

# ENSEÑANZA UNIVERSAL YOGA-MEDITACIÓN



**PRIMER LIBRO**



## TEORÍA Y PRÁCTICA PARA SER FELIZ



por Master Roger [www.yogaspain.es](http://www.yogaspain.es)



*LIBRI I PARË nga  
Mjeshtri Roger*

## PREZANTIMI

***Master Roger krijon një faqe WEB në nëntor 2009 dhe teoria e tij ka qenë një sukses i madh i pranuar nga e gjithë bota. Në tre vjet e gjysmë ekzistencë, ajo tashmë ka më shumë se 22,000,000 vizita:***

***www.yogaespaña.es [www.yogaspain.es](http://www.yogaspain.es) [www.yogaroger.com](http://www.yogaroger.com)***

***Mësimi i Master Roger është Universal. Ai mbulon të gjitha fetë dhe të gjitha qeniet e gjalla kanë një vend, qofshin ata njerëz, kafshë apo natyrë. Ne jemi të gjithë një dhe nëse dimë të duam, respektojmë dhe kujdesemi për njëri-tjetrin, mund ta shndërrojmë këtë botë në një Parajsë.***

***Ky libër na jep këshilla se si të bëjmë një jetë të lumtur. Thjeshtësia e fjalëve me të cilat shprehet Mjeshtri Roger bëjnë të mundur që të gjithë t'i kuptojnë ato dhe kështu të hapin zemrat e secilit prej nesh.***

***Mjeshtri Roger na mëson se si duhet të sillemi në mënyrë që të kemi një sjellje të mirë në jetë dhe të jemi njerëz të mirë siç kërkon Zoti nga ne në 10 Urdhërimet e tij. Vetëm atëherë mund të jemi të lumtur.***





## INDEKSI I KAPITUJVE

### PJESA E PARË. MËSIMI PËR TË JETË TË LUMTUR

**1 . JETA ESHTË NJE ENDERR**

**2. NGARKA QË MBAJMË.**\_\_\_\_\_

**3. LIGJI I KARMA-s.**\_\_\_\_\_

**4. TRE ZEMRAT: ZEMRA E PASTER, ZEMRA E MIRËSISË DHE ZEMRA E BARAZISË.**\_\_\_\_\_

**5. NJË ZOT PËR TË GJITHË.**\_\_\_\_\_

**6. DHJETË URDHIMET E LIGJIT TË ZOTIT BUDHA.**\_\_\_\_\_

**7. 10 UDHËZIMET E LIGJIT TË ZOTIT.**\_\_\_\_\_

**8. PYET VETEN DHE JO ZOTIN.**\_\_\_\_\_

**9. SEKTET / FEJA DHE SEKTET.**\_\_\_\_\_

**10. ORIGJINA E GJITHË TË KEQEVE. EGOIZMI.**\_\_\_\_\_

**11. KUPTOJE ME ZEMËR MËSIMIN.**\_\_\_\_\_

**12. PARAJSA. SI TË mbërrimë në parajsë.**\_\_\_\_\_

**13. E MIRA DHE E KEQJA .**

**14. JETA. JETA ËSHTË MIRAGE. JETA ESHTË NJE TEATRE.**\_\_\_\_\_

**15. JETA KA DY SHGJIME.**\_\_\_\_\_

**16. 10 GJËRA KA NË JETË.**\_\_\_\_\_

**17. UNË JAM UNIVERS, UNIVERSI JAM UNË.**\_\_\_\_\_

**18. MBRONI VETEN NGA VETE.**\_\_\_\_\_

**19. POZITIVA TËRHEQ POZITIVE DHE NEGATIVE TËRHEQ NEGATIVE.**\_\_\_\_\_

**20. KREDITË.**\_\_\_\_\_

**21. UNË, EGOIZMI DHE PASOJAT E TIJ.**\_\_\_\_\_

**22. SËMUNDJET E TRUPIT DHE MENDJES: SI Mbërrin DHE SI TË SHËROJMË. NJERËZ QË NUK SËMUNDEN KURRË.**\_\_\_\_\_

**23. FARA E TË MIRËS DHE TË KEQEN.**\_\_\_\_\_

**24. PENDIMI.**\_\_\_\_\_

**25. FRIKAT, FRIKAT DHE MAKTET.**\_\_\_\_\_

**26. E KALUARA, E TANISHME, E ARDHMJA.**

**27. KENI SHENDET, PASURË DHE DASHURI.**\_\_\_\_\_

**28. MANTRA. SI TA PRAKTIKONI PER TE KETE SHENDET, JETE TE GJATE dhe TE JESH NJE BUDA E ARDHSHE. MREKULLET E MANTRAS.**



29. DASHURIA.

30. ATA.

31. SEKSI DHE PORNOGRAFIA.

32. BURRI, GRUA, MARTESA DHE FAMILJA.

33. SËMUNDJET DHE VETËSHËRIMI.

34. RIINKARNIMI 35. QELIZA.

36. MENDIMI POZITIV.

37. DËSHIRAT.

38. SI TË BËHESH TË PAVDEKSHËM.

39. DËNIMI.

40. DIETJA VEGJETARLANE .

PJESA E DYTË. TEKSTE TË SHKURTRA

1. QARKULLIMI I GJAKUT.

2. ASPEKT.

3. BËHU MILIONER.

4. GRUAJA.

5. FATKEQËSITË NATYRORE.

6. NJERI I PASUR DHE I VARFER.

7. MOSMARRËVESHJE.

8. DUHAN.

9. ALKOOL.

10. LUFTA.

11. VETËVRASJA.

12. MJEDISI.

PJESA E TRETË. TEORIA DHE PRAKTIKA E JOGA-s

TEORIA JOGA

JOGA PER TE KETE SHENDET DHE JETE TE GJATE.

PRAKTIKA JOGA

PRAKTIKA SHPIRTËRORE JOGA

FALEMINDERIT ME ZEMER



## PJESA E PARË

### MËSIMI PËR TË JETË TË LUMTUR

#### 1.- JETA ËSHTË ËNDËR

Jeta është një ëndërr, jeta është një ëndërr. Sipas shkrimit të Budës “Diamanti”, të gjitha imazhet janë mirazhe, ato janë imazhe false. Të gjitha imazhet e jetës janë si rrufeja në stuhi, duke u shfaqur dhe zhdukur në një çast. Buda tha gjithashtu se imazhet, jeta është si vesa e mëngjesit, kur dielli lind, vesa zhduket.

Jeta është si rrufeja, kjo ndodh në një moment, është si vesa. Çdo gjë që sheh, prek dhe jeton, ajo që po jeton me sy hapur, sipas Budës, është një ëndërr, e cila nuk është e vërtetë. Buda dhe Jezu Krishti, kanë qenë njerëz që u zgjuan në ëndrrat e tyre. Ata e kuptuan se jeta ishte vetëm një ëndërr, se asgjë nuk ishte e vërtetë, vetëm një ëndërr, asgjë tjetër veçse një ëndërr. Gjithçka që shohim ose ndjejmë, gjithçka që lind, vdes dhe zhduket: gjërat, njerëzit, pushteti, paratë, pronat. Më parë keni qenë dikush tjetër dhe në të ardhmen mund të jetë fëmija juaj ose i dikujt tjetër. Gjithçka vjen e shkon, nuk ka asgjë të përhershme. Kjo do të thotë, nëse dëshironi që jeta juaj, e ardhmja juaj dhe pas vdekjes të jenë pozitive, duhet të bëni gjëra pozitive dhe jeta juaj do të jetë pozitive: do ta shijoni pjesën tjetër të jetës tuaj në një mënyrë pozitive dhe pas vdekjes do të shijoni një jetë pozitive. Gjërat pozitive konsistojnë në ndihmën e të tjerëve. Buda dhe Jezu Krishti ia kushtuan gjithë jetën e tyre të tjerëve. Ata vuajtën dhe vdiqën për të tjerët, kurrë për interesin e tyre, sepse e kuptuan se jeta ishte si një film. Filmat që shohim nuk janë realë, ka një skenar, një regjisor dhe disa aktorë, ne e dimë që ajo që shohim është një fantazi, se asgjë nuk është e vërtetë. Ajo që pasqyrohet në ekran është një imazh, asgjë nuk është reale, është vetëm një lëvizje rrotulluese prej 25 kornizash në sekondë, duket se lëviz, por në realitet është vetëm 25 korniza në sekondë. Jeta është e njëjtë, ti mendon se po kthehet, po lëviz, por nuk është. Është si kur jemi duke ëndërruar. Ndonjëherë kemi makthe dhe ndërsa jemi duke ëndërruar na duket se nuk është ëndërr, mendojmë se është e vërtetë, prandaj kemi frikë, mundohemi, djersin trupi dhe kemi një shprehje paniku. fytyrë. Papritur, kur hapim sytë, pasi jemi të frikësuar, ndihemi të lehtësuar kur e dimë se është vetëm e vërtetë.

mbyllur dhe tjetra kur hap sytë dhe po jeton një makth brenda një makthi tjetër, pra nuk e ke lënë makthin. Është e njëjtë me hipnozën. Një urdhër nga mësuesi, ndërsa ju jeni të hipnotizuar, si "Kur të them 1, 2, 3, do të zgjoheni dhe kur them "1 ju thoni" Hau", hau, kur them "2" ," ju thuaj "miao, miao" Dhe dhe kur të them "1,2,3", do të zgjohesh me sytë hapur, por je ende i hipnotizuar.

Pra, kur mësuesi thotë "1" ju thoni "" hau, hau", kur ai thotë "2" dhe ju thoni "miao, miao" me sy hapur, kjo do të thotë se ne besojmë se nuk jemi duke ëndërruar, por ne. e kemi gabim, ne ende po ëndërrojmë. Jeta, që nga koha kur kemi lindur e deri më tani, është e mbushur me imazhe të mira dhe të këqija me të dashurit tanë, miqtë, njerëzit që lindin, vdesin, aksidentet, sëmundjet dhe gjithçka, vdesin dhe na lënë.

Shohim të vdesin miqtë dhe të dashurit, por një ditë do të jetë radha jonë të vdesim, në çdo kohë dhe pa paralajmërim.

Buda thotë se çfarëdo që ai sheh ose prek, çdo lloj imazhi është një mirazh, asgjë nuk është e vërtetë. Jezu Krishti dhe Buda i kushtuan njëri-tjetrit në këtë ëndërr. Meqë jemi në ëndërr, përpuni të jeni më pozitivë, këtë duhet të bëni, bëni gjëra pozitive.

Shumica e njerëzve mendojnë se jeta nuk është një ëndërr, ata mendojnë se është e vërtetë, prandaj bëjnë çdo gjë, çfarëdo që të duhet, abuzojnë me të tjerët, përfitojnë nga të tjerët, duke bërë çdo gjë, çdo gjë, për përfitimin e tyre, për tekat tuaja.

Ata duan të kenë të gjitha tekat e tyre, me mendimet e tyre të këqija.

Ata mendojnë: nëse përfitoj nga kjo, sa fitim do të kem? Por ata e kanë gabim, gjithçka që bëjmë dihet, është çështje kohe. Hajdutët bëjnë gjëra të këqija, herët a vonë do të kapen dhe do të shkojnë në burg, është çështje kohe. Gjithçka që bëjmë shihet, është çështje kohe. Kur bëni gjëra negative, ju siguroj, ato përfundojnë negativisht. Shumë njerëz në pushtet dhe qytetarë e kanë krejtësisht gabim kur janë pro abortit dhe mbështesin vrasjen. Deri më tani, 9,200,000 fëmijë të pafajshëm janë vrarë në botë. Njerëzit kanë vrarë fëmijët e tyre, 9,200,000 foshnja. Ata shpirtra humbasin dhe ndjekin vrasësit e tyre, duke pritur momentin më të mirë për të marrë hak.

Mos harroni, të gjithë kanë të drejtë të hakmerren.

Imagjinoni, nëse dikush ju vret fëmijën ose ju vret, nuk do të dëshironi të hakmerreshit? Jam i sigurt që po, me siguri ai pret momentin më të mirë për t'u hakmarrë. Të 9,200,000 shpirtrat janë pas vrasësve të tyre. Të gjithë ata që mbështesin ose lehtësojnë vrasjen e fëmijëve të pafajshëm, të gjithë ata që janë pro, mjekët, njerëzit e pushtetshëm, nuk ka rëndësi kush do të paguajë për këtë, për të qenë pro vrasjes. Të gjithë ata shpirtra të humbur do të shkojnë pas vrasësve të tyre. Shumica e tyre, kur arrijnë moshën e vjetër, asnjë nuk përfundon mirë.

Fëmijët ose nipërit tuaj gjithashtu përfundojnë duke paguar atë që bëri babai ose gjyshi juaj. Ky akt negativ do të paguhet shtrenjtë brenda kësaj ëndrre. Asgjë nuk është realitet në këtë ëndërr, kështu që ju rekomandoj që të përpuni të zgjoheni nga kjo ëndërr, të përpuni të përfitoni nga ky udhëtim në Tokë dhe kështu kjo ëndërr do të jetë më e këndshme për ju, familjen tuaj dhe të gjithë rreth jush.

Mos harroni se është vetëm një ëndërr, jeta është vetëm një ëndërr, asgjë tjetër veçse një ëndërr. Ajo që shihet nuk është reale, kjo është ajo që thuhet në shkrimet e Budës "Diamanti". Buda gjithmonë thotë të vërtetën.

Uroj që ta kuptoni. Mundohuni të jeni në paqe me veten, familjen tuaj dhe të tjerët. Jini gjithmonë pro jetës, të gjithë kanë të njëjtën të drejtë të jetojnë si ju apo unë. Edhe kafshët e kanë këtë të drejtë, bimët, pemët dhe natyra kanë të njëjtën të drejtë për të jetuar.

Nëse kontaminojmë ujin, kontaminojmë veten, nëse kontaminojmë ajrin, kontaminojmë veten, sepse do të marrim frymë dhe do ta pimë atë ujë. E gjithë kjo do të ndikojë tek ne.

Mundohuni të mos lëndoni, sepse ne do ta ndjejmë dhimbjen.

Ajo që ne bëjmë në këtë ëndërr, si një akt negativ, duke u përpjekur për të përfituar nga të tjerët ose duke përfituar nga pozicioni juaj i pushtetit, inkurajon të tjerët të vrasin, vrasin, vrasin, vrasin, vrasin dhe vrasin, në fund, ju do të jeni i pari. , sepse brenda nesh, ne kemi një gjë të quajtur "ndërgjegje". Kur na vjen koha, jemi vetëm dhe dënojmë veten. Ne nuk mund t'i shpëtojmë ndëshkimit të perëndive apo ndëshkimit tonë, ndërgjegjes sonë, ne krijojmë ferrin tonë, jo perënditë. Ne po ndëshkojmë veten dhe nuk mund të ikim nga vetja sepse e kemi ndërgjegjen të pastër. Çdo gabim regjistrohet si në një lloj kutie të zezë të një aeroplani. Kur ka një përplasje avioni, kutia e zezë mbetet e paprekur. Mund të mashtroni të tjerët, por jo veten. Ndërgjegjja juaj regjistron çdo fjalë, çdo sekondë dhe çdo veprim negativ, por regjistron edhe vepra të mira që do të shpërblehen nga ju dhe të tjerët.

Ju lutem më dëgjoni.

Shume faleminderit



[INDEKSI I PRAPAS](#)



## 2. NGARKA QË MBAJMË

Ngarkesa është kryqi i secilit, është ajo që mbajmë në çantën e shpinës. Sa më shumë ngarkesë të mbajmë në çantën e shpinës (ankth, dëshira, teka...) jeta do të jetë shumë më e vështirë për ne.

Të gjithë kanë barrën e tyre, veçanërisht barrën e së shkuarës.

Mos harroni kurrë barrën e së shkuarës, ato momente ankthi dhe vuajtjeje dhe të gjitha situatat negative të së shkuarës që grumbullohen në mendimet tona. Nëse dikush të thotë një fjalë që nuk të pëlqen, e fut në çantën e shpinës, nëse të dhemb, e fut edhe në çantën e shpinës.

Sa herë njerëzit ju lëndojnë, ju mashtrojnë dhe ju bëjnë të vuani! ... të gjitha këto i vendosni në çantën tuaj të shpinës. Edhe nëse keni absolutisht të drejtë, të gjitha këto gjëra negative dhe dëshira të porealizuara, i futni brenda dhe sa më shumë gjëra që vendosni brenda vetes, barra juaj peshon më shumë dhe kryqi juaj bëhet gjithnjë e më i madh. Mendimi juaj po bëhet më i trashë dhe më i rëndë dhe nuk mund të ecni mirë.

Shikoni në rrugë, ka shumë njerëz që nuk e durojnë dot kryqin e tyre dhe përfundojnë duke folur me veten, duke iu përgjigjur vetes, shohin kudo fantazma, shumica e tyre përfundojnë në një spital psikiatrik. Përpara se të përfundojnë në spital, shumica e tyre shkojnë te një psikiatër për të treguar historitë e tyre, mjeku u përshkruan pilula për të kontrolluar ankthin dhe ata bëhen si një zombie. Ai nuk mund ta kontrollojë trupin e tij dhe ka nevojë për pilula gjumi për t'u qetësuar. Ai nuk dëshiron ta lërë atë vetë, egon. Gjithmonë mendon: Unë mendoj, bëj, dua, unë, unë, unë... Ky unë që e duam aq shumë vdes shpejt, skadon dhe pastaj nuk ka më asgjë, ky unë nuk po shkon askund. Dhe duke qenë se nuk doni të largoheni nga kjo vetja, çanta e shpinës peshon më shumë dhe është më e vështirë të ecësh përpara.

Prandaj duhet të largohesh nga kjo vetja që na lëndon kaq shumë, duhet të lëshosh mendimet, dëshirat, hakmarrjen, mendimin negativ, me pak fjalë: lësho barrën. Kjo është për të mirën tuaj, nëse nuk e lëshoni ngarkesën, ajo do të peshojë gjithnjë e më shumë. Ju testoni. Merrni një çantë shpine dhe filloni ta mbushni: vendosni një kilogram, pastaj 2 kilogramë... 50 kilogramë, vazhdoni të shtoni deri në 100, 200, 500 kilogramë... sa peshë do të mbani? disa mbajnë deri në 50 kilogramë dhe bien, të tjerë deri në 100... por në fund të gjithë bien. Sa mund të duroni të jetoni? Është e rëndësishme të lironi të gjitha ngarkesat. Ngarkesa është diçka negative, është mendim negativ, gjithçka që ndikon në qarkullimin, emocionet tuaja....

Për të çliruar çdo akt negativ, gjithçka që mund të bëni është t'i kërkonti falje me gjithë zemër personit që keni lënduar. Shlyen dëmin që keni shkaktuar, kështu që ju mund të lironi tarifën tuaj.

Duhet të shkosh personalisht të lutesh për falje, duhet ta bësh me zemër, përndryshe nuk do të mund të çlirohesh. Nëse njerëzit ju lëndojnë, edhe nëse nuk kërkojnë falje, ju duhet të ndjeni keqardhje për ata njerëz.



Askush nuk shpëton nga veprimet e tyre negative, të gjithë do të paguajnë herët a vonë. Është çështje kohe. Do të humbisni gjithçka nëse nuk e lironi ngarkesën dhe nuk falni.

Çdo gjë që bëni gabim, mos mendoni se askush nuk e di: qielli e di, ndërgjegjja juaj e di, të tjerët e dinë ... dhe herët a vonë do të merrni dënimin tuaj. Mos lëndo askënd. Në momentin që ju mashtroni, ju vidhni... njerëzit nuk e dinë, por në të ardhmen njerëzit do ta dinë. Sa herë që bëni diçka, mendoni se ka një milion njerëz që shikojnë atë që po bëni. Mos e mashtroni veten, herët a vonë do të dihet dhe ju do të paguani për krimin tuaj. Nëse nuk do të ishte kështu, burgjet do të ishin bosh.

Secili person ka momentin e tij dhe askush nuk i shpëton ndëshkimit. Kur kryeni një krim të vazhdueshëm, në fund do t'ju zbulojnë.

Askush nuk i shpëton dënimit. Problemi është drejtësia e botës së përtejme. Kjo është gjëja më serioze. Këtu ka vetëm burg, me të gjitha komoditetet; krevat, ushqim, palestër, pishinë... të gjitha komoditetet... Por drejtësia e botës së përtejme të dënon me 100 vjet burg, pastaj të copëton dhe shpirti yt ngrihet vazhdimisht për të shkuar në burg dhe për të të copëtuar. Ju do ta vuani këtë dhimbje për 1.000.000 vjet. Jo si këtu në këtë tokë, ku të jesh në burg është si të shkosh me pushime. Kur vdisni, fillon makthi juaj. Kjo me shumë sy. Mos e merrni gjithçka kaq lehtë. Besoni apo jo, ligji i perëndive është atje.

Terroristët që nuk besojnë te ligjet janë të gjithë në burg, besoni apo jo, të gjithë përfundojnë në burg. Disa presidentë që kanë vrarë kaq shumë njerëz, si presidenti i Sirisë, i cili po shkatërron popullin e tij, do të dënohen ndërkombëtarisht. Aktet negative paguhen, askush nuk shpëton. Duhet të sakrifikosh veten për të tjerët, jo të presësh që të tjerët të sakrifikojnë për ty. Ashtu si presidenti i Sirisë, nëse banorët e qytetit nuk bëjnë atë që ai dëshiron, ai i vret ata. Nëse njerëzit ngrihen për të protestuar sepse nuk e bëjnë siç duhet, presidenti duhet të japë dorëheqjen dhe të mos fillojë të vrasë pa dallim për të ruajtur pushtetin. A po shkon diku kjo? Nëse bëni gjithçka për njerëzit dhe sakrifikoni veten për ta, të gjithë ju duan. Nëse ju e bëni atë gabim, askush nuk ju do dhe nëse dikush ju do kur ju e bëni atë gabim, kjo është për shkak se ata nxjerrin një fitim, ata marrin një copë tortë. Ata janë përfitues të veprimeve tuaja negative, të gjithë janë një bandë demonësh.

Për të hequr barrën tënde, duhet të kuptosh se unë, Ti dhe Ai jemi një. Nëse filloni të bëni dallime, atëherë fillojnë konfliktet, sepse secili shkon për interesat e tij. Nëse do të mendonim se jemi të gjithë një, do t'i falnit gjithmonë të tjerët, sepse gjithmonë falni veten nëse bëni diçka të gabuar. Kështu që ju duhet t'i falni të tjerët kur bëjnë keq. Kjo për të mirën tuaj. Nëse nuk e falni tjetrin, do të mbani atë barrë, atë ankth, atë presion, trishtim apo dëshirë për hakmarrje dhe nuk do të jetoni mirë, shëndeti juaj do të ketë shumë probleme, prandaj duhet ta lironi këtë ngarkesë, përpiquni të lini gjithçka. Nëse ju nuk mund ta mbani kryqin tuaj, si do ta mbani kryqin e të tjerëve? Ka njerëz që përpiqen të mbajnë kryqin e të tjerëve, duhet të dini të jetoni dhe të pranoni që nuk mund ta mbani kryqin e të tjerëve. Secili duhet të mbajë kryqin e tij. Pranoje jetën ashtu siç vjen: të mirë apo të keqe. Nëse nuk e pranoni, do të grumbulloni peshë në çantën e shpinës. Sa më shumë të mbani, aq më keq do të jeni. Nuk ka rëndësi, mos i merrni gjërat kaq seriozisht, për të mirën tuaj. Ju keni probleme si gjithë të tjerët

botë, por mendoni se ju vetë keni hyrë në ato probleme.  
Nëse mendoni vetëm për problemin, nuk do ta zgjidhni atë.

Njerëzit që përpiqen t'ju kalojnë kryqin dhe ju e pranoni, bëni gabim. Ju tashmë keni shumë vështirësi për të bartur problemet e njerëzve të tjerë. Nëse dikush ju tregon problemet e tij, ju nuk duhet të shqetësoheni, ju vetëm duhet të kujdeseni për zgjidhjen e problemeve tuaja, sepse nëse nuk e bëni, do të keni më shumë probleme: tuajat dhe të tjerëve, dhe barra juaj do të jetë gjithnjë e më e rëndë. Nëse mund të ndihmoni, bëjeni, por mos merrni përsipër shqetësimin e tjetrit. Nëse ndihmon të tjerët, duhet të kesh një kufi, sepse nëse përpiqesh ta kalosh atë kufi, do të kesh shumë probleme. Ndihmoni sa herë që mundeni deri në një kufi dhe pa rënduar shqetësimet e të tjerëve. Kështu do të jetoni mirë. Ju ndihmoni me aq sa mundeni, pikë. Asgjë më shumë dhe harron problemin e tjetrit. Ju vetëm duhet të shqetësoheni për problemet tuaja, ngrini kokën dhe unë do të përballem me to. Trupi do të jetojë për një kohë të shkurtër, e rëndësishme është të jetoni i qetë, i qetë dhe i lumtur.

Për këtë ju duhet të shkarkoni çantën e shpinës. Ndaloni të menduarit negativ. Sepse sa më shumë të kurseni, aq më shumë probleme keni dhe aq më e vështirë është të dilni nga ky negativitet. Nëse mendoni çdo gjë negative, gjithçka negative do të vijë tek ju. Sepse çdo gjë po e quani negative me mendimin tuaj. dhe do të keni fat të keq. Ju vetë keni hyrë në negativ dhe nuk jeni në gjendje të dilni sepse nuk e kuptoni dhe më pas vjen shëndeti i keq dhe ankthet.

Ky trup nuk jam unë. Ne thjesht e përdorim atë. Shpirti e përdor atë. Një ditë trupi priset dhe ku jam unë? Kaq shumë luftë, kaq shumë para... pronat tuaja, familjen tuaj të mrekullueshme... do t'i merrni me vete në varr? sigurisht jo. Nëse nuk marrim asgjë, çfarë rëndësie ka? nëse gjërat shkojnë keq, çfarë mund të bëni? ky është pikëllimi ynë. Të gjithë duhet të jetojnë momente të mrekullueshme dhe momente të vështira. Jeta merr shumë kthesa. Nëse tani ju duhet të jetoni natën, duroni errësirën me qetësi. Nëse e pranoni errësirën dhe prisni që ajo të kalojë nuk do të keni probleme, nëse nuk e pranoni, do të keni gjithnjë e më shumë ngarkesë, më shumë ankth, më shumë trishtim negativ... dhe kjo do të ndikojë në shëndetin tuaj. Çdo gjë peshon dhe është e keqe për ju. Hiqni këtë peshë për të mirën tuaj. Nëse nuk hiqni gjithçka, do të jetë problem për ju dhe asnjë përfitim.

Kjo është arsyeja pse ai pret me durim që të mbërrijë rrezet e diellit. Kur jeni me mendime negative nuk mund të merrni vendime pozitive sepse mendja juaj mendon negativisht. Prandaj është e rëndësishme që kur jeni në situata negative të mendoni pozitivisht, kështu që të ardhmen do ta gjeni pozitive. Qëndroni para pasqyrës, nëse fytyra juaj është negative, pasqyra do t'ju dërgojë një imazh negativ. Nëse e vendosni fytyrën pozitive, ju garantoj se pasqyra do t'ju japë një imazh pozitiv.

Pra, edhe nëse keni situata negative, vendosni gjithmonë një fytyrë pozitive, veprime pozitive, fjalë pozitive dhe me siguri e ndryshoni negativën në pozitive. Mos e ki zili askënd sepse ka fat, me siguri ai person ka pasur fatin e keq edhe më parë dhe ju do të keni fatin tuaj. Jeta funksionon kështu, ka kohë fati të mirë dhe kohë fati të keq. Nëse je i pafat tani, mos më thuaj se ke qenë gjithmonë i pafat, jam i sigurt që ke pasur edhe fazat e tua të fatit.

Tani është errësirë, por më pas vjen dielli.

**Jeta është kështu. Mirë dhe keq. Nëse e pranoni këtë me zemër, me siguri do të jetoni shumë mirë.**

**Hidheni ngarkesën, mos vendosni më shumë ngarkesë në çantën tuaj të shpinës, nuk ka rëndësi. Prano atë që ke me zemër, sepse gjithçka nuk ka rëndësi. Nëse pranoni atë që ju vjen, me siguri do të dilni shpejt nga situatat negative. Fati i keq shkon shpejt. Mundohuni të ndihmoni njerëzit, të bëni veprime pozitive për të tjerët, kështu që fati juaj i keq do të largohet më shpejt dhe do të gjeni fat të mirë. Shumë njerëz kanë nevojë për ndihmën tuaj, jepni këshilla, vullnetarë, ndihmoni njerëzit dhe kështu mund të dilni nga çdo situatë negative. E mira sjell të mirën, e keqja sjell të keqen. Të tjerët jeni ju dhe ju jeni të tjerët.**

**Që duhet ta dinë.**

**Shume faleminderit.**



**[INDEKSI I PRAPAS](#)**



### 3.- *LIGJI I KARMA-S*

Të gjithë e dinë se çfarë është Ligji i Karmës. Atë që keni bërë gabim, herët a vonë duhet ta paguani. Askush nuk i shpëton dënimit të tyre.

Nëse keni bërë mirë dhe keni ndihmuar njerëzit, herët a vonë do të merrni shpërblimin tuaj. Ky është ligji i karmës. Shumë njerëz nuk besojnë në Ligjin e Karmës. Gabimi i parë është se njerëzit mendojnë se ky trup, trupi ynë, jam unë. Trupi nuk jam unë, është i imi por nuk jam unë. Këto rroba janë të miat por nuk janë unë, kjo pajisje është e imja por nuk jam unë, ky qilim është i imi por nuk jam unë. Makina ime është makina ime, shtëpia është shtëpia ime... por nuk jam unë. Unë i zotëroj të gjitha këto, por të gjitha këto gjëra nuk janë unë, janë të miat por nuk janë unë. Ti menduat se ky trup jam unë, është i imi, por unë nuk jam. Ky trup përdoret nga shpirti për t'u rimishëruar, ky trup duhet të përdoret dhe të hidhet tutje. Ashtu si një cigare, kur e pini, e hidhni dhe kaq. Trupi, kur priset, vdes dhe nuk i shkon më asgjë, hidhet si cigare.

Dhe kaq, asgjë më shumë.

Njerëzit pyesin veten nëse ka rimishërim. Sigurisht, dhe nëse nuk besoni, konsultohuni me internetin, mund të bëni një seancë hipnozë dhe do të mund të shihni vetë jetën tuaj të kaluar. Jeta juaj e tanishme ka të bëjë me jetën tuaj të kaluar. Sepse nëse nuk ka jetë të kaluar, të gjithë do të ishin të njëjtë; të gjithë do të ishin të pasur, do të kishin një jetë të gjatë, shëndet... pra pse shumë njerëz lindin në një familje të varfër dhe vdesin nga uria, pse disa njerëz jetojnë kaq mirë dhe të tjerët aq keq? Pse ka njerëz që nga lindja vuajnë nga sëmundjet? Pse disa njerëz janë kaq të pashëm dhe disa kaq të shëmtuar?

Sepse? Të gjitha ato dallime kanë të bëjnë me jetën e tij të kaluar, ato kanë të bëjnë drejtpërdrejt me Ligjin e Karmës. Është ligji i shkakut dhe pasojës. Si në këtë jetë, nëse kur je i ri nuk punon dhe nuk kursen para, kur një ditë të dalësh në pension, nuk do të kesh para për të shpenzuar. Nëse nuk kurseni, nuk ka para.

Njerëzit gabohen dhe mendojnë se ky trup jam unë. Jo, nuk je ti.

Shpirti je ti. Shpirti është si rryma e dritës dhe trupi është si llamba. Kur rryma arrin te llamba, ajo ndizet, trupi është si llamba dhe Shpirti si rryma. Trupi kur ka shpirt lëviz. Kur ai trup nuk ka shpirt, i ndodh e njëjta gjë si një llambë që nuk ka energji: fiket dhe vdes. Një kufomë është një trup i pajetë si një llambë e fikur. Mos bëni gabim që ky trup nuk jam unë. Ky trup është i juaji, por nuk jeni ju. Kur bën diçka të gabuar, kjo është nga egoizmi i pastër, është për atë trup, është për të kënaqur këtë trup që nuk je ti.

Nëse një milioner ka një milion kate, ai nuk mund të jetë në një milion kate në të njëjtën kohë, ai mund të jetë vetëm në një kat në të njëjtën kohë. Edhe nëse keni shumë para, stomaku juaj ka të njëjtën gjë

madhësia se një i varfër, vetëm dy-tre kilogramë ushqim futen në stomak, nuk ka vend për më shumë. Nuk mund të hani tonelata ushqim, stomaku nuk mund të mbajë 1000 kg ushqim. E tëra çfarë ju duhet të bëni është të kuptoni se ky trup nuk jam unë. Ne jemi egoistë t'i japim tekat trupit. Nëse e kuptoni që ky trup nuk jam unë, atëherë do të ndaloni së qeni egoist. Njerëzit janë egoistë sepse mendojnë se ky trup jam unë.

Ti je shpirti. Trupi është si llamba dhe shpirti si rryma, kur priset llamba e ndryshoni dhe vendosni një tjetër, ashtu si trupi. Askush nuk dëshiron të pranojë se ky trup është i yti, por nuk je ti. Nëse e kuptoni këtë hap të parë, ai do të ndryshojë jetën tuaj për mirë. Ju lutemi përpiquni të kuptoni. Pse i bëni gjërat gabim? kështu që?. Përdore trupin për të bërë mirë, sepse nuk e di kur do të vdesësh.

Çdo ditë shumë njerëz vdesin, trupi juaj nuk do të jetojë përgjithmonë, ka shumë pak njerëz që janë mbi 100 vjeç, varrezat janë plot me njerëz të të gjitha moshave. Ju nuk e dini cila do të jetë dita juaj e fundit. Nëse e kuptoni këtë, do të ndaloni së qeni egoist.

Kur vdes, familjen, pasurinë, makinën, shtëpinë... çdo gjë që ke, nuk e merr me vete në varr, nuk merr dot asgjë me vete, duhet të lërë gjithçka. Askush nuk merr asgjë në varr. Kjo është arsyeja pse nuk duhet të jeni kaq egoist dhe të grumbulloni kaq shumë gjëra. E vetmja gjë që merr me vete kur vdes është ajo që ke bërë, veprimet e tua pozitive dhe negative. Kjo është ajo që merrni me vete dhe do të ketë pasoja në jetën tuaj të ardhshme.

Veprimet pozitive ose negative janë e vetmja gjë që ju hiqni. Kjo është ajo që ju merrni nga kjo jetë. Shikoni TV... sa keq ka! Sa egoist në botë! Më të këqijtë janë politikanët, sepse kur dikush i vjedh dikujt, i ka vetëm atij borxh. Por politikanët që vjedhin nga i gjithë qyteti, i detyrohen të gjithë qytetit, secilit prej atyre njerëzve dhe në jetën e tyre të ardhshme do të duhet të paguajnë secilin prej banorëve, secilit prej njerëzve të shoqërisë.

