflektoni: Nëse kam shpirt, çka është shpirti im?*
3. *Pyeteni veten: Çka dëshiron shpirti im?*
4. *Pastaj pyeteni veten: Cila është marrëdhënia midis shpirtit tim dhe meje?*
5. *Pastaj pyeteni veten: Si ndikon shpirti im në jetën time?*

Mendim i dobishëm: Destinimi i shkollës së Tokës

*Destinimi i shkollës së Tokës*

*është t'ju ndihmojë të mësoni*

*se si të krijoni*

*FUQI AUTENTIKE.*

*Ta banoni Tokën me*

*Perceptimet*

*Vlerat dhe*

*Qëllimet*

*e shpirtit tuaj.*

*Ato janë*

*HARMONIA*

*BASHKËPUNIMI*

*BASHKËNDARJA*

*NDERIMI PËR JETËN.*

## Ushtrime

### Shihni Çka Ndodh

Zgjedheni një synim të shpirtit – harmoninë, bashkëpunimin, bashkëndarjen apo nderimin për Jetën – për të cilin mendoni se keni më shumë nevojë në jetën tuaj. Për tridhjetë ditët e ardhshme vendoseni këtë synim çdo mëngjes. Çdo natë rishikojeni ditën tuaj dhe vëreni kur e keni zgjedhur atë me fjalët dhe veprimet tuaja dhe kur jo. Çka ndodhi kur e zgjodhët? Çka ndodhi kur nuk e bëtë?

(Nga *The Mind of the Soul* nga Gary Zukav dhe Linda Francis)

### Të Shohësh Ndryshe

Mendoni për një person që e njihni prej kohësh, por nuk ndiheni të afërt, dhe do të dëshironit të ndiheshit të afërt. A ndiheni inferiorë apo xhelozë ndaj këtij personi? Apo ndoshta superiorë dhe gjykues? Pse ndiheni të larguar nga ky person?

*A e keni parë vetëm kostumin tokësor të tij apo të saj?*

*A jeni fokusuar tek veprat e tij-saj apo si vishet ai-ajo?*

*A e keni pasur një keqkuptim apo një grindje?*

*A ju kanë çuar jetët tuaja në drejtime të ndryshme?*

Hapuni ndaj mundësisë për ta parë këtë person ndryshe. Pastaj mbyllini sytë dhe imagjinojeni këtë person. Vendoseni synimin tuaj për të parë përtej pamjeve të tij-saj apo të kostumit të tij-saj tokësor.

Kujtojani vetes se nuk dini gjithçka që ndodh në jetën e tij apo të saj – sfidat dhe frikat, gëzimet dhe tmerret. Kujtojani se ju jeni shpirt, dhe po ashtu edhe ky person.

Vëreni se si ndiheni për këtë person tani. A ndjeni dhembshuri? Nëse jo, bëjeni këtë ushtrim pa pushim deri kur ta ndjeni një zhvendosje nga tkurrja në hapje, nga të parët këtë person vetëm si personalitet, në të diturit se ai apo ajo është shpirt i veshur me kostum tokësor. Lejojani vetes ta ndjeni çastin kur frika, gjykimi dhe përbuzja juaj zhduken dhe shfaqet nderimi.

(Nga *The Mind of the Soul* nga Gary Zukav dhe Linda Francis)

## Tregim i vërtetë

Vëllai im i adoptuar Sioux, Phil Lane, Jr., ma tregoi këtë tregim. Një grua e moshuar e pyeti një herë: "Nip, cila është më e shenjta nga të gjitha ceremonitë?" Vëllai im Sioux mendoi me kujdes dhe më pas u përgjigj: "Kërkimi për vizionin, pastrimi me djersë në shtëpizë apo vallëzimi diellor". "Po," tha gruaja e moshuar, "të gjitha këto janë ceremoni të shenjta dhe shpirtërore, por më e shenjta nga të gjitha ceremonitë është lindja e një fëmije." Pastaj e shikoi drejtpërdrejt dhe e pyeti: "Atëherë sipas kësaj, çka je ti?"

# FUQIA

## 13. Psikologjia

Tani që po bëhemi shumëshqisorë, nevojitet një psikologji e re – psikologjia shpirtërore. Personaliteti është: aspektet specifike të shpirtit të reduktuara në formë fizike. Prandaj, mosfunksionimet e personalitetit nuk mund të kuptohen pa një kuptim të shpirtit. Psikologjia kërkon ta shërojë personalitetin pa e njohur forcën e shpirtit që qëndron prapa konfigurimit dhe përjetimeve të personalitetit dhe, për rrjedhojë, nuk mund të shërojë në nivelin e shpirtit. Karakteristikat e një personaliteti nuk mund të kuptohen gjithmonë në terma të historisë së personalitetit, sepse ato mund të pasqyrojnë përjetime që i paraprijnë personalitetit, në disa raste me shekuj.

Fuqia shëruese në thelbin e psikologjisë është fuqia e vetëdijes. Kërkimi, përballja me guxim dhe nxjerrja në dritën e vetëdijes së asaj që është e pavetëdijshme dhe, për rrjedhojë, në një pozicion pushteti mbi personalitetin është ajo që shëron. Kur ajo që duhet të bëhet e vetëdijshme nuk njihet se ekziston – të tilla si përjetime të jetëve që janë jetuar në vende të tjera dhe në kohë të tjera – ajo nuk mund të shërohet në këtë mënyrë. Psikologjia shpirtërore do t'i ndriçojë marrëdhëniet midis personalitetit dhe shpirtit, do t'i bëjë të qarta efektet e ndërveprimeve midis personaliteteve nga pikëpamja e dinamikës së energjisë jopersonale që ato e vënë në lëvizje, dhe do të tregojë se si mund të përdoren këto dinamika për të shëruar.

## Psikologjia

Psikologji do të thotë njohje shpirtërore, por për shkak se psikologjia pesëshqisore nuk e njeh ekzistencën e shpirtit, ajo nuk mund ta kuptojë temperamentin e shpirtit, çka mund dhe nuk mund të tolerojë ai, çka kontribuon në shëndetin e tij dhe çka ia prish shëndetin atij. Frika, zemërimi dhe xhelozitë që e deformojnë një personalitet nuk mund të kuptohen pavarësisht nga rrethanat karmike që u shërbejnë. Pa vetëdijen për përjetimet e jetëve të tjera të shpirtit tuaj, ju nuk mund t'i çmoni zgjimet e mundshme që jua bëjnë ndërveprimet tuaja me të tjerët. Përjetimet tuaja janë domosdoshmëri karmike. Kur e kuptoni këtë, mund të zgjedhni të mos reagoni ndaj tyre personalisht. Kur përfshiheni në brutalitet, sasi të madhe të dhembjes, iracionalitet, mosfalje, xheloz, urrejtje apo gënjeshtër ndaj të tjerëve, ju e pakësoni forcën e shpirtit tuaj, që nuk duhet të ngatërrohet me pavdekësinë e tij. Krijimi i fuqisë autentike kërkon që ta njihni ekzistencën e shpirtit tuaj dhe ta rritni njohurinë se çka është ajo dhe çka dëshiron ajo. Psikologjia shpirtërore është studim i disiplinuar dhe sistematik i këtyre gjërave.

Nëse jeni duke lexuar në libër elektronik, klikojeni lidhjen e mëposhtme për të shkuar te një version i zgjeruar në internet i këtij Udhëzuesi Studimor të Kapitullit, duke e përfshirë videon, meditimin dhe mbështetjen për grupet e studimit. Nëse jeni duke lexuar në kopje të shtypur, shkruajeni atë në shfletuesin tuaj:

[www.seatofthesoul.com/sg13](http://www.seatofthesoul.com/sg13)



## Pyetje

Ju mund të kontribuoni në krijimin e psikologjisë shpirtërore, edhe nëse nuk keni diplomë në psikologji. Këto pyetje do t'ju ndihmojnë të mësoni më shumë për shpirtin tuaj dhe lidhjen tuaj me të. Çfarë pyetjesh të tjera mund t'i bëni vetes?

1. *A e keni konsideruar seriozisht ekzistencën e shpirtit tuaj?*
2. *A keni menduar ndonjëherë në terma për ta ndihmuar me vetëdije shpirtin tuaj në evolucionin e tij?*
3. *Po të kishit besuar vërtet se brutaliteti, sasia e madhe e dhembjes, iracionaliteti, mosfalja, xhelozitë, urrejtjet dhe gënjeshtria ndaj të tjerëve ju pengojnë ta ndihmoni shpirtin tuaj të evoluojë, a do të mendonit dy herë para se të kënaqeshit me to?*
4. *Po të ishin përjetimet tuaja vërtet nevoja karmike, çka do të mund të arrinit duke u mërzhitur me njerëzit që jua sjellin ato në jetën tuaj?*
5. *Si ndiheni për idenë e të jetuarit të jetës suaj me një vetëdije për shpirtin tuaj dhe çka do të ishte më e mira për të?*

## Mendim i dobishëm

A e keni lënë një partner apo bashkëshort? A ju ka lënë bashkëshorti apo partneri? Mund të ndodhë që shpirtat tuaj me dashamirësi dhe dhembshuri të madhe janë pajtuar ta vendosin brenda kësaj jete një situatë që e kanë përjetuar së bashku në një jetë tjetër, ose jetë të tjera, një situatë që ka ende potencial shërues për të dy. Mund të ndodhë që shpirtat tuaj të jenë pajtuar për një balancim të ndërsjellë të energjisë, në mënyrë që njëri ta përjetojë të njëjtën humbje të dhembshme që ia shkaktoi më parë tjetrit. Përjetimet e tilla nuk kanë për qëllim të shkaktojnë dhimbje të pakuptimta. Nuk ka asnjë veprim në Univers që nuk është me dhembshuri.