Herët a vonë ne të gjithë do të paguajmë pasojat e veprimeve tona. Nëse nuk i paguajmë në këtë jetë, në jetët e ardhshme do të duhet të paguani për gjithçka që keni bërë gabim. Askush nuk shpëton.

Çdo veprim që kryeni kundër ligjit, herët a vonë do të duhet ta paguani. Ky quhet ligji i Karmës. Ju duhet të bëheni të vetëdijshëm për këtë. Ju duhet të kuptoni. Me gjithë zemër duhet të besosh. Nëse një person nuk beson në ligjin e Karmës, ai është i aftë të bëjë mizori, si terroristët që vendosin bomba dhe vrasin kaq shumë njerëz të pafajshëm. Një politikan që vjedh miliona nga populli ose shpërdoron paratë e popullit, nuk beson në Zot, as në ndërgjegjen e tij, aq më pak në ligjin e Karmës, prandaj kryen akte negative sepse beson se nuk ka pasoja. sepse ai është egoist dhe mendon vetëm për mirëqenien tuaj. Kjo do të paguajë shtrenjtë.

Gratë që abortojnë, më vonë kanë pasoja shëndetësore, nuk mund të kenë ndërgjegje të pastër për vrasjen e fëmijës së tyre. Nëse nuk mund ta mbështesni atë fëmijë që keni krijuar, kërkoni ndihmë që fëmija juaj të lindë dhe më pas jepeni për birësim, por mos e vrisni fëmijën tuaj. Çdo gjë ka pasoja shumë negative në të ardhmen. Kjo nuk është lojë fëmijësh. Nëse ka një shtatzëni të padëshiruar, dy janë fajtorët: burri dhe gruaja. të dy janë fajtorë dhe



përgjegjës. Nëse ju pëlqen shumë të bëni seks, burri mund të vendosë prezervativ për të mos mbetur shtatzënë gruaja dhe gruaja ka shumë mundësi për të mos mbetur shtatzënë, ka shumë metoda kontraceptive për të mos mbetur shtatzënë. Ju mund të bëni seks një milion herë çdo ditë nëse dëshironi, shijoni atë që dëshironi nga seksi për sa kohë që ai nuk prek të tjerët. Nëse me dëshirën tuaj për të shijuar seksin pa marrë masa paraprake dhe duke mos përdorur metoda kontraceptive, duhet të vrisni fëmijën tuaj sepse nuk e dëshironi, do ta paguani shtrenjtë.

caro.

Çfarë mund të justifikojë një vrasje? një vrasje të djalit të tij? Nëse babai dhe nëna do të kishin bërë të njëjtën gjë me ty, sot nuk do të ishte këtu sepse para se të lindeshe do të të kishin prerë pjesë-pjesë dhe do ta hidhnin tutje. Ju nuk do të ishit këtu sot. Kur të vdisni, do të shkoni në ferr për të paktën 1 milion vjet. Ata do t'ju fusin në një pellg gjaku derisa të kalbeni dhe të vdisni dhe pastaj të ktheheni në jetë përsëri dhe përsëri ... deri në një milion vjet! Çdo ditë do t'ju nxjerrin nga burgu dhe do t'ju detyrojnë të përqafojnë një kolonë prej metali inkandeshent në mënyrë që të digjeni të gjallë. Pastaj të vendosin në një hekur gjigant të ndezur për t'u djegur deri në vdekje. Kush ju dënon? Ju ndëshkoni veten, ndërgjegjja juaj ju ndëshkon, veprimet tuaja negative ju ndëshkojnë. Askush nuk shpëton nga ferri, të gjithë njerëzit që lëndohen shkojnë në ferr, askush nuk lirohet nga ferri. Kështu thotë ligji i perëndive.

Kini kujdes, mos vidhni sepse atëherë do të shkoni në ferr. Unë vetëm ju paralajmëroj, kini kujdes se çfarë bëni sepse çdo gjë ka pasoja e saj. Nuk po them këtë, është ligji i Karmës. Burgu këtu është si një pushim me të gjitha komoditetet. Burgu në ferr nuk është si ai këtu. Në ferr do të vuani shumë për një milion vjet për të paguar për veprimet tuaja negative. Rimishërimi ekziston, jo sepse e them unë. Nëse nuk më besoni, mund të shkoni në një seancë hipnozë dhe menjëherë të verifikoni që ekziston. Nëse me tekat tuaja i bëni të tjerët të vuajnë, do ta paguani shtrenjtë. Kjo është arsyeja pse ju shikoni me shumë kujdes. Dëshmi.

Ai trup do të zgjasë disa vjet dhe kur të vdisni do të fillojë makthi juaj, të paktën do të vuani një milion vjet. Syri! mos i lëndoni njerëzit, mos i mashtroni njerëzit, mos i shtypni njerëzit, mos i grisni njerëzit, mos vrisni askënd. Ne jemi të gjithë njësoj.

Edhe kafshët janë si ne, duhet të respektojmë të gjithë njëri-tjetrin, sepse jemi të gjithë njësoj.

Ne jemi kafshë më inteligjente, por ne jemi kafshë.

Të gjithë jemi të barabartë dhe nuk ka dallim mes njëri-tjetrit.

Çdo organizëm i madh apo i vogël, nuk bën dallim. Ne jemi të gjithë njësoj. Mos shtyp askënd. Ekziston ligji i shkakut dhe pasojës, ligji i Karmës. Çdo gjë që bëni më vonë do ta paguani shtrenjtë. Do të paguani shumë shtrenjtë. Mos u përpiqni të lëndoni njerëzit ose të shkoni kundër ligjit. Herët a vonë ju do të paguani për gjithçka. Disa para e disa pas.

Mendohuni mirë përpara se të kryeni ndonjë veprim egoist. Ju nuk mund të përdorni fuqinë ose forcën tuaj për të shtypur më të dobët. Ju nuk mund ta ndërtoni lumturinë tuaj mbi sakrificat dhe dhimbjen e të tjerëve. Nëse e bëni këtë, ndërgjegjja juaj ju ndëshkon, miqtë tuaj ju ndëshkojnë, qeveria juaj ju ndëshkon, shoqëria ju ndëshkon, e gjithë bota ju ndëshkon dhe më e rëndësishmja: askush nuk shpëton. Çdo

shkaku negativ do të prodhojë një efekt negativ. Gjithmonë duhet ta keni parasysh këtë. Nëse nuk doni të vuani pasojat e këqija të veprimeve tuaja negative, bëni gjërat mirë dhe respektoni ligjet. Të gjithë po ju shikojnë, mos mendoni se askush nuk ju sheh kur bëni gjëra të gabuara. Gjithçka dihet. Çdo gjë jashtë ligjit: mos e bëni.

Nëse nuk ka sekrete dhe të gjithë po të shikojnë, pse dhemb?  
Mos u mundoni të shkoni mbi ligjin. Ju duhet të jeni të bindur për këtë. Ashtu si nëse u bëni mirë të tjerëve dhe u jepni me gjithë zemër, të tjerët do t'ju duan dhe jeta juaj do të jetë e mrekullueshme.

Duhet të japësh fillimisht për të marrë më vonë. Mendoni se ky trup nuk jeni ju, ai përdoret nga shpirti juaj.

Shpirti juaj jeni ju.

Shume faleminderit.



**INDEKSI I PRAPAS**



#### *4.- TRE ZEMRAT: ZEMRA E PASTER, ZEMRA E MIRASISË DHE ZEMRA E BARAZISË.*

Përshëndetje, tre zemrat janë: zemra e pastër, zemra e mirë dhe zemra e barabartë.

Zemra e parë (zemra e pastër dhe e qetë)

E dyta (zemra e barazisë) është e mirë për veten tuaj, E treta (zemra e mirësisë) është për të tjerët; është të ndihmohet dhe t'u shërbesh njerëzve.

Zemra e parë: zemra e pastër dhe e qetë. Kjo zemër është e mirë për ty, që të mund të jetosh i lumtur në këtë jetë.

Për të pasur një zemër të pastër, të relaksuar, të qetë dhe të qetë, hapi i parë që duhet të ndërmerrni është të largoni të gjitha llojet e mendimeve negative nga mendja juaj. Kur largoni mendimin negativ, atëherë mbetet vetëm mendimi pozitiv, kështu që zemra juaj është e pastër. Zemra negative është e keqe për ju: nëse dikush ju shtyp dhe ju mashtron dhe ju bën të gjitha llojet e dëmeve, nuk duhet të hakmerreni sepse në të kundërt do të keni probleme. Kur ndjeni dëshirën për hakmarrje, zemëroheni dhe shqetësoheni dhe kjo është e keqe për shëndetin tuaj. Mendimi i hakmarrjes ndikon negativisht në trupin tuaj duke shkaktuar stres dhe nerva dhe mund të keni probleme shëndetësore. Kjo është arsyeja pse ju duhet ta shmangni atë.

Për të pasur një humor të mirë dhe për të pasur shëndet të mirë, është shumë e rëndësishme të ndaloni së menduari për hakmarrjen. Për të pasur një zemër të pastër dhe të qetë duhet të largoni të gjitha llojet e mendimeve negative dhe të jetoni jetën me mendime dhe veprime pozitive, në mënyrë që të mund të kapërceni të gjitha pengesat që ju dalin në të gjitha fushat e jetës suaj: familje, punë, miq. sepse pozitive tërheq pozitivin. Ashtu si para një pasqyre. Imazhi që jep pasqyra është ai që keni. Nëse dëshironi që e gjithë jeta juaj të jetë pozitive, përpiquni të largoni të gjitha mendimet negative. Ndryshimi negativ në pozitiv. Nëse ju vijnë gjëra negative, ndryshojini ato në pozitive. Për t'i ndryshuar gjërat në pozitive, thjesht duhet të mendoni pozitivisht. Nëse mendoni më negativisht, do të merrni edhe më shumë negative. Nëse gjithmonë mendoni negativisht, si do të funksionojnë gjërat për ju? Mendimi është shumë i fuqishëm.

Zemra e dytë: zemra e barazisë. Ne jemi të gjithë të barabartë përpara Zotit. Nuk kemi dallime mes nesh.

Të gjithë jemi fëmijë të Zotit. Jo vetëm mes njerëzve. Nuk ka njeri superior ndaj askujt. Të gjithë kemi të njëjtin nivel, pavarësisht nga vendi,

raca, zakonet... ne jemi të gjithë fëmijë të Zotit. Jezusi ka lindur në Betlehem, Buda ka lindur në Indi, por pavarësisht se ka lindur në vende dhe raca të ndryshme, ata të dy kanë të njëjtën zemër. Burrat dhe gratë janë të barabartë; qofshin të pasur apo të varfër, nga fisnikëria apo qytetarë, nuk ka kushte të veçanta për njërin apo tjetrin. Ne jemi të gjithë njësoj. Ne jemi gjithashtu të barabartë para ligjit. Në jetën e përditshme jemi gjithashtu të barabartë me kafshët. Dallimi midis kafshëve dhe nesh është se ne jemi më inteligjentë, por jeta e tyre vlen njësoj si e jona. Kafshët janë gjithashtu fëmijë të Zotit: insektet, peshqit, zogjtë, krimbat, të gjitha gjallesat janë fëmijë të Zotit. Mbani mend mirë. Uji, bimët, malet, toka, universi... janë fëmijë të Zotit. Kjo është barazia. Edhe qelizat e organizmit tonë kanë mendimet e tyre.

Ne jemi të gjithë të barabartë përpara Zotit. Kjo është arsyeja pse ne të gjithë duhet të respektojmë njëri-tjetrin. Kur një grua dëshiron të ndahet nga një burrë dhe burri e vret, kjo ndodh sepse beson se ka më shumë të drejta dhe beson se është superior. Nuk ka asnjë epror. Askush nuk është superior ndaj askujt përpara ligjit të perëndive dhe njerëzve.

Nëse të gjithë do të mendonin se ne të gjithë jemi të barabartë, se të gjithë jemi fëmijë të Zotit, nuk do të kishte asnjë të keqe në botë, nuk do të kishte luftëra, nuk do të kishte vrasje dhe kjo tokë do të ishte një paradisi. Nëse një vend ka probleme, tjetri duhet ta ndihmojë dhe anasjelltas. Nëse do të ndihmonim njëri-tjetrin, do të jetonim shumë mirë, si një familje e madhe. Një familje të ndihmon gjithmonë: kur je i vogël, babai dhe nëna të ndihmojnë, të japin gjithçka që të duhet për të jetuar dhe për t'u kujdesur për ty. Kur prindërit rriten, fëmijët duhet të kujdesen për ta dhe t'i ndihmojnë. Ashtu si mes vëllezërve që ndihmojnë njëri-tjetrin kur kanë nevojë. Të gjithë kanë momentet e tyre të fatit dhe fatit të keq. Ashtu si vendet kur kanë fatkeqësi natyrore si thatësira, përmbajtje, tornado... Kur kjo ndodh, vendet e tjera ndihmojnë për të kapërcyer këtë fat të keq. Sot mund të prekë një vend dhe nesër një tjetër. Ne të gjithë duhet të ndihmojmë njëri-tjetrin. Kështu që kjo botë do të jetë një paradisi.

Luftërat janë të kota, ato sjellin vetëm vuajtje midis vëllezërve. Ne jemi të gjithë vëllezër sepse babai ynë është Zoti. Na pëlqen apo jo, ne të gjithë jemi fëmijë të Perëndisë. As burri nuk është superior ndaj gruas, as gruaja nuk është superiore ndaj burrit. Fëmijët janë të njëjtë me të rriturit. Edhe fetuset para lindjes janë të barabartë me ne, jo sepse janë më të vegjël dhe janë të mbrojtur në barkun e nënës, pushojnë së qeni njerëz. Ata janë të njëjtë me ne, por më të vegjël. Nuk ke të drejtë të vrasësh askënd sado i vogël dhe i pambrojtur të jetë. E keni totalisht gabim. Nëse nuk e doni fëmijën tuaj, lëreni të lindë dhe kur të lindë jepeni për birësim. Ka shumë njerëz që duan të kenë fëmijë dhe nuk mundin. Ka shumë familje të mira që duan fëmijë por për shkak të problemeve fizike nuk mund të kenë fëmijë. Ju nuk duhet të vrisni djalin tuaj. Të

nëna/babai mendojnë se janë më të lartë se foshnja, prandaj e vrasin. Para ose pas lindjes, foshnjat janë bebe.

Të gjithë jemi fëmijë të Zotit. Kjo është ajo që ju duhet të kuptoni. Fetusi para lindjes ka të njëjtën gjendje si pas lindjes, megjithëse ligji i njerëzve nuk ia jep këtë të drejtë, para Zotit ata janë të barabartë me ne. Të gjitha qeniet që kanë një zemër, të madhe apo të vogël, ne jemi të gjithë fëmijë të Zotit. Nëse do të dëgjoje britmat e fetusit të prerë pjesë-pjesë nga barku i nënës, do të të thyente zemrën. Nëse doni ta ndjeni atë dhimbje, provoni të prisni krahët dhe këmbët me gërshërë. Dëshmi! Do të shihni se çfarë dhimbje ndjeni. Epo, fetusi ndjen të njëjtën dhimbje. Atë dhimbje e ndjen edhe djali yt kur po e vret.

Zemra e tretë: Zemra e mirësisë. Zemra e mirësisë është zemra ndaj të tjerëve. Ju duhet të ndihmoni ata që kanë më shumë nevojë. Nëse mund të ndihmoni me 1 €, ndihmoni me 1 €, nëse mund të jepni 10 €, jepini atyre, ndihmoni me 10 €. Ndhmoni sa të mundeni. Me paratë që ju kanë mbetur duhet të ndihmoni. Nëse ndihmoni, energjia juaj do të jetë pozitive dhe jeta juaj do të jetë pozitive. Ju vetë do të ndiheni të kënaqur dhe të lumtur.

1 ndihmë me para për njerëzit në nevojë.

2 i këshillon njerëzit me fjalë të mira të bëjnë mirë dhe jo keq.

3 Bëhuni vullnetar me kohën tuaj të lirë, ndihmoni ata në nevojë: të moshuar, të sëmurë, provojeni! kështu që jeta juaj do të jetë e mrekullueshme. Veprat tuaja do t'ju kthehen me kamatë. Nëse ndihmoni me para, së shpejti do të merrni më shumë para, nëse ndihmoni me fjalë çdo ditë do të jeni më të zgjuar, nëse do të bëheni vullnetar do të keni shëndet të mirë dhe jetë të gjatë.

Këto janë tre zemrat. Nëse vepron me të tria zemra, jeta jote do të jetë gjithmonë pozitive, do të jetosh i lumtur, do të kesh një jetë të gjatë pa sëmundje dhe kur një ditë të vdesësh, të garantoj se do të jesh në parajsë me Zotin. Nëse veproni siç urdhëron Zoti, logjikisht do të jetoni në një Parajsë me Zotin. Në këtë tokë do të jetoni si në një parajsë, dhe kur të vdisni shpirti juaj do të jetë në një parajsë. Do t'i kesh të gjitha. Unë dua që ju të pranoni këshillën time. Mendoni pozitivisht, flisni pozitivisht dhe veproni pozitivisht dhe jeta juaj këtu dhe pas vdekjes do të jetë pozitive.

Uroj që të gjithë të veprojnë me këto tri zemra.

Shume faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)





## 5.- NJË ZOT PËR TË GJITHË

Tre fe janë një. Muslimane, Katolike dhe Budiste. Të tre janë një, janë njësoj. Të gjithë jemi fëmijë të Zotit. Katoliku i lutet Atit që është në qiell, muslimanit: Allahut dhe budizmit Budës.

Jezu Krishti, Buda, Muhamedi janë të gjithë fëmijë të Zotit, janë fëmijë të të njëjtit Zot, është si një baba që ka tre fëmijë. Ata janë nga e njëjta familje. Kjo është arsyeja pse ju duhet të kuptoni se të gjitha fetë janë pjesë e së njëjtës familje. Është i njëjti baba. Ne duhet të ndihmojmë njëri-tjetrin, njerëz nga një fe në tjetrën, nga një racë në tjetrën.

Për shembull: benzina, kjo lëndë djegëse përdoret për çdo lloj makine, të gjitha markat përdorin të njëjtën benzinë të prodhuar nga nafta. Ajo benzinë është si shpirti, energjia jonë. Ajo energji nga shpirti hyn në trupin tonë, nuk ka rëndësi nëse je i bukur apo i shëmtuar, i varfër apo i pasur, është njësoj, nuk ka dallim. Zoti është i fuqishëm, i sjellshëm dhe inteligjent dhe i dërgon fëmijët e tij në varësi të kulturës dhe zakoneve të çdo vendi. Kështu që njerëzit më mirë ta pranojnë mësimin e tij. Kështu që kjo tokë është një paradisi. Ky është qëllimi i Zotit. Zoti nuk bën dallim ndërmjet racave dhe feve.

Të gjitha mësimet në të tre fetë janë praktikisht të njëjta, qëllimi është të bëheni njerëz të mirë. Nuk duhet të vrasim njëri-tjetrin sepse jemi vëllezër, fëmijë të të njëjtit Zot. Njësoj për të gjithë. Allahu i Fuqishëm, Jezus Krishti ose Buda është i njëjti person që sapo kanë lindur në vende të ndryshme, në kultura të ndryshme, por janë të gjithë të njëjtë. Çdo racë, çdo person i lindur në vende dhe kultura të ndryshme, ne kemi të njëjtin shpirt. Nëse mund ta kuptoni këtë, në këtë botë më në fund mund të jetoni në paqe. Nuk do të ketë luftëra apo krime, sepse të gjithë njerëzit janë fëmijë të Zotit. I vetmi ndryshim është se disa kanë lindur princa dhe të tjerë lypës, sepse në jetën e kaluar disa u bënë mirë njerëzve dhe të tjerët nuk bënë asgjë ose thjesht jetonin me egoizëm. Pra, nëse në jetën e kaluar keni qenë egoist dhe keni lënduar njerëz, logjikisht në këtë jetë do të jeni të varfër, nuk do të keni asgjë. Nëse në jetën e kaluar keni bërë mirë për njerëzit në këtë jetë, mund të kënaqeni. Por nëse vetëm kënaqeni, po shpenzoni meritat e jetës së kaluar dhe nëse nuk u bëni mirë njerëzve, së shpejti do të shpenzoni kredinë tuaj dhe do të filloni nga e para.

I pasuri nuk është i pasur sepse ka tetë krahë dhe dy koka, jo, ose sepse është më inteligjent. Gjithçka vjen nga jeta e kaluar. Kur ke fuqi dhe pasuri në duart e tua, duhet të ndihmosh njerëzit. Asnjëherë mos urdhëroni të vrisni ose të bëni luftëra, që ju shkurton fatin dhe shëndetin tuaj.

Njerëzit që vrasin ose dëmtojnë të tjerët dhe ende jetojnë, kjo ndodh sepse në jetën e tyre të kaluar ata kanë grumbulluar merita dhe nuk kanë shpenzuar ende

të gjithë kredinë tuaj, por në çdo kohë ju mund të mbeteni pa asgjë. Është sikur një baba i lë në trashëgimi djalit të tij shumë para dhe

djali nuk ndalon së shpenzuar për budallallëqe dhe menjëherë shpenzon trashëgiminë e tij.

Në një natë, gjithçka mund të humbet. Për shembull, në një kazino në një kohë të shkurtër mund të humbni 1,000,000 dollarë. Ashtu si pushtetarët kur thonë "aborti, aborti, aborti..." kujdes, po harxhojnë gjithë kredinë e jetës së tyre të kaluar. Shëndeti, pasuria, paratë, fati juaj, jeta juaj do të kthehet shpejt negative. Kujdes! Mos shpenzoni! Shfrytëzoheni rastin për të ndihmuar njerëzit. Të tjerëve nuk duhet t'u mbani asnjë qindarkë, sepse do ta paguani shtrenjtë. Zoti do t'ju ndëshkojë në çdo moment, mos përfitoni nga të tjerët, ose përfitoni nga taksat për të pasuruar veten ose për të përfituar familjen ose miqtë tuaj. Ju do të paguani shtrenjtë për këtë herët a vonë. Sigurisht. Askush nuk shpëton.

Ju nuk mund të financoni abortin që nëna e gjorë që nuk ka ide për pasojat të vrasë fëmijën e saj, sepse është sikur të vrisni fëmijën tuaj. Sepse të gjithë jemi një. Gjithçka negative prodhon negative, bëhet një demon për ju. Nuk është lojë për fëmijë. Shpresoj ta kuptoni se çfarë po them. Nëse shkaktoni negative, ju ndëshkoni veten sepse negativu ju kthehet. Ligji njerëzor nuk ju dënon, por ndërgjegjja juaj ju dënon. Ferri ekziston, pavarësisht nëse besoni apo jo në Zot, drejtësia do t'ju dënojë njësoj.

Nuk ka rëndësi nëse beson apo jo, nëse bën gabim, do të shkosh në burg. Askush nuk shpëton dhe mbi të gjitha ju ndëshkoni veten. Pra, kur keni fuqi ose pasuri, përfitoni prej saj dhe ndihmoni të tjerët. Kështu që në jetën tjetër do të jetoni si mbret. Mbani mend mirë: nëse u bëni mirë të tjerëve, ia bëni vetes. Ia vlen të bëhet për të tjerët. Ashtu si aktorë/ra porno. Krimi më i keq është pornografia.

Sa më shumë pornografi të përkeqësoni, aq më keq do të përfundoni. Do të keni një pleqëri fatale. Askush nuk përfundon mirë. Fëmijët tuaj, nipërit tuaj do të përfundojnë fatalisht. Mbani mend mirë: mos dilni kundër ligjit të Zotit, nuk është lojë fëmijësh... Zoti është i fuqishëm, në çdo moment mund të ketë një tërmet, tajfun, përmytje... ndonjë fatkeqësi dhe nuk kemi mbetur pa asgjë. Brenda 30 viteve popullsia e botës do të jetë 70% më e vogël sepse do të ketë shumë tërmete dhe fatkeqësi natyrore.

Ne nuk kujdesemi për natyrën dhe mjedisin, ka një vrimë gjithnjë e më të madhe në shtresën e ozonit, çdo ditë e ndotim më shumë tokën dhe çfarë ndodh? Ne paguajmë pasojat, moti çmendet, këto janë pasojat.

Sa më shumë të ndotim, aq më keq do të jetë për planetin tonë, dhe ne jetojmë në këtë planet, nuk ka tjetër për të jetuar. Duhet të kujdesemi mirë për të.

Nuk duhet të bëjmë dallime: tre fe janë një, i njëjti Zot.

Shumë njerëz nuk e kuptojnë: Allahu, Zoti Atë dhe Buda është i njëjti person. E vetmja gjë që varet nga kultura, vendi apo raca, ndryshon rrugën për të arritur më shumë njerëz, për të arritur në të gjithë botën, ndryshon në varësi të kulturës. Është e gjitha njëlloj, pamje e ndryshme

por është e gjitha njësoj. Mënyra e ndryshme e mësimdhënies por qëllimi është i njëjtë: të bëhemi të pavdekshëm.

Përpiqem të arrij në të gjitha anët e botës, të kuptoj mësimin dhe të mësoj të jemi njerëz të mirë. Ne jemi të gjithë Nr. Ju duhet ta kuptoni këtë. Ne të gjithë duhet të ndihmojmë njëri-tjetrin sepse jemi një familje e madhe. Nuk jam unë, ti, ai, jo. Të gjithë duhet të ndihmojmë njëri-tjetrin. Në mënyrë që të gjithë të jetojnë mirë, vendet e pasura duhet të ndihmojnë vendet e varfra.

Të gjithëve u pëlqen vendi i origjinës, askush nuk dëshiron të ikë dhe aq më pak me një varkë që kalon detin me shumë rreziqe, askush. Nëse vendet e pasura do të ndihmonin të varfrit, do të ishin në solidaritet me ta, askush nuk do të largohej nga vendi i tyre duke kërkuar një jetë më të mirë. Nëse të gjithë do të ndiheshim vërtet një, vendet e pasura do të ndihmonin të varfërit dhe secili do të jetonte në vendin e tij të lumtur dhe në paqe. Ajo që ndodh është se vendet e pasura janë egoiste dhe kujdesen vetëm për njerëzit e tyre. Nëse nuk do të kishte dallim mes meje, jush dhe atij, nëse të gjithë do të ndjeheshim një, kjo botë do të ishte shumë e lumtur, do të ishte një paradisi për të gjithë.

Ju nuk duhet të shtypni një tjetër, ose të mashtroni tjetrin, ose të përfitoni nga njerëzit, sepse tjetri jeni ju.

Mos harroni se të gjithë jemi një.

Shume faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)



## 6.- DHJETË URDHIMET E LIGJIT TË ZOTIT BUDHA

**Përsëritje 10 Urdhërimet e ligjit të Budës. Ato janë të ngjashme me 10 Urdhërimet e ligjit të Perëndisë. Shume te ngjashme.**

*Për Budizmin 10 urdhërimet janë:*

***Urdhërimi i parë i Ligjit të Budës:*** Duhet të nderoni babanë dhe nënën tuaj. Ju duhet t'i trajtoni babanë dhe nënën tuaj mirë, me zemër.

Sepse babai dhe nëna të kanë dhënë jetë, të kanë ushqyer, janë kujdesur për ty, të kanë veshur, të kanë dhënë edukatë me gjithë zemër. Ky është urdhërimi i parë: nderoni babanë dhe nënën tuaj.

Kur jeni më i rritur, nuk duhet të bëni abort edhe nëse ligji ju lejon ta bëni këtë. Nëse babai dhe nëna juaj do të kishin abortuar, ju nuk do të kishit lindur.

Babai dhe nëna të dhanë jetën, të dhanë gjithçka. Nëse abortoni do të keni pasoja negative për të ardhmen tuaj. Mbani një sy jashtë! Unë ju këshilloj të respektoni jetën. Mos vrisni asnjë qenie të gjallë, as një insekt, as një krimb, aq më pak një foshnjë para se të lindni, gjaku i gjakut tuaj, ju duhet ta kuptoni këtë. As nuk duhet, Vrasni natyrën; prerja e pemëve, ndotja e ajrit, e ujit... e gjithë kjo po vret natyrën. Ju duhet t'i ndihmoni njerëzit, t'i bëni ata të kuptojnë me veprimet dhe fjalët tuaja se nuk duhet të vrisni asnjë kafshë.

Kur vrasim një kafshë dhe e hamë, nuk e dimë se çfarë virusi mund të ketë dhe çfarë mund të na ndotë. Ashtu si majmunët, duke ngrënë mish majmuni shumë njerëz janë infektuar me virusin SIDA, miliona njerëz në botë kanë vdekur nga ky virus. Duke vlarë dhe ngrënë lopë, shumë njerëz janë infektuar edhe me virusin e lopës së çmendur dhe kanë ngordhur. Ka ndodhur edhe me ngrënien e mishit të shpendëve, shumë njerëz janë infektuar nga virusi i gripit të shpendëve. Nëse hani kafshë, mund të infektoheni me viruset e tyre.

***Urdhërimi i dytë i ligjit të Budës:*** Mos vidh. Të vjedhësh para që nuk janë të tuat ose të bësh diçka për të marrë para që nuk janë të tuat është vjedhje. Ashtu si politikanët që qeverisin dhe vjedhin paratë e popullit përmes komisioneve. Ndërgjegjja e tyre e di se ata po vjedhin. Me komisione çdo punë kushton më shumë dhe kush paguan nuk janë politikanët, janë qytetarët që paguan me paratë e taksave. Pas pak vitesh do të kënaqeni me ato para që keni vjedhur. Kur vdes, vuajtjet e ferrit të presin për miliarda vjet. Nuk ia vlen të vjedhësh apo të pranosh ryshfet apo ryshfet. Herët a vonë do ta paguani shtrenjtë.

Emri juaj do të njolloset dhe do të duket keq para familjes dhe shoqërisë. Nëse ata që vjedhin më dëgjojnë, kthejini shpejt paratë e vjedhura dhe bëni vepra të mira për të pastruar shkeljen.

**Urdhërimi i tretë i ligjit të Budës: Seksi.** Ky është krimi më i madh në këtë botë. Ka dy lloje të seksit me mendim dhe me akte. Sa njerëz kanë vdekur për seks? Gratë që shesin trupin e tyre për para për të kënaqur tekat e burrave. Seksi brenda çiftit, brenda martesës është i saktë. Jashtë martesës është seksi i gabuar, është krim dhe do ta paguani shtrenjtë. Seksi jashtë martesës nuk lejohet në asnjë rrethanë, me asnjë justifikim, madje as për dashuri. Nëse gruaja bën filma porno ose tregon trupin e saj intim për të provokuar burrat dhe për t'i nxitur ata të bëjnë seks, ata do të paguajnë miliarda vjet në ferr. Bëni gjëra pozitive për njerëzit.

**Urdhërimi i katërt i ligjit të Budës: Mos gënjeni.** Kur thoni gënjeshtër, nuk mund të gënjeni veten. Ju mund të mashtroni njerëzit, por nuk mund të gënjeni veten. Ti e di kur gënjen. Mos u mundoni të manipuloni njerëzit me gënjeshtër tuaja. Gënjeshtër kur vdes dënohet duke e shtrirë gjuhën dhe duke e prerë në copa. Të kujdesshëm. Nuk ia vlen të vuash miliona vjet për të thënë gënjeshtër që nuk shkojnë askund. Nëse i gënjeni njerëzit, atëherë askush nuk do t'ju besojë. Jeta juaj do të jetë një rrëmujë.

Një gënjeshtar nuk është njeri, ai është më i keq se kafshët. Asnjëherë mos thuaj gënjeshtër, edhe nëse e vërteta nuk është në favorin tënd, thuaj gjithmonë të vërtetën. Meqenëse njerëzit që shkojnë në gjykatë thonë gënjeshtër për të fituar gjyqe, ky ent shkon në ferr. Ju mund të mashtroni një gjyqtar, por jo ndërgjegjen tuaj. Kur vdes gjithçka regjistrohet dhe dihet. Në jetën e përtejme dihet gjithçka.

**Urdhërimi i pestë i ligjit të Budës: Mos provokoni zënka.** Nxitja e grindjeve mes njerëzve ose kritikimi i dikujt për të pastruar ndërgjegjen tuaj dhe për ta bërë tjetrin të duket keq është një krim i dënueshëm për miliona vjet.

**Urdhërimi i gjashtë i ligjit të Budës: Fjala.** Mos u thuaj fjalë të këqija të tjerëve. Respektoni tjetrin. Me fjalë mund të vrasësh njerëz dhe mund t'i bësh njerëzit të sëmurë dhe të mërzitur. Kujdesuni për fjalët tuaja dhe mos lëndoni askënd me to.

**Urdhërimi i shtatë i Ligjit të Budës: Mos i nxisni njerëzit të kenë marrëdhënie seksuale.** Mos provokoni askënd për të kryer akte seksuale. Kjo duhet ditur. Shume e rëndësishme. Nuk duhet të rekomandoni filma porno, klube nate... që njerëzit të shkojnë të bëjnë seks ose të kryejnë tradhti bashkëshortore. Kjo është një krim. Syri!

**Urdhërimi i tetë i ligjit të Budës: Lëri dëshirat.** Pesë dëshirat që përmbledhin të tjerat janë: dëshirat për famë, seks, para, ushqim dhe gjumë. Dëshira për Famë: Shumë njerëz për famë sakrifikojnë çdo gjë. Me këtë, jini shumë të kujdesshëm.

Dëshira për seks: Për dashuri apo për çfarëdo, në këtë botë ka shumë vdekje për këtë arsye. Të gjeshe ndonjë justifikim për të bërë seks është një krim. Nuk funksionon. Në asnjë rrethanë nuk mund të bëni seks jashtë martesës. Asnjë justifikim nuk funksionon. Ju duhet ta kuptoni këtë. Dëshira për para: Për para, politikanët e korruptuar marrin komisione për t'u pasuruar, për të mashtruar njerëzit, për të vjedhur nga njerëzit, për të vrarë njerëz, për të shitur drogë, për të lënduar njerëz, kjo ka pasojat e saj herët a vonë ata do të paguajnë.



Të shijosh disa vite nuk ia vlen guri. Më mirë të fitosh më pak dhe të jetosh më mirë. Llogaritë nuk dalin. Fitoni para legalisht.