### Ushtrim: Nevojat autentike

Kur përpiqeni ta përmbushni një nevojë artificiale, po e ndiqni fuqinë e jashtme. Një pjesë e frikësuar e personalitetit tuaj po ju kontrollon. Ju përpiqeni të ndiheni më mirë me veten dhe të sigurt. Nëse nevoja juaj është artificiale, do të jeni të kapur me plotësimin e saj.

Nga ana tjetër, kur përpiqeni t'i përmbushni nevojat tuaja autentike, po krijoni fuqi autentike. Ju po zgjedhni nga një pjesë e dashur e personalitetit tuaj që është në përputhje me shpirtin tuaj dhe gjithmonë po përpiqet të krijojë fuqi autentike. Universi është ai që jua plotëson nevojat autentike, siç është nevoja për t'u rritur shpirtërisht, për të bashkëkrijuar për të mirën e përbashkët, për t'i dashur të tjerët dhe për të ju dashur të tjerët, dhe për të kontribuar në jetë.

Është e lehtë të kapeni në pjesët e frikshme të personalitetit tuaj dhe nevojat e tyre artificiale. Ndonjëherë këto pjesë të personalitetit tuaj janë aq të njohura për ju, saqë janë shumë të vështira për t'u parë nëse nuk përqendrohni në vetëdijësimin për to.

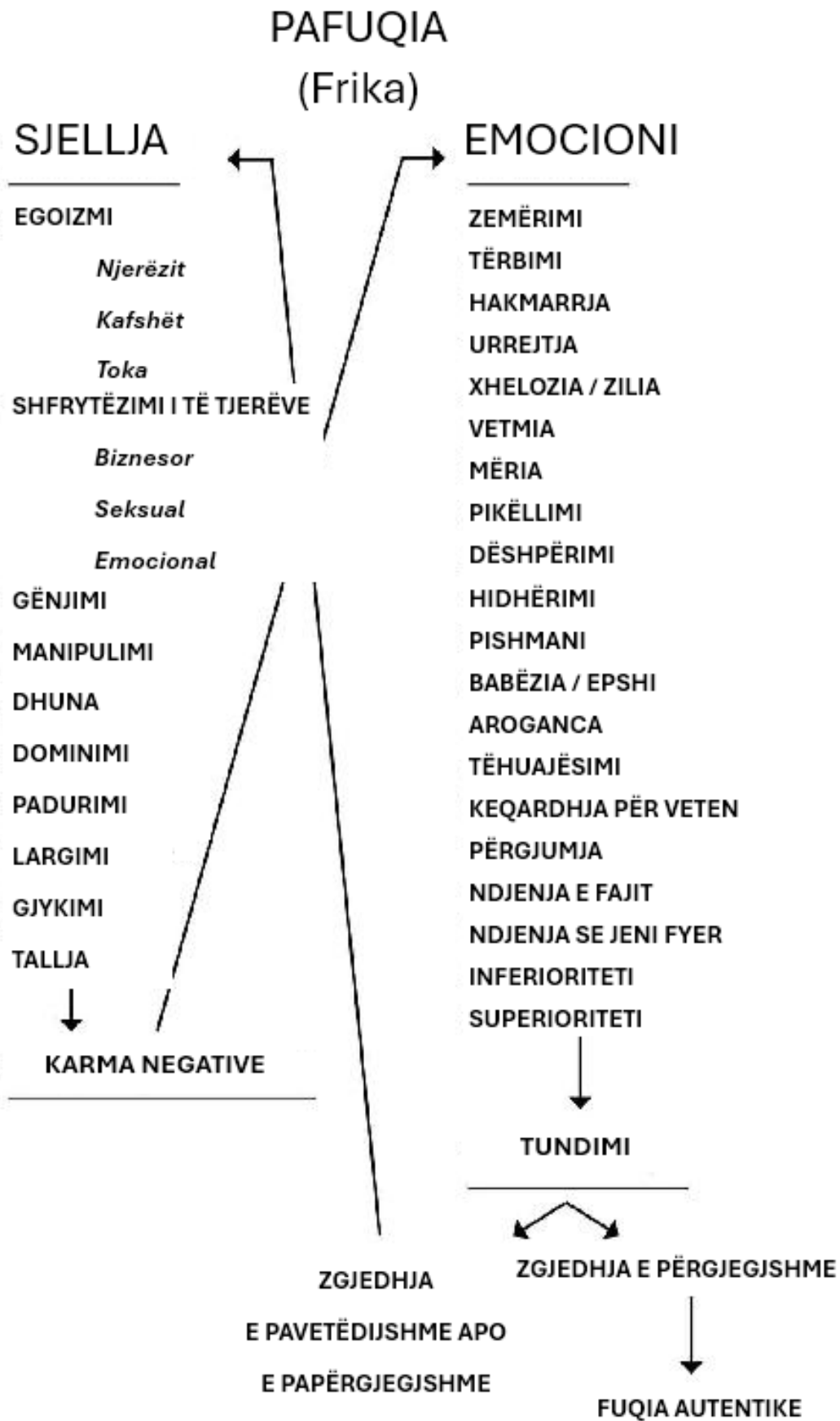
- *Vendoseni synimin tuaj çdo ditë që ta njihni ndryshimin midis nevojave tuaja artificiale dhe nevojave tuaja autentike. Nevojat që vijnë nga pjesët e frikësuar të personalitetit tuaj janë artificiale – ato janë mjete të manipulimit dhe të kontrollit. Nevojat tuaja autentike janë që t'i doni të tjerët dhe të ju duan të tjerët, t'i jepni dhuratat që shpirti juaj dëshiron t'i japë dhe të krijoni fuqi autentike, ndër të tjera.*
- *Bëjeni një listë të nevojave tuaja autentike dhe të nevojave tuaja artificiale këtë javë. Lëreni intuitën t'ju udhëheqë në dallimin mes tyre.*
- *Në fund të javës, shkruajeni në ditarin tuaj atë që e keni zbuluar për nevojat tuaja autentike dhe për nevojat tuaja artificiale. Jepni shembuj.*
- *Cili ishte zbulimi më befasues që e bëtë për veten dhe për nevojat artificiale kundrejt nevojave autentike?*

## 14. Iluzioni

Disa tradita flasin për jetën si një "iluzion", por të goditesh nga një kamion, të sëmuresh dhe të ta konfiskojnë shtëpinë janë ngjarje shumë reale. Si mund t'i quajmë rrethanat konkrete si këto – "iluzione"? Çdo ndërveprim me çdo individ dhe rrethanë është pjesë e një dinamike të të mësuarit të vazhdueshëm. Kjo dinamikë ia ofron çdo individ në çdo çast një mundësi të përsosur që të rritet shpirtërisht. Çdo ndërveprim krijon emocione brenda nesh, dhe çdo emocion është përjetim i dashurisë apo përjetim i frikës. Herët a vonë – nganjëherë disa jetë më vonë – fillojmë ta shohim se veprimi mbi frikën, si zemërimi, inati dhe xhelozia, krijojnë pasoja të dhimbshme (Ligji i shkakut dhe i efektit) dhe tërheq të tjerë me këto energji (Ligji i tërheqjes) dhe se kur veprojmë me dashuri, si mirënjohje, vlerësim, durim e kujdes, krijojmë pasoja të lumtura dhe gjithashtu tërheqim energji të tillë. Dikur bëhemi më të interesuar të veprojmë me dashuri në vend të frikës, pavarësisht nga ajo që po ndodh rreth nesh, duke i përfshirë aksidentet, sëmundjet dhe konfiskimet, dhe pavarësisht nga ajo që po ndodh brenda nesh, duke e përfshirë zemërimin, pakënaqësinë dhe xhelozinë. Dikur, *gjithçka* e shohim si mundësi për të krijuar me dashuri në vend të frikës. Kjo është rritja shpirtërore. Frika e krijojnë iluzionin se diçka nuk duhet të kishte ndodhur, se përjetimet e dhimbshme janë negative, dhe dashuria e davarit këtë iluzion. Përdorimi i vetëdijshëm i iluzionit për t'u rritur shpirtërisht po krijojnë fuqi autentike.

### Iluzioni

Iluzioni ia lejon çdo shpirti ta perceptojë atë që duhet ta kuptojë në mënyrë që të shërohet. Iluzioni për secilin shpirt krijohet nga synimet e tij. Një personalitet që jeton në dashuri dhe dritë mund ta shohë iluzionin dhe të mos tërhiqet në të. Çdo përjetim i frikës, i zemërimit apo i xhelozisë është iluzion i krijuar për ta sjellë vetëdijen tuaj në pjesë të personalitetit tuaj që kërkojnë shërim. Iluzioni nuk ka fuqi mbi ju kur jeni plotësisht të përputhur me shpirtin tuaj. Secili personalitet tërheq të tjerë me vetëdije të njëjtë. Ky është Ligji i Tërheqjes – zemërimi e tërheq zemërimin, lakmia e tërheq lakminë, dhembshuria e tërheq dhembshurinë. Emocionet njerëzore ndahen në dy grupe: dashuria dhe frika. Iluzioni i çdo personaliteti krijohet nga pjesët e frikësuar të personalitetit të tij. Personaliteti që e ndjek një pjesë të frikësuar të vetes e zgjedh sjelljen negative, e përjeton të njëjtën sjellje nga një tjetër (ky është Ligji i Karmës) dhe sërish e merr mundësinë për ta çliruar atë negativitet. Kështu funksionon iluzioni.



Nëse jeni duke lexuar në libër elektronik, klikojeni lidhjen e mëposhtme për të shkuar te një version i zgjeruar në internet i këtij Udhëzuesi Studimor të Kapitullit, duke e përfshirë videon, meditimën dhe mbështetjen për grupet e studimit. Nëse jeni duke lexuar në kopje të shtypur, shkruajeni atë në shfletuesin tuaj:

[www.seatofthesoul.com/sg14](http://www.seatofthesoul.com/sg14)

### Pyetje

Këto pyetje mund t'ju ndihmojnë të filloni ta shikoni iluzionin nga një pikëpamje tjetër. Kini durim me to dhe jepuni kohë. Kthehuni tek ato shpesh.