Dëshira për ushqim: Duhet të hamë, por nuk duhet të abuzojmë me ushqimin, veçanërisht me mishin. Të gjitha speciet bartin viruset e tyre.. kanë shkaktuar shumë vdekje. Nuk ia vlen. Mishi i shpendëve, mishi i lopës, mishi i majmunit... I gjithë problemi është se ne i vrasim të varfërit për t'i nxitur të hanë. Unë jam vegjetarian prej 40 vitesh dhe nuk kam pasur asnjë problem shëndetësor. Dhembët që kemi janë si lopët dhe kuajt, ne jemi vegjetarianë, nuk jemi të përgatitur për mish si tigrat apo luanët. Zorrët tona janë shumë të gjata dhe na duhen dy javë për të nxjerrë mishin dhe për këtë arsye ai kalbet brenda nesh, ndryshe nga macet që heqin shpejt mishin që hanë. Dëshira për të fjetur: Shumë njerëzve u pëlqen të flenë. Por të flesh shumë mund të shkaktojë probleme shëndetësore.

Trupi duhet të lëvizë, nëse nuk lëvizim trupi prishet. Kjo është arsyeja pse ju duhet të flini mjaftueshëm, jo shumë dhe jo shumë pak. Mjaftueshem. Kur të vdisni, do të mund të flini për miliona vjet dhe askush nuk do t'ju shqetësojë, ndaj mos u shqetësoni.

**Urdhërimi i Nëntë dhe ligji i Budës:** Mos u hakmerr. Nuk duhet të hakmerresh ndaj të tjerëve edhe nëse njerëzit të lëndojnë, të shtypin, nuk duhet të hakmerresh. Nëse nuk e lini mendimin e urrejtjes dhe hakmarrjes, i pari që do të vuani jeni ju. Nëse e mbani atë barrë çdo ditë, kjo do të ndikojë negativisht në jetën tuaj.

Edhe nëse keni absolutisht të drejtë në botë, harroni këtë mendim.

Për këtë, e vetmja zgjidhje është falja, sepse herët a vonë tjetri do të ketë dënimin që meriton. Ligji i perëndive do të kujdeset që ai të ndëshkohet. Nuk duhet të shqetësoheni. Hakmarrja është e keqe për ju. Ju duhet ta kuptoni këtë dhe duhet të mbron veten dhe të mos e mbani atë ndjenjë e hakmarrjes brenda vetes sepse kjo vetëm do t'ju lëndojë. Harroje. Mos vendosni më shumë mbeturina brenda jush, edhe nëse keni absolutisht të drejtë në botë. Mos u shqetësoni, të gjithë do të kenë dënimin e tyre.

**Urdhërimi i dhjetë i ligjit të Budës:** Bëj të mirën dhe jo të keqen.

Një person që e di se ajo që po bën është e gabuar dhe vazhdon ta kryejë atë krim. E di që dhemb dhe vazhdon e vazhdon. Gjithmonë do të përfundoni në burg. Ai e di se çfarë është e mirë dhe çfarë është e keqe, por ai vazhdon të bëjë të keqen. Ai nuk dëgjon këshillat e askujt. Ky person ka shumë negativitet në kokën e tij.

Këto janë 10 Urdhërimet e ligjit të Budës. Nëse mund t'i përmbushni këto Urdhërime, kur të vdisni, do të lindni në parajsë për të gëzuar të paktën 9,000,000,000 vjet. Nëse nuk i plotësoni, nuk do të mund të hyni në xhenet dhe ju pret vuajtja e xhehenemit. Kjo është arsyeja pse mendoni për këtë. disa vite do të jetojmë.

Mundohuni t'i bëni gjërat mirë.

Shume faleminderit.



**[INDEKSI I PRAPAS](#)**



## 7. 10 UDHËZIMET E LIGJIT TË ZOTIT.

10 urdhërimet e ligjit të Perëndisë. Pse na paralajmëron Perëndia për këto urdhërime? Këto urdhërime janë të detyrueshme për të gjithë. Çdo person, të gjithë fëmijët e Zotit duhet të respektojnë këto 10 urdhërime të ligjit të Zotit. Kur çdo person i përmbush këto 10 Urdhërime, ai është një fëmijë i vërtetë i Perëndisë dhe kur të vdesë, ai do të jetojë në mbretërinë e Perëndisë. Ju mund të hyni në mbretërinë e perëndive. Ju duhet të përmbushni 100% të këtyre urdhërimeve. Është si një pasaportë për hyrje dhe sapo të hyni në mbretërinë e perëndive, është përgjithmonë. Në këtë tokë, vetëm 20% e gjërave na shkojnë mirë, 80% nuk shkojnë mirë ose nuk shkojnë keq. Në këtë tokë ne jetojmë me ankth, probleme, frikë, me vdekje... dhe të gjitha llojet e gjërave negative. Në mbretërinë e Zotit jeta është e pafundme, mbaje mend mirë, kur të hysh ke një jetë përgjithmonë. Kur një shpirt i pastër dhe i pastër arrin në mbretërinë e perëndive, pasi ka përmbushur 10 urdhërimet, derisa të plotësoni këto 10 kërkesa nuk mund të hyni. Zoti na e thotë qartë, sapo hyn ke kategorinë e Shenjtës. Një shenjtor nuk vdes kurrë, jeta e tij është e pafundme dhe jo vetëm kjo, gjithçka që mendoni në atë moment është para jush. Kjo do të thotë që nëse doni të jetoni në një pallat të bërë me ar, diamante dhe gurë të çmuar, nëse doni të hani çdo lloj ushqimi që mund të imagjinoni, gjithçka që mendoni ju del. Ju mund të jetoni me njerëzit që doni më shumë, me fëmijët tuaj, miqtë tuaj, me këdo që dëshironi përgjithmonë. Jo si këtu në këtë tokë që secili shkon për interesat e tij. Për shembull, në Spanjë, 65% e çifteve që divorcohen, askush nuk ka zemër të pastër, prandaj kanë probleme. Kur martohesh, betohesh para Zotit se do ta duash atë person për gjithë jetën, në të mirë apo në të keq, dhe më pas ky mendim ndryshon. Kjo nuk është si mbretëria e Perëndisë, atje gjithçka është pozitive, dhe ju mund të udhëtoni mes yjeve në çdo vend të universit. Sistemi ynë diellor nuk është i vetmi, ka miliona e miliona sisteme diellore. Mund të udhëtoni dhe të jetoni ku të doni dhe me kë të doni. Ju keni kategorinë e Shën.

Dhjetë urdhërimet janë e vetmja gjë që kërkohet nga ju për të hyrë në mbretërinë e perëndive. Nëse përmbushni gjithçka që kërkojnë perënditë para se të vdisni, atëherë do të jeni një shpirt i pastër si Jezusi. Nëse mund ta përmbushni, do të jeni si Jezu Krishti.

Tani do të flas për këto 10 urdhërime: **E PARA: DO TA DUAJI ZOTIN MBI TË GJITHA.**

**ÇFARË DO TË THOTË?** Duaje Zotin mbi të gjitha gjërat në këtë tokë. Sepse? sepse gjithçka që shihni dhe prekni nuk është reale, është fantazi e pastër. Çdo gjë që zotëron, prona, para, tituj, çdo gjë që ke, në çdo kohë kur vdes të gjitha gjërat zhduken dhe nuk ke më asgjë. Kur vdes, nuk merr asgjë me vete. Gjithçka që keni zhduket. Ju mbeti pa asgjë, nuk ka asgjë tuajën. Ajo që ke në këtë tokë është për përdorim në këtë tokë, kur të vdesësh nuk do të marrësh asgjë me vete. njëjtë si kur

ne kemi lindur, nuk sjellim asgjë në këtë botë. Kur vdes, duhet të lini gjithçka, mund të merrni vetëm të mirat dhe të këqijat tuaja, është e vetmja gjë që mbajmë. Nëse i mbajmë 10 urdhërimet kur të vdisni, Zoti do të vijë të të kërkojë, nëse nuk i zbaton 10 urdhërimet, djalli do të vijë të të çojë në ferr. Sprovat në ferr, nuk mund të fshehësh asgjë, është sikur ndërgjegjja të lidhet me një ekran. Të gjitha mendimet tuaja, të gjitha veprat tuaja të këqija, shihen. Nuk është si gjyqet e kësaj bote që para gjykatësit të thuash gënjeshtër. Në gjykimin e ferrit, gjithçka do të duket si film, nuk keni pse të thoni asgjë. Në ferr ju shihni gjithçka. Ndërgjegjja jonë është si kutia e zezë e një avioni që regjistron të gjitha veprimet tuaja të mira dhe të këqija. Nuk do ta mashtroni kurrë veten, gjithçka regjistrohet sepse zonja juaj është e pastër, është mendimi juaj negativ, prandaj shpirti regjistron gjithçka. Askush nuk shpëton dhe dënimi do të vijë njësoj. Pasi të hyni në ferr, nuk dilni vetëm pas 1,000,000 vjetësh. Dhe çdo ditë do të torturoheni derisa të përmbushni dënimin për veprimet tuaja negative. Nuk është si burgu këtu në tokë me të gjitha komoditetet.

Mbani mend mirë: mos hyni në ferr. Mos shkoni kundër urdhërimeve të ligjit të Zotit dhe do të keni shpërblimin tuaj. Ju do ta doni Perëndinë mbi çdo gjë, sepse Perëndia është përgjithmonë. Mos mendoni se do të jetoni shumë vite, sepse çdo ditë mund të jetë dita juaj e fundit, çdo natë mund të jetë nata juaj e fundit. Askush nuk e di. Në çdo moment mund të vdesësh. Varrezat janë plot me njerëz të të gjitha moshave. Ne jemi udhëtarë në këtë tokë. Nëse kaloni këto 10 teste, mund të shkoni në parajsë përgjithmonë dhe nëse bëni një jetë negative, mund të shkoni në ferr përgjithmonë. Nëse jeni negativ dhe i keq, vetëm demonët do t'ju duan dhe ferri ju pret.

#### **E DYTI: NUK DO TA MERRNI EMRIN E PERËNDISË kot.**

Kjo do të thotë që nuk mund ta marrësh apo ta emërosh Perëndinë kaq lehtë. Njerëzit thonë shumë: " Beto hem në Zot!". Kjo është e ndaluar. Po bëni një gabim të madh, nuk mund ta mashtroni Zotin. Zoti është i fuqishëm, unik, ai di gjithçka, ai është Ati ynë. Nuk mund ta përdorim kaq lehtë emrin e tij, duhet të respektojmë emrin e Zotit. Mos bëni premtime të rreme në emër të Zotit. Nuk mund të vrasësh në emër të Zotit; shumë njerëz përdorin emrin e Zotit për të vlarë. Sipas kulturave të ndryshme, vendeve të ndryshme, emri i Zotit mund të shqiptohet në mënyra të ndryshme me emra të ndryshëm: Allah, Buda, Ati ynë... secili si të dojë por ka vetëm një Zot. Nuk ka rëndësi se çfarë emri i vendosim. Dhjetë urdhërimet e ligjit të Zotit janë për të gjithë fëmijët e Perëndisë, pavarësisht nga raca apo ngjyra, e bardhë, e zezë, e verdhë, e kuqe... pa marrë parasysh ngjyrën. Ne jemi të gjithë fëmijë të Perëndisë; gra, femije, te pashem, te shemtuar, te gjate, te shkurter, te fuqishëm, milionere... te gjithë jemi te barabarte dhe te gjithë do te denohen ne te njejen menyre.

#### **E TRETË: DO TË SHENJTRONI PUSHIMET.**

Çfarë është më e rëndësishme? shkoni në një festë ose shkoni në kishë për të dëgjuar fjalën e Perëndisë. Nëse nuk beson në Zot, nuk do ta dëgjosh kurrë fjalën e Zotit. Nëse në vend që të shkoni në një festë, shkoni në kishë për të dëgjuar fjalën e Zotit, për të mësuar dhe më pas mendoni dhe veproni siç urdhëron Zoti, do të jeni një shenjtor dhe do të jetoni në mbretërinë e Perëndisë. Prandaj në kohën tuaj të lirë duhet të dëgjoni fjalën e Zotit, duhet të shkoni në kishë të paktën një herë në javë për të dëgjuar fjalën e Zotit. Kjo do

do të përfitojë shumë. Mos u bëni kaq egoist, sepse njerëzit egoistë përfundojnë në ferr.

#### **E KATËRT: DO TË NDERONI BABIN DHE NËNËN TUAJ.**

Duhet të jesh një djalë i mirë. pse e thotë Zoti këtë? Sepse prindërit të kanë dhënë jetë, ky trup nuk ka rënë nga qielli, ata kujdesen për ty, të ushqejnë, të japin strehë, të japin edukim, të japin dashuri. Ata të japin gjithçka kur nuk ke asgjë dhe nuk mund të kujdesesh për veten. Ju detyroheni shumë favore prindërve tuaj. Në botë çdo vit kryhen më shumë se 10.000.000 aborte. Ata njerëz janë negativë, banditë, demonë... Pasi prindërit u kanë dhënë jetë, kujdes dhe dashuri, nuk ndjekin shembullin e prindërve dhe vrasin fëmijët e tyre. Këta njerëz mbështeten te ligji, sepse ligji thotë që nëse lind një fëmijë nuk mund ta vrasësh, por nëse nuk ka lindur ende, mund të vritet. Pra, ata njerëz negativë shkojnë në spital për të vrasur fëmijët e tyre me ndihmën e demonëve të tjerë që janë infermierët dhe mjekët që bëjnë abortin.

Me thika dhe gërshërë fillojnë ta presin fëmijën pjesë-pjesë që të mos lindë. Ata e marrin fëmijën pjesë-pjesë nga brenda nënës dhe më pas i hedhin copat në koshin e plehrave.

Ata po vrasin një fëmijë të Zotit.

Ata demonë shkojnë drejt e në ferr për 1,000,000 vjet.

Nëse prindërit kujdesen për ju dhe ju japin gjithçka, ju duhet të bëni të njëjtën gjë me fëmijët tuaj. Ju duhet të bëni të njëjtën gjë. Duhet të dëgjoni dhe të kujdeseni për prindërit tuaj kur të rriten dhe jo t'i dërgoni në banesë dhe të harroni se ekzistojnë. Në fillim fëmijët shkojnë çdo javë për të parë prindërit e tyre, pastaj çdo muaj, pastaj një herë në vit dhe në fund harrojnë që prindërit e tyre janë në banesë. Zoti te thote qe do te nderosh dhe do ti duash prinderit ashtu sic bene me ty, ata u kujdesen per ty, te ushqyen, te dhane shkollimin, nje shtepi ku te jetosh... gjithcka kot. Tani ju duhet t'u ktheni gjithçka atyre në të njëjtën mënyrë që ata ju dhanë gjithçka juve. Përpara se prindërit tuaj të kujdeseshin për ju me gjithë zemër dhe një ditë kur ata kanë nevojë për vëmendjen tuaj, ju duhet të kujdeseni dhe të kujdeseni për ta. Ju duhet ta ktheni atë favor.

Sot për ju nesër për mua. Zemër me zemër. Ju detyroheni jetën tuaj prindërve tuaj.

Prandaj Zoti thotë se do të nderoni babanë dhe nënën tuaj ashtu siç ju kanë nderuar kur keni qenë të vegjël. Nëse një person nuk është i mirë me prindërit e tij, ai është si një kafshë.

#### **E pesta: NUK DO TË VRISH.**

Kjo është shumë e qartë. Ju nuk do të vrisni. Mos i vrisni fëmijët tuaj siç bëjnë shumë njerëz me abortin. Të vrasësh fëmijën tënd është si të vrasësh veten, sepse fëmija yt është pjesë e jotja, pjesë e trupit tënd. Ju nuk mund të vrisni fëmijën tuaj, madje edhe kafshët kujdesen dhe mbrojnë fëmijët e tyre. Kur afroresh me një nënë me të vegjllit, ajo të tregon dhëmbët e saj dhe nëse afroresh shumë mund të të vrasin për të mbrojtur fëmijët e saj. Ju duhet ta kuptoni këtë. Nuk mund të vrasësh në asnjë rrethanë. Ka shumë vende që vrasin njëri-tjetrin, mes racave, ka shumë shembuj. Lufta në emër të Zotit nuk mund të bëhet, ka shumë luftëra dhe vrasje në emër të Zotit. Zoti thotë: nuk do të vrasësh. Në asnjë rrethanë nuk duhet dhe nuk mund të vrasësh. Është e ndaluar të vrasësh. Duhet ta mbani mend. Sundimtarët, si diktatori i Sirisë, duan të mbajnë familjen e tij në pushtet dhe kushdo që ngre dorën e vret. Kjo është shumë negative për familjen dhe vendin e tij. Kur të vrisni, shumë shpejt do të merrni dënimin e Zotit. Askush nuk shpëton. Edhe ndërgjegjja juaj

do të ndëshkojë. Mos vrisni njerëz ose kafshë. Jeto dhe le të jetojë. Shumë njerëz vrasin për sport. A është sport vrasja e një kafshe pa mbrojtje? Më parë, kur anglezët pushtuan Afrikën, ata praktikonin edhe sportin e gjuetisë me zezakët.

Ata thanë: vraponi, ne do t'ju japim një epërsi 10 minuta dhe pastaj një grup banditësh fillojnë t'i kërkojnë dhe t'i vrasin. A quhet ky sport? Ne jemi të gjithë fëmijë të Zotit, pavarësisht nga ngjyra. Zoti nuk e thotë këtë, jo. Ju nuk do të vrisni. As njerëzit dhe as kafshët. Të vrasësh është të vrasësh. Ne duhet të respektojmë të gjitha gjallesat. Nëse nuk ju lëndojnë apo ju shqetësojnë, pse vrisni? Dëshironi që dikush t'ju vrasë? Mendoni për këtë. Nëse nuk doni të vriteni, mos vrisni një tjetër. Ju nuk do të vrisni asnjë qenie të gjallë, as njerëz, as kafshë dhe as pemë. Tani ka shumë njerëz që duan të jetojnë mirë dhe të presin pemë në male. Pemët kujdesen për ne dhe na ofrojnë shumë përfitime. Prerja e pemëve është njësoj si vrasja e pulave për të marrë vezët e tyre. Pasi të keni vlarë pulën, nuk dalin më vezë. Ju duhet ta kuptoni këtë. Prandaj Zoti thotë: mos vrisni.

**E GJASHTA: NUK DO TË KRYENI AKTET E PAPANASTËRTA.**

Cilat janë veprimet e papastra? Veprat e papastra janë ato që kryhen nga egoizmi: unë, unë, unë. Ndërtoni lumturinë me dhimbjen dhe vuajtjet e të tjerëve. Ashtu si presidenti i Sirisë, i cili për të ruajtur pushtetin, ka vlarë 100 mijë qytetarë të vendit të tij. Vritni të pafajshëm, gra, fëmijë, foshnje "me thes" pa u kujdesur për jetën e të tjerëve apo vuajtjet e tyre. Çdo akt egoizmi është një veprim i papastër. Veprim i papastër është që të gjitha ato veprime që ju kryeni ndaj të tjerëve negativisht. Çfarëdo që të bësh, çfarëdo veprimi, pavarësisht nëse i lëndon njerëzit, qoftë shumë apo pak, është e papastër. Vrasja dhe seksi janë akte të papastra. Seksi është akti numër 1 i papastër, sepse ne e paguajmë shtrenjtë seksin në këtë botë. Të gjitha llojet e sëmundjeve përhapen përmes seksit. Më e rëndësishmja është SIDA. Çdo ditë ka më shumë vdekje nga SIDA, miliona deri më sot. Nëse të gjithë do të bënin seks vetëm me burrin ose gruan e tyre, sot nuk do të kishte jetë në botë.

Kaq shumë njerëz nuk do të kishin vdekur. Pse SIDA është përhapur kaq shpejt? mbi të gjitha ka qenë për të gjitha këto akte të papastra të kryera me seks. Të gjithë flirtojnë dhe pa ditur emrat e tyre, tashmë po bëjnë seks pa zhurmë. Sipër pa mbrojtje si kafshët. Këto akte paguhen shtrenjtë. Shikoni sa njerëz janë të infektuar me SIDA. Prandaj Zoti thotë: Mos bëni vepra të papastërta.

Nëse i kryeni ato, do ta paguani shtrenjtë. Zoti ju paralajmëron më parë. Nëse e vrisni fëmijën tuaj përmes abortit do të keni pasoja psikologjike dhe fizike. Politikanët që miratojnë ligje që shkojnë kundër Zotit dhe respektin për jetën do ta paguajnë shtrenjtë. Të gjithë ata njerëz janë demonë. Ajo që ata bëjnë shkon kundër Zotit. Ata bëjnë çfarë të duan pa respektuar ligjin e Zotit. Një ditë do të duhet të lajnë hesapet me Zotin. Të gjithë shkojnë në ferr, askush nuk shpëton. Në këtë jetë ju do të keni fuqi, por nuk do ta keni atë fuqi kur të vdisni. Ju do të vuani torturat në ferr pa pushim derisa të kryeni dënimin tuaj.

**E SHTATË: NUK DO TË VJEDHIN.**

Ky është një akt i egoizmit të pastër. Njerëzit që vjedhin heqin atë që zotërojnë të tjerët për përfitimin e tyre. Në shumë vende fëmijët vidhen për t'u shitur. Ne shume. Luftërat bëhen për të grabitur



vendet e tjera dhe mbaj atë që kanë të tjerët. Nëse jo, pse ka luftëra? një vend pushton fqinjin e tij për të vjedhur gjithçka që ka. Të gjitha vjedhjet janë veprime negative dhe egoiste. Në asnjë rrethanë mos i vidhni asgjë askujt. Ju nuk mund të mbani atë që nuk është e juaja ose t'u hiqni të tjerëve atë që është e tyre. Prandaj Zoti thotë: Mos vidh. Vjedhja nuk mund të justifikohet kurrë.

#### **E TETI: NUK DO TË DHËNI DËSHMI të rreme APO GENJEJ.**

Sidomos gënjeshtër. Sa njerëz nuk kanë thënë gënjeshtër? I madh apo i vogël, nuk ka rëndësi. Njerëzit mendojnë se një gënjeshtër e vogël nuk është asgjë. Por nuk është kështu. Fillimisht filloni me një gënjeshtër të vogël dhe përfundoni duke thënë gënjeshtër të shumta e më të mëdha. Është si një top bore që fillon të rrotullohet nga maja e malit të vogël dhe vazhdon të bëhet gjithnjë e më e madhe. Negativi grumbullohet negativ dhe çdo ditë është më negativ. Ju nuk do të jepni dëshmi të rreme apo gënjeshtër. Në një gjyq, sa dëshmi thonë gënjeshtër! Avokati e di që klienti i tij është fajtor, por për të fituar gjyqin thotë sa më shumë gënjeshtër. Por duke qenë se klienti paguan, avokati thotë çfarëdo dhe gënjen çfarëdo, për të fituar para. Ju nuk duhet ta bëni këtë. Ajo që paguani është pak, është mjerim në krahasim me atë që do të paguani në ferr për miliona vjet. Nuk ia vlen. Çdo gjë që ju duhet të thoni të vërtetën.

Mos harroni mirë, ju mund të mashtroni njerëzit, këdo, gjyqtarin, por jo veten apo ndërgjegjen tuaj.

#### **E NËNTA: NUK DO TË PËNDONI MENDIMET APO DËSHIRAT E PAPANASTËRTA.**

Ky urdhërim është shumë më i mirë se të tjerët. Sepse së pari, para se të kryeni ndonjë veprim, është në mendimet tuaja. Nëse mendimi juaj është i papastër, nëse është negativ, atëherë ai bëhet një akt. Mendimi është hapi i parë përpara se të kryeni ndonjë veprim të papastër. Para çdo veprimi duhet të ndaloni së menduari. Nëse nuk mendoni asgjë të keqe, nuk do të bëni asgjë të keqe. Nëse mendoni me egoizëm, veprimet tuaja janë egoiste. Terroristët, para se të vrasin njerëz, llogarisin tashmë se si dhe ku mund ta kryejnë vrasjen, ata e studiojnë atë dhe e programojnë në mendjen e tyre. Kjo është arsyeja pse Zoti thotë: ju nuk do të pranoni mendimet ose veprimet e papastra. Të gjitha veprimet para se t'i kryeni ato, kalojnë nëpër mendime. Nëse një mendim i papastër, një dëshirë negative kalon nëpër kokën tuaj, ju duhet ta prisni menjëherë përpara se ai mendim të bëhet akt. Para se të bëni ndonjë gjë, mendoni nëse dëshironi që ata t'ju bëjnë këtë. Mendoni se të gjithë jemi një, jemi një familje e madhe, të gjithë jemi fëmijë të Zotit. Që ta kuptoni, ne jemi si një pemë, çdo njeri është një gjethe, çdo degë është një vend, trugu është origjina jonë, është Ati ynë.

Ne të gjithë përbëjnë pemën. Ne jemi një së bashku. Në tokë ne jemi një familje e madhe. Të gjitha dëshirat dhe mendimet e papastra bëhen akte. Pastaj vijnë pasojat e atyre veprimeve negative dhe të papastra. Nëse mendimi është i saktë, kjo tokë do të ishte një parajsë.

#### **Urdhërimi i DHJETË I LIGJIT TË PERËNDISË: NUK DO TË MIRË PASURINË E TJERAVE.**

Ky është urdhërimi i fundit i Ligjit të Perëndisë. Mos u përpiqni të vidhni ose zotëroni atë që kanë të tjerët. Fjala pus është shumë e gjerë; i referohet të gjitha llojeve të vetive, jo vetëm materialeve gjithashtu

intelektualët, të menduarit, paraja... Për të mos lakmuar, para se të veprojmë le të ndalojmë të menduarit. Para se të aktrojmë ne gjithmonë mendojmë; si të vjedhin dhe si të përfitojnë nga ajo që ka tjetri, qoftë e ligjshme apo e paligjshme. Përfitimi nga pasuria e të tjerëve ka dy mënyra, legale dhe ilegale:

1 ligjërisht; po përfiton nga njerëz të pafajshëm, siç janë bankat që kanë bërë hipoteka. Kur nuk mund të paguani bankën, banka pretendon se ju thotë se keni nënshkruar kushtet edhe nëse nuk keni lexuar shkronjat e imta. Tani prona juaj vlen vetëm 50,000 €, por më parë kur të kërkonti kredi, ju kanë dhënë 100,000 €. Kjo bankë po vjedh ligjërisht, po përfiton nga paratë e njerëzve. Me pare banka te thoshte qe banesa jote vlente 100 por tani vlen 50, keshtu qe banka mundohet te te perfitoje ne 50. Ligji eshte i gabuar, sepse kjo eshte moralisht e paligjshme. Nëse nuk mund të paguani, ju dëbojnë dhe ju hedhin në rrugë dhe banka ju merr banesën. Kjo është duke përfituar nga njerëzit ligjërisht.

2 në mënyrë të paligjshme; Është çdo formë vjedhjeje ose mashtrimi me njerëzit. Nëse një person është i aftë të përfitojë nga njerëzit, si p.sh. 100,000 €, në fillim është shumë i lumtur sepse ka marrë 100,000 €, por ky person harron një gjë; Nëse ai mashtron njerëzit e varfër nga 100,000 euro, me inteligjencën e tij ai mund të kishte fituar 1,000,000 euro pa mashtruar. Ju keni keqpërdorur inteligjencën tuaj.

Për më tepër, ai do të paguajë shtrenjtë sepse do të ketë një provë dhe nëse e humbet gjyqin, do të duhet të paguajë 100 mijë euro plus interesat dhe shpenzimet. Prandaj Zoti na thotë të mos përfitojmë dhe të mos lakmojmë të mirat e të tjerëve, sepse në fund e paguajmë shtrenjtë. Më mirë fitoni para ligjërisht me inteligjencën tuaj. Politikanët; Ata vjedhin në mënyrë të ligjshme dhe të paligjshme. Ata përfitojnë nga situata dhe ndikimi i tyre për të mashtruar njerëz të ndershëm, për të vjedhur taksat e qytetit, për të përdorur subvencionet për të ndihmuar miqtë e tyre dhe në fund gjithçka del. E gjithë kjo nuk po arrin askund. Më mirë të jesh i sigurtë dhe të mos vjedhësh paratë e popullit, në fund të gjithë bien dhe mbyllet në burg. Disa para e të tjera pas. Nëse i vidhni një personi ose e mashtroni atë, i keni borxh vetëm këtij personi. Por nëse vjedh apo mashtron qytetarët, i detyrohesh të gjithë qytetarëve.

Nëse Spanja ka 40,000,000 banorë dhe ju vidhni paratë e popullit, i keni borxh 40,000,000 milion njerëzve. Paraja publike nuk preket. Kjo është shumë serioze. Të vjedhësh nga një person apo të vjedhësh taksat nga një qytet nuk është e njëjta gjë, për ligjin e Zotit është shumë më e rëndë të vjedhësh paratë e njerëzve. Jini shumë të kujdesshëm me politikanët dhe njerëzit që kanë poste të rëndësishme. Kini kujdes me ata njerëz. Asnjë nuk do të përfundojë mirë. Ata nuk duhet të humbasin asnjë qindarkë nga njerëzit, sepse Zoti po ju shikon dhe pastaj do të duhet të lani hesapet këtu dhe në ahiret. Zoti do të të ndëshkojë ty dhe ndërgjegjen tënde gjithashtu. Atëherë nuk do të mund të flini mirë dhe do të keni pendim për vjedhjen e parave të njerëzve. Pothuajse të gjithë politikanët dhe partitë janë kapur duke vjedhur dhe shantazhuar, e shohim çdo ditë në lajme. E paguajnë shtrenjtë dhe askush nuk shpëton. Para se ta bëni këtë, mendoni mirë. Ju nuk mund të shpenzoni paratë e popullit ose të përfitoni nga pozicioni juaj i pushtetit. Sepse po ta bësh këtë do ta paguash shtrenjtë dhe do të futesh në burg dhe jo vetëm kjo, emri yt do të njolloset sikur të ishe bandit.

Familja juaj do të ketë turp për ju. Pse të gjithë politikanët mbulojnë fytyrën kur arrestohen? Sepse e dinë se kanë bërë keq dhe ndihen të turpëruar. Mos mendoni se do të shpëtoheni dhe se ata nuk do t'ju kapin kurrë: të gjithë mashtruesit dhe hajdutët herët a vonë bien për të. Është çështje kohe. Asnjëherë nuk shkon mirë. Nuk ia vlen të kalosh pjesën tjetër të jetës në burg. Jo vetëm kjo, kur të vdesësh do të shkosh në ferr për të paktën një milion vjet. Ferri ju pret për t'ju bërë të vuani për një milion vjet. Edhe nëse nuk besoni ose nuk jeni të interesuar të besoni, përsëri do të shkoni në ferr. Aty do të jesh në burg dhe do të të nxjerrin çdo ditë për të të vlarë pa pushim derisa të mbarosh dënimin. Pavarësisht nëse besoni në ligj apo jo, kur ju kapin të gjithë shkojnë në burg. Nëse beson apo jo në ferr, të futin edhe në burg dhe burgu i ferrit nuk është si ai këtu plot rehati. E sheh me shumë sy.

Të gjithë politikanët janë shërbëtorë të popullit. Ata nuk janë kokat e popullit. Nuk janë njerëzit që u shërbejnë politikanëve. Politikanët nuk janë superiorë ndaj popullit. Ju duhet t'i ndihmoni njerëzit të jetojnë më mirë. Nëse shpërdoroni, vidhni dhe u jepni subvencione miqve, jeni duke vjedhur nga njerëzit dhe kjo ka dënimin e vet, këtu në këtë botë dhe në ahiret. Kur të shkosh në burg një ditë, miqtë e tu nuk do të të shoqërojnë. Askush nuk do të ofrojë të paguajë për ju, askush nuk do të bëjë asgjë për ju. Nëse je përfaqësues i ligjit dhe je i shtrembër, duhet të dalësh drejt, duhet të bësh shembull për të tjerët sepse nuk mund të kërkosh nga askush atë që je i paaftë për të përmbushur.

Nëse entet publike, si bashkitë, nuk pushojnë së dërrmuari njerëzit dhe kërkimin e problemeve, nuk janë shërbëtorë të popullit. Politikanët duhet të kenë zemër dhe të ndihmojnë njerëzit, jo ta shtypin pa mëshirë. Kushti i parë për të qenë politikan duhet të jetë të kesh një zemër floriri, një zemër përkushtimi ndaj të tjerëve dhe zgjidhjes së problemeve të njerëzve.

Njerëzit nuk i zgjedhin politikanët për shkak të zemrës së tyre prej ari. Kjo është arsyeja pse tani jemi kaq keq. Zoti e di se kjo botë çdo herë do të përkeqësohet, prandaj urdhërimi i fundit i ligjit të Zotit është: nuk do të lakmosh të mirat e të tjerëve. Është shumë e gabuar të zbatosh ligjin ndaj të tjerëve dhe të mos e zbatosh vetë. Nëse një baba pi duhan, si do t'i thotë djalit të tij se pirja e duhanit është e keqe? Ju duhet të jepni shembull, kështu që gjithçka do të jetë mirë. Nëse politikanët vjedhin dhe kryejnë krime, si mund të kërkohen që të tjerët të mos vjedhin apo të kryejnë krime? nuk është logjike. Ata që kanë ligjin në dorë duhet të respektojnë 100% përpara se të kërkohen të tjerët. Sa njerëz bëjnë siç urdhëron Zoti? 1% ? pjesa tjetër, 99% janë egoistë dhe vjedhin të tjerët me aq sa munden. Nëse vidhni një qindarkë, në jetën tjetër do të duhet të paguani. Ju do të rimishëroni si një kafshë pa pushim derisa të paguani gjithçka që keni borxh. Ju mund të jeni një politikan sot sepse në jetën tuaj të kaluar keni bërë mirë, por mos përfitoni tani sepse rënia juaj do të jetë më e fortë. Pse politikanët jetojnë kaq rahat? kane shtëpi te medha, makine zyrtare me shofer, udhetime te klasit te pare... a jane superiore se ne? jo, nuk është kështu. Ju duhet të jepni një shembull dhe ajo që po bëni është të përfitoni nga paratë e taksave për të jetuar më mirë. E gjithë kjo vjen nga egoizmi: unë, unë, unë. Nëse para vetes mendoni për të tjerët, nuk do t'i kryeni kurrë këto lloj mëkatesh dhe do të jetoni të lumtur në këtë tokë.

Ju nuk përfitoni nga lëndimi i të tjerëve, sepse nëse bëni keq, tjetri do të dëshirojë të hakmerret ndaj jush dhe gjithashtu do të kaloni keq. Kjo është arsyeja pse mos u lëndoni nëse nuk dëshironi që ata t'ju lëndojnë. Mos jini egoist dhe mendoni vetëm për veten tuaj. Duhet të mendoni mirë për veten tuaj, duhet të jeni pozitivisht egoist dhe të mendoni me kujdes se çfarë ju sjell dobi dhe çfarë ju lëndon. Mbani mend mirë: Para se të lakmoni të mirat e të tjerëve, mendoni për këtë. Ndaloni këtë mendim! sepse atëherë do të vuash pasojat do të shkosh në burg dhe pastaj kur të vdesësh do të shkosh në ferr. Punoni për njerëzit me zemër, kështu që do të ndërtoni një parajsë në tokë. Nëse të gjithë jemi egoistë dhe shkojmë mbi të tjerët për të pasur një jetë më të mirë pa u kujdesur për vuajtjet apo përpjekjet e të tjerëve, kjo botë do të bëhet gjithnjë e më e keqe, kjo botë do të jetë ferr. Asnjëherë mos përfitoni nga askush, mos mashtroni askënd ose me premtime të rreme, ose me gënjeshtër, përpiquni të merrni para nga njerëzit për të përfituar veten ose për të jetuar më të qetë dhe më mirë. Fitoni para me ndershmëri dhe mos përfitoni nga puna dhe munda i të tjerëve për të jetuar më mirë për veten tuaj.

Ju do ta paguani shtrenjtë për këtë, ndërgjegjja juaj dhe ligjet e kësaj bote dhe ahiretit do t'ju ndëshkojnë për miliona vjet në ferr. Asnjëherë mos përfitoni nga njerëzit sepse atëherë njerëzit do të hakmerren ndaj jush dhe do të kaloni keq.

! Mbani një sy jashtë

Shume faleminderit.



**INDEKSI I PRAPAS**



## 8.- PYETNI VETEN JO ZOTIN

Shpreh nje dëshire. Për të bërë dëshira, të gjithë kanë shumë dëshira, të gjithë kanë shumë dëshira. Dëshira e parë që njerëzit kërkojnë është shëndeti dhe jetë e gjatë. Shumë njerëz i kërkojnë Zotit të jeni të shëndetshëm, Zoti nuk mund t'ju ndihmojë. Që ta dish, që të kesh shëndet dhe jetë të gjatë, mos pyet Zotin, pyet veten.

Ju keni dy mënyra për të kërkuar shëndetin:

Së pari mendja duhet të mendojë pozitivisht. Mos mendo negativisht sepse negative sjell negative dhe pozitive sjell pozitive.

Sipas akteve Kryeni veprime në favor të të tjerëve. Bëni favore për të tjerët. Jo në favorin tuaj. Gjithmonë në favor të të tjerëve, jo në favorin tuaj. Kjo quhet të vepruarit pozitivisht dhe pozitive sjell pozitive dhe negative sjell negative. Të gjitha veprimet që favorizojnë veten janë negative dhe negative sjell negative. Të gjitha veprimet tuaja duhet të bëhen për të tjerët. Nuk ka asnjë justifikim. Nuk ka rëndësi se çfarë bëni. Duket se ju ndihmoni njerëzit, por përfitoni. Kjo nuk është pozitive, është negative dhe ju po lëndoni veten.

Për të qenë të shëndetshëm, le të shohim, shëndeti varet nga qarkullimi i gjakut. Nëse gjaku nuk qarkullon mirë nuk do të keni shëndet të mirë. Mendimi negativ, nervat, stresi, zemërimi, trishtimi... të gjitha këto ndjenja janë negative dhe ndikojnë negativisht në shëndetin tuaj. Nëse gjaku nuk qarkullon mirë në mëlçi, do të keni probleme me mëlçinë, nëse gjaku nuk qarkullon mirë në zemër, atëherë do të keni probleme me zemrën. Nëse gjaku nuk qarkullon mirë në asnjë pjesë të trupit, do të keni probleme, do të sëmureni, do të fryheni, gjaku ngec, shfaqen kiste, gunga dhe kancer. Nëse nuk qarkullon mirë, gjithçka do të jetë fatale për ju. Nëse gjaku nuk qarkullon mirë, trupi juaj kalon në krizë. Kjo është e logjikshme, është si ekonomia botërore, ekonomia e shoqërive apo e shteteve, e familjeve... nëse nuk hyn, nuk del. Nëse nuk ka konsum, nëse njerëzit nuk blejnë, fabrikat mbyllen. Çdo gjë ndalon, dhe nëse ndalet, ka një krizë. Nëse të gjithë blejnë, të gjithë konsumojnë, gjithçka do të jetë perfekte dhe nuk do të ketë krizë.

Për sa kohë ka mungesë besimi, gjithçka ndalon dhe kriza fillon. Është si qarkullimi i gjakut; Nëse nuk qarkullon mirë do të keni krizë.

Që kjo të mos ndodhë, gjithmonë duhet të bëni për të tjerët me një zemër floriri.

Gjithmonë në favor të të tjerëve jo vetes. Kjo është pozitive. Nëse nuk përfitoni kur bëni gjëra pozitive për të tjerët, atëherë ky do të jetë një akt pozitiv. Nëse bëni mirë për të tjerët, jo për familjen tuaj, për dikë të panjohur, atëherë do të ndjeni një ndjesi shumë të këndshme në trupin tuaj, do të ndiheni të lumtur dhe shumë pozitivë dhe kjo ndjesi, ajo energji do t'ju japë qarkullim të mirë të gjakut.

Nëse ndihmoni të tjerët pa marrë asnjë lloj fitimi, kjo do t'ju japë energji të mirë dhe do të keni shëndet të mirë dhe jetë të gjatë. Nëse përfitoni duke bërë ndonjë veprim pozitiv, ai bëhet një akt negativ. Duke qenë se të gjitha Negativat ndikojnë në qarkullimin e gjakut do të keni shëndet të keq. Është ajo që bëj çdo ditë, bëj akte pozitive për njerëzit dhe ndihem shumë e lumtur, kjo më jep energji shumë pozitive. Edhe njerëzit më pyesin: pse je kaq i lumtur? E fituat llotarinë? Prandaj bëj akte pozitive për njerëzit çdo ditë dhe kështu kam shëndet shumë të mirë. Kjo është ajo që ju duhet të bëni.

Nëse doni shëndet si unë, duhet të pyesni veten duke bërë veprime pozitive për njerëzit dhe pa marrë asnjë lloj përfitimi.

Zoti nuk mund të të ndihmojë, duhet të kesh shëndet.

E dyta është ajo që hani. Jini shumë të kujdesshëm me atë që hani. I gjithë mishi ka viruset e tij nëse je i pafat dhe hani një copë mish të infektuar me virus, ai virus do të kalojë në trupin tuaj dhe do të sëmureni.

Ne i dimë tashmë epidemitë që kanë ndodhur në botë për shkak të konsumimit të mishit: në Azi gripi i shpendëve infektoi shumë njerëz dhe përmes ajrit, me një frymëmarrje, njerëzit sëmureshin dhe binin si çimkat. SIDA vjen nga Afrika, nga majmunët. Majmunët kanë qenë gjithmonë bartës të këtij virusi dhe asgjë nuk u ka ndodhur, por meqë ne kemi ngrënë mishin e tyre tani e kemi kapur këtë virus. Ky virus nuk është i pajtueshëm me ne dhe prandaj na merr shëndetin dhe na bën të sëmuremi e të vdesim shpejt.

Ky është problemi.

Ashtu si peshku, edhe peshqit bartin krimba dhe edhe nëse i gatuani, i skuqni ose i zieni me ujë shumë të nxehtë, nuk i vrisni ata krimba dhe kur e hani atë peshk, infektoheni me ato krimba. Nuk e besoni? Epo, bëni provën: vendosni një copë mish të zier, edhe nëse është djegur si qymyr, vendoseni në një pjatë në tavolinë për një javë dhe do të shihni se si ajo copë mishi zihet pasi qymyri kalbet dhe del krimbat. Krimbat nuk vdesin. Organizmat nuk vdesin. Pra, nëse jeni të pafat dhe hani mish të infektuar, sëmureni. Askush nuk garanton që mishi është pa viruse. Normalisht, shëndetësia kontrollon fermat, por nuk teston të gjitha kafshët. Ai analizon vetëm 1 kafshë, për shembull një lopë, por nuk ka kohë të analizojë të gjitha lopët. Nëse njëra nga ato lopë ka virus, nuk dihet dhe arrin në konsum pa u analizuar. Nëse e hani atë atëherë do të sëmureni.

Ka shumë lloje sëmundjesh të rralla, ato mbajnë këtë emër sepse janë sëmundje të panjohura. Nuk dihet se nga vijnë dhe si mund të kurohen. Të gjitha këto sëmundje vijnë nga viruset që sjellin kafshët. Kafshët, ato që vrapojnë në tokë, ato që fluturojnë në ajër apo ato që janë nën ujë, më mirë të mos i prekni.

Nëse i hani dhe kanë viruse atëherë do të sëmureni, më mirë mos i prekni. Çdo ditë luani me shëndetin tuaj duke ngrënë kafshë. Si ne vite më parë me virusin e lopës së çmendur; duke ngrënë një copë mish njerëzit vdiqën. Askush nuk e di se sa viruse të panjohura ka në trupin e kafshëve.

Ne vetë bartim viruse të tilla si kanceri dhe nuk mund ta shërojmë atë, si do t'i shërojmë viruset e panjohura të kafshëve? nëse nuk i njohim nuk mund t'i shërojmë. Shikoni virusin e AIDS-it, nuk ka shërim.

Për të shmangur problemet shëndetësore, përpiquni të mos hani mish apo peshk. Bëj si unë kam qenë vegjetarian për 40 vjet dhe nuk kam qenë kurrë i sëmurë ose nuk kam qenë në spital dhe nuk kam parë kurrë një mjek. Ky është rezultati. Prandaj, nëse doni shëndet, pyesni veten, jo Zotin. Kini kujdes se çfarë vendosni në gojë.

Ju duhet ta dini këtë.

Shume faleminderit.



**INDEKSI I PRAPAS**





## 9.- SEKTET / FEJA DHE SEKTET

E keqja e parë në botë është seksi. Sot do të flasim për disa fe që përfitojnë nga njerëzit e varfër që nuk dinë asgjë. Ka shumë njerëz që përfitojnë nga gratë dhe njerëzit për t'u pasuruar. Ka shumë "fe" që përfitojnë nga njerëzit e varfër të paarsimuar. Për shembull, mësuesi u kërkon njerëzve para, duke u premtuar se do të jetë me fat dhe i shëndetshëm.

Një marrëzi tjetër thotë: gruaja duhet të bëjë seks me mësuesen që të ketë shëndet dhe jetë të gjatë. Të gjitha fetë janë të mira përderisa janë brenda ligjit të perëndive. Por gruaja nuk mund ta ofrojë trupin e saj për të kryer marrëdhënie seksuale me të zotin dhe pasi zotëria kryen seks me atë grua, ai ua jep atë ndjekësve të tjerë për të bërë seks. Kjo është kaq e gabuar. Është kundër ligjit të Zotit. Në shumë fe, herë pas here del një mësues që u bën shumë dëm njerëzve, duke përfituar nga injoranca e njerëzve. Njerëzit duan të jenë të shëndetshëm dhe besojnë gjithçka që u thuhet. Këta "mjeshtra" përfitojnë nga kjo. Ata u thonë femrave se nëse duan të kenë shëndet dhe jetë të gjatë duhet të bëjnë seks me mësuesen, që të kurojnë sëmundjet dhe të kenë jetë të gjatë. Ata ofrojnë shëndet, fat dhe jetë të gjatë në këmbim të seksit.

Pasi kryen marrëdhënie seksuale me mësuesen, mësuesja ua jep ato ndjekësve të tjerë për të bërë seks me të. Kjo është e pakuptimtë. Kjo është kundër ligjit të Zotit. Ky "mësues" po përfiton nga injoranca e njerëzve për të mirën e tij. Jini shumë të kujdesshëm me këtë. Këta njerëz duhet të jenë në burg.

Një gjë tjetër që këta mësues kërkojnë nga njerëzit janë paratë për t'u pasuruar dhe për të jetuar me të gjitha llojet e komoditeteve. Nëse doni të keni

shëndet të mirë dhe jetë të gjatë, duhet t'i jepni paratë njerëzve që kanë nevojë, organizatave që ndihmojnë njerëzit. për të shëruar. për shembull Mjekët pa Kufij. Nëse doni të keni një jetë të gjatë, duhet t'u dhuroni para njerëzve në mënyrë që edhe ata të zgjasin jetën e tyre duke shëruar sëmundjet e tyre. Mos u jepni para këtyre mësuesve që duan vetëm të përfitojnë dhe të pasurohen nga njerëzit e varfër. Asnjë mësues nuk është Zot. Ne jemi të gjithë persona njerëzorë. Nëse një mësues thotë se ai është Zot, kjo është një gënjeshtëri. Askush ne jemi Zot.

Ata që thonë se po jetojnë Zotin, duan vetëm të përfitojnë nga njerëzit për seks falas dhe para për t'u pasuruar. Ata janë mësues të rremë. Me këtë, jini shumë të kujdesshëm. Ka shumë sekte në shumë vende që thonë se janë budistë tibetianë dhe vetëm përfitojnë. Nuk po akuzoj askënd, po them vetëm kujdes me sektet që paraqiten si budistë tibetianë dhe kërkojnë seks dhe para në këmbim të shëndetit, fatit dhe jetëgjatësisë. Një mësues budist nuk kërkon kurrë asgjë në këmbim të mësimit të rrugës së drejtë, për të ndihmuar të tjerët.

Kushdo që është në budizmin tibetian, të jetë shumë i kujdesshëm, për çdo rast. Unë të paralajmëroj vetëm që të mos të marrin paratë dhe të rrih në rrugë pa asgjë ose të kesh marrëdhënie seksuale me kaq shumë njerëz dhe pastaj të kesh SIDA ose sëmundje të tjera seksualisht të transmetueshme. Unë vetëm ju paralajmëroj: kujdes me sektet që kërkojnë seks dhe para në këmbim të shëndetit, fatit dhe jetëgjatësisë. Ka shumë njerëz në botë që paraqiten si mësues budist tibetianë vetëm për të përfituar nga njerëzit që duan shëndet dhe jetë të gjatë. Kujdesje e mire. Me këtë.

Në këtë botë ka shumë mësues të mirë, por edhe shumë mësues të këqij. Ka të gjitha fetë: Budiste, Katolike... Nëse doni të keni para, duhet të ndihmoni të varfërit. Nëse ju ka mbetur një euro, ndihmoni njerëzit në nevojë me një euro, nëse ju mbeten 10 euro, ndihmoni të varfërit me 10 euro. Kështu do t'ju ndihmojnë perënditë. Nëse i ndihmon njerëzit, do të kesh miq, nuk ka rëndësi sa shumë jep. Dhe nuk ka asnjë justifikim të vlefshëm, thjesht bëjeni dhe kaq. Pa kërkuar asgjë në këmbim. Nëse mundeni, ndihmoni pa kërkuar asgjë në këmbim.

Mos lejoni që njerëzit të përfitojnë nga ju duke ju kërkuar para.

Tani ka shumë sekte me emra perëndish që përfitojnë nga njerëzit. Jini shumë të kujdesshëm me ta.

Një mësues që vesh rroba të bukura dhe jeton në një shtëpi të zbukuruar me shumë komoditete rreth tij... Jini shumë të kujdesshëm me to!

Një mësues i madh nuk kërkon asgjë në këmbim.

Prej 16 vitesh në shtëpinë time mësoj yoga dhe meditim falas dhe nuk kërkoj asgjë në këmbim. Unë nuk pranoj asnjë cent apo ndonjë dhuratë në këmbim. Unë bëj gjithçka falas për të ndihmuar njerëzit, sepse e bëj me zemër.

Nuk e di emrin apo numrin e telefonit të studentëve të mi, pse? Unë thjesht përpiqem të ndihmoj njerëzit. Për të gjithë njerëzit që kanë nevojë dhe nuk kërkoj asgjë në këmbim.

Nëse një mësues ju kërkon para dhe seks, për çfarëdo arsye nga nxënësit e tij, atëherë ai është bandit, nuk është mësues. Është false. Ai nuk është mësues. Një mësues bën si Jezu Krishti, i cili iu kushtua njerëzve pa kërkuar asgjë në këmbim, si unë. Unë kurrë nuk i kërkoj askujt asgjë, si Jezu Krishti që dha jetën e tij për të tjerët pa kërkuar asgjë në këmbim, thjesht duke ndihmuar njerëzit. Nëse një mësues ju kërkon diçka në këmbim, atëherë ai është një mësues i rremë. Ai është një bandit që dëshiron vetëm të përfitojë nga ju. Unë kurrë nuk i kërkoj askujt para, i ndihmoj vetëm ata që kanë nevojë.

Ka shumë polemika me budistët tibetianë, e vërtetë apo gënjeshtër nuk e di, vetëm them që të keni shumë kujdes. Unë vetëm ju paralajmëroj.

Një mjeshtër i vërtetë nuk u kërkon kurrë para njerëzve. Një mësues nuk kërkon kurrë seks në këmbim të shëndetit dhe jetëgjatësisë. Kjo është duke përfituar nga njerëzit. Jini shumë të kujdesshëm me ta. Nëse një prostitutë nuk dëshiron të bëjë seks, ajo nuk dëshiron. Por nëse bashkohesh me këto sekte duhet të bësh seks me të zotin dhe me të gjithë ndjekësit... se të jesh bandit është mashtrues dhe gënjeshtar. Mbani një sy jashtë. Nëse një mësues ju kërkon seks ose para, ai nuk është një mësues i vërtetë. Nëse ai nuk ju kërkon absolutisht asgjë dhe ju ofron ndihmën dhe mësimin e tij pa kërkuar asgjë në këmbim, ky është një mësues i vërtetë, si unë.

Rreth një ditë një zonjë e moshuar erdhi në dhomën time të jogës për të praktikuar meditimin e jogës me ne dhe më tha se do të shkonte në një klasë joga ku mësuesi i bëri të gjitha gratë të zhvisheshin për të praktikuar joga më mirë dhe për të marrë energji të mirë.

Zonja më tha se i vinte turp të tregonte trupin e saj të zhveshur sepse nuk ishte më e re dhe trupi i saj ishte i rrudhosur dhe plot doreza dashurie. Nëse bëni joga, pse duhet të hiqni rrobat?

Joga Nuk ka të bëjë me rrobat. Ai mësues vetëm përfiton.

Jini shumë të kujdesshëm me sektet që kërkojnë gjëra në këmbim.

Kushdo që dëshiron të marrë diçka nga ju është një mashtrues. Nëse ai ju kërkon diçka, ai është një mashtrues, ai është një sekt. Ju nuk mund të kërkonit seks apo para. Këta njerëz marrin gjithçka që mundën nga të tjerët në mënyrë që të jetojnë mirë.

Për të qenë të shëndetshëm, bëni mirë për njerëzit dhe do të keni energji pozitive dhe do të ndiheni shumë të lumtur: kjo ju sjell shëndet të mirë.

Zoti gjithmonë thotë: fali të tjerët. Sepse nëse nuk falni, nëse urreni, kjo energji negative që prodhon urrejtja do t'ju lëndojë dhe do të keni probleme shëndetësore sepse gjithmonë do të jeni të inatosur, të zemëruar dhe të trishtuar. Nëse njerëzit bëjnë diçka të keqe kundër jush, herët a vonë ata do të paguajnë për të. Prandaj nuk ke pse të urresh dhe të zemërohesh, të gjithë do të kenë dënimin e tyre, mos u shqetësoni.

### *FEJA DHE SEKTET*

Përshëndetje feja dhe sektet. Çfarë është feja e mirë dhe cila është feja e keqe? Dy gjëra duhet të dini menjëherë. Në këtë botë ka shumë fe të ndryshme. Gjëra e rëndësishme në një fe është se si i bën gjërat. Ka një kufi që askush nuk mund ta kalojë kurrë, nuk ka rëndësi nëse është fe e madhe me shumë ndjekës apo e vogël, nuk ka rëndësi. Çdo ndjekës duhet të ketë parasysh:

1.- Nëse mësuesi është ose prift ose murg, nëse përdor paratë e dishepujve për të blerë shtëpinë e tij, një makinë luksoze, për të realizuar tekat e tij... kjo është një sekt. Nëse njerëzit i japin para një feje, mësuesi duhet t'i përdorë paratë për të ndihmuar njerëzit.

Për të ndihmuar ata që kanë nevojë.

2.- Një mësues nuk mund të ketë dëshira të çfarëdo lloji. Nëse shihni një mësues të veshur me rroba të bukura, duke udhëtuar me makina luksoze, duke jetuar në pallate me lloj-lloj luks, kujdes! Nëse ky mësues nuk punon... nga i merr lekët? Epo, është e qartë, nga ndjekësit e tij. Nëse ndjekësit duan të japin para, mësuesi duhet t'i ndihmojë të varfërit me ato para, jo të blejnë gjëra dhe të jetojnë në luks. Ju duhet të ndihmoni njerëzit në nevojë, jo ta pasuroni mësuesin dhe të financoni tekat e tij si orë ari dhe diamanti apo makina super luksoze. Paratë që vijnë nga njerëzit duhet të kthehen në shoqëri. Paratë nuk bien nga qielli, është e vështirë të fitosh.

Ky lloj mësuesi po përfiton nga ju dhe ju duhet ta lejoni atë. Nuk ka rëndësi se çfarë thotë apo si e thotë, nëse gjithmonë merr paratë e njerëzve, duhet të qëndroni larg tij. Mësuesi duhet të japë një shembull. Të gjithë mund të thonë fjalë të mira, por ato që kanë rëndësi janë veprimet. Mësuesit që veprojnë kështu janë mashtrues dhe mashtrime. Nuk ka rëndësi nëse ai flet për mrekulli. Këta mësues mësojnë shumë mirë Biblën për të bindur njerëzit dhe për të nxjerrë para prej tyre.

3.- Kam 16 vjet që bëj joga falas në shtëpi. Një ditë një student i imi tha: Shkoja të bëja joga në një qendër.

Mësuesi bënte që njerëzit të zhvisheshin, ai bëri që gratë të na hiqnin të gjitha rrobat për të marrë energji më drejtpërdrejt. Ajo më tha se i vinte shumë turp sepse trupi i saj nuk ishte i ri dhe kishte doreza dashurie. Vajzat e reja nuk u interesuan, por ajo ishte shumë e turpëruar. Ky lloj mësuesi dëshiron të përfitojë nga njerëzit, të shohë trupin e zhveshur të grave. Kërkoni para dhe më pas kërkoni seks, kjo nuk është e saktë. Nëse mësuesi thotë që të jesh Buda, të kesh jetë të gjatë, të jesh i bukur, të jesh i shëndetshëm... duhet të zhveshesh dhe të bësh seks me të ose ai të kërkon para... e gjithë kjo është një gënjeshtëri. Mos lejoni që ata mësues të rremë të përfitojnë nga ju.

Ata flasin për mrekulli, por në fund duan vetëm seks dhe/ose para. Pavarësisht se si flasin, nëse ju kërkojnë seks apo para, ata thjesht duan të përfitojnë nga ju në emër të Budës, Jezu Krishtit apo ndonjë perëndie tjetër. Shumë fe flasin për të bërë seks të gjithë së bashku për të qenë Buda. Kujdes! Kjo është një tjetër gënjeshtëri e madhe, e madhe. Këta janë mashtrues.

Nëse doni të keni shëndet të mirë, ajo që duhet të bëni është të hiqni dorë nga vetja. Sepse sa më shumë të kem, aq më egoist do të jesh dhe aq më shumë probleme do të kesh. Ju duhet ta lini atë veten dhe të ndihmoni njerëzit. Shëndeti varet nga ju. Nëse dëshironi të keni energji të mirë, duhet të ndihmoni njerëzit e varfër, t'i këshilloni njerëzit të jenë një person i mirë, t'u jepni para organizatave që janë të përkushtuara për të ndihmuar të tjerët. Por kurrë mos jepni para për të pasuruar mësuesin. Dhe me kohën tuaj të lirë ju ndihmoni njerëzit. Nëse e bëni këtë, mund të keni një jetë të lumtur dhe të shëndetshme.

Gjithçka tjetër është gënjeshtëri. Kështu bëjnë sektet: përfitojnë nga kjo për të marrë para nga njerëzit dhe për të bërë seks falas. Shikoni nëse bëni seks për shkak të sëmundjeve që mund të kapni, siç është SIDA.

Së pari ju duhet të shikoni se çfarë bën mësuesi, mos dëgjoni vetëm fjalët. Çdo fe që ju afrohet për para ose ju prek për seks është një mashtrim. Është një gënjeshtëri e madhe.

Të gjithë jemi të barabartë, askush nuk është më i lartë se askush. Edhe nëse është mësues. Shikoni se çfarë bën ai, mos dëgjoni vetëm ato që thotë. Duhet të jeni të kujdesshëm.

Një fe siç urdhëron Zoti, nuk do t'ju kërkojë kurrë para ose nuk do t'i drejtohet dikujt për të bërë seks. Ai vetëm të ndihmon, vetëm të mëson dhe të ndihmon aq sa mundet. Unë kurrë nuk u kam kërkuar para studentëve të mi dhe as nuk pranoj dhurata nga askush. Prej 16 vitesh jap mësim falas në studion time të jogës. Dhe kurrë nuk kam përfituar nga asgjë dhe askush.

Unë jam këtu për të ndihmuar njerëzit dhe asgjë tjetër. Kaq e qartë dhe e thjeshtë.

Ky është ndryshimi midis fesë dhe sekteve.

Shume faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)



## 10.- ORIGJINA E GJITHË TË KEQEVE. EGOIZMI

Origjina e së keqes është egoizmi. E gjithë origjina e së keqes është te egoizmi. Egoizmi është i keq për shëndetin, i keq për të menduarit, i keq për të ardhmen... Të gjitha llojet e të këqijave kanë vetëm një origjinë: vetveten. Shumë njerëz shtrohen në spital për të qenë të çmendur, sepse para se të çmenden mendojnë shumë. Mendo shumë për "unë": dua, nuk dua, unë, unë, unë... Jeta merr shumë kthesa. Ka njerëz që e marrin jetën shumë seriozisht. Dhe kur një dëshirë nuk mund të plotësohet, ai zhgënjehet dhe trishtohet shumë, ose nëse dikush ju lëndon, ju gjithmonë mendoni për hakmarrje dhe kjo ju shkakton ankth.

Të gjitha këto mendime lëvizin vetëdijen tuaj. Çdo ditë që kalon, aq më shumë e lëvizni vetëdijen tuaj.

E gjithë urrejtja vjen nga vetvetja. Të gjithë mendojnë për mua fillimisht: si dua, si nuk dua, si dua, si nuk dua.... Unë dua të jem i tillë, dhe nuk dua të jem i tillë, më pëlqen ose nuk më pëlqen. Disa janë të torturuar, sepse mendojnë vetëm për mua.

Ndonjëherë gjërat nuk shkojnë ashtu siç dëshironi ose prisni. Në jetë, jo gjithçka shkon ashtu siç dëshironi. Dhe nëse doni 100 do të keni 100 ankth. Nëse dëshironi 10, do të keni vetëm 10 ankth. Nëse nuk dëshironi asgjë, nuk do të keni ankth.

Gjithçka vjen nga vetvetja. Nuk duhet të bësh asgjë për t'u pasuruar, nëse vdes nuk merr asgjë. Kush e di sa vite do të jetoje? Në varreza nuk ka vetëm të moshuar, por është plot me të rinj.

Shumë të rinj vdesin në aksidente automobilistike, pse? Sepse nguten, sepse duan të tregojnë se dinë më shumë se kushdo tjetër dhe se janë superiorë ndaj të tjerëve, gjithmonë unë. Dhe ai vetë e ka çuar në vdekje. Prandaj duhet të mendoni se kjo vetja është ajo që ju lëndon.

Kjo është arsyeja pse të gjitha miqësitë prishen. Sepse nëse miqtë nuk bëjnë atë që dua unë, mbaron dhe miqësia prishet. Kur dy mendime përplasen, marrëdhënia prishet. Ky është problemi im. Kam parë shumë njerëz shumë të trishtuar në jetë. Nëse nuk jam unë, nuk ka trishtim. Sa më shumë unë, aq më shumë probleme do të keni. Ka njerëz që nuk flenë dot sepse mendojnë shumë për problemet e tyre, për dëshirat e tyre.... Dhe nuk duhet të mendoni aq shumë.

Nëse diçka e mirë duhet të vijë, do të vijë dhe ju duhet ta pranoni atë, nëse vjen keq, do të duhet ta pranoni gjithashtu. Pra, çfarë do të zgjidhni duke menduar kaq shumë? Gjëja më e rëndësishme është të largohesh nga vetvetja. Sa më i madh të kesh veten, aq më shumë do të vuash. Kjo është arsyeja pse ju duhet të mësoni të hiqni dorë nga vetja. Si shumë njerëz, ata duan të bëhen milioner dhe të jenë kështu që bëjnë gjëra jashtë ligjit, vjedhin para, shesin drogë... të gjitha llojet e krimeve. Dhemb. Kjo nuk mund të jetë. Në fund përfundon keq. Policët e kapin dhe e futën në burg, pra çfarë? Kjo nuk është e përshtatshme, kurrë e përshtatshme. Prandaj mendo para se të bësh keq. Kjo nuk mund të jetë.

Ka shumë njerëz që flasin me veten, pse? sepse ai më ka shumë, ai mendon shumë. Ai merr gjithçka në zemër. Kjo është e keqe, është e keqe për ju dhe për të tjerët.

Kështu që mendoni për të mirën tuaj. Unë ju mësoj: mendoni për të tjerët. Nëse mendoni për të tjerët në atë rast, do të keni një të ardhme të mirë. Do të keni një të ardhme shumë të mirë. Nëse me miqtë tuaj, mendoni së pari për nevojën e shokut, jo tuajën, do të keni një jetë të mirë. Ata do të jenë gjithmonë me ju. Nëse je sipërmarrës, mendo fillimisht për punëtorin, punëtori do të jetë me ty me zemër dhe do të të bëjë të fitosh më shumë para. Nëse një punëtor mendon gjithmonë për shefin, shefi do të mendojë gjithmonë për punëtorin. Nëse punëdhënësi nuk mendon apo kujdeset për punëtorin, punëtori nuk do të punojë i qetë dhe në fund kompania do ta vërejë atë. Nuk ka asnjë të mirë për askënd.

Kjo është arsyeja pse gjithçka që duhet të bëni është të mendoni gjithmonë për nevojën e personit tjetër. Nëse mendon fillimisht për veten, ke rënë në grackën tënde, ky është egoizmi. Ju duhet të bëni gjëra për të kënaqur të tjerët. Do të keni gjithçka në jetë nëse mendoni për të tjerët. Nëse mendoni gjithmonë për të tjerët, njerëzit gjithmonë do të mendojnë mirë për ju. Dhe i bëni vetes një nder. Shumë njerëz e kanë gabim. Sepse nëse gjithmonë mendoni në favorin tuaj dhe kështu të tjerët nuk do të mendojnë kurrë për ju.

Nëse mendoni për të tjerët, të gjitha dyert e botës do të hapen për ju. Nëse jeni egoist, atëherë do të gaboni. Lëreni dëshirën, nëse nuk e lini do të çmendeni nga kaq shumë mendime. Mirë apo keq, nuk ka rëndësi.

Sa më shumë të mendoni, aq më shumë e largoni negativin nga mendja juaj. Mundohuni të mendoni më pak dhe do të keni shëndet të mirë, familje të mirë, punë të mirë. Gjithmonë të tjerët para jush. Kështu që e ardhmja juaj do të jetë perfekte. Gjithçka varet nga ju, siç dëshironi. Duhet të kuptosh.

Të gjitha mendimet, mendo shumë, përpiqu të mendosh më pak dhe kështu do të kesh një punë më të mirë, një familje më të mirë, një biznes më të mirë... kështu çdo gjë do të shkojë mirë në jetë. Sa më shumë të mendoni, aq më shumë probleme do të keni. Sepse të menduarit dëmton shëndetin, mirëqenien, punën, familjen, partnerin... Mos mendo, lëri gjërat të ndodhin, të mira apo të këqija, nuk ka rëndësi.

Pozitive ju sjell gjithmonë pozitive. Nëse thjesht mendoni dhe nuk veproni, është njësoj si 0. Kam parë shumë njerëz në telashe... shumë telashe! Sepse ata mendojnë shumë dhe kur gjërat nuk shkojnë ashtu siç dëshironi, ju zhgënjeheni dhe trishtoheni. Dhe ju ndëshkoni veten. Ju merrni vetëm negative për veten tuaj. Vetëm kjo, nuk ka më. Nëse godet kokën pas murit, lëndon veten. Prandaj nuk ia vlen.

Nëse trishtoheni, ju vjen keq shëndeti, nuk mund të flini e të hani, gjithë ditën jeni si një zombie.... Kjo është e keqe për ju. Pse mendon kaq shumë? Të mendosh për mua është negative. Nëse doni të jetoni mirë, mendoni për tjetrin. Të gjitha llojet e hakmarrjes, stresi nervave, nuk ka rëndësi me apo pa arsye, është e keqe. Nëse doni të jetoni mirë, lëreni këtë mendim. Nëse jo, nuk do të jetoni kurrë mirë dhe nuk do të keni një të ardhme të mirë. Nëse ia vështirëson jetën vetes se "ha kokosin" dhe merr plehurat e të tjerëve, atëherë nuk do të mund të jetosh mirë, nuk do të jetosh kurrë mirë.

Prandaj, për të mirën tuaj, nuk duhet të mendoni për veten tuaj.

Ju duhet të mendoni vetëm për të tjerët në mënyrë që të tjerët t'jua kthejnë favorin. Nëse së pari mendoni për tjetrin, të gjithë ju duan. E gjithë kjo është të menduarit për popullin dhe asgjë më shumë.

Thjesht mendoni për të tjerët që jeta juaj të jetë një shtrat me trëndafila.

Shume faleminderit.



**INDEKSI I PRAPAS**





## 11.- KUPTOJE ME ZEMËR MËSIMIN.

Katolikët, protestantët, priftërinjtë, murgjit, mësuesit... aq shumë sa studiojmë Biblën dhe pse nuk mund të mendojmë apo të veprojmë si Jezus Krishti: pse? Sepse kur studiojmë Biblën nuk hyjmë në Bibël, vetëm lexojmë, vetëm studiojmë, nuk kuptojmë me zemër. Ne duhet të dimë si të bëhemi bibla, duhet të jemi një, duhet të integrohemi dhe të jemi vetëm një. Nëse mund ta kuptoni atë që thotë Jezu Krishti, Buda, këto fjalë hyjnë në mendjen dhe zemrën tuaj dhe e shndërrojnë mendjen dhe zemrën tuaj në atë të Jezu Krishtit.

Kur studion, nuk ke pse të lexosh vetëm për të lexuar... kjo nuk funksionon.