1. *Kur jeni të zemëruar, sa i justifikuar ju duket zemërimi?*
2. *Kur jeni xhelozë, sa e dhimbshme është xhelozia juaj?*
3. *A keni menduar ndonjëherë se emocionet tuaja të dhimbshme mund t'ju tregojnë pjesë të personalitetit tuaj që duhet t'i shëroni?*
4. *Si do të ishte jeta juaj po të mos kontrolloheshit nga pjesët e frikësuar të personalitetit tuaj?*
5. *Çfarë lloj njerëzish do të tërhiqnit kah ju atëherë?*

## Ushtrime

### Iluzionet e inferiorëve dhe superiorëve

Kujtojeni dikë ndaj të cilit zakonisht ndiheni inferior. Mund të jetë një mik, partner intim, fqinj, anëtar i familjes apo dikush tjetër. Kujtojeni një kohë specifike kur jeni ndjerë inferiorë ndaj këtij personi. Vëreni ndjesitë fizike në qendrat tuaja të energjisë, mendimet dhe perceptimet tuaja. Shihni a po mund ta dalloni synimin tuaj ndaj këtij personi.

Tani kujtojeni dikë ndaj të cilit zakonisht ndiheni superior. Mund të jetë një anëtar i familjes, mik, partner intim, fqinj apo dikush tjetër. Kujtojeni një çast specifik kur jeni ndjerë superiorë ndaj këtij personi. Vëreni ndjesitë fizike në qendrat tuaja të energjisë, mendimet dhe perceptimet tuaja. Shihni a po mund ta dalloni synimin tuaj ndaj këtij personi.

Shkruajeni në ditarin tuaj atë që e zbuluat. Nëse jeni duke studiuar me dikë, ndajeni atë që e keni mësuar me njëri-tjetrin.

### Po të isha. . .

Para se të flisni apo të veproni, vëreni se çka ndjeni dhe ku po e ndjeni atë. Për shembull, nëse e ndjeni nevojën për ta kënaqur dikë, përqendrojeni vëmendjen në zonën e gjoksit, zonën e fytit dhe zonën e pleksusit solar. Vëreni se a po ndjeni apo jo ndjesi të dhimbshme në afërsi të një qendre të përpunimit të energjisë. Jepjani vetes një minutë apo më shumë për ta bërë këtë.

Tash mendoni për një kohë kur jeni ndjerë se ju kanë dashur pa kushte. Mund të ketë qenë nga një prind, mik apo i afërm. Mund të ketë qenë nga Universi. Jepjani vetes një minutë apo më shumë për ta bërë këtë. Përqendrojeni vëmendjen tuaj në zonën e gjoksit, zonën e fytit dhe zonën e pleksusit solar. Vëreni se a po përjetoni apo jo ndjesi fizike me ndjenjë të mirë në afërsi të një qendre të përpunimit të energjisë.

Pastaj pyeteni veten: “Çka do të thosha apo do të bëja ndryshe po të isha i denjë dhe adekuat?”

(Nga *The Heart of the Soul* nga Gary Zukav dhe Linda Francis)

## Gjithçka si Shans

Praktikoni të shihni *gjithçka* si shans për të krijuar me dashuri në vend të frikës, duke i përfshirë të gjitha traumat dhe dramat, për shembull, humbja e një loje nga ekipi juaj i preferuar, gjetja e gomës së shfryrë të veturës, futja e fëmijës në telashe në shkollë, etj. Mos harroni çdo herë që reagimet tuaja të dhimbshme emocionale janë pjesë e një iluzioni që po jua ofron një mundësi që të krijoni me dashuri në vend të frikës – që ta përshpejtoni rritjen tuaj shpirtërore.

## 15. Fuqia

Në zemër të transformimit tonë të paprecedent nga një specie pesëshqisore që evoluon duke mbijetuar – në një specie shumëshqisore që evoluon duke u rritur shpirtërisht – është një kuptim i ri i fuqisë. Kuptimi i vjetër është aftësia për të manipuluar dhe kontrolluar. Kuptimi i ri i fuqisë është përputhja e personalitetit me shpirtin. Perceptimi shumëshqisor dhe kuptimi i ri i fuqisë nuk mund të ndahen. Perceptimi shumëshqisor po shfaqet brenda nesh pavarësisht a e kërkojmë apo jo. Fuqia autentike është potenciali ynë i ri. Secili prej nesh duhet ta krijojë për vete. Ata që nuk e bëjnë këtë, do të vazhdojnë në mënyrë të pavetëdijshme të manipulojnë dhe të kontrollojnë dhe kështu në mënyrë të pavetëdijshme të krijojnë pasoja të dhunshme dhe shkatërruese.

Kjo është gjendja e re. Të gjitha hartat tona të vjetra janë të papërdorshme. Tani po evoluojmë në një territor të paeksploruar. Ylli ynë i ri polar është shpirti dhe synimet e tij – harmonia, bashkëpunimi, bashkëndarja dhe nderimi për Jetën. Mjetet tona janë vetëdija emocionale, zgjedhja e përgjegjshme dhe intuita. Kërkesat e reja të evolucionit tonë janë përkushtimi (për t'u rritur shpirtërisht), guximi (për të hyrë në jetën tonë me vetëdije), dhembshuria-empatia (për veten dhe të tjerët) dhe komunikimet dhe veprimet e vetëdijshme që i shërbejnë zhvillimit tonë shpirtëror dhe e mbështesin zhvillimin shpirtëror të të tjerëve. Kurrë më parë nuk ka ndodhur një transformim i *vetëdijes njerëzore*. Deri tash, ka ndryshuar përmbajtja e vetëdijes. Kjo është historia jonë. Tash historia jonë, si një lumë i madh, e ka marrë një kredhje të papritur në kuptim të ri, në thellësi mahnitëse, në pasuri të pamatshme dhe në përmbushje të paimagjinueshme. Tash është koha që të notojmë në lumin e madh me vetëdije, në vend që të kalojmë pranë tij në mënyrë të pavetëdijshme në jetën tonë, ta shohim se kush është në lumë me ne dhe të festojmë.



## Fuqia

Fuqia autentike është energji që formohet nga synimet e shpirtit. Është Dritë e formuar nga dashuria dhe dhembshuria, e udhëhequr nga urtia. Nuk ka fuqi në frikë dhe në asnjë nga aktivitetet e krijuara nga frika. Kur energjia ju lë gjendje të frikës apo mosbesimit, ju përjetoni dhimbje fizike në trupin tuaj pranë qendrave të energjisë që po e humbin fuqinë. Për shembull, kur ndjeni se nuk mund të kujdeseni për veten apo ta mbron veten, ndjeni dhimbje apo paresthesi në zonën e stomakut. Kur ndjeni se nuk mund të jepni apo të merrni dashuri, ndjeni dhimbje apo paresthesi në zonën e gjoksit. Çdo mosfunksionim fizik mund të kuptohet si humbje e fuqisë ndaj një rrethane apo objekti të jashtëm përmes një prej shtatë qendrave të energjisë në trup. Kur energjia ju lë në çfarëdo gjendje, përveç në forcë dhe besim, ju sjell vetëm dhimbje dhe paresthesi. Një njeri i fuqizuar autentikisht e çliron energjinë e tij vetëm në dashuri dhe besim. Karakteristikat e një personaliteti të fuqizuar autentikisht janë përgjegjësia, falja, qartësia në kuptim dhe dashuria.

Nëse jeni duke lexuar në libër elektronik, klikojeni lidhjen e mëposhtme për të shkuar te një version i zgjeruar në internet i këtij Udhëzuesi Studimor të Kapitullit, duke e përfshirë videon, meditimin dhe mbështetjen për grupet e studimit. Nëse jeni duke lexuar në kopje të shtypur, shkruajeni atë në shfletuesin tuaj:

[www.seatofthesoul.com/sg15](http://www.seatofthesoul.com/sg15)

## Pyetje

Këto pyetje do t'ju ndihmojnë të filloni ta shikoni fuqinë në një mënyrë të re. Kthehuni tek ato aq shpesh sa mendoni se t'u përgjigjeni atyre do të jetë e dobishme për ju.

1. *A keni menduar ndonjëherë për fuqinë në terma të dashurisë, të dhembshurisë dhe të urtisë?*
2. *A i keni konsideruar ndonjëherë ndjesitë e dhimbshme fizike, si dhimbjet e zemrës dhe sikleti, si përjetime të humbjes së fuqisë?*
3. *Mendoni për njerëzit në jetën tuaj që i konsideroni si më të fuqishmit. A janë ata të përulur, falës, të urtë dhe të dashur?*
4. *Çka ju tregon kjo për mënyrën se si po mendoni për fuqinë?*
5. *A jeni të fuqishëm?*

## Ushtrim: Vërtet dua ta mësoj këtë

Zgjedheni një çast kur ka ndodhur diçka për të cilën keni pasur reagim të fortë. Ndoshta keni qenë shumë të mërziur, të zemëruar, të tronditur apo keni e ndjerë thellësisht një humbje. A keni qarë, a jeni zemëruar, a keni ndjerë konfuzion, apo jeni tërhequr dhe jeni bërë shumë depresivë? Kujtojeni se si keni vepruar. Çfarë ndjesie fizike keni ndjerë në fyt, në gjoks apo në pleksusin solar?

Mbyllni sytë. Kthehuni në mendjen tuaj në atë përjetim. Këtë herë, para se të veproni, ndjeni ndjesitë fizike në trupin tuaj. Thoni vetes: "Synoj t'i mësoj mësimet që shpirti im dëshiron që unë t'i mësoj nga ky përjetim." Hapeni veten. Jini të durueshëm. Jepini vetes kohë dhe mos pritni që do ta shihni menjëherë atë që do ta mësoni, megjithëse kjo është e mundur.