Shumë priftërinj në botë shkaktojnë skandale, pse? nëse të gjithë e dinë mirë Biblën. Sepse veprojnë keq. Dallimi mes Jezu Krishtit dhe nesh është se Jezu Krishti nuk ka vetveten, nuk ka egoizëm. Një prift ose ne gjithmonë mendojmë për mua, ne jemi egoistë. Në këtë rast ne ngatërrohemi dhe bëjmë lloj-lloj gabimesh. Unë mendoj, them, bëj, më pëlqen, nuk më pëlqen, bëj nuk bëj.... 100% une. Jezu Krishti ose Buda veprojnë vetëm për njerëzit, kurrë për egoizëm. Ky është ndryshimi midis tyre dhe nesh. Jezu Krishti vdes për njerëzit dhe ne vdesim vetëm për veten tonë, jo për askënd. Nëse vdesim për të tjerët, do të bëhemi të pavdekshëm.

Nëse Jezus Krishti do të ishte egoist, ditën që do ta kërkonin për ta vlarë, ai do të kishte ikur, do të kishte ikur, por ai qëndroi në pritje. Secili prej nesh, nëse e dimë se do të vijmë të na vrasin, ne ikim, nëse jemi 100, 100 ia mbathim. Askush nuk pret të vdesë.

Pse nuk ikën Jezu Krishti? Sepse ai nuk ka vetveten, nuk ka egoizëm në zemrën e tij.

Secili prej nesh, ne jemi njerëz të vegjël të varfër. Se nuk e kuptojmë mirë. Nëse bën për të tjerët pasurohesh, ky uni të bashkon me Jezu Krishtin, nëse nuk ke vetveten dhe nuk ke egoizëm, bëhesh Fryma e Shenjtë. Nëse je egoist, bëhesh demon.

Dy shpirtra. Ku qëndron dallimi? Dallimi është se Fryma e Shenjtë nuk ka vetveten dhe djalli është egoizëm i pastër, ai është vetvetja e pastër.

Njerëzit nuk e dinë, nëse i lëndoni njerëzit për të marrë fitim, ku shkoni me atë fitim? Te varri? Ti dhe unë e dimë se kur lindim nuk sjellim asgjë dhe kur vdesim nuk marrim asgjë me vete. Pse të lëndoni të tjerët? Mendoni se në këtë mënyrë mund të shijoni gjithë jetën tuaj? Çfarë është për jetën? Në

varrezat jo të gjithë janë të moshuar apo pensionistë, ka edhe shumë të rinj. Si çdo fundjavë, shumë njerëz vdesin në aksidente për shkaqe të ndryshme.

Kjo është arsyeja pse të gjitha problemet vijnë nga egoizmi. Egoizmi e ka prishur natyrën. Fatkeqësitë natyrore, sepse ne përdorim shumë kimi. Gjermani shumë njerëz vdesin nga ushqimi i kontaminuar. Nëse vendosni kimikate për të vrrarë krimbat në fruta dhe perime, atëherë ne e gëlltisim atë kimik dhe kjo na dëmton. Ashtu si kafshët, ato janë të majmure artificialisht me kimikate që më pas i hamë dhe e kontaminojmë trupin tonë.

Gjithçka që bëjmë është shkak i vuajtjeve që kemi tani, gjithçka vjen nga ndotja e ajrit dhe ushqimit. Më parë toka ishte parajsë, tani kemi tërmete, cunami, tornado, shira të rrëmbyeshëm apo thatësira... gjithçka vjen nga egoizmi ynë. Sepse çdo ditë e prishim natyrën më shumë dhe këto janë pasojat. Një njeri i mençur thotë se brenda 30 viteve kjo tokë do të jetë vetëm 20%. Eshte e mundur. Sepse çdo ditë jemi më egoistë dhe përdorim më shumë substanca kimike që prishin natyrën.

Çdo ditë e prishim natyrën më shumë, prandaj çdo ditë ka më shumë fatkeqësi natyrore dhe epidemi. Ne vetëm marrim frymë dhe vdesim nga infektimi. Pra, nëse duam të jetojmë mirë, nuk duhet ta prishim natyrën. Shikoni çfarë ka ndodhur në Japoni: një tërmet kalimtar? Të gjithë duhet të kujdesemi për natyrën. Të mos përpiqemi të bëjmë një pakt me djallin, si ato bërthamore: po i shesim shpirtin djallit. Ne duhet të përdorim energjitë natyrore si dielli, era, uji...

Nëse të gjithë lexojnë Biblën dhe kuptojnë atë që Perëndia dëshiron të na thotë, nëse kuptojmë me zemër, atëherë nuk do të bëjmë atë që po bëjmë. Qeveritë, partitë politike... nuk duhet të shpenzojnë për gjëra të pakuptimta dhe kapriçioze që janë në interes të tyre, nga egoizmi dhe ndërsa populli vuan. Në Andaluzi qeveria ka shpenzuar miliona euro për budallallëqe dhe populli është i uritur. Me më shumë se 5,000,000 të papunë dhe politikanë që shpërdorojnë para. Çfarë është kjo? Egoizëm i pastër. Nëse qeveria ka menduar për popullin e saj si Jezus Krishti që ka menduar gjithmonë për të tjerët... nëse populli shtrëngon rripin, qeveria duhet të shtrëngojë rripin, nëse populli vuan, qeveria duhet të vuajë dhe të mos harxhojë asnjë qindarkë. Atëherë garantoj që të dalim menjëherë nga kriza. Më shumë njerëz do të punësoheshin. Ku janë paratë? Të gjithë duan të jetojnë mirë dhe rehat dhe i shtypin njerëzit, duke i nxjerrë gjakun. Si do të ngremë kokën? . Nëse dikush nuk e bën mirë, atëherë duhet të ndryshoni personin ose partinë. Nuk ka rëndësi se cila parti, apo kush, përderisa bëni për të tjerët, si Jezu Krishti. Duke mos qenë egoist.

Egoizmi i lëndon njerëzit. Populli nuk mund të bëjë asgjë, por Zoti mundet. Dhe ju siguroj se ata do të kenë dënimin e tyre me ligjin e universit. Mos e harro këtë. Kur të vdesin do të kryejnë dënimin. Edhe nëse nuk beson. Nëse ju bëni një krim, besoni apo jo, ligji do t'ju ndëshkojë njësoj. Edhe nëse nuk beson në ferr, kur të vdesësh do të vuash, beso ose jo, askush nuk do të shpëtojë.

Aborti ka një efekt shumë të keq për ju, partinë tuaj... ju nuk mund të jepni leje për të vrrarë njerëzit tuaj, racën tuaj. E pëlqeni ose nuk ju pëlqen. Nuk mund të abortosh. Sipas ligjit të Zotit jemi të gjithë të barabartë: të pashëm, të shëmtuar, të pasur, të varfër, fëmijë, të rritur... para ligjit të Zotit jemi të gjithë njësoj. Jo se nuk ke lindur nuk ke të drejta, ligji është i njëjtë për të gjithë.

Çdo ditë duhet të ndryshosh pak nga pak si Jezu Krishti. Nëse të gjithë e bëjnë këtë, toka gradualisht do të bëhet parajsë.

Por nëse vazhdojmë me kaq shumë egoizëm, çdo ditë do të ketë më shumë fatkeqësi natyrore, më shumë sëmundje... si SIDA: 30 milionë vdekje në botë nga kjo sëmundje. Çdo ditë ka më shumë se 7000 raste të reja me SIDA.

Tani në vitin 2012 kemi më shumë se 40,000,000 të infektuar me SIDA.

Kjo sëmundje është e përhapur gjerësisht në mesin e homoseksualëve. Çdo gjë që përpiqet të shkëputet nga natyra përfundon keq. Zoti krijoi burrin dhe gruan, dhe tani çdo ditë më shumë njerëz mblidhen së bashku: burra me burra dhe gra me gra. Si të ishte shaka: prifti deklaron burrë e burrë ose grua e grua. Duket qesharake të deklaroj një grua dhe një grua. Kështu, në atë tokë, pas 50 vjetësh nuk do të mbetet njeri. Sepse ne nuk do të kemi fëmijë dhe njerëzimi do të mbetet pa pasardhës. Nëse babai ose nëna juaj do të ishin homoseksualë ose lezbike, ju nuk do të ishit në këtë botë, sepse dy burra nuk mund të bëjnë një fëmijë dhe as dy gra. Ju nuk do të kishit lindur. Kjo është arsyeja pse ajo që ju pëlqen është një gjë, por të shkosh kundër natyrës është një gjë tjetër. Sigurisht që ne e dimë që homoseksualët dhe lezbiket nuk i bëjnë keq askujt, por puna është se ne nuk mund ta thyejmë natyrën. Ndërsa shkojmë kundër natyrës dhe shikojmë si është moti, plot fatkeqësi natyrore. Kjo është arsyeja pse unë do të doja që të gjithë të lexojnë Biblën dhe të hyjnë në Bibël për ta kuptuar me zemrën e tyre. Dhe bëhu si Jezu Krishti.

Mendoni dhe bëni të njëjtën gjë si Jezu Krishti për t'u bërë Jezu Krishti.

Shume faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)



## 12.- PARAJSA

parajsë. Parajsa është vendi ku është Zoti, Jezu Krishti ose Allahu ose Buda. Është e gjitha e njëjta kategori e parajsës. Ka vetëm një parajsë, nuk ka dy apo tre. Për të hyrë në parajsë, duhet të sillesh si Jezu Krishti, Muhamedi ose Buda. Bëj gjithmonë për të tjerët, ndihmo njerëzit, jep këshilla të mira njerëzve, sakrifiko veten për njerëzit.

Kjo është ajo që ju duhet të bëni dhe çfarë bëjnë këta perëndi. Shumë njerëz manipulojnë dhe veprojnë ndryshe nga ajo që thotë Bibla. As Bibla e Jezu Krishtit, as Bibla e Budës, as Kurani nuk thonë se duhet vlarë. kurrë. Gjithmonë me zemër të mirë shpëtoni njerëzit. Ai kurrë nuk ka thënë se vendosja e bombave në trupin tuaj për të vlarë njerëz shkon në parajsë.

Për të shkuar në parajsë duhet të kesh një zemër të pastër, një zemër prej ari. Si Jezu Krishti, si Buda, si Muhamedi. Nuk gaboheni. Kushdo që të thotë se duke vlarë njerëz shkon në parajsë, e pamundur. Të gjithë ata që shkojnë në parajsë janë ata që ndihmojnë njerëzit, ata që japin jetën e tyre për të tjerët. Jo duke vlarë njerëz. Ky është një gabim total. Shumë njerëz manipulojnë fjalët e Biblës. Ata nuk binden.

Për të shkuar në parajsë, nuk mund të mendosh për mua, për mua, për mua. Ky është egoizëm i pastër. Ju garantoj që këta njerëz nuk shkojnë në parajsë. Ai do të shkojë në ferr. Mendoni me mençuri. Nëse bëni gjithçka me zemër të mirë, gjithçka. Siç tha "Allahu është i madh" sepse i ndihmonte njerëzit me zemër, ai i mësoi njerëzit të jenë të mirë. Kjo është e sakte. Dhe nëse dikush thotë të kundërtën e asaj që na tha Allahu, Jezu Krishti ose Buda, kjo është manipulim. Ai person është i interesuar, ai është si një demon, sepse ai përpiqet të manipulojë fjalën e perëndive.

Gjithmonë, të shkosh në parajsë, është gjithmonë të ndihmosh njerëzit, të bësh favore për njerëzit, të sakrifikosh veten për njerëzit. Sepse për të shkuar në parajsë nuk mund të kesh egoizëm. Nëse ka dallim mes meje-ti-ai atëherë të gjithë luftojnë për interesat e veta dhe ti je egoist. Në këtë tokë që nga kohërat e lashta, ka gjithmonë luftëra midis vendeve ose luftëra civile brenda një vendi. E gjithë kjo është për shkak të ndryshimit, për shkak të egoizmit, sepse të gjithë mendojnë se janë më të mirë se tjetri dhe duan të kenë të drejtë.

Me kokë katrore. Sepse ai gjithmonë mendon se unë jam më i mirë, se raca ime është më e mirë, se mendimi im është më i mirë. Gjithçka shkon për mua. Në këtë shoqëri gjithçka lëviz nga vetvetja.

Në këtë vend politikanët nuk reshtin së shpenzuar paratë e popullit për interesat e tyre. Ata nuk reshtin së shpenzuar pa mëshirë. Kur të përfundojë seria e tij e nxehtë, ajo që bëri në të kaluarën, ai do të ketë dënimin e Zotit. Asnjë qindarkë nga populli nuk mund të harxhohet kot.

Nëse shpenzon, duhet ta shpenzosh për të mirën e njerëzve. Nëse keni

marrë jashtë qytetit, ai duhet ta investojë atë në qytet. Ky është një sundimtar i mirë. Ata që përpiqen të bëjnë raketa do të përfundojnë keq, si ata që janë në favor të abortit që mendojnë vetëm për vrasjen e foshnjave para se të lindin. Askush nuk është Zot që t'i marrë jetën dikujt.

Nëse përpiqesh të jesh Zot, do të bëhesh djall dhe do të shkosh në ferr. Mbani mend mirë. Ne nuk jemi perëndi, nuk mund të urdhërojmë të vrasim askënd. Ne nuk mund. Kjo do të ketë pasoja të rënda. Politikanët, sundimtarët, të fuqishmit mund të jenë të tillë sepse në një jetë tjetër të kaluar kanë bërë mirë për njerëzit, por nëse shkojnë kundër ligjit të perëndive, duke hequr arsimin fetar, që njerëzit të mos besojnë në Zot ose në Asgjë, ata njerëz janë shumë të rrezikshëm. Ata janë shumë egoistë. Nëse ata mund të të kapërcejnë, ata të kapërcejnë ty.

Çdo qytetar ka ndërgjegjen, zemrën e tij. Ndërgjegjja dhe Bibla nuk janë dy gjëra të ndryshme, të dyja janë një, jo dy gjëra të ndryshme. Që ta dini, nëse heqim Biblën, heqim ndërgjegjen. Për shembull, nëse një grua nuk dëshiron të ketë një fëmijë, ajo e vret atë. Pse e bëni këtë? Nëse nuk doni të keni fëmijë, duhet të bëni një operacion ose të merrni pilula për të shmangur lindjen e tyre. Ka shumë mënyra për të mos pasur fëmijë.

Nëse një ditë mbetesh shtatzënë dhe nuk e dëshiron fëmijën, atëherë e lëshon për birësim. Pse të vrasin? Politikanët që thonë budallallëqe kundër perëndive, si aborti legal, imagjinoni se babai dhe nëna juaj bëjnë të njëjtën gjë, ju dhe e gjithë partia juaj, pavarësisht se cilës parti jeni nëse ata mbështesin abortin, nuk do të ishit sot këtu në këtë botë. Para se të lindeshit, ata tashmë do të të kishin vlarë, do të ishe tashmë i vdekur.

Ju nuk mund të ishit president apo zëvendës. Ju nuk do të ishit këtu sot. Pasi nëna dhe babai yt të bëjnë nderin që të të japin jetë, të kujdesen për ty, të të edukojnë, nuk ia lë të tjerëve këtë mundësi. E bën urën për të kaluar dhe kur të kesh kaluar në anën tjetër, e heq urën që të mos kalojë askush tjetër. Ky quhet egoizëm i pastër.

Të gjithë kanë dënim nga Zoti. Askush nuk shpëton. Asnje. Çdo gjë që bëni do të paguhet shtrenjtë. Së pari ju ndëshkon ndërgjegjja. Të gjithë shpirtat e foshnjave do t'ju kërkojnë hakmarrje, do të vijnë pas jush për t'u hakmarrë. Ato mund t'ju marrin jetën dhe shëndetin tuaj. Sepse të gjithë ata shpirta fëmijë do të vijnë pas jush. Kjo është çështje kohe.

Ju nuk duhet të shkoni kundër perëndive. Ju duhet të ndihmoni me kontrollin e lindjes në mënyrë që të mos keni fëmijë, por kurrë mos ndihmoni për të abortuar ose për të dhënë leje për ta bërë këtë. Ju duhet të ndihmoni që të lindin të gjithë foshnjat. Jepni të gjitha llojet e ndihmave dhe lehtësirave për të lindur foshnjat. Ju nuk mund të vrisni njerëzit tuaj, bashkatdhetarët tuaj. Ti nuk mundesh. Sa vite do të jetoni? Dhe kur të vdesësh çfarë? Ligji i perëndive nuk do t'ju falë. Një sy për një sy dhe një dhëmb për një dhëmb. Kini kujdes me këtë. Ju nuk jeni asgjë dhe askush. Në një moment ke një atak në zemër dhe vdes. Ti je askushi. Ti nuk je asgje. Mos u mundoni të jeni si një Zot. Jo. Ju jeni një demon, ju nuk jeni një Zot.

Vrasja është negative, është si djalli. Mbani mend mirë. Ndërgjegjja do të lajë hesapet.

Kështu që ju tashmë e dini. Për të shkuar në parajsë është e nevojshme të ndihmohet njerëzit, të sakrifikosh veten për të tjerët. Nëse veproni si Jezu Krishti, si Buda, si Muhamedi, me siguri do të shkoni në parajsë.

Kur mund të hyni një herë në parajsë, do të keni shumë përparësi.

Tani do të shpjegoj avantazhin e të shkuarit në parajsë.

Çdo Zot, si Jezu Krishti, si Buda, si Muhamedi, të gjithë ata, mund të lindin në çdo vend, ku ata zgjedhin, ku preferojnë. Para se të lindin, ata vetë e dizajnojnë jetën e tyre sipas asaj që secili dëshiron. Nëse doni të lindni si princ, ju lindni princ, si Buda. Nëse dëshironi të lindni në një familje të varfër, ju zgjidhni të lindni në një familje të varfër, si Jezu Krishti. Cfare do. Ju përgatitni jetën tuaj dhe si dëshironi ta jetoni atë. Në çdo kohë mund të vini ose të shkoni, si të doni. Jo si ne që mund të vdesim në çdo moment, për shembull nga një atak në zemër, një aksident... çdo gjë mund të ndodhë. Ne jemi asgjë, jemi 0. Nuk e dimë as kur do të vdesim, as kur do të jetë nata jonë e fundit. Shumë njerëz ngrihen, dalin në rrugë dhe marrin makinën dhe më pas nuk kthehen më sepse kanë bërë një aksident, kanë vdekur në rrugë. Shumë njerëz vdesin çdo ditë në rrugë. Askush nuk e di se kur është nata e tij e fundit. Askush. Prandaj duhet të mendoni se sot është nata juaj e fundit. Dhe ju duhet t'u bëni mirë njerëzve, kështu që do të shkoni në parajsë. Mos u përpiqni të vrisni njerëz ose të merrni paratë e tyre. Nuk ia vlen. Për një moment egoizmi, ju sakrifikoni shumicën për të përfituar ju që jeni pakicë. Ashtu si politikanët që sakrifikojnë popullin për të përfituar veten. Sepse nuk kanë të drejtë të shpërdorojnë paratë e popullit. Paratë nuk janë tuajat. Po të ishte e tyre, secili bën çfarë të dojë me paratë e tij, por jo me paratë e të tjerëve.

Çdo qindarkë që shpenzon dhe nuk është e jotja, shikoje mirë. Sepse çdo gjë ka pasojat e saj. Kjo është arsyeja pse kur lind në parajsë, është përgjithmonë. Nuk vdes më kurrë. Sepse në parajsë të gjithë kanë një zemër të pastër. Nëse zemra më ka mua, mua, mua, është egoiste dhe atëherë me siguri do të shkojë në ferr.

Nëse e bëni me gjithë zemër me familjen, me miqtë, me shoqërinë, me shtetin, gjithçka do të bëhet pozitive për ju. Nëse dëshironi që jeta juaj të jetë pozitive, e vetmja mënyrë është që ju të jeni pozitiv me të tjerët. Kështu që ju mund të arrini të gjitha dëshirat që dëshironi. Egoizmi, në fund sjell negativitet dhe përfundon fatal. Nëse doni të jetoni shumë mirë, duhet t'i bëni gjërat në mënyrë korrekte, brenda ligjit. Kështu zgjasin përgjithmonë lumturia dhe pasuria juaj. Kjo është ajo që duhet të kuptoni: nuk duhet të përfitoni nga njerëzit. Në jetë ka dy rrugë:

1 ndihmoni të tjerët të shkojnë në parajsë ose,

2 vepro me egoizëm për të shkuar në ferr.

Pasi të keni arritur në parajsë, ju mund të udhëtoni në të gjithë universin. Mund të lindësh në çdo sistem diellor, në çdo planet, ku të duash. Me egoizëm nuk po shkon askund, do të lindësh i varfër, ose kafshë peshku... gjëja më e keqe që ekziston. Kështu që?

Lexoni Biblën e Jezu Krishtit, Kuranin, Biblën e Budës... dhe nëse bëni atë që thotë Bibla, do të jeni Zot. Ju do të shkoni në parajsë Parajsë apo ferr.

Kjo varet nga ju. Ndhmoni familjen tuaj, ndihmoni miqtë tuaj, ndihmoni fqinjët tuaj, ndihmoni shoqërinë, ndihmoni shtetin... Nëse e bëni këtë, jeta juaj do të jetë një parajsë, do të jetë një parajsë. Gjithçka varet nga ju. Të këshilloj të marrësh rrugën e xhenetit. Do të jetoni më mirë, më rehat, me shëndet të mirë dhe jetë të gjatë dhe me shumë lumturi, dhe

gjithashtu për të hequr sëmundjet tuaja sepse të gjitha sëmundjet vijnë nga mendimi negativ. Zemërimi, trishtimi, ky është mendim negativ. Ju tashmë e dini, për të hequr të gjitha llojet e sëmundjeve, së pari duhet të hiqni mendimin tuaj negativ.

Kur largoni mendimin negativ nga mendja juaj, ju duhet të sakrifikoni veten për të tjerët dhe t'i ofroni jetën tuaj të tjerëve. Ai mendim pozitiv kapërcen gjithçka; sëmundjen tuaj, fatin tuaj të keq dhe ju jep jetë të gjatë. Nuk ka rrugë tjetër. Nuk ka zgjidhje tjetër.

Epo, e dini, e vetmja gjë që duhet të bëni për të jetuar mirë dhe për t'i bërë të gjithë t'ju duan, të keni një jetë të gjatë dhe lumturi është t'u ofroni jetën njerëzve, me gjithë zemër. Nuk ka rëndësi për askënd, nga çdo kategori sociale, i pashëm apo i shëmtuar. Ofroni me zemër kujtdo. Kështu që ju do ta keni botën në duart tuaja. Kështu që ju kurrë nuk do të keni sëmundje dhe do të keni gjithmonë fat si unë. Unë kam bërë joga për 40 vjet dhe gjithmonë mendoj pozitivisht, dhe gjithmonë pozitivisht me njerëzit. Në 40 vjet nuk jam sëmurë kurrë. Ky është rezultati. Nëse nuk ke shëndet, nuk ke asgjë, prandaj mendo si unë: gjithmonë pozitiv. Asnjëherë mos përfitoni nga njerëzit, ndihmoni njerëzit, kështu që përfitoni. Nëse më dëgjoni dhe ndihmoni njerëzit, si unë, jeta juaj në këtë tokë do të jetë një parajsë fantastike.

### *SI TË MBËRRIJMË NË PARAJSË*

Shumë njerëz, si murgjit, murgeshat, priftërinjtë... pse largohen nga jeta e tyre private dhe i përkushtohen kishës? kjo është për një arsye: për të arritur një ditë në parajsë. Ata i bëjnë gjërat siç i urdhëron Perëndia, si Jezu Krishti për të arritur në parajsë. Por le të mos harrojmë një gjë: çdo gjë që bëjmë duhet të bëjmë siç bëri Jezu Krishti, të bëjmë gjithçka për të tjerët jo për veten tuaj. Fetë që kanë më shumë ndjekës në botë; Katolik, Protestant, Mormon... kanë të njëjtin qëllim: të ndjekin shembullin e Jezu Krishtit, të sillen si ai dhe të vdesin si ai. Gjithçka për të arritur në parajsë.

Por unë ju them një gjë që të mos harroni: Pyete veten nëse beson se është Jezu Krishti. Shumë thonë po, po, po... prandaj u bëra murgeshë apo prift. Por nëse vërtet besonit në Jezu Krishtin, nëse besuat në fjalën e tij, duhet ta demonstroni atë me veprimet tuaja, me mendimet tuaja, jo vetëm me fjalë. Jezu Krishti e dinte që të nesërmen Romakët do të vinin ta kërkonin për ta vrarë dhe ai e dinte të gjithë sprovën që e priste. Po të mendonte Jezu Krishti si ne, do të kishte ikur, do të kishte ikur të fshihej. Dhe pse Jezu Krishti duke e ditur këtë nuk iku? sepse ai ishte i gatshëm të vdiste për njerëzimin, për ne. Kjo do të thotë se Jezu Krishti mendon vetëm për të tjerët, jo për veten e tij. Prandaj, nëse vërtet beson në Jezu Krishtin, beson në fjalën e tij, duhet të mendosh, të flasësh dhe të veprosh si Jezu Krishti. Nëse ju bëni vetëm, mendoni dhe thoni 50% të asaj që ai bëri, dhe Jezu Krishti thotë, kjo do të thotë se ju besoni vetëm 50% në të. Nëse flisni shumë dhe nuk bëni asgjë, edhe nëse thoni se besoni se nuk është e vërtetë. Nëse vërtet beson në Bibël, në fjalën e Jezu Krishtit, me siguri veprimet e tua janë të njëjta me ato të Jezu Krishtit 100%. Kjo është e sigurt. Prandaj shumë njerëz, çdo ditë bëjnë shumë mëkate, dhe pasi bëjnë një mëkat shkojnë të rrëfihen, të kërkojnë falje nga Zoti. Kjo është e sakte.



Por pa u penduar vërtet do të kryeni përsëri të njëjtin mëkat. Me pendim të vërtetë dhe duke i kërkuar falje Zotit dhe njerëzve, nëse jeni vërtet të penduar, nuk do të bëni të njëjtin gabim, të njëjtin mëkat. Ky është pendimi i vërtetë.

Nëse ju bëni ndonjë lloj mëkati sot, shkoni në rrëfim dhe kërkon nga Zoti që t'ju falë dhe nesër bëni të njëjtin mëkat përsëri, dhe kërkon falje përsëri dhe bëni të njëjtën gjë pa pushim, kjo është sepse nuk ju vjen keq. A mendoni se ju vjen keq? jo sigurisht që jo, po mashtroni veten dhe Zotin. Ju nuk mund të mashtroni veten, aq më pak Zotin. Pendimi i vërtetë është të mos bësh përsëri të njëjtin mëkat.

Kur e bëni këtë është se ju vjen vërtet keq. Ka dy lloje të pendimit, i vërtetë dhe i rremë.

Shumica e njerëzve pendohen për gënjeshtër, sa njerëz pasi e rrëfejnë nuk e bëjnë përsëri të njëjtin gabim? shumë pak, pothuajse askush.

Nëse bëni sërish të njëjtin mëkat, nuk jeni penduar dhe po mashtroni veten dhe Zotin. Ky është pendim i rremë. Do të keni probleme me veten nëse vazhdoni ta bëni këtë. Zoti nuk do ketë probleme. Secili paguan për mëkatet e tij. Mos mendo se askush nuk i di mëkatet e tua. I pari që e di jeni ju. Ti e di që po mashtron njerëzit, i shtyp njerëzit, i keqpërdor njerëzit... kush nuk e di kur i lëndon njerëzit? ju jeni i pari që e dini se nuk është bërë mirë. Në një kohë të shkurtër e gjithë bota do ta dijë, sepse gjithçka dihet. Mund ta shihni në televizion, çdo ditë ka lajme që policia ka kapur këtë person, këtë tjetrin... politikanë, banditë, hajdutë, gangsterë... gjithë këta njerëz që mashtrojnë njerëzit.

Është thjeshtë çështje kohe. E pamundur që kur dikush bën diçka të gabuar, askush nuk e merr vesh. Kjo është e pamundur. Herët a vonë ata do t'ju kapin.

Sikur të keni zjarr dhe ta mbulonit me letër, herët a vonë zjarri do ta djegë letrën dhe do të shihni se nën letër ka zjarr. Ju nuk mund të mashtroni. Kjo është arsyeja pse unë ju them, mendoni mirë para se të bëni diçka të keqe. Çdo mëkat mund ta bësh vetëm një herë, nëse e bën dy herë është e keqe për ty, për të ardhmen tënde dhe për ahiretin.

Ju nuk mund të bëni të njëjtin mëkat dy herë. Mendoni me mençuri. Herën e parë që bëni një mëkat, miqtë, familja, apo edhe ligji nëse mëkati nuk është shumë i rëndë, ju falin. Por nëse kryeni përsëri të njëjtin mëkat, askush nuk do t'ju falë, as miqtë, as familja, as ligji. Askush nuk do të gëlltisë dy herë. Pra, përfitoni nga mundësia e parë dhe e fundit për të korrigjuar gabimin tuaj. Sepse herën e dytë që nuk keni më kredi, askush nuk do t'ju besojë apo t'ju afrohet. Dhe gjithçka mbaroi: miqtë të largohen, familja nuk të beson... të gjithë të lënë mënjanë. Ju do të jeni vetëm në këtë botë. Një herë është mirë, dy herë jo. Ndaj mos e harro. Nëse vërtet beson në Jezu Krishtin, në Bibël, nëse vërtet beson dhe jo thjesht lexon dhe mëson përmendësh, duhet ta vërtetosh me veprimet e tua, jo vetëm me fjalët e tua. Kjo tregon se vërtet

Tregoni me veprimet tuaja se bëni ashtu siç urdhëron Zoti. Kjo është të besosh në Jezu Krishtin me zemër. Nëse mund të bëni, mendoni dhe flisni si Jezu Krishti, atëherë do të jeni si Jezu Krishti. Jezu Krishti në jetën e tij bëri shumë mrekulli, si ecja mbi ujë.

Dhe pse nuk jemi në gjendje të ecim mbi ujë? sepse ne kemi shumë nga unë. Ne jemi egoistë. Dhe Jezu Krishti mendon vetëm për ju, për tjetrin, për të tjerët. Ky është ndryshimi. Mos u mundoni të përfitoni qoftë edhe pak nga njerëzit, sepse do ta paguani caro.

**Vepro si Jezu Krishti dhe do të arrish në parajsë.**

**Shume faleminderit.**



**[INDEKSI I PRAPAS](#)**



### 13.- E MIRA DHE E KEQJA

**Çfarë është e mirë? Çfarë është e keqja?**

**Mirë: të bësh mirë do të thotë që ajo që bën u sjell dobi të tjerëve, nuk të bën dobi personalisht. Kjo po bën mirë.**

**Sepse ju bëni vetëm për të tjerët pa ndonjë interes për veten tuaj, atëherë po bëni mirë. Nëse bëni vetëm për interesat tuaja, atëherë veproni me egoizëm. Për të bërë mirë duhet të kesh mendimin e barazisë: të gjithë jemi të barabartë. Si jemi njësoj? As i pasur, as i varfër, as fat e as i keq, as i bukur e as i shëmtuar... të gjithë jemi në të njëjtën kategori. Ju duhet të respektoni të njëjtin respekt për një të pasur dhe një të varfër, për çdo racë. Ne jemi të gjithë të barabartë dhe nuk ka asnjë më të lartë. Kjo po i bën gjërat siç duhet.**

**Nëse shkojmë më tej; Duhet t'i trajtoni kafshët, natyrën, ujin në të njëjtën mënyrë... mos i ndotni ujërat, mos prisni pemë, mos digjni pyjet... respektoni natyrën dhe kafshët sikur të ishin vetë. Kur ndotim, do paguajmë shtrenjtë vetë. Ne duhet të përdorim energjinë natyrore si diellin, ujin dhe ajrin, nuk duhet të përfitojmë nga ajo që është nën tokë si nafta, sepse në fund toka do të mbetet bosh brenda dhe ne të gjithë do të shkojmë poshtë.**

**Gjithçka që shihni trajtoni atë sikur të ishte vetvetja. Duhet të falënderojmë ujin, qiellin, tokën... sepse nëse nuk e bëjmë, do të dëmtojmë veten. Ne duhet të jetojmë nëse ka gjithnjë e më shumë fatkeqësi natyrore, kjo sepse natyra po na paralajmëron, se ne e trajtojmë atë si diçka inferiore. Prandaj sot kemi kaq shumë probleme në këtë tokë, sepse nuk e trajtojmë natyrën sikur të ishte vetë.**

**Luftërat janë një tjetër e keqe në botë: pse ka luftëra? Sepse ne jemi egoistë dhe mendojmë vetëm për Mua. Të gjithë mendojnë për veten e tyre, për interesat e tyre, po bëjnë dallime mes meje, teje, atij.**

**Kjo është egoiste: nuk më pëlqen kjo, prandaj po të vras. Gjithçka vjen nga egoizmi. Nëse të gjithë do të mendonin se unë jam ti dhe ti je unë, atëherë nuk do të kishte asnjë problem. Keni problem?**

**Kështu që unë të ndihmoj sepse ti je unë. Dhe anasjelltas; Nëse kam probleme, më ndihmoni. Sepse të gjithë jemi një. Je i uritur? Unë të ushqej sepse ti je unë.**

**Me paratë që qeveritë shpenzojnë për luftëra, ato mund të ushqejnë gjithë tokën. Ne mund të ndihmojmë të gjithë botën.**

**Mos investoni para në bomba për të vrarë, vrarë, vrarë... në fund, çfarë? Pse e bëjnë këtë? Sepse ka dallime mes jush dhe meje. Nëse të gjithë do të ishim një, nuk do të kishte luftëra.**

**Pse e keqtrajtojnë njëri-tjetrin? Sepse disa besojnë se janë superiorë ndaj të tjerëve. Ashtu si disa burra që i keqtrajtojnë gratë sepse mendojnë se janë inferiore ndaj tyre.**

**Këta njerëz e kanë gabim, askush nuk është superior, ne jemi të gjithë të së njëjtës natyrë, sepse të gjithë jemi një, jemi njësoj, edhe me kafshët dhe me gjithë natyrën. Sa më shumë dallime, aq më shumë probleme keni në këtë tokë. Duhet të mësojmë: të gjithë jemi një. Ne nuk jemi dy. Nëse e shihni personin tjetër si veten tuaj, kjo tokë do të bëhet një parajsë.**

**Djali juaj është djali im, dhe djali im është djali juaj, dhe ne të gjithë kujdesemi për njëri-tjetrin. Pra, kjo tokë do të ishte një parajsë. Nëse jo, si jetojmë? Nëse e bëni këtë, do të thotë se bëni siç urdhëron Zoti, bëni me ndërgjegje, me zemër të pastër dhe të pastër. Ju e bëni këtë për të tjerët, por jo nga keqardhja, por sepse ne jemi një dhe askush nuk dëshiron të lëndojë veten.**

**Tjetri je ti. Nuk është një tjetër. Ne të gjithë formojmë një trup dhe që ai trup të funksionojë, njëri duhet të kujdeset për tjetrin. Si kujdeseni për secilën pjesë të trupit tuaj. A e dini sa qeliza ka trupi juaj? Miliona qeliza. A e dini sa njerëz ka në botë? Miliona njerëz dhe çdo person është si një qelizë në një trup më të madh. Nëse një person, një vend ose një territor dëmton një tjetër, atëherë gjithçka do të prekë të gjithë, të tjerët. Ose jo? Ju mendoni.**

**Nëse të gjithë do të kujdeseshim për njëri-tjetrin, nuk do të kishte terroristë, hajdutë, njerëz të këqij, sepse kush dëshiron të lëndojë veten? Nëse të gjithë do të kujdeseshin për njëri-tjetrin me zemër, kjo botë do të ishte një parajsë. Njerëzit do të ndiheshin mirë. Qeveria nuk resht duke thënë: abort, abort, abort! Ai nuk ndalet së vrarë.**

**Të gjitha llojet e vdekjeve, nuk ka rëndësi që ka kokën më të vogël, apo krahët e vegjël, apo që është brenda barkut të nënës, është egoizëm i pastër, janë veprime pa ndërgjegje, pa zemër.**

**Fetusi nuk ju lëndon, pse doni ta vrisni? Çfarë përfitoni nga kjo? Fetusi nuk ju ka bërë asgjë të keqe. Pse qeveria dëshiron të vrasë qytetarët e saj të ardhshëm? Falë tyre, vendi mund të dalë nga kriza. Ai fetus para se të lindë mund të jetë një udhëheqës shumë i mirë dhe të ndihmojë në nxjerrjen e vendit nga kriza.**

**Nëse babai dhe nëna juaj ju kanë ndihmuar të lindni, atëherë pse nuk i ndihmoni të tjerët të lindin? Nëse nuk e doni fëmijën, e jepni për birësim dhe kaq. Pse duhet të vrasësh? Imagjinoni që ju jeni fetusi... do të dëshironit të të vrisnin?**

**Të gjithë jemi një, me zemër të pastër. Ju lutem, shumë gra të mitura që abortojnë nuk e kanë idenë se çfarë janë**

**duke bërë. Nëse ndonjë shtatzëni është e padëshiruar, mos e vrisni fëmijën, jepini lehtësi atyre grave që të kenë fëmijën.**

**Per dashurine e Zotit. Nga zemra në zemër. Çdo të keqe që bëjmë në këtë tokë, megjithëse ligji i bërë nga njerëzit nuk e dënon, ligji i perëndive do ta ndëshkojë atë. Mbaj mend fjalët e mia.**

**Kur të vdisni, problemet tuaja do të fillojnë.**

**Shume faleminderit.**



**[INDEKSI I PRAPAS](#)**



## 14.- JETA.

### *JETA ESHTË MIRAZH, JETA ESHTË NJE TEATER.*

Nëse doni të jetoni mirë, duhet të mësoni. Ajo që ne përjetojmë është njësoj si ekranin e televizorit, vendos çdo kanal dhe dalin lloj-lloj imazhe të ndryshme dhe nëse përpiqesh të bësh ndonjë imazh, për shembull para, merr vetëm ekranin.

Ashtu si jeta, nëse njeriu ka shumë para, kur vdes, ku i shkojnë paratë? Paratë nuk mund të të çojnë në varr.

Nëse është e sëmurë, nuk mund t'i përdorë as paratë. Gjithçka që kemi nuk është asgjë e vërtetë, ashtu si çdo gjë nuk është asgjë e vërtetë. Kjo është arsyeja pse nuk duhet t'i merrni gjërat kaq seriozisht. Ashtu si kur jeni duke fjetur, kur vjen nata dhe ne ëndërrojmë, ndonjëherë kemi ëndrra të frikshme, për shembull ju ëndërroni se dikush po ju ndjek për të të vrarë dhe me këto ëndrra djersiteni nga frika, lagen të gjitha rrobat.

Kur zgjohesh mendon: Shyqyr zotit, e gjitha ishte një ëndërr. Por kur e ke ëndërrën, mendon se është e vërtetë, prandaj djersitje nga frika e madhe. Kur zgjohesh thua: shyqyr që ishte e gjitha një ëndërr!

Por e keni gabim, sepse kur zgjoheni hyni në një ëndërr tjetër. Ka një ëndërr me sy të mbyllur dhe të tjera me sy të hapur.

Të dyja janë ëndrra dhe asnjëra nuk është e vërtetë. Njerëzit thonë Ah!... jetë, jetë, jetë... por nuk është e vërtetë. Por ne i marrim gjërat sikur të ishin të vërteta. Ajo që sheh dhe ajo që prek është vetëm për disa vite ose disa muaj, disa ditë ose disa minuta, sepse nuk e dimë se kur do të vdesim. Në çdo moment mund të vdesim. Disa para dhe të tjerë pas, por të gjithë do të vdesim. Kur shkojmë të flemë, nuk e dimë nëse kjo do të jetë nata jonë e fundit. Shumë njerëz kur ngrihen, pësojnë një aksident, sëmurën dhe vdesin. Çdo natë mund të jetë nata juaj e fundit. Kush ju garanton se kjo nuk do të jetë nata juaj e fundit?

Në këtë tokë, me kaq shumë miliona njerëz... për sa njerëz do të jetë kjo nata e tyre e fundit? Kur nuk e pret, mund të të duhet të vdesësh. Nuk ka asgjë të sigurt, nuk ka asgjë të vërtetë.

Kur vdes, nuk merr asgjë me vete. Nuk ka rëndësi nëse je milioner, fisnik, i varfër... jeton shumë mirë dhe i lumtur... asgjë nuk është e vërtetë. Nëse e dini se asgjë nuk është e vërtetë, mos e merrni jetën kaq seriozisht. Nuk ka asgjë të vërtetë. Dashuria, nuk ka asgjë të vërtetë, sepse kur vdes nëse nuk ka trup, çfarë do? Asgjë nuk është e vërtetë. Nëse e kuptoni këtë, mund të jetoni mirë dhe të lumtur.

Nëse ke një dëshirë dhe nuk mund ta plotësosh, trishtohesh... nëse ke dhjetë dëshira, do të trishtoheni 10 herë, nëse keni një milion dëshira, do të jeni një milion herë e trishtuar. Kjo është arsyeja pse të jetoni mirë, bëni atë që duhet të bëni dhe mos u përpiqni të përfitoni nga të tjerët. Shumë thonë: shiko, shiko, unë kam përfituar nga ajo grua/burri i gjorë dhe sot kam një milion euro. Por ai person e ka gabim. Nëse nuk do të kishte përfituar nga njerëzit, sot nuk mund të kishte as një milion nëse jo 10 milionë euro. Sepse jetën e fundit ia doli mirë dhe duhej të kishte 10 miliona por duke qene se ka mashtruar dhe shtypur njerëz në këto jete do të mund të marre vetëm një milion. Nëse do të kishte bërë me ndershmëri, ai njeri sot mund të kishte 10 milionë. Shumë njerëz nuk e dinë. Njerëzit mendojnë: duhet të luftosh për të pasur para. Kjo është e sigurt, duhet të punosh për të pasur para, por ka dy mënyra për të punuar, njëra për të punuar me ndershmëri dhe tjetra për të punuar duke përfituar nga njerëzit, si një bandit. Dhe për ta shpenzuar ka gjithashtu dy mënyra të ndryshme; Njëra është të shpenzoni për një trill, si shumë njerëz të famshëm, për shembull aktorët e Hollivudit që fitojnë kaq shumë para dhe nuk dinë çfarë të bëjnë me kaq shumë miliona... Si përfundojnë të gjithë? të lidhur me drogën, të gjithë përfundojnë me drogë. Nëse këto para do të investoheshin për të bërë gjëra të mira, si krijimi i një fondacioni për të ndihmuar njerëzit, atëherë ata do të ishin shenjtore. Por siç thonë gjithçka për mua, gjithçka për mua... hanë si gjithë të tjerët, një kilogram ushqim çdo ditë? Të gjithë kemi pak a shumë të njëjtin stomak dhe nuk ka vend për më shumë. Ata hanë mish, peshk, fruta dhe perime, në këtë botë nuk ka asgjë tjetër për të ngrënë. Gjithçka që duhet të bëjnë është të pasurohen shpirtërisht, sepse duhet të ndihmojnë të tjerët. Pse duhet të ndihmojmë të tjerët? Epo po jua shpjegoj. Secili prej nesh është si një qelizë e një trupi.

Dhe trupi ka miliona qeliza, çdo trup është një univers i vogël. Çdo qelizë në trupin tonë ka një milion qeliza të tjera brenda. Prandaj çdo qelizë ka mendimin e vet dhe mund të lëvizë, shkon kudo që të dojë. Dhe këto qeliza komunikojnë me njëra-tjetrën, ashtu si unë komunikoj me ju. Prandaj mjeku zbulon se qeliza kanceroze, para se të vdesë, bind qelizat e tjera të shëndetshme dhe ato bëhen qeliza të këqija. Kjo është arsyeja pse kanceri nuk shërohet kurrë, pse? Për shkak se qelizat komunikojnë me njëra-tjetrën, ato infektojnë njëra-tjetrën. Meqenëse ka njerëz të këqij, për shembull një hajdut, njëri mëson tjetrin dhe hajdutët janë gjithnjë e më shumë. Dhe të gjitha së bashku qelizat e mira dhe qelizat e këqija jetojnë së bashku në këtë univers. Ne jemi si një qelizë në një univers më të madh që është bota.

Që të kuptoni se çfarë them; ne jemi një qelizë e një bote më të madhe. Brenda një qelize ka të tjera më të vogla dhe brenda secilës prej tyre ka qeliza të tjera, dhe brenda këtyre ka të tjera... Të gjitha këto qeliza përbëjnë trupin tim, dhe trupi im është brenda një shoqërie dhe ajo shoqëri është brenda një shteti, dhe shteti brenda një vendi, dhe të gjitha vendet e përbëjnë këtë tokë. Dhe toka formon së bashku me planetët një sistem diellor dhe ky sistem diellor është pjesë e një universi plot me sisteme diellore. Që të kuptoni se si shkon. Sistemi ynë diellor është vetëm një pjesë e universit plot me sisteme diellore. Nuk është i vetmi sistem diellor në këtë univers, jo. Ne jemi pjesë e një sistemi



sistemi diellor nga miliona sisteme diellore që përbëjnë universin.

Në këtë rast, nëse ju ndihmoni një tjetër, ai tjetri ju ndihmon. Nuk po ndihmoni tjetrin, po ndihmoni veten. Sepse ne të gjithë bëjmë një set. Nëse lëndon një tjetër, po lëndon veten.

Për shembull, trupi ynë. Nëse dora e djathtë godet dorën e majtë, dhimbja nga dora e majtë përhapet në të gjithë trupin.

Edhe dora që godet ndihet keq. Dhimbja transmetohet.

Do të thotë që nëse një familje e edukon keq fëmijën, një ditë ai fëmijë do të jetë terrorist ose vrasës, në këtë rast bashkëmoshatarët e kanë edukuar keq fëmijën e tyre dhe fëmija i tyre mund të dëmtojë të tjerët. Edhe nëse keni lindur në çdo vend të botës, në një qytet apo qytet, nëse nuk edukoheni mirë, një ditë mund të lëndoni këdo. Nëse një familje e edukon mirë fëmijën e saj, ai fëmijë do të jetë shpëtimtari i kësaj bote.

Kjo mund ta bëjë jetën tuaj shumë më të mirë. Prandaj duhet të kuptosh që ti, unë dhe ai nuk ekzistojmë. Ne jemi të gjithë një, nuk jemi dy.

Nëse mund ta kuptoni mirë atë që them, kjo botë do të jetë një parajsë.

Çdo gjë që ju bëjnë njerëzit, të mira dhe të këqija, është një ëndërr. Është një ëndërr me sy hapur, por është ende një ëndërr. Ne jemi aktorë në një film. Secili luan rolin e tij. Ashtu si unë që luaj rolin e babait me fëmijët e mi, burrit me gruan, shokut me miqtë e mi, mësuesit me nxënësit e mi. Secili luan shumë role. Ju duhet t'i bëni mirë pjesët që luani, si unë. Mundohuni të ndihmoni qelizat e këqija të bëhen të mira, sepse nëse nuk ndihmoni, një ditë ato qeliza mund të bëhen qeliza të këqija. Për të mirën e të gjithëve.

Çdo gjë ka shkak dhe pasojë. Mbani mend mirë: mos i merrni gjërat kaq personalisht. Ashtu si në Spanjë çdo vit shumë burra vrasin gratë e tyre dhe të gjithë thonë të njëjtën marrëzi: nëse nuk është për mua, nuk është për askënd. Por ata harrojnë se burri dhe gruaja dhe kafshët janë të gjithë në të njëjtën kategori, asnjë nuk është superiore. Gruaja nuk është e jotja dhe as burri nuk është e ndonjë gruaje. Mbani mend mirë: askush nuk është në pronësi të askujt. Asnjë kafshë nuk është pronë e askujt. Secili ka jetën e tij, mendimin e tij. Nëse ti nuk sillesh mirë me gruan ose burrin tënd, dhe tjetri meqë nuk ndihet mirë, dëshiron të ndahet, mirë, por nuk hakmerresh dot, sepse fajin e ke pasur.

Nuk mund të mendosh kurrë për Mua, mua, mua... sepse jeta jote "do të shkojë drejt greminës" do të jetë fatale. Nuk mund të më kesh kurrë Mua, Mua, Mua. Mbani mend mirë: ne jemi një qelizë e një bote, dhe një trup ka një milion qeliza, nëse njëri kujdeset për tjetrin dhe tjetri për tjetrin, ky trup është i shëndetshëm.

Gjithçka do të jetë perfekte. Nëse ti i mëson një tjetri të jetë i mirë, ky tjetri do t'i mësojë një tjetri të jetë i mirë dhe kështu i gjithë vendi do të jetë i mirë. Kjo është ajo që ju duhet të bëni. Mos bëni dallime mes jush, meje, atij. Ne jemi të gjithë Nr. Nëse e trajton tjetrin sikur të jesh vetvetja, është e pamundur që ti ta lëndosh, sepse askush nuk dëshiron të lëndojë veten. Nëse i trajtoni të tjerët sikur të ishin vetvetja, kjo botë do të ishte një parajsë dhe të gjithë do t'ju trajtojnë mirë. Njëloj si politika. Nëse populli shtrëngon rripin për shkak të krizës, edhe qeveria duhet të shtrëngoje rripin dhe nuk mund të harxhojë asnjë qindarkë. Nëse njerëzit shkojnë me metro, qeveria duhet të shkojë me metro. Nëse njerëzit vozisin, qeveria drejton.

**Sepse të gjithë jemi një. Kështu del nga kriza. Nëse njerëzit janë të varfër dhe qeveria e pasur, nëse njerëzit shtrëngojnë rripin dhe qeveria jo, nuk mund të jetë kështu. Nëse të gjithë do të mendonim për njëri-tjetrin si veten tuaj, këtu do të ishte një parajsë. Nëse secili shkon për interesat e tij, gjërat do të shkojnë shumë keq. Sepse përpiqesh të kalosh mirë pa menduar për njerëzit që kalojnë keq. Sa miliona familje duhet t'ju sakrifikojnë për ju? Që një familje të jetojë mirë.... Sa familje duhet të vuajnë? Ky është një mëkat.**

### ***Pse jeta është një ëndërr?***

**Jeta është njësoj si një ëndërr, sepse kur lindim ne vijmë pa asgjë dhe gjithë jetën duke grumbulluar pasuri dhe kur vdesim nuk marrim asgjë me vete. Nëse nuk marrim asgjë me vete në këtë rrugëtim që është jeta, në fund të fundit nuk marrim asgjë me vete. Nëse nuk marrim asgjë, pse luftojmë kaq shumë? Çfarë bëjmë ne? Dhe nëse nuk marrim asgjë. Pse bëjmë kaq shumë dëme dhe mashtrime njerëzit? Sepse?**

**E vetmja gjë që mbajmë me vete pas vdekjes, janë veprat tona të mira dhe të këqija, është ndërgjegjja jonë.**

**Ndërgjegjja është si "kutia e zezë" e një aeroplani ku regjistrohet gjithçka që bëjmë në jetë.**

**Kush nuk po fle si ne? Jezus Krishti. Ai u zgjua nga kjo ëndërr që është jeta. E vetmja gjë që kujtojmë për një person kur vdes, veprimet e tij. Si Jezu Krishti, si Buda apo të gjithë njerëzit që i kushtojnë jetën e tyre për t'u shërbyer njerëzve. Ne i kujtojmë me veprimet e tyre, ata përpiqen të na zgjojnë nga kjo ëndërr e jetës që ne të mos vazhdojmë të ëndërrojmë, me një fantazi. Nëse e dimë që në fund gjithçka përfundon me 0, atëherë çfarë po bëjmë ne duke luftuar kaq shumë?**

**Nuk duhet të jemi egoistë dhe të luftojmë për veten tonë. Nëse në fund nuk marrim asgjë, pse? Pse të mos e këmbëjmë këtë egoizëm me bujari dhe të ndihmojmë njerëzit?**

**Kur vdes një tigër, ai lë lëkurën e tij, ne mbajmë lëkurën dhe kokën e tij. Dhe çfarë të lëmë? Jezu Krishti lë emrin e tij, lë fjalën e tij, lë mirësinë e tij, lë zemrën e tij. Buda e lë fjalën e tij, shkrimin e tij, Biblën e tij, me veprimet e tij me zemër.**

**Si Muhamedi dhe të gjithë këta udhëheqës të mëdhenj fetarë. Pas kaq kohësh, ne ende mendojmë për ta, sepse ata dhanë gjithçka për njerëzit. Ata e kalojnë këtë jetë duke ndihmuar njerëzit dhe ne mendojmë vetëm me egoizëm, mendojmë vetëm për veten tonë. Çfarë ndryshimi ka? Pas vdekjes së tyre ata shkojnë në parajsë për gjithë përjetësinë dhe ne nuk marrim asgjë me vete nëpërmjet veprimeve tona egoiste.**

**Krahasoni veprimet tuaja me ato të gjithë këtyre njerëzve të shenjtë. Pse nuk na pëlqejnë ata?, duke lënë fjalët dhe këshillat tona të mira, duke ndihmuar njerëzit. Nëse bëni gjëra të mira për të tjerët, po bëni mirë për veten dhe për ndërgjegjen tuaj.**

Kështu që ndërgjegjja juaj është e pastër.

Në çdo moment, secili prej nesh mund të vdesë. Nuk vdesin vetëm të moshuarit, mund të vdesë kushdo, foshnja, të rinj, pleq... varrezat janë plot me njerëz të të gjitha moshave. Askush nuk ju garanton se do të jetoni derisa të plakeni. Në çdo moment mund të vdesim. Përfitoni nga jeta juaj dhe ndihmoni të tjerët, me gjithë zemër.

Që i vogël, babai dhe nëna kujdesen për ty, të ushqejnë, të edukojnë, të japin ngrohtësi dhe shumë dashuri, ndaj së pari duhet të jesh mirënjohës ndaj babait dhe nënës. Nëse nuk dini si t'i falënderoni prindërit tuaj për të gjitha të mirat që kanë bërë për ju, nuk mund ta konsideroni veten si person.

Pra, tani e dini, jeta është një ëndërr, përfitoni nga ajo për të ndihmuar të tjerët me gjithë zemër, sepse kur të vdisni do të mbani vetëm veprimet tuaja me vete.

*Pse jeta është një teatër?*

Mos gaboni, ne jemi aktorë të një filmi, ajo që luajmë në këtë jetë është teatër i pastër sepse secili luan disa role.

Për shembull, unë luaj rolin e babait, djalit, burrit, shokut, xhaxhait ose mësuesit, secili luan disa role. I gjithë ky interpretim është vetëm ai, sepse ajo që ne luajmë, një princ, një mbret, një milioner, një njeri me fat apo fat, të gjitha ato role janë fantazi e pastër, nuk është reale.

Shumë njerëz luajnë rolet e njerëzve shumë të pafat, të tjerë të milionerëve dhe janë të lumtur, të gjitha ato role nuk janë reale, sepse ajo që kemi, pasuria, lumturia, gjithçka që ata kanë, kur ndalojmë frymëmarrjen, mbaron. Të gjitha këto shfaqje të interpretuara mund të përfundojnë në çdo kohë, domethënë në jetë duhet të dish se gjithçka që shohim, prekim dhe zotërojmë është momentale, nuk është përgjithmonë. Ne vijmë në këtë botë vetëm dhe duarbosh dhe kur largohemi një ditë, largohemi vetëm, një person dhe duarbosh.

E vetmja gjë që mbajmë me vete është ndërgjegjja jonë, kjo është ajo që na shkon.

Veprat e mira do të kenë frytet e tyre dhe veprat e këqija gjithashtu kanë frytet e tyre. Shumë njerëz ngatërrohen dhe luftojnë në këtë jetë për gjithçka që kanë, duke besuar se do të zgjasë përgjithmonë, prandaj shumë njerëz bëjnë gjithçka që duhet: lëndojnë njerëzit, mashtrojnë dhe mashtrojnë për të marrë atë që duan me çdo kusht. .

Lajmi së fundmi shfaqti rastin e një tregtari droge, i cili bëri një bodrum 50 metra në kopshtin e tij për t'u fshehur nga policia dhe jetoi atje për shumë vite. Ai kishte para dhe pushtet por jetonte si miu për të mos u kapur nga policia. Le të mendojmë se çfarë jete bëri, ai jetoi si miu nën tokë, nuk dilte dot jashtë dhe më në fund u kap.

Ky person do të kalojë pjesën tjetër të jetës së tij në burg vetëm për të shijuar disa vite pasuri, ai do të paguajë pjesën tjetër të jetës për gabimet e tij. Kur të vdesë, do t'i duhet të lajë hesapet me ndërgjegjen e tij, me Zotin dhe me ligjin e Zotit, makthi do të fillojë pas vdekjes së tij, sepse ligji njerëzor e burgos vetëm atë, ligji i perëndive do t'i bëjë të ketë një të përditshme dënim me vdekje për qindra, mijëra e miliona vjet. Kjo nuk ia vlen, ky është lloji i njeriut që nuk e kupton se jeta nuk është asgjë, ne thjesht luajmë një rol, nuk duhet të jesh i keqi.

Është si miu kur kalon në rrugë, të gjithë e kërkojnë dhe e urrejnë, askush nuk e pëlqen. Këta njerëz mendojnë vetëm se duke fituar pak para në një kohë të shkurtër, e kanë shumë gabim.

Njerëzit që luajnë një djalë të mirë përhapin dashuri tek njerëzit dhe tek vetja. Para se të duash të tjerët, duhet të duash veten, duhet të respektosh veten, duhet të bësh gjëra që mund të të bëjnë të ngresh kokën drejt perëndive dhe të mos bësh gjëra që të bëjnë të biesh nga turpi, duhet të justifikohesh përpara veten së pari. Nuk mund të krijoni vetë një ndërgjegje të keqe, prandaj duhet t'i bëni gjërat mirë që të mund të flini të qetë.

Të bësh gjëra të mira nga zemra është e mirë për ty, sepse i ndihmon njerëzit të bëjnë mirë pa kërkuar asgjë në këmbim, por duhet ta bësh në mënyrë anonime që askush të mos flasë për ty dhe të mos mburresh për këtë.

Nëse ai mburret për këtë, veprat e tij nuk janë të pastra, të bësh gjëra me atë gjendje është punë e pastër dhe është më mirë të mos e bësh, është një vepër që duhet të dalë nga zemra dhe nuk duhet pretenduar, përsëritur apo thënë. por është vetëpropagandë. Kur ndihmoni njerëzit për të cilët nuk flisni, duhet të jetë një veprim i pastër dhe i mirë.

Nëse bëni një vepër të mirë, personi që keni ndihmuar do ta kujtojë gjithmonë atë dhe vepra juaj do të shpërblehet nga Zoti.

Duke qenë se jeta është një teatër, ne duhet të përpiqemi t'i ndihmojmë njerëzit, ato vepra të mira janë e vetmja gjë që do të na shkojnë kur të largohemi. Pa marrë parasysh gjithë pasurinë, paratë, pronat, fëmijët dhe partnerin që keni, kur të vdisni, shkoni vetëm. Familja juaj nuk do të bëjë vetëvrasje për t'ju shoqëruar, ju vini në këtë botë vetëm dhe largoheni vetëm.

Mendoni se çdo natë mund të jetë e fundit, varrezat nuk janë vetëm plot me të moshuar, por ka edhe shumë të rinj. Shumë njerëz vdesin në aksidente trafiku, nëse do ta dinin se do të vdisnin atë ditë në një aksident trafiku, me siguri nuk do të ishin larguar. Nuk duhet të bëni plane për të ardhmen e largët, tani ajo që duhet të bëni është të përfitoni veten duke ndihmuar të tjerët, sepse ditën që do të keni një problem, ata njerëz do t'ju ndihmojnë.

Nëse jeni egoist dhe mendoni vetëm për veten tuaj, nuk do të keni askënd në krah. Askush nuk dëshiron të jetë me një person që mendon vetëm për veten.

Për të qenë në rregull me ta, së pari duhet të mendoni për ta dhe të bëni gjëra për ta. Është si një pasqyrë, kur tregon dashuri, pasqyra të kthen dashurinë, mos u mundo të mashtrosh, një gënjeshtër duhet të mbulohet nga 10 gënjeshtër për të mbuluar njëren, njëqind gënjeshtër për të mbuluar dhjetë, një gënjeshtër pas tjetres nuk të çon askund. Mund të mashtrosh një herë, por jo më shumë, kjo nuk ka të ardhme.

Gjithmonë duhet t'i bëni gjërat nga zemra, kështu që të gjithë do t'ju duan, do të keni një familje të lumtur, njerëzit do t'i besojnë biznesit tuaj dhe do të jeni një person i ndershëm dhe do të shkoni larg, por nëse nuk ndaloni së menduari për veten dhe mos ndaloni së gënjeshtër dhe mashtruar, njerëzit nuk do t'ju afrohen dhe nuk do t'ju ndihmojnë kur jeni në vështirësi, rruga për në ferr do të fillojë kur të vdisni. Ka njerëz që nuk besojnë në ferr, por kjo nuk do të thotë se ai nuk ekziston.

Ateistët nuk besojnë në ferr, por unë u them atyre të besojnë 50% se ai ekziston dhe 50% që nuk ekziston. Bibla flet gjithmonë për parajsën dhe ferrin, duan apo jo, ato ekzistojnë dhe janë atje. Çfarë shpjegimi ka që disa njerëz lindin princër dhe të tjerë lindin në vende të varfra ku vdesin nga uria ndërsa të tjerët janë shumë të pasur. Ato dallime janë rezultat i jetës së kaluar, Zoti është i drejtë, secili korr atë që ka mbjellë. Të gjitha negativet e jetës së kaluar korren në këtë jetë me fat të keq. Nëse në këtë jetë keni fat dhe gjithçka shkon në mënyrë perfekte, kjo ndodh sepse në jetën e kaluar keni mbjellë gjëra pozitive, keni ndihmuar njerëzit dhe prandaj keni korrur gjëra pozitive në këtë jetë. Njerëzit i kanë zili ata që jetojnë mirë, por gjithçka varet nga ajo që ka bërë secili. Nëse në jetën e kaluar keni bërë mirë, është sikur të keni kursyer shumë para në jetën tuaj të mëparshme për të shijuar këtë jetë, nëse në këtë jetë keni fat të keq ajo që duhet të bëni është të ndihmoni të tjerët me kohën tuaj, nëse mund të ndihmoni dikë me 1 cent, mund të ndihmoni dikë që ka më shumë nevojë se ju, 1 cent i një veprë të mirë është i barabartë me 100,000 milioner. Nëse një milioner jep 100,000 dhe një i varfër jep 1 cent, në sytë e Zotit ajo ka të njëjtën vlerë, domethënë nëse një milioner jep 10% të pasurisë së tij, në këtë rast 100,000, dhe një i varfër ka vetëm 1,000 dhe jep 100, këto 100 janë ekuivalente me 100,000 e milionerit. Para Zotit nuk është shuma por ajo që jepet nga zemra, përndryshe të gjithë milionerët do të shkonin në parajsë dhe të gjithë të varfërit do të shkonin në ferr.

Në realitet, shumica e milionerëve shkojnë në ferr sepse priren të jenë egoistë dhe mendojnë vetëm për veten dhe ndajnë pasurinë e tyre me familjen e tyre. Të varfërit priren të jenë më të kuptueshëm dhe gjithmonë kanë tendencë të ndihmojnë të varfërit e tjerë dhe për këtë arsye ata shkojnë në parajsë. Që gjithçka të shkojë mirë, duhet të ndihmoni të tjerët, në të vërtetë po e bëni për veten tuaj, duhet t'i ndihmoni të tjerët sepse të tjerët do t'ua kthejnë favorin nga zemra dhe nëse përpiqeni të përfitoni nga të tjerët, është "bukë për sot dhe të uritur për nesër", shkelin të tjerët për t'u ngjitur. Ju duhet të bëni gjëra për të tjerët, sepse ju përfiton drejtpërdrejt dhe indirekt. Nëse gënjeni dhe mashtroni të tjerët, do të dëmtoni vetëm veten dhe të tjerët do të presin vetëm momentin e tyre për t'u hakmarrë dhe nuk është jetë të shikosh shpinën tënde vazhdimisht.

**Ne jemi aktorë në këtë jetë, nuk duhet të mendoni se ne luajmë role reale, çfarë është reale? Kur vdes, nuk merr absolutisht asgjë me vete.**

**Nëse nuk është e vërtetë, çfarë dobie ka të gënjesht dhe vrasësh për të marrë fitim nëse në fund nuk do të marrë asgjë, mund të vdesim në çdo kohë nga një aksident trafiku, një aksident pune, një sulm...**

**Askush nuk mund të garantojë se sa do të jetoni, ju duhet të përfitoni nga çdo ditë për të bërë diçka që të tjerët t'i japin kuptim jetës sonë, nëse mendoni me egoizëm do të përfundoni vetëm, në burg dhe do të ndëshkoheni kur të vijë koha. .**

**Jeta është një ëndërr, ne jemi aktorë në një teatër apo në një film, jeta nuk është e vërtetë. Prandaj përpiquni të mos mendoni për veten, mendoni për tjetrin.**

***Pse jeta është një mirazh dhe një iluzion?***

**Njerëzit e dinë se jeta është një mirazh. Dhe pse vazhdon të bëjë brenda këtij iluzioni dhe brenda kësaj fantazie? Të gjithë e dimë se kur heqim këpucët natën, mund të jetë nata jonë e fundit. Mund të mos veshim më kurrë këpucë sepse do të kemi vdekur. Shumë veta i veshin këpucët në mëngjes dhe nuk i veshin më, sepse gjatë ditës u vunë në konvulsion dhe vdiqën, ose sepse u aksidentuan. Nuk ka rëndësi sa vjeç je, je i ri apo i vjetër, të gjithëve na vjen koha, disa para e të tjerë pas.**

**Ajo që dimë është se të gjithë do të vdesim. Të gjithë, askush nuk i shpëton vdekjes. Askush, askush nuk e di kur do të vdesin, ne mund të vdesim kudo. A e dini? nuk është e vërtetë. Sa njerëz e dinë se kur të zgjohen një ditë ajo do të jetë dita e fundit e jetës së tyre?**

**Ne e dimë që për të ngrënë na duhen pak para, sa para duhet të hamë? shumë pak ne tashmë dimë.**

**Sa kushton ushqimi? Nëse e blini në treg dhe më pas e gatvani në shtëpi, sa mund të shpenzoni? 20 apo 30 euro? është pak. Unë jam vegetarian, në një ditë mund të shpenzoj 5 euro për të ngrënë; Blej fruta, perime, drithëra... 5 € më mjaftojnë, nuk më duhen më shumë.**

**Për shembull, me 1 euro blen një pako spageti dhe ha të paktën dy herë. Do të thotë që nëse hani në shtëpi mund të hani për 0,50 cent. E njëjta spageti nëse shkon në restorant të jep pak a shumë të njëjtën kosh, cilësia mund të jetë më e lartë, mund të vlejë 3 ose 4 euro më shumë. Por sa paguani për të ngrënë ato spageti në një restorant? Ju paguani 30, 50, 100 euro në varësi të restorantit ku shkoni. Dhe pse paguani kaq shumë? ju e paguani për një tekë, spageti, baza është e njëjtë. Po Një person duke ngrënë në shtëpi mund të shpenzojë 0.50 cent dhe një tjetër në një restorant mund të shpenzojë deri në 100 euro. Baza është e njëjtë. Ne e dimë që gjithçka është një trill. Ne e dimë se mbajtja e këtij trupi kushton pak. Tekat janë aq sa kushtojnë. Ashtu si makinat, për 3000 apo 4000 euro ke një makinë që të çon nga një vend në tjetrin dhe ka makina që vlejnë 1.000.000 e më shumë. Ata i shërbejnë të njëjtit qëllim, por ne i paguajmë shtrenjtë tekat.**

**Ne në këtë botë jetojmë në një iluzion, një mirazh. Çfarë është e vërtetë? Për shembull, ky kontrollues është këtu në këtë moment dhe me kalimin e kohës prishet dhe ju e hidhni.**

Ky krahu që mban komandën, ky trup që kemi, në pak vite kalbet dhe zhduket. Trupi vdes dhe nuk ka mbetur asnjë kockë. Ku është trupi? është zhdukur. Në këtë botë nuk ka asgjë të vërtetë, gjithçka është një mirazh. Mendo pak, nëse nuk ka asgjë të vërtetë, pse bën kaq shumë keq, a i bën kaq shumë keq njerëzve, duke vrarë, shtypur, keqtrajtuar... për të përfituar? Çfarë merrni ju? Mbi të gjitha, qeveria duke qenë se paratë nuk janë të tyre, i shpenzon si të dojë dhe ia jep kujt të dojë. Ato para janë të njerëzve që qindarkë për qindarkë i kanë fituar. Paratë vijnë nga qytetarët dhe duhet t'u kthehen qytetarëve. Të varfërit nuk duhet të ndihmojnë të pasurit, kjo nuk është e saktë. Politikanët marrin para nga populli për t'i dhënë bankave. Këtë vit në Spanjë, në këta nëntë muaj 2012, Bankia ka humbur 7,053 milionë euro.