Hapni sytë dhe shkruajeni atë që e zbuloni.

(Nga *The Mind of the Soul* nga Gary Zukav dhe Linda Francis)

## Diagram i dobishëm: Krijimi i fuqisë autentike jua transformon jetën

|           |                |
|-----------|----------------|
| NGA       | TE             |
| Përjetimi | Eksperimenti   |
| Viktima   | Krijuesi       |
| Teoritë   | Jeta me kuptim |

(Nga *Mind of the Soul* nga Gary Zukav dhe Linda Francis)

## Ushtrim: Përdorimi i vullnetit tim

Kujtojeni një çast kur ka ndodhur diçka dhe ju keni pasur reagim të fortë. Për shembull, një kohë kur ishit shumë të mërzhitur dhe u tërhoqët dhe qanit, u zemëruat dhe u tërbuat me njerëzit që mendonit se ishin fajtorë, të tronditur, dhe keni ecur të hutuar për ditë të tëra, apo e keni ndjerë thellësisht një humbje dhe jeni bërë depresivë për muaj të tërë. Kujtojeni se si keni vepruar dhe çka keni ndjerë në trupin tuaj, për shembull, ndjesitë fizike që keni i përjetuar në fyt, në gjoks dhe në pleksusin solar.

Imagjinoni që këtë herë mund ta bëni një zgjedhje të re, që këtë herë mund ta përdorni vullnetin tuaj për ta sfiduar atë pjesë të personalitetit tuaj që reagonte zakonisht. Gjersa ju kujtohet ky përjetim, eksperimentoni në mendjen tuaj duke i bërë këto zgjedhje:

- *Të mos reagoni gjersa i ndjeni ndjesitë e dhimbshme fizike në trupin tuaj.*
- *Të veproni me një synim të shpirtit tuaj gjersa i ndjeni ndjesitë e dhimbshme fizike në trupin tuaj.*

## 16. Besimi

Besimi zhvillohet hap pas hapi. Ai kërkon hapje ndaj mendimeve të reja, mënyra të reja për t'i parë gjërat dhe mënyra të reja të të menduarit. Nëse mendje-hapurinë e zëvendëson respektimi i verbër ndaj dogmës, në vend të besimit lind një fundamentalizëm – i ngurtë, kërkues, asi që i jep vetes të drejtë dhe që rrezaton frikësim. Krijohen klikat, kulturat dhe kongregacionet që refuzojnë ta eksplorojnë diversitetin e pafund dhe pasurinë e pakufishme të Jetës, dhe të eksperimentojnë me dashurinë për veten dhe për të tjerët. Madje edhe klikat, kulturat dhe kongregacionet që e rrëfejnë dashurinë haptas bëhen kështjella të frikës. Besimi në dhembshurinë dhe urtinë e Universit zë rrënjë në qartësi të kuptimit, në përrulësi, në falje dhe në dashuri – karakteristikat e një personaliteti të fuqizuar autentikisht. Perceptimi shumëshqisur është ndryshimi i lojës në të gjitha speciet, që po e transformon besimin në urtinë dhe dhembshurinë e Universit në *perceptimin* e urtisë dhe të dhembshurisë së Universit. Kur edhe rrethanat më të vështira, si vuajtja, varfëria, sëmundja, mizoria, shfrytëzimi eksploatues dhe dhuna, bëhen të dukshme si mundësi për të zhvilluar vetëdije emocionale dhe zgjedhje të përgjegjshme, për ta zgjedhur dashurinë në vend të frikës, për ta rritur gëzimin dhe lirinë, për të krijuar fuqi autentike – ku është nevoja për besim? Të gjitha dhuratat e shpirtit shfaqen në jetën tonë – si p.sh. njerëzit me zemër të hapur. Na thërret një botë e harmonisë, e bashkëpunimit, e ndarjes dhe e nderimit për Jetën. Ne jemi lindur për ta sjellë në jetë atë botë.

## Besimi

Çdo shpirt hyn në një kontratë të shenjtë me Universin para se të mishërohet. Për ta përmbushur këtë kontratë nevojitet fuqia autentike. Vetëm kur të filloni ta përmbushni kontratën tuaj me Universin, do të bëheni të përmbushur. Secila nga përjetimet tuaja ju ndihmon të zgjoheni për kontratën tuaj. Nuk janë gjithmonë përjetime që do t'i zgjedhni. Mësuesit tuaj jofizikë ju mbështesin vazhdimisht. Kënaquni duke u mbështetur në ta. Shikojeni jetën tuaj si dinamikë të mirëorganizuar bukur. Mbajeni fuqinë tuaj në tash. Sfidoni frikat tuaja. Caktoni synimet tuaja. Hapuni për njerëzit e tjerë. Lutuni. Lutja po kalon në marrëdhënie personale me Inteligjencën Hyjnore. Thoni Universit: "U bëftë vullneti yt" dhe hiqni duart nga timoni. Lejoni që jeta t'ju shkojë plotësisht në duart e Universit. Hapi i fundit në krijimin e fuqisë autentike është t'ia lëshoni tuajën një forme më të lartë të urtisë. Besoni Universit. Secila prej zgjedhjeve tuaja i shërben në mënyrë të përsosur evolucionit të shpirtit tuaj. Të gjitha rrugët ju çojnë në shtëpi. Besimi e lejon lumturinë dhe të qeshurën. Pse të mos e zgjedhni rrugën e lumturisë dhe të qeshurës?