Dhe populli duhet të paguajë ata bankierë që nuk dinë të menaxhojnë biznesin e tyre, dhe qeveria duhet të rrisë taksat dhe të marrë paratë nga kudo për t'i dhënë bankave. Imagjinoni, qeverisë i duhen 40 miliardë lekë për të mbuluar bankat. Imagjinoni me ato para! Sa familje mund të ndihmoheshin! Dhe në vend që të ndihmojë, ai merr para nga njerëzit për të ndihmuar të pasurit. Një i pasur ndihmon një tjetër të pasur. Bankierët kanë shumë para dhe shumë gjëra. Pse i ndihmojnë ata nëse nuk kanë nevojë? Paratë u duhen njerëzve që po kalojnë shumë keq. Në Spanjë ka 1.700.000 familje që asnjë nga anëtarët e saj nuk punon, që të dy janë të papunë dhe nuk kanë para për të ngrënë. Jeta është një iluzion, e vetmja gjë që keni në të vërtetë është ajo që bëni, veprimet tuaja të mira apo të këqija. Kjo është ajo që merr me vete kur vdes. Kjo është arsyeja pse gjithçka në këtë jetë është një mirazh.

Asgjë nuk është e vërtetë, e vetmja gjë që ka rëndësi janë veprimet tona.

Pra, këtu do të jetë një parajsë.

Shume faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)



## 15.- JETA KA DY SHGJIME

Jeta ka dy rrugë.

Rruga e parë është rruga e egoizmit. Për mua, për mua dhe për mua. Zakonisht njerëzit zgjedhin këtë rrugë. Rruga e egoizmit të pastër: Unë dua këtë, nuk dua atë. Të gjithë mendojnë për të së pari. Kjo është rruga e parë.

Problemi është se ne të gjithë mendojmë për veten dhe kjo do të thotë se nuk mendojmë për të tjerët. Kjo quhet negative.

E keqja e kësaj rruge është se në çdo situatë, ju gjithmonë mendoni për veten tuaj dhe kurrë për të tjerët, gjithmonë interesat tuaja në radhë të parë. Në këtë rast nuk do të keni kurrë miq. Nëse jeni egoist nuk do keni një partner të mirë sepse nëse mendoni vetëm për veten tuaj dhe nuk mendoni për gruan tuaj si do të shkojë mirë. Nëse të gjithë luftojnë për interesat e tyre, si do të shkojë mirë? Në familje e njëjta gjë, me babin, nënën, fëmijët... as ty nuk do të shkojë mirë sepse mendon vetëm veten në vend të tjetrit. Ju duhet ta vendosni veten në vendin e tjetrit, në atë që tjetri ka nevojë, jo në atë që ju nevojitet. Nëse mendoni vetëm për interesat tuaja dhe jo ato të personit tjetër. Nuk do të arrish larg. Ashtu si njerëzit që shesin drogë, armë apo ndonjë gjë negative, nuk u intereson nëse do të bëjnë dëm, nëse me ato armë do të vrasin njerëz apo me drogë do të shkatërrojnë jetë dhe familje, ata mendojnë vetëm për duke bere para. Ky është egoizëm i pastër. Ai kujdeset vetëm për interesat e tij si njerëzit që vjedhin, nuk mendon për dëmin që i bën tjetrit. Njerëzit që mashtrojnë të tjerët për t'u pasuruar nuk u intereson nëse të tjerët vuajnë. Një qeveri që shpenzon paratë e djersës dhe mundin e popullit për budallallëqe, duke menduar vetëm për mirëqenien e tyre, ky është egoizëm i pastër. Çdo qindarkë duhet të mendohet 100 herë para se ta shpenzojë, sepse ato para nuk janë tuajat, janë të njerëzve që i kanë fituar me mundin e tyre. Kjo ka pasoja. Ndërgjegjja e tij dhe Zoti do ta ndëshkojnë. Qeveritë që japin para për abortin, për të ndihmuar në vrasjen e njerëzve të tyre, do të kenë pasojat e veta, shpirti i foshnjës do të hakmerret nga të gjitha palët e përfshira në vrasjen e tij. Qeveria që e miraton, doktori që e pret fëmijën pjesë-pjesë për ta nxjerrë nga barku i nënës dhe nëna që jep pëlqimin për këtë vrasje.

Imagjinoni sikur t'ju presin pjesë-pjesë, çfarë mendoni? Ti mendon vetëm për veten, je egoist. Qeveria që jep pëlqimin për marrëdhënie seksuale mes të miturve duke thënë se asgjë nuk ndodh sepse nëse qëndroni



shtatzena eshte ne ngarkim te likuidimit te djalit tuaj pa problem, eshte nje qeveri shume negative dhe te gjithë do paguajne pasojat.

Ajo përdor paratë e popullit për të vrarë njerëzit e saj, për të vrarë qytetarët e saj të ardhshëm dhe, duke qenë se gruaja është budallaqe, ajo pranon që djali i saj të vritet. Por atëherë ndërgjegjja dhe ligji i Perëndisë do t'i ndëshkojnë ashpër. Pasojat janë shumë të rënda. Ndërgjegjja juaj nuk do të jetë kurrë e qetë. Me dy aborte më vonë, harro të kesh më shumë fëmijë, sepse sa herë që do të kesh më pak shanse për të pasur fëmijë, barku juaj nuk do të jetë më në gjendje të mbajë një shtatzëni tjetër dhe kur të doni të keni fëmijë nuk do të jeni në gjendje. Mendoni për këtë përpara se të abortoni.

Nëse nuk doni të keni fëmijën tuaj, lëreni për birësim, ka shumë njerëz që duan të birësojnë sepse nuk mund të kenë fëmijë. Jam i sigurt që djali juaj do të jetojë shumë i lumtur, nuk keni pse ta vrisni. Shumë njerëz presin të adoptojnë. Nuk mund të thuhet se para se të lindë një fëmijë nuk është njerëzore, të gjithë jemi të barabartë dhe kemi të njëjtat të drejta.

Ne kemi të njëjtin trup, një më të madh dhe një më të vogël, ne kemi një shpirt dhe fëmija gjithashtu ka një shpirt. Ne jemi të gjithë njësoj. Mos me thuaj që syte e femijes nuk janë sy si ne, se zemra e tij nuk i rreh si e jona... me çfarë të drejte të vrasim? Vrasja nuk është kurrë e mirë. Mendoni për këtë. Ju mund të mashtroni njerëzit, por jo me ndërgjegje. Sepse do të keni makthe, nuk do të keni miq apo familje. Nuk duhet të thoni kurrë gënjeshtër edhe nëse e vërteta ju dëmton. Ju duhet të jeni të sinqertë për hirin tuaj. Së pari ju duhet të ngrini kokën dhe ta thoni me zë të lartë, them gjithmonë të vërtetën edhe nëse dëmton interesat e mia. Nuk mund të humbisni kurrë të vërtetën. Duhet të jesh i sinqertë. Gënjeshtër nuk shkon kurrë larg.

Për sa kohë që e vendosni veten përballë të gjithëve, rruga juaj shkon në ferr. Në çdo moment mund të vdesësh, ndaj sa je gjallë përpiqu të largohesh nga kjo rrugë egoizmi.

Mënyra e dytë është të kuptojmë se vetvetja nuk është e rëndësishme. Është për të lënë lënë. Kjo rrugë e dytë duhet të bëjë të kundërtën e rrugës së parë. Për të mirën tuaj, së pari duhet të mendoni për personin tjetër para vetes, për çdo gjë. Në çdo situatë.

Mendoni gjithmonë për interesat e tjetrit. Nëse ju me mirësi dhe dashuri ndaj të tjerëve, të tjerët do t'ju trajtojnë me mirësi dhe dashuri. Është si një pasqyrë. Ajo që i tregoni pasqyrës është ajo që reflektohet në pasqyrë dhe imazhi që ju kthehet.

Nëse dikush ju trajton keq, nëse ju bëni një fytyrë të keqe me dikë, tjetri do t'ju tregojë gjithashtu fytyrën e tij të keqe.

Nëse i ndihmon njerëzit kur kanë nevojë dhe nuk i justifikon, thjesht ndihmo sa të mundesh, njerëzit do të kthejnë dyfishin e asaj që u ke dhënë. Faktet vlejnë sa një mijë fjalë.

Ajo që ka rëndësi janë faktet.

Nëse doni një jetë të mirë, veproni gjithmonë me zemrën në dorë, kështu që ju garantoj se do të merrni gjithçka që dëshironi.

**Mendoni gjithmonë për tjetrin fillimisht. Kushdo që bën gabime, nëse pendohet vërtet dhe nuk i bën më, jeta e tij do të ndryshojë.**

**Nëse një person bën të njëjtat gabime vazhdimisht, atij personi nuk i vjen keq vërtet.**

**Asnjëherë mos i mashtroni njerëzit.**

**Mbani mend mirë mënyra e dytë është të kryeni veprimet tuaja duke menduar së pari për të tjerët, pa thënë asgjë, me veprimet tuaja ndihmoni pa kërkuar asgjë në këmbim.**

**Shume faleminderit.**



**[INDEKSI I PRAPAS](#)**



## 16.- 10 GJËRA KA NË JETË

10 Urdhërimet, 10 këshilla për të pasur sukses në këtë jetë.

1. Nëse nuk jeni të mirë me babanë dhe nënën tuaj, mos kërkoni asgjë nga Zoti, sepse Zoti nuk mund t'ju ndihmojë. Sepse nëse nuk mendon për babanë dhe nënën që të jep kaq shumë, kujdeset për ty, edukon, kujdeset për ty dhe gjithçka me dashuri të pastër pa pritur asgjë në këmbim, nëse nuk di si ta kthesh këtë. favor dhe nuk kujdesesh për prinderit kur janë të semurë je me keq se kafshet. Nëse nuk je i mirë me prindërit, kjo është gjëja më e keqe që mund të bësh: të mos dish të falënderosh

2. Vëllezërit tuaj gjithmonë zihen, debatojnë gjithmonë, shkojnë mirë me njëri-tjetrin, nëse nuk jeni në gjendje të merreni vesh me familjen tuaj, atëherë si mund të merreni vesh me miqtë tuaj? Nëse i njëjti gjak nuk është në gjendje të shkojë mirë, nuk do të mund të kuptosh kurrë me të tjerët. Kjo është e pamundur. Nëse doni të keni sukses, duhet të dini se gjithmonë duhet të bëni për të tjerët. Nëse nuk shkon mirë me familjen dhe nuk ka dashuri, si mund të kesh dashuri për të tjerët.

Atëherë do të jeni një dështim.

3. Nëse mendimi, zemra dhe fjala jote janë të rreme, është gënjeshtar, nëse i mashtron njerëzit dhe i shfrytëzon njerëzit për interesat e tua. Nuk ka rëndësi nëse familja ju lë para, një shtëpi komode... kjo nuk do të zgjasë shumë. Nëse jeni gënjeshtar, pasuria nuk do të zgjasë shumë sepse negative sjell negative. Dhe negative është fat i keq, shëndet i keq, të gjitha janë dështime. Këto janë pasojat e të menduarit tuaj negativ.

Nëse mbillni rrush, mollët nuk mund të rriten. Mendoni me mençuri.

Negativi sjell negativ. Nëse mendimi juaj është pozitiv, jeta juaj do të ndryshojë në pozitive dhe do të keni fat dhe njerëzit do t'ju ndihmojnë dhe çdo ditë do të jeni në gjendje të përmbushni të gjitha dëshirat tuaja. Nuk mund të thuash kurrë gënjeshtër, gjithmonë duhet ta mbash fjalën, që njerëzit të të duan. Pozitive sjell pozitive dhe negative sjell negative.

4. Nëse veprimet tuaja dëmtojnë një person tjetër dhe ju mendoni vetëm për veten tuaj. Nëse përfitoni nga të tjerët për të përfituar, edhe nëse keni studiuar shumë, nuk ju bën dobi. Pse studioni Biblën? Bibla nuk është për të mësuar përmendësh, ajo është për të bërë dhe për t'u pajtuar me gjithçka që na thotë, për të vepruar sipas dhjetë urdhërimeve.

**Zoti na dha 10 Urdhërimet për t'i mbajtur, jo për t'i mësuar përmendësh.**

**5. Nëse mendoni se unë, unë, unë, unë... ju mendoni se jeni superior. Nëse mendoni kështu, nëse mendoni se ngaqë keni shumë studime universitare jeni më mirë se ata që nuk kanë studime, që janë inferiorë dhe se janë të gjithë budallenj. Ju jeni gabim. Sepse një person që ka shumë studime, është gjithmonë shumë i sjellshëm me njerëzit, me njerëzit që dinë pak, atë person që i shikon njerëzit me përçmim, në atë rast, për çfarë janë titujt? për të sjellë fatkeqësi në jetën tuaj, sepse nëse i shikoni të tjerët si inferiorë, bëni kujdes me ata njerëz, ata do të sjellin vetëm fatkeqësi.**

**6. Nëse bëni gjëra të paligjshme, të rritesh shpejt dhe të marrësh përfitime të shpejta, nëse nuk bëni sipas normave të shoqërisë, po mundohesh vetëm të përfitosh nga të tjerët, nuk është inteligjence, vetëm po mbjell keq për veten tënde. nesër. Gjithmonë bëni gjërat ashtu siç ju urdhëron Zoti, në mënyrë që të mos prishni. Prandaj mos mendo se je shumë i zgjuar, siç thonë, je i zgjuar. Prandaj mbani mend dhe mos tregohuni të zgjuar, kushdo që shkon shumë larg do të vuajë.**

**7. Kur ke fat të keq, nëse bëni gjithmonë ndonjë gjë dhe nuk shkon mirë dhe njerëzit e tjerë bëjnë çdo gjë dhe gjithmonë shkon mirë, mbaje mend mirë, jeta është si nata dhe dita, kur gjithçka shkon keq përpiku të relaksohesh, përpiku të mësosh diçka e dobishme si studimi ose mësimi i një profesioni gjatë kësaj kohe sepse kur ju vjen fati i mirë kjo mund t'ju ndihmojë.**

**Kur ke fat të keq është sikur të jesh në natë, nata është e errët, ki durim se pas natës çfarë vjen? po vjen agimi dielli do të lindë, dita, drita, fat të mbarë. Dhe anasjelltas, kur njerëzit kanë fat, është si dielli i mesditës, por mos u gëzoni sepse nata dhe errësira do të vijnë së shpejti.**

**Prandaj ju them se jeta është fat i mirë, fat i keq, fat i mirë - fat i keq dhe kështu shkon rrotull e rrotull. Prandaj, mbaje mend mirë: kur ke fat të keq, mos u trishto, aq më pak të bësh vetëvrasje, sepse kur të zhduket errësira e natës, do të vijë dita.**

**8.- Nëse merr para në mënyrë të paligjshme duke qenë bandit dhe me këtë ndihmon njerëzit, është e kotë. Nëse përfitoni nga njerëzit, i mashtroni për të marrë para. Kjo është arsyeja pse nëse doni të keni një të ardhme të mirë, duhet të fitoni para me ndershmeri. Sa njerëz që mashtrojnë përfundojnë në burg! nuk ia vlen.**

**9.- Nëse nuk kujdeseni për jetën tuaj, as mjekët dhe as ilaçet nuk do të mund t'ju shërojnë. Nëse natën shkoni në disko dhe merrni pilula për të qëndruar zgjuar gjithë natën, në fund do ta paguani me shëndetin tuaj me jetë. Kujdesuni për shëndetin tuaj. Hani rregullisht nëse nuk keni shëndet jeta juaj ka mbaruar. Nëse e keqtrajtoni trupin tuaj, atëherë trupi juaj skadon shpejt. Kujdesuni për shëndetin. Kur është koha për të fjetur, flini.**

**Kur është koha për të ngrënë: hani. Mos luani me ushqimin, hani në mënyrë të moderuar. Nëse nuk jeni të shëndetshëm, nuk keni asgjë. Nëse nuk hani që të jeni të bukur dhe më të hollë, në fund do të sëmureni. Do të jeni shumë të bukur, por nuk do të jeni të shëndetshëm. Mbani mend mirë, mos luani me shëndetin tuaj sepse pa shëndet nuk keni asgjë.**

**10.- Seksi. Nëse bëni seks jashtë martesës, shkoni në ferr.**

**Seksi mashkull-burrë përfundon fatalisht. Këto marrëdhënie janë ato që përhapin më shumë SIDA-n. Marrëdhënia anale shkon kundër natyrës. Do të paguani shtrenjtë për të mbajtur këtë lloj marrëdhënieje. Nuk do keni shëndet. Nëse dëshironi një jetë të gjatë me shëndet, mos bëni atë që është e keqe për shëndetin tuaj. Këta njerëz nuk i bëjnë keq askujt, por shkojnë kundër natyrës së tyre. Po të ishim të gjithë homoseksualë nuk do të kishim lindur, në një kohë të shkurtër do të ishte zhdukur raca njerëzore, sepse një burrë me një burrë dhe një grua me një grua nuk mund të kenë fëmijë. Kjo është trill i pastër dhe tekat janë të shtrenjta. Në fund të gjithë ata njerëz përfundojnë fatal. Sipas ligjit të perëndive, të gjithë këta njerëz shkojnë në ferr. Përpiquni të jetoni mirë, një jetë normale siç e ka menduar Zoti. E ardhmja juaj është në duart tuaja.**

**Është thjesht një këshillë.**

**Shume faleminderit.**



**[INDEKSI I PRAPAS](#)**



## 17.- UNË JAM UNIVERS, UNIVERSI JAM UNË.

Unë jam universi, universi jam unë. Është njësoj sikur të thuash se unë jam universi dhe universi jam unë. Njëlloj sikur të jem i lirë. Çfarë është të jesh i lirë? Për të qenë i lirë nga shpirti, për të qenë i lirë nga mendimi, për të qenë i lirë nga unë, po ju jap një shembull që ta kuptoni: ne jemi tani si një brekocë e bllokuar brenda një pusi. Ne shikojmë lart në qiell dhe shohim vetëm atë pjesë të qiellit që dalja nga pusi na lejon të shohim. Ne vetë kemi rënë në pus dhe jemi bllokuar.

Nëse doni të jeni të lirë, duhet të kuptoni një gjë: ky trup skadon dhe vdes në çdo moment. Për shumë arsye prishet. Është si një makinë mishi dhe gjaku që ka nevojë për shumë komponentë për ta bërë të funksionojë: zemër, tru, mëlçi... shumë gjëra dhe ka miliona qeliza dhe brenda çdo qelize, ka miliona qeliza...

Trupi është si një makinë. Makina ka nevojë për mijëra pjesë për të funksionuar. Ju nuk keni nevojë vetëm për motorin, keni nevojë për shumë gjëra. Nuk është korrekte të luftosh për atë trup sepse më vonë kur të vdesë nuk ka asgjë. Nuk është logjike, ne luftuam në fund për asgjë. Që të kesh diçka, nuk duhet të luftosh për këtë makinë prej mishi e gjaku, sepse në fund të fundit, çfarë ke? asgjë. Kur vdes, nuk merr asgjë me vete. Nëse nuk merr asgjë, për çfarë po lufton?

Pse të dhemb, nëse në fund nuk merr asgjë. Ju lëndoni njerëzit për të përfituar. Kjo është arsyeja pse e vetmja gjë për të marrë diçka është të luftosh për shpirtin tënd.

Në Bibël nuk flet për rimishërimin, por nëse dëshironi, mund të shkoni në një seancë hipnozë dhe ju vetë do të jeni në gjendje të shihni jetët tuaja të kaluara. Ky trup është për t'u përdorur dhe hedhur tutje. Është si një makinë, kur plaket pushon së punuari dhe e ndërrojmë me një tjetër. Trupi është i njëjtë, një ditë pushon së punuari dhe ne vdesim. Shpirti largohet nga trupi dhe kur kjo ndodh trupi bëhet kufomë, e ngurtë.

Cili është ndryshimi midis një trupi të gjallë dhe një trupi të vdekur? Ashtu si një llambë e fikur dhe një tjetër ndezur. Llamba është e fikur sepse nuk e arrin rryma dhe ndizet kur e arrin rryma elektrike, ashtu si trupi ynë, jeton sepse shpirti është brenda dhe vdes kur shpirti largohet nga trupi. Prandaj përpiquni të kuptoni: nuk duhet të luftoni për makinën e trupit, është një gabim i madh, duhet të luftoni që shpirti juaj të jetë i lirë.

Ndaloni së dëshiruari për këtë trup. Nëse e kuptoni që trupi juaj është = 0, dhe se në çdo moment mund të vdisni (nuk e dimë se kur do të jetë nata jonë e fundit, varrezat janë plot me pensionistë por

ka edhe njerëz të të gjitha moshave) nëse kupton që nuk je trupi do të bëhesh i lirë.

Mos beso se do të arrish pleqërinë, përpiku të përdorësh çdo ditë, çdo orë, çdo minutë, çdo sekondë që të jesh i lirë si unë. E kam kuptuar shumë mirë, duhet të luftoj që shpirti të jetë i lirë.

Prandaj unë ju them: Unë jam universi dhe gjithësia jam unë. Për të kuptuar këtë temë, duhet të kuptoni se ky trup nuk jam unë, është ai që po përdorni. Ashtu si llamba. Ju jeni rryma. Nëse llamba prishet, ju e hiqni atë, e hidhni dhe vendosni një llambë të re, pastaj rryma ndez përsëri një llambë tjetër. Kështu punon shpirti me këtë trup. Ne vijmë në këtë botë për të kuptuar për shpirtin, nuk vijmë në këtë botë për t'u pasuruar dhe për të humbur gjithçka në çdo moment kur vdesim. Duhet të kuptoni se duhet të luftoni që shpirti juaj të jetë i lirë. Shumica e njerëzve kujdesen vetëm për trupin, japin lloj-lloj teka për të kënaqur këtë trup. Ju duhet të ngrini nivelin e njohjes së shpirtit. Shikoni në shoqëri, ka shumë lloje njerëzish: ka njerëz që nuk dinë të shkruajnë e të lexojnë, ka njerëz që kanë doktoraturë, ka shumë nivele, duhet të ngrini nivelin e njohjes së shpirtit. Nëse mund ta lini këtë vetvete, do të jeni universi dhe do të jeni në gjendje të udhëtoni në univers. Nëse besoni se ky trup jam unë, nuk do të dilni kurrë nga ai trup, nuk do të dilni kurrë nga pusi.

Është sikur të kishe hyrë në një dhomë dhe ti vetë e kishe mbyllur derën. Jeni brenda dhe nëse doni të jeni të lirë, hapni derën dhe dilni jashtë. Universi është i pafund. Shumë njerëz marrin drogë dhe vijnë me të gjitha llojet e ndjesive. Nëse doni një ndjesi të vërtetë, nëse doni të udhëtoni midis yjeve përmes pafundësisë dhe të keni një jetë të pafundme, nëse dëshironi të jeni të lirë, një udhëtar i lirë midis yjeve dhe midis miliona sistemeve diellore dhe universeve, thjesht duhet të largohu nga vetja e trupit. Ne nuk jemi të vetmet qenie të gjalla në universe. Tashmë kemi dëgjuar se alienët vijnë për të na vizituar, jeta ekziston në planetë dhe universe të tjera për të cilat ne nuk dimë. Ne nuk jemi në gjendje të prodhojmë anije që udhëtojnë nëpër univers drejt universeve të tjera, ne nuk jemi të aftë të prodhojmë këto anije kozmike.

Ne mund të ndërtojmë vetëm aeroplanë që shkojnë nga një vend në tjetrin në tokë ose anije që arrijnë në Hënë ose Mars. Sepse? sepse jemi shumë egoistë dhe mendojmë vetëm të marrim para dhe si të përmirësojmë jetën e këtij trupi, t'i japim trupit teka. Shumë njerëz kujdesen vetëm për mirëqenien e tyre dhe të familjes së tyre.

Për shembull, presidenti i Sirisë, i cili për të ruajtur pushtetin e tij dhe për t'i dhënë të gjitha llojet e pasurisë dhe rehatisë familjes së tij, shtyp pa mëshirë popullin e tij. Kur njerëzit ngrenë zërin: i vret. Të gjithë ata që shkojnë kundër ideve të tij, ai i vret. Ky është egoizëm.

Vritni njerëz për të mbajtur pushtetin. Ky është egoizëm i pastër. Nëse ndalon së qeni egoist, mund të jesh i lirë. Në planetët e tjerë kanë teknologji shumë të avancuar shumë më tepër se ne, pse? sepse këtu në tokë ne jemi shumë egoistë dhe jeta jonë zgjat disa vjet, afërsisht 100 vjet më së shumti, dhe për të shpikur gjëra të mëdha duhen shumë vite kërkime dhe studime. Në planetët e tjerë, jeta zgjat 1000 vjet, dhe kjo është arsyeja pse ata mund të hetojnë më gjatë. Nëse do të jetonim një mijë vjet larg njëri-tjetrit, mund të kishim një teknologji kaq të avancuar. Sepse ata

a mund të jetojnë më gjatë? sepse ata kane zemer flori dhe ne jemi shume egoist. Është si elektrik dore, e mbajmë ndezur 24 orë elektrik dore, nuk ndalemi së menduari

Gjatë ditës dhe natës, ne kemi miliona mendime në një sekondë dhe kur flemë ne vazhdojmë të mendojmë në ëndrra. Kjo është arsyeja pse energjia jonë është e varfëruar, ajo shpenzohet më shpejt. Në planetët e tjerë, ata e ndezin energjinë vetëm kur u nevojitet, në mënyrë që të zgjasin më gjatë. Është si një makinë, nuk e fik kurrë, është gjithmonë në lëvizje, si taksitë që qarkullojnë vazhdimisht, prandaj qëndrojnë më pak se një makinë private. Kjo është arsyeja pse nëse doni të keni një jetë të gjatë, lumturi, të jeni të lirë, gjithçka që duhet të bëni është të ndaloni së luftuari për këtë trup.

Ju nuk duhet të bëni dallime mes meje, juve, atij, midis vendeve, midis racave... ne jemi të gjithë një dhe jemi të gjithë të barabartë.

Nuk ka eprorë ndaj të tjerëve, të gjithë kemi një trup, të njëjtin trup. Në jetët tuaja të kaluara mund të kishit qenë i zi, afrikan... nuk ka rëndësi se çfarë marke është llamba, ne jemi të gjithë llamba. Pra, nuk ka dallime midis burrave dhe grave. Edhe kafshët kanë shpirt si ne. Shumë burra që duan të jenë gra dhe bëjnë operacione për t'u dukur si gra, veshin gjoksin, vishen si gra... Unë ju them se nuk është e nevojshme t'i bëni të gjitha këto, nëse doni kaq shumë të jeni grua. Të garantoj që në jetën tjetër do të lindësh si grua. Ju nuk duhet të përpiqeni të ndryshoni natyrën tuaj. Nëse pranoni që kjo vetja është vetëm një trup, do të jeni të lirë dhe do të mund të udhëtoni mes yjeve dhe gjithçka që dëshironi do të jetë në duart tuaja. Vetëm kjo. Nëse nuk jeni të zhgënjyer nga ky trup mund të keni një jetë të gjatë me shëndet. Në 40 vjet nuk jam sëmurë kurrë, nuk kam shkuar kurrë në spital, 40 vjet perfekt, nuk kam pasur aksidente, as nuk kam thyer asnjë kockë. Sepse e kam kuptuar që ky trup nuk jam unë. Është ajo që përdor në këtë jetë.

Unë jam shpirti im. Me mendim pozitiv nuk ka egoizëm dhe i gjithë organizmi yt do të jetë pozitiv dhe nuk do të kesh asnjë sëmundje si unë.

Pse disa njerëz kanë kancer? sepse më ka shumë: dua, dua, më pëlqen kjo, nuk më pëlqen kjo... duke menduar gjithmonë se si ta kënaq trupin. Nëse nuk e merrni atë që dëshironi, atëherë mërzhiteni dhe sëmureni. Çfarëdo që të bëni për trupin, gradualisht do t'i jepni fund jetës. Kujdesuni mirë për trupin tuaj me pozitivitet, mendoni së pari për tjetrin. Kjo quhet të qenit pozitiv. Nëse jeni pozitiv me njerëzit, njerëzit do t'ju kthehen pozitivë.

Nëse i ndihmon njerëzit, njerëzit të kthejnë favoret me zemër.

Me refuzim nuk përfundoni kurrë mirë, "është bukë për sot dhe uri për nesër" sepse herët a vonë do ta paguani shtrenjtë. Nëse i bëni një gabim njerëzve, njerëzit ju kthejnë 10 gabime.

Prandaj do të doja që nëse më dëgjoni, ta kuptoni me zemër. I vetmi që mund t'ju shpëtojë është vetvetja, jo Zoti. O Zot çfarë mund të bësh? Ka shumë njerëz që studiojnë Biblën për shumë vite, por sa njerëz i kushtojnë vëmendje asaj që thotë Bibla dhe çfarë thotë Jezu Krishti? Nëse lexoni dhe nuk kuptoni është e kotë. Jezusi e lë veten, prandaj mund të bëjë mrekulli: të ringjallë të vdekurit, të shërojë të sëmurët, të ec mbi ujë, të njohë të ardhmen e tij... nëse mund ta kuptoni që ky trup nuk jam unë, ju mund të bëni mrekulli si Jezu Krishti. Jezu Krishti mendon vetëm për njerëzit, ai kurrë nuk mendon për veten.



**Bibla është që ju të kuptoni dhe të dini se si duhet të veproni në jetë. Bibla nuk është vetëm për të mësuar përmendësh. Është kështu që ju të kuptoni se si duhet të veproni për të qenë i lirë. Praktikoni dhe veproni si Jezu Krishti. Mos mësoni përmendësh dhe asgjë tjetër, duhet të veproni. Të gjithë përpiqen të jenë të lirë.**

**Prandaj për të qenë i lirë, thjesht duhet të kuptosh se ky trup nuk jam unë dhe se të gjithë jemi të barabartë, të gjithë jemi një. Kafshët, natyra, yjet, Zoti... Nëse mendoni dhe veproni si Zot, do të bëheni Zot. Mos i kërkonit Zotit asgjë, pyesni veten. Nëse doni shëndet, lumturi, jetë të gjatë... pyesni veten. Si të pyesni? me gjithë mendimin pozitiv nga njerëzit, kështu që të gjitha dëshirat tuaja të realizohen. Vetëm dëshira pozitive. Dëshirat negative kanë pasoja negative.**

**Unë do të doja që ju të kuptoni se gjithçka varet nga ju.**

**Askujt tjetër.**

**Shume faleminderit.**



**[INDEKSI I PRAPAS](#)**



## *18.- MBRONI VETEN TUAJ NGA VETE.*

**Si të mbroheni? Njerëzit nuk dinë të mbrohen. Nëse ju nuk mbroni, kush ju mbron?**

**Shumë njerëz mendojnë se mashtrimi i njerëzve për të përfituar është i mirë për të. Por e kenë gabim. Nëse i mashtron njerëzit dhe i shtyp njerëzit, bie kundër ligjit të perëndive dhe njerëzve: kjo është e keqe për veten. Sepse nëse lëndoni, mashtroni, përfitoni, njerëzit do të presin rastin për t'u hakmarrë.**

**Ai me siguri do të hakmerret. Është keq për ju. Nëse doni të mbroni veten, ndihmoni njerëzit dhe njerëzit do t'ju mbrojnë. Nëse i bëni njerëzit gabim, njerëzit do t'ju paguajnë me interes. Në këtë rast nuk po mbroni veten, përkundrazi po e lëndoni veten. Me veprimet e tua, largohu nga egoizmi, nëse më parë mendon gjithmonë për mua, po lëndon veten. Askush nuk shpëton. Është çështje kohe. Ai trup nuk zgjat pafundësisht. Nëpërmjet trupit ne kryejmë veprime egoiste, mund të shihni në lajme se kushdo që kryen akte negative përfundon keq. Për të mbrojtur veten nga vetja, së pari duhet të kujdeseni për veprimet dhe mendimet tuaja. Mendimi negativ është më serioz se aktet negative, sepse çdo akt negativ e ka origjinën në një mendim negativ. Mendimi negativ bëhet akt negativ.**

**Ju duhet të kujdeseni për informacionin që ju hyn; ju duhet të ndaloni çdo mendim negativ. Kur mendoni diçka negative, ju jeni duke dëmtuar veten. Nëse doni të jeni mirë, duhet të ndaloni të gjitha llojet e mendimeve të trishtimit, ankthit, negativitetit, sepse kjo po ndikon në shëndetin tuaj. Mendja juaj po dërgon informacion në të gjithë trupin, përmes nervave që komunikojnë trurin me shtyllën kurrizore në të gjithë trupin dhe ai është i sëmurë. Mendja komunikon me trupin përmes shtyllës kurrizore. Nëse mendja bllokohet, informacioni bllokohet dhe nuk arrin te pjesa tjetër e trupit dhe vijnë sëmundjet. Çdo gjë e ka origjinën në mendje. Mundohuni të mos nervozoheni, të mos provokoni. Në asnjë rrethanë mos u zemëroni apo trishtoheni, sepse të gjitha këto do ta paguani me shëndetin tuaj. Ajo që hyn në mendje më pas ndikon në trup.**

**Nëse informacioni që lëshoni në mendjen tuaj është negativ, ai do të arrijë në pjesën tjetër të trupit dhe ju do të sëmurëni.**

**Ndonjë mik, familjar, i njohur... nëse nuk pushon së "ngrëni kokosit", nuk pushon së sjelli probleme dhe nuk pushon së numëruari hallet; duhet të thuash Stop! Nëse të gjithë ju tregojnë dhimbjet tuaja dhe ju i vendosni ato**

në mendjen tuaj, do të përfundoni keq. Koka juaj do të bëhet gjithnjë e më e madhe. Të kap trishtimi, nervat, lloj-lloj hidhërimesh... dhe nuk duron dot. Është sikur familja juaj, miqtë, kushdo, janë në plazh duke u mbytur dhe të kërkojnë ndihmë.

Ju hidheni për t'i shpëtuar ata, por nuk dini të notoni, aq më pak për të shpëtuar të tjerët. Në këtë rast, në vend të një kufome, nga uji dalin dy kufoma. Nuk duhet të sakrifikosh veten për të tjerët. Nëse dini të notoni dhe hidheni për të shpëtuar dikë: kjo është mirë. Por mos vdisni për asgjë. Edhe nëse është familja juaj, nëse nuk mund të bëni asgjë. Nëse të gjitha hallet e familjes, miqve, të tuve... i fut brenda kokës, në fund do të përfundosh duke u dridhur nga nervat.

Në çdo moment do të keni një atak dhe do të ndikojë në jetën dhe shëndetin tuaj. Kjo është arsyeja pse ju duhet të vendosni Stop. Çdo familje apo mik, që ju ndikon negativisht, duhet të ndaheni prej tij, duhet të mbani një distancë të sigurt, me respekt; është për t'ju mbrojtur. Çdo person që komunikon me ju dhe transmeton informacione që ju ndikojnë negativisht, duhet t'i jepni fund. Në këtë rast, ju duhet t'i tregoni atij personi që nuk dëshironi që ai t'ju transmetojë këtë lloj informacioni, sepse ju bën të ndiheni keq dhe të trishtoni. Kjo po ju mbron. Ashtu si pirja e duhanit për shembull. Ne e dimë se pirja e cigareve është toksike për trupin tuaj dhe ju vazhdoni të pini duhan. Çdo cigare merr 5 minuta nga jeta juaj. Ata njerëz që nuk e mbrojnë veten.