Nëse jeni duke lexuar në libër elektronik, klikojeni lidhjen e mëposhtme për të shkuar te një version i zgjeruar në internet i këtij Udhëzuesi Studimor të Kapitullit, duke e përfshirë videon, meditimin dhe mbështetjen për grupet e studimit. Nëse jeni duke lexuar në kopje të shtypur, shkruajeni atë në shfletuesin tuaj:

[www.seatofthesoul.com/sg16](http://www.seatofthesoul.com/sg16)

## Pyetje

1. *Çka besoni në jetën tuaj?*
2. *Nëse nuk jeni të sigurt se i besoni Universit, cili do të ishte hapi juaj i parë?*
3. *Nëse i besoni Universit, cili është shembulli më domethënës i besimit tuaj? Nëse jo, cili është shembulli më domethënës i besimit në Univers për të cilin keni dëgjuar?*
4. *A dini ndonjë gjë për kontratën tuaj të shenjtë? Çka mendoni se dini për të? Çka mendoni se mund të jetë?*
5. *A jeni të vetëdijshëm për mbështetjen që e merrni nga mësuesit jofizikë? Cili është shembulli juaj më befasues? Nëse nuk jeni në dijeni të mbështetjes që po e merrni nga mësuesit jofizikë, a jeni të gatshëm t'i hapeni asaj?*

## Mësim i jetës

Për javën e ardhshme veproni sikur i keni besuar Universit të jetë i urtë dhe i dhembshur. Sa herë që e hasni një situatë, një person apo një përjetim të vështirë, kujtojeni t'u kushtoni vëmendje ndjesive fizike që i ndjeni dhe mendimeve që po i mendoni. Pastaj pyeteni veten:

- *Po të kisha besim në Universin, çka do të më ndihmonte kjo për të parë në lidhje me veten diçka që është e rëndësishme për mua ta di apo ta mësoj? OSE*
- *Po të kisha besim në Universin, çfarë forcash dhe qartësie të kuptimit do të më ndihmonte kjo të zhvilloja? OSE*
- *Po të kisha besim në Universin, si do ta shihja këtë ndryshe?*

Bëjeni pyetjen që ju tërheq më shumë, apo pyetjen që ju vjen për mënyrën se si do t'ju ndryshonte jeta po t'i besoni Universit. Gjithashtu mund t'ia bëni vetes të gjitha këto pyetje. Më pas dëgjoni përgjigjen apo përgjigjet.

Në fund të javës shkruani përgjigjet që i keni marrë.

## Mësim i jetës

Imagjinoni që ajo që është te *Selia e Shpirtit* është e vërtetë dhe se synoni ta jetësoni atë në ju në mënyrën më të thellë të mundshme. Kaloni disa javët e ardhshme duke e rilexuar *Selinë e Shpirtit* dhe, gjersa lexoni, mbani shënime për pjesët e tij që tani janë më të rëndësishmet për ju. Shkruani edhe pyetjet që dalin gjersa lexoni dhe hapuni për kuptimin më të thellë të asaj që e lexoni. Shkoni te pjesët e librit që ju tërheqin apo lexojeni atë nga fillimi deri në fund. Lëreni intuitën t'ju udhëheqë. Vendoseni synimin tuaj për t'i parë hapat tuaj të ardhshëm gjersa lexoni, si mund të ndryshoni në mënyrat më konstruktive, dhe se si kuptimet më të thella që i shihni në *Selinë e Shpirtit* mund të jetësohen në ju.

Kaloni pak kohë çdo ditë duke lexuar. Nëse është e mundur, lexoni me zë të lartë me dikë. Pasi ta keni rilexuar *Selinë e Shpirtit*, përdoreni atë që e keni mësuar për t'ju ndihmuar të vlerësoni gjithçka që keni sfiduar dhe ndryshuar në veten, dhe atë që e keni kultivuar dhe forcuar në veten që kur keni filluar të mësoni për fuqinë autentike.

Në fund, përdoreni këtë pikëpamje të re për t'ju mbështetur në krijimin e fuqisë autentike për pjesën tjetër të jetës tuaj.

Vazhdoni të udhëhiqeni nga kjo pyetje për sa kohë që është e dobishme për ju:

“Si do ta ndryshoja jetën time

po të ishte realisht e vërtetë

ajo që është në

*Selinë e Shpirtit?*”

# Për botimin

## Bibliografia

Zukav, Gary. *The seat of the soul*. Simon and Schuster, 2007.

## Online

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

## Licensimi

Ky publikim lëshohet nën licensën



Attribution-NonCommercial-ShareAlike

CC BY-NC-SA

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

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

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