E lëndon veten, dalëngadalë po bën vetëvrasje. Gjithashtu, paratë shpenzohen për të kryer vetëvrasje ngadalë, a është e logjikshme kjo? Armiku i vetëm është brenda jush. Të gjithë njerëzit kanë dy fytyra brenda vetes: një pozitive dhe një negative.

Jeta që ka dy rrugë: njëra negative dhe tjetra pozitive: rruga që dëshironi të ndiqni varet nga ju. Nëse njeriu ka shëndet, jetë të mirë, lumturi... është sepse zgjedh rrugën pozitive.

Nëse dëshironi të keni gjithçka pozitive; familja juaj, shëndeti juaj, jeta juaj, puna juaj... ju duhet të mendoni dhe të bëni pozitivisht. Shumica e njerëzve zgjedhin rrugën negative sepse janë egoistë: unë, unë, unë. Për çdo gjë, mendimi i parë jam UNË; përfito, për interes, siç është më e mira për mua... të tjerat nuk janë puna ime. Kjo është arsyeja pse shumica e ndërtojnë mirëqenien e tyre mbi dhimbjen dhe vuajtjen e të tjerëve. Nuk i intereson dhimbjet e të tjerëve, ky është problemi. Ky person po zgjedh rrugën negative.

Ajo që mbillni sot është ajo që do të korrni nesër: mbillni negative, korrni negative / mbillni pozitive / korrni pozitive.

Është thjesht çështje kohe. Ligji i karmës nuk fal nëse ju pëlqen apo jo. Herët a vonë do të ketë efekte negative.

Nëse bëni gabim do të keni pasoja negative. Kjo është e gjitha nga egoizmi i pastër,

Nëse bëni diçka kundër ligjit, do të keni pasoja negative. Shkaku i vetëm i gjithë kësaj është egoizmi.

Ashtu si alkooli; nëse pini një gotë alkool është i mirë për trupin tuaj, por nëse pini shumë derisa të deheni, dëmton mëllçinë, trupin dhe mendjen tuaj.

Ne e dimë se është e keqe dhe pse ka kaq shumë alkoolikë në botë? Për shkak se këta njerëz po vrasin njëri-tjetrin, kanë zgjedhur rrugën negative për t'u hakmarrë ndaj vetes. Në mënyrë të pavetëdijshme ose të vetëdijshme, ju po nxirrni demonin që mbani brenda. Është sikur merr një gur dhe e fut në këpucë. Askush nuk mund t'ju lëndojë nëse nuk dëshironi. Prandaj duhet të kuptosh që cdo gjë është teka: si duhani, e di që te dhemb dhe pi duhan, nuk është e logjikshme, për me teper pi duhan me parate e djerses se ballit. Kjo është zgjedhja e rrugës negative për ju, efekti do të jetë negativ për ju.

Pra, pse e bëni atë? sepse ky person është egoist, ai është negativ.

Mos i lëndoni të tjerët: mos u bëni të tjerëve atë që nuk dëshironi që ata t'ju bëjnë juve.

Gjithkush ka të drejtë të jetojë. Ne paqe. Nëse askush nuk ngatërrohet me ju, pse i shtypni të tjerët? Pse përfitoni nga më të dobëtit? Çdo gjë ka pasojat e saj.

Ligji njerëzor e lejon abortin, por ne jetojmë disa vite, ligji njerëzor të mbron sa je gjallë, por kur të vdesësh nuk të fal as ligji i Zotit dhe as ndërgjegjja, do të duhet ta paguash atë vrasje. Mjekët që bëjnë abort po vrasin qenie të pafajshme, do të dënohen edhe për vrasjen e atyre fetuseve. Ata do të vuajnë për një milion vjet për çdo fetus që do të vrasin dhe do të vdesin në të njëjtën mënyrë që vranë.

Ferri nuk është vetëm pas vdekjes, ai është kudo: shikoni rreth jush, sa vuajtje ka! Në spitale ka shumë njerëz që vuajnë. Shikoni çfarë bëni! sepse çdo gjë ka pasojat e saj.

Mos harroni kurrë se çdo gjë ka pasojat e saj; Të mirat dhe të këqijat.  
Mos mendoni se nuk do t'ju prekë kurrë. Ju garantoj se do ju prekë, është vetëm çështje kohe. Kjo është arsyeja pse ju duhet të mbron veten.

Bota po bëhet gjithnjë e më egoiste. Ne vrasim kafshët për t'i ngrënë: pa mëshirë. Mishi ka proteinat e tij, por mbart edhe viruse.

Virusi i SIDA-s vjen nga majmuni. Me dëshirën për të ngrënë mishin e tij, tani miliona njerëz janë të infektuar. Shembuj të tjerë janë lopët e çmendura, gripi i shpendëve... kujdes me mishin!

Mundohuni të mbron veten, mos hani aq shumë mish dhe nëse është e mundur ndaloni së ngrëni mish. Jeta është më e rëndësishme se një copë mish, shumë njerëz kanë vdekur për një copë mish. Mbron mendjen dhe trupin tuaj.

Nëse nuk mbron veten, kush do t'ju mbrojë?

Sot flasim për "sëmundje të rralla" çfarë është ajo? Pse ka sëmundje të rralla çdo ditë? Sepse?

E gjitha vjen nga viruset e mishit. Mendoni para se të hani mish.

Edhe nëse jetoni mirë me të gjitha komoditetet nëse hani një copë mish dhe është e infektuar, jeta juaj e mirë ka marrë fund.

Prandaj kam më shumë se 40 vjet që nuk ha mish dhe bëj meditim joga dhe nuk kam kurrë probleme shëndetësore. Nëse nuk keni shëndet, çfarë keni? Çfarë dobie ka të kesh një familje të mrekullueshme, një punë të mirë, një biznes të mirë... nëse je i sëmurë? Nuk ia vlen. Mendoni për këtë.

Kushdo që ju ndikon negativisht, duhet të mbani një distancë të sigurt që të mos ju ndikojë. Mos bëni budallallëqe.

Të gjitha tekat si droga janë për të të vrarë. Ato shërbejnë vetëm për t'ju vrarë ngadalë. Njerëzit e dinë por për të pasur ndjesi bëjnë marrëzi. Nëse dëshironi të keni ndjesi të mira, bëni joga-meditim. Me yoga, kur jeni të relaksuar, mund të udhëtoni përtej yjeve, shpirti juaj ndahet nga trupi juaj dhe më pas kthehet, dhe gjithçka pa efekte anësore.

Nëse dëshironi, unë mund t'ju mësoj joga-meditimin dhe do të mund t'i keni të gjitha këto ndjesi. Mund të vini në Barcelonë për të mësuar se unë do t'ju mësoj plotësisht pa pagesë.

Nëse dëshironi të keni fuqi të mbinatyrshme, mësoni yoga-meditimin. Asnjëherë mos përdorni magji, kjo është negative.

I vetmi përgjegjës për veprimet tuaja jeni ju. Mos i fajësoni të tjerët.

Mbro veten, për hir të vetes mos i lëndo të tjerët sepse po lëndon veten. Respektoni ligjin.

**Kërkoni rrugën pozitive dhe lini egoizmin.**

Shume faleminderit.



**[INDEKSI I PRAPAS](#)**



### *19. POZITIVA TËRHEQ POZITIVE DHE NEGATIVE TËRHEQ NEGATIVE.*

**Pozitive tërheq pozitive dhe negative tërheq negative. Si të shmangni stresin, nervat, trishtimin, zemërimin deri në prag të vetëvrasjes? Shumë e lehtë, duke lënë veten. I gjithë stresi vjen nga vetvetja. Dhe mendoj se nuk mendoj, më pëlqen, nuk më pëlqen, dua, nuk dua. Pse silllesh kështu?**

**Mendo, mendo, mendo... mendo se ky unë i trupit mendon gjithmonë për gjithçka kur është vetëm. Nëse njerëzit jetojnë vetëm ose vetëm është shumë më keq. Duke mos folur me askënd, ai mendon, mendon dhe mendon më së shumti për të kaluarën. Shumica e njerëzve mendojnë për gjërat negative dhe të trishtueshme që u kanë ndodhur, pak njerëz mendojnë për kujtimet e mira dhe momentet e lumtura. Mendo... po të jesh vetëm, çfarë të ardhmeje, me vetminë do të jetë krejt e zezë. Kur mendoni negativisht, ju bashkoni 3 mendime negative: për të gjitha gjërat që ju kanë shkuar keq nga e kaluara që keni përjetuar, nga e tashmja që është tani dhe nga e ardhmja që ju pret. Kështu vijnë sëmundjet mendore dhe pastaj flet me vete dhe i përgjigjesh vetes. Pastaj përfundoni në spitalin mendor. Pse këta njerëz përfundojnë kaq keq? Sepse ai mendon vetëm për mua, mua, mua.**

**Për të shmangur gjendjet nervore, mos mendo kaq shumë për mua. Nuk e dimë sa vite do të jetojmë, në varreza nuk ka vetëm të moshuar, por edhe të rinj. Vdekja mund të të vijë në çdo kohë, rastësisht, alkooli, droga... ka shumë shkaqe për të vdekur të rinj. Këta njerëz nuk janë në gjendje të kontrollojnë mendjen: nëse keni një makinë të lirë dhe të shpejtë, kur frenoni ose rrotulloni një kthesë, nuk mund ta kontrolloni atë, nuk jeni në gjendje të kontrolloni shpejtësinë. Njësoj si të rinjtë që drogohen dhe dehen... nuk janë të aftë të mendojnë për të mirën e tyre. I gjithë ai stres vjen nga marrja e gjërave kaq personale, kur ajo që dëshironi nuk ju del, ajo që dëshironi, nervozoheni dhe stresoheni. Nëse dikush ju bën keq, keni dëshirë për hakmarrje dhe kjo nuk ju shkon mirë. Nëse i ruani këto ndjenja hakmarrjeje do të ndikojë në të menduarit tuaj, nuk do të jetoni mirë, nëse vazhdoni hakmarrjen së pari ndikon në veten tuaj sepse nuk mund të jetoni mirë, as të lumtur dhe as të qetë. Sepse truri lidhet me pjesën tjetër të trupit përmes shtyllës kurrizore dhe transmeton atë ndjenjë hakmarrjeje dhe trishtimi.**

**Kur keni mendime negative, kjo ndikon në komunikimin që ekziston midis trurit dhe pjesës tjetër të trupit, që komunikimi bllokohet dhe informacioni nuk arrin në pjesën tjetër të trupit. Pra, kur njerëzit kanë këto lloje mendimesh, ata ndjejnë dhimbje në**

stomaku, ka dridhje në këmbë, ka vështirësi në frymëmarrje... secili prej tyre ndodh në pikën më të dobët të trupit. Këta njerëz nuk dinë të kontrollojnë. Ai e merr jetën shumë seriozisht. Ju nuk mund t'i lini gjërat. Në jetë nuk arrin gjithmonë atë që dëshiron. Problemi është vetvetja. Ne lindim me krahë bosh, nuk sjellim asgjë në botë, kur vdesim nuk marrim asgjë me vete.

Nuk ka rëndësi paraja, pushteti, prona... kur vdes duhet të lini gjithçka. Dhe përveç kësaj, ne nuk e dimë se kur do të largohemi nga kjo botë. Çdo natë mund të jetë nata juaj e fundit. Kjo është arsyeja pse ju duhet të kuptoni se nëse keni para dhe dëshironi të vazhdoni fatin tuaj të mirë në të gjitha aspektet e jetës suaj, duhet të bëni tre gjëra:

1 Me para në dispozicion për të ndihmuar të tjerët.

2 Këshillojini njerëzit që t'i bëjnë gjërat siç duhet

3 Bëhuni vullnetar kudo që ata kanë nevojë për ndihmën tuaj.

Nëse je i pasur, duhet t'i kthesh shoqërisë një pjesë të atyre parave që çdo ditë të kesh më shumë para. Kur i bëni gjërat mirë, do ndiheni shumë pozitivë dhe të lumtur, do jeni të lumtur brenda dhe këtë gëzim ua transmetoni të tjerëve. Kjo energji pozitive aktivizon mbrojtjen tuaj, aktivizon qarkullimin e gjakut, është e mirë për shëndetin tuaj, jeta juaj do të jetë gjithmonë e lumtur dhe gjërat do të funksionojnë për ju. Nëse një person bën një fytyrë të trishtuar, ai kurrë nuk do të gjejë një punë ose miq.

Askush nuk do të dëshirojë t'ju shohë. Të gjithë duan energji pozitive rreth tyre. Pozitive sjell pozitive dhe negative sjell negative. Ju shikoni këtë shoqëri: njerëzit lidhen sipas gjendjes së tyre, hajdutët me hajdutët, të droguarit me të varurit nga droga, politikanët me politikanët. Secili me llojin e tij.

Nëse jeni një person i mirë, shoqëroheni me njerëz të mirë si ju.

Nëse jeni negativ, do të shoqëroheni me njerëz negativë si ju.

Pozitive me pozitive dhe negative me negative. Ju do t'i paguani shtrenjtë të gjitha tekat tuaja, jo vetëm këtu, por edhe pas vdekjes.

Ne jemi të gjithë njësoj. Një president vlen njësoj si çdo qytetar i vendit. Para ligjit jemi të gjithë të barabartë dhe para perëndive gjithashtu. Të gjithë jemi të barabartë, burra dhe gra, nuk ka njeri më të lartë se tjetri. Nëse shpirti hyn në trupin e një gruaje bëhet grua, nëse hyn në trupin e një burri bëhet burrë, nëse shpirti hyn në trupin e një kafshe bëhet kafshë. Por shpirti është i njëjtë. Ne jemi të gjithë njësoj. Ju nuk mund të dalloni, ne jemi të gjithë njësoj. Ne jemi të gjithë fëmijë të Zotit, nuk ka fëmijë të Zotit më të ulët se një tjetër. Kjo është barazia.

Ne paguajmë shtrenjtë për të gjithë egoizmin tonë: po shkatërrojmë planetin. Çdo ditë ka më shumë fatkeqësi natyrore, tajfune, cunami, thatësira,... tërmete. Ne po shkatërrojmë planetin dhe paguajmë për të. Vrasja e kafshëve apo e ndonjë gjallese është një trill. Askush nuk mund ta kalojë jetën e tij me vuajtjet e të tjerëve. Askush nuk mund të përfitojë nga të tjerët për të pasur më shumë. Se nuk mund ta kalosh jetën tënde me dhimbjen e tjetrit. Kjo nuk mund të jetë. Ka politikanë që thonë se para se të lind askush nuk është person dhe e miratojnë abortin. Si

nuk jane njerez? Cilat janë ato? A janë ata të çuditshëm? para se të lindim ose pas lindjes, ne të gjithë jemi fëmijë të Perëndisë. Para se të lindim jetojmë në barkun e nënës, jemi njerëz të vegjël. Të gjithë jemi njerëz. Edhe fetusi ka një zemër si ju dhe unë. Organizmi i tij është i barabartë me tonën. Ashtu si një i varfër është një person, një i pasur është gjithashtu një person. Nuk mund të thuash që një i varfër është kafshë. Një i varfër mund të jetë i varfër sot, por nesër ai mund të jetë i pasur. Një njeri i pasur mund të jetë i pasur sot dhe i varfër nesër. Sepse jeta po rrotullohet gjithmonë.

I pasuri po jeton si një ditë me diell, por pastaj vjen nata dhe ki kujdes, vjen fati i keq. Jeta po rrotullohet. Kjo është arsyeja pse nëse jeni milioner, ndihmoni të tjerët sepse jeta po rrotullohet dhe ju nuk e dini se kur do t'ju duhet të përjetoni fatin tuaj të keq. Pas ditës vjen nata, si pas dritës vjen errësira. Të pëlqen apo jo nata, fati i keq... secili prek momentin e tij. Nëse keni fat të keq, duroni dhe mos u trishtoni sepse fati juaj do të vijë së shpejti dhe nëse keni fat të mirë, mos u gëzoni sepse atëherë do t'ju vijë fati i keq. E vetmja gjë që duhet të bëni kur keni fat të keq është të aktivizoni fatin tuaj të mirë duke ndihmuar të tjerët.

Kurrë mos mendo mua, mua, mua dhe mos mendo për të kaluarën. Sepse nëse nuk ndaloni së menduari truri çmendet dhe do të përfundoni në një psikiatër dhe psikiatri mund t'ju japë drogë vetëm për t'ju trullësuar.

Pranoje jetën ashtu siç është. Nuk ka rëndësi mirë apo keq. Është jeta, çfarë do të bëjmë? Mundohuni t'i falni të tjerët dhe kështu do ta harroni atë kujtesë negative në mënyrë që të mos ndikojë në trurin tuaj. Nëse doni të jetoni mirë, duhet t'i falni të tjerët në mënyrë që të jetoni në paqe.

Çdo mendim negativ duhet të refuzoni, në mënyrë që të jetoni mirë. Ju duhet të jeni në gjendje të ndaloni së menduari. Nëse gjithçka që dëshironi nuk del, do të dalë së shpejti, mos u shqetësoni.

I vetmi person që mund të të lëndojë është vetvetja. E gjithë kjo është egoizëm i pastër. Gjithçka që mendoni dhe çfarë bëni e bëni gjithmonë nga egoizmi.

Mendoni me mençuri.

Shume faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)





## 20. KREDITË

Kredia është ajo që marrim në këtë jetë për të bërë vepra të mira ndaj të tjerëve. Me ato vepra të mira marrim kredi. Për shembull: në jetë nëse i ndihmon njerëzit dhe sheh që të gjithë njerëzit janë si familja jote, logjikisht kur dikush është në telashe apo probleme ndihmon pa u menduar dy herë. Me këto akte ju merrni kredi. Në këtë botë ka shumë të pasur, të fuqishëm, të famshëm... me shumë para dhe famë. Njerëz që kanë gjithçka që duan. Pse këta njerëz vdesin të rinj? për shkak të drogës, alkoolit dhe jetës së keqe. Shkaku është se ai nuk e dallon të mirën nga e keqja dhe përfiton nga gjithçka që ka për të blerë drogë dhe alkool. Ata njerëz mund të kenë para, të jenë të bukur dhe të famshëm sepse në të kaluarën kanë bërë vepra shumë të mira dhe tani në këtë jetë mund të gëzojnë kredinë e jetës së tyre të kaluar. Pse në këtë botë ka kaq shumë njerëz të varfër dhe nevojtarë? Pse kaq shumë dallime midis njerës dhe tjetrës? sepse disa kanë kredi për të shpenzuar dhe të tjerët jo.

Një këngëtare kohët e fundit kishte një vaskë prej ari të fortë. Dhe ai shpenzon shumë para për tekat. Jini shumë të kujdesshëm me këtë! ki kujdes ka shumë njerëz që vdesin nga uria.

Ju duhet t'i përdorni paratë për të ndihmuar njerëzit që kanë vërtet nevojë dhe jo t'i shpenzoni paratë si ky këngëtar që bëri një vaskë të fortë floriri për banjën e tij. Në këtë mënyrë ju e shpenzoni kredinë tuaj shumë shpejt dhe kur kredia mbaron, shumë gjëra mund t'ju ndodhin ... vdisni aksidentalisht, keni sëmundje të rënda ... Nëse i shpërdoroni paratë dhe pastaj nuk punoni për të fituar më shumë , në një moment do të rrih pa asgjë. Nëse shkoni në kazino, brenda një nate mund të humbni miliona e miliona. Paratë tërhiqen nga shoqëria dhe duhet të kthehen në shoqëri. Ky trup mund të vdesë në çdo moment dhe gjithçka ka marrë fund. Nëse në jetën tuaj nuk keni fat në dashuri, punë, shëndet, familje... nëse keni probleme të çdo lloji, ndihmoni çdo ditë njerëzit në nevojë.

Me paratë tuaja, ndihmoni njerëzit në nevojë dhe këshillojini njerëzit që të mos bëjnë dëm. Kështu që ju fitoni kredi. Kur ke merita, i kërkon Zotit atë që dëshiron dhe Zoti do të të ndihmojë. Përderisa janë dëshira pozitive, mos kërkon kurrë asgjë negative. Të kërkojë Zotin dhe të mos ndihmosh të tjerët nuk do të të sjellë asgjë. Për të pasur atë që kërkon, duhet të bësh mirë. Nëse e shihni shoqërinë sikur të ishte familja juaj, logjikisht do të ndihmoni. Nëse e shihni si një person të tretë që nuk ka të bëjë me ju, nuk do ta ndihmoni atë.

Ne jemi të gjithë familje si babai, nëna, vëllai, gruaja, djali, nipi... pa marrë parasysh se çfarë race apo ngjyre lëkure.

Nëse e shihni tjetrin si familjen tuaj, do t'i ndihmoni dhe nuk do t'i shpenzoni paratë si ai këngëtari që i bëri vetes një vaskë floriri. Një banjë e fortë ari, sa jetë mund të shpëtojë? mendoj. Për të shpëtuar jetën e një fëmije ju duhen vetëm 40 €. Të gjithë mund ta bëjnë, është çështje të dëshirosh apo të mos duash. Nëse do t'i shihje të gjithë ata njerëz në nevojë sikur të ishin familja jote, me siguri do t'i ndihmonit. Nëse mund ta bëni, jeta juaj do të jetë fantastike dhe dëshirat tuaja do të realizohen. Gjithçka do të jetë në rregull. Nëse keni një zemër të artë, e gjithë jeta juaj do të jetë perfekte. Problemet shëndetësore vijnë nga mendimet negative si trishtimi, ankthi, nervat, hakmarrja... dhe nga mishit që hamë. Mishit ka proteina që janë të mira për trupin tuaj, por ka edhe viruse. Nëse hani një copë mish të infektuar, mund të vdisni. Ka shumë njerëz që kanë vdekur nga viruset e kafshëve si gripi i shpendëve, gripi i derrit, sëmundja e lopës së çmendur... Duke ngrënë një copë mish majmuni, SIDA ka kaluar te njeriu dhe shumë njerëz kanë vdekur nga kjo sëmundje dhe ka miliona të infektuar në botë. Është e vlefshme? Nr. Siç thotë shprehja "kapriçot janë të shtrenjta".

Çdo gjallesë që përpiqeni të vrisni, shikojeni të largohet. Askush nuk dëshiron të vdesë! Mos i hani kafshët, janë qenie të gjalla si ne, respektojini. Nëse nuk do që dikush të të vrasë, mos vrit askënd. Shikoni milingonat, përpiquni të vrisni një, shikoni që të ikë. Askujt nuk i pëlqen të vdesë. Pra, mos hani mish. Mos vrisni asnjë qenie të gjallë. Mos i bëj askujt atë që nuk do që të të bëjnë ty. Burri është fizikisht më i fortë se gruaja, prandaj që në fillim të tregimit burri e shtyp gruan. A mendoni se është e drejtë? Ne jemi të gjithë të barabartë përpara Zotit.

Burrë, grua, fëmijë, kafshë... jemi të gjithë të barabartë dhe nuk ka njeri më të lartë se askush. Nëse mendoni se jeni superior, do të kaloni një kohë të keqe. Ne mendojmë se jemi superiorë ndaj kafshëve, prandaj i vrasim për t'i ngrënë dhe shikojmë sa sëmundje na ka shkaktuar ngrënia e mishit. Gjithnjë e më shumë ka sëmundje të rralla. Dhe njerëzit që vuajnë nga këto lloj sëmundjesh janë njerëzit që hanë

Mish.

Jetojmë disa vite, përpiquni të kujdeseni për shëndetin tuaj që të jetoni mirë për kohën që do të qëndroni në këtë tokë.

Shume faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)



## *21. UNË, EGOIZMI DHE PASOJAT E TIJ.*

Kohët e fundit në Spanjë dalin çdo ditë skandale për korrupsion të politikanëve. Jemi në 12 mars 2013. Problemi është egoizmi. Sepse ju mendoni vetëm për "unë" në veten tuaj. Njerëzit mendojnë se mund të vjedhin paratë publike pa e ditur të tjerët. Pothuajse të gjithë politikanët janë përfshirë në skandale. Të gjithë këta njerëz kanë studime dhe janë të formuar mirë intelektualisht. Ata shkojnë shumë të zgjuar. Ata mendojnë se nuk do të duhet të mbajnë pasojat. Kushdo që vjedh, qoftë politik apo privat, zbulohet? mendoni për të. Pothuajse 100% është zbuluar. Është çështje kohe. Ata do t'ju dënojnë dhe do t'ju fusin në burg dhe do t'ju heqin gjithçka që keni. Nëse e dinë se vjedhja do të përfundojë keq, pse vjedhin? sepse kanë një mendim fëminor se nuk do të zbulohen. Është thjesht çështje kohe.

Kushdo që më dëgjon dhe do të bëjë një krim, ta mendojë mirë. Të gjithë kanë dënimin e tyre herët a vonë. Nëse vidhni para nga qyteti, i keni borxh të gjithë qytetit. Nëse Spanja ka më shumë se 40 milionë banorë, ju u detyroheni atyre 40 milionë njerëzve. Dhe si paguani? Në jetët e ardhshme këta njerëz do të lindin si kafshë për miliona vjet për të paguar të gjithë njerëzit që kanë vjedhur. Mos vidhni, do të keni më pak para, por do të jetoni shumë më mirë dhe më të qetë. Paratë, bizhuteritë dhe sendet me vlerë janë gjithmonë në kasaforta, sepse askush nuk guxon t'i vendosë. Pra, për çfarë është ajo? për t'i mbajtur në kasafortë? Nëse ju pëlqejnë bizhuteritë, shkoni në një dyqan bizhuterish për t'i parë dhe nuk ju kushton asgjë, çfarë ndryshimi ka t'i keni ato në kasafortën e shtëpisë sesa në kasafortën e një argjendarie? asnjë. Pra, pse shpenzoni kaq shumë para për bizhuteri? Vetëm për t'i parë ato? Diamanti është gur, nuk hahet. Pra, çfarë dobie ka ta kesh atë? Pasojat e vjedhjes së kaq shumë parave nga njerëzit janë shumë, shumë të rënda. Njerëzit nuk janë në gjendje të kuptojnë. Njerëzit vjedhin, mashtrojnë, mashtrojnë njëri-tjetrin, ku do të përfundojnë këta njerëz? ne burg.

Një shembull tjetër janë bankat, ato gjithashtu grabisin njerëzit, mashtrojnë dhe shesin produkte me shkronja të imta që më pas janë të pavlefshme dhe nuk mund t'i ktheni paratë. Është një mashtrim. Njerëzit u besojnë bankave dhe më pas bankat i mbajnë paratë e tyre. Për më tepër, ata humbasin para sepse nuk e njohin biznesin dhe pastaj ne të gjithë paguajmë për keqmenaxhimin e tyre. Populli ndihmon bankat dhe bankat përfitojnë nga njerëzit. Më parë, kur të jepnin hipotekë për të blerë një apartament, banka e vlerësonte apartamentin në x shumë që përfshinte jo vetëm apartamentin, por edhe makinën, punimet, mobiljet...

Kur një ditë nuk mund të paguani hipotekën, atëherë banka thotë se apartamenti juaj vlen shumë më pak. Ju nuk mund ta ktheni atë sepse vlera e tij është shumë më e vogël se ajo që i detyroheni bankës. Pastaj mbetesh pa banesë dhe ke edhe një borxh në bankë. Banka e bën këtë mashtrim për të përfituar nga njerëzit e varfër. Çdo mashtrim është një akt negativ. Dhe çdo gjë negative sjell negative. Nuk ka më. Ky trup në çdo moment mund të vdesë. Kur ajri nuk hyn në mushkëritë tuaja, ju ndaloni frymëmarrjen dhe vdisni. Brenda një dite ky trup kalbet, mbushet me krimba, fryhet, del lëngu... pra pse e doni këtë trup? Ky trup nuk jeni ju. Është ajo që ju përdorni.

Prandaj mos jri skllav i trupit tënd. Mendimi duhet të komandojë trupin, jo anasjelltas.

Të gjithë njerëzit që vjedhin, mashtrojnë, mashtrojnë, vrasin... të gjithë e bëjnë këtë vetëm për të mirën e trupit të tyre. Gjithçka për të mirën e trupit. Ky trup kushton pak për të mbajtur. Çfarë hani çdo ditë? Maksimumi 2 ose 3 kilogramë ushqim. Ushqimi kushton pak. Një biftek në treg mund t'ju kushtojë 5 euro dhe në restorant kushton 50 ose 100 euro. Spanja ka më shumë se 6 milionë të papunë dhe politikanët vazhdojnë të vjedhin dhe mashtrojnë njerëzit, duke ngarkuar komisione për gjithçka. Ata nuk kanë dhembshuri për njerëzit që kanë një kohë të vështirë.

Politikanët që janë pro abortit nuk mendojnë se janë gjallë falë nënës së tyre që nuk ka abortuar. Nëse nënat e tyre do të mendonin si ata, ata nuk do të kishin lindur. Nënat e tyre do t'i kishin vrarë para se të lindnin. Politikanët që miratojnë abortin dhe paguajnë që gratë të abortojnë do të shkojnë në ferr për miliarda vjet. Të gjithë ata që janë pro abortit dhe vrasin bashkatdhetarët e tyre janë fëmijë të djallit.

Kur të vdesin ata do të shkojnë në ferr për miliona vjet. Jeto dhe le të jetojë.

Sot ka shumë sëmundje të rralla tek njerëzit. Arsyeja është sepse ju hani mish. Çdo specie ka viruset e veta të ndryshme.

Kur hani mish kafshësh, virusi që kafsha që keni ngrënë kalon në trupin tuaj.

Nuk ka rëndësi nëse e gatvani mishin, shumë viruse nuk vdesin dhe kur hani atë mish të kontaminuar, kontaminoheni dhe sëmureni. Nëse dëshironi të jeni të shëndetshëm, përpiquni të mos hani mish.

Baza e të gjitha sëmundjeve mendore është VETË. Egoizmi. Të duash shumë trupin. Shpirti nuk ka nevoja; Ai nuk ha, nuk ka nevojë të vishet, të ketë para, pasuri, diamante apo bizhuteri. Çfarë mund të zgjasë trupi? maksimumi 100 vjet. Varrezat nuk janë vetëm të vjetra, ka edhe të reja. Trupi juaj është si një kufomë që lëviz sepse ka një shpirt. Trupi duhet t'i shërbejë shpirtit, jo shpirti t'i shërbejë trupit. Nuk ka rëndësi sa vjeç jeni, në çdo moment mund të vdisni, mos e mashtroni veten se do të jetoni shumë vite, këtë nuk e dini. Askush nuk e di. Trupi është si një makinë që është e juaja, por nuk jeni ju. Ti e ngasësh por nuk je ti. Trupi është ajo që veshim, si rrobat që veshim, por nuk jam unë.

Problemi i njerëzimit, i vetmi problem që ka tek njerëzimi është: unë, unë, unë. Është egoiste, egoiste, egoiste.

Të gjithë mendojnë vetëm për veten dhe për të tjerët që dështojnë. Ato i shërbejnë vetëm trupit tuaj. Por ky trup është i pavlerë, kur vdes askush nuk e do, njerëzit nuk hanë mish njeriu. Nëse ky trup nuk vlen asgjë, pse jetoni vetëm për të? Përpiquni me këtë trup të ndihmoni njerëzit. Sa më shumë ta përkëdhelesh trupin aq më keq është sepse çdo ditë do të të kërkojë gjithnjë e më shumë dhe do të jesh gjithnjë e më shumë skllav i trupit tënd. Politikanët marrin një rrogë të mirë. Pas 7 vitesh pune marrin pensionin maksimal. Nëse shqetësoheni gjithmonë për gjithçka, kjo do t'ju shkaktojë një gjendje nervash dhe stresi që nuk ia vlen.

Nëse keni probleme, unë do t'ju shpjegoj se si duhet të bëni për t'u çlodhur. Është shumë e thjeshtë: bëni joga, në pozicionin që dëshironi dhe ku të doni. Ju jeni duke punuar ose duke pushuar. Thjesht duhet të përqendroheni në frymëmarrje, në ajrin që hyn në mushkëri dhe më pas del nga goja. Mos dëgjoni asnjë mendim që ju vjen në mendje, vetëm mendoni për frymëmarrjen tuaj. Pushoni mendjen tuaj duke e përqendruar në frymëmarrjen tuaj; Si ajri hyn dhe del nga mushkëritë tuaja. Pak nga pak do ta gjeni veten të relaksuar. Duhet të përpiqeni ta çoni ajrin poshtë kërthizës. Jo përmes gojës, përmes hundës. Merrni frymë ngadalë, mirë, e butë dhe e gjatë. Përpiquni të mësoheni me këtë mënyrë frymëmarrjeje derisa të mund ta bëni për 24 orë.

Sa më e gjatë të jetë fryma, aq më e gjatë do të jetë jeta juaj.  
Mos harroni se oksigjeni duhet të arrijë në të gjithë trupin tuaj për t'u ndjerë mirë.

Mendja është gjithmonë duke menduar: më pëlqen/nuk më pëlqen, ndihem keq/ndihem mirë, dua këtë/nuk dua tjetrin... duke menduar gjithmonë për mua. Ky është problemi. Lërimi të gjitha këto dhe jetoni të lumtur. Mos mendoni kaq shumë për mua.

Çdo ditë duhet të bëni 30 minuta joga, nuk ka rëndësi në cilën orë, çdo kohë është e mirë. Nëse nuk mund ta kontrolloni mendjen ose të ndaloni së menduari, ekziston një formulë tjetër: recitoni mantra. Unë ju mësoj një mantra shumë të lehtë: "A-mi-tuo-fo, A-mi-tuo-fo, A-mi-tuo-fo, A-mi-tuo-fo, A mi-tuo-fo, A- Mi-tuo-fo, A-mi-tuo-fo, A-mi-tuo-fo..." Ju recitoni këtë mantra, recitoni atë me të gjitha mendimet tuaja. Pushoni gjithë mendjen tuaj me këtë mantër. Kështu ai ju shëron, ju shpëton dhe ju mbron nga sëmundjet mendore. Plus është falas. Nëse dëshironi të jetoni të lumtur dhe t'i realizoni të gjitha dëshirat tuaja, thjesht duhet të recitoni këtë mantër.

Nëse ju gjithmonë mendoni së pari për shijet tuaja, dëshirat tuaja, interesat tuaja para interesave të të tjerëve, është egoiste. Nuk ka asnjë justifikim. Justifikimet janë për të mashtruar veten. Mos vendosni kushte kur ndihmoni dikë, sepse atëherë mbeteni egoistë. Nëse ndihmoni dikë, duhet ta bëni pa vënë asnjë kusht. Ka shumë milionerë që kanë hotele me mijëra shtretër. Ai person, pavarësisht sa krevate ka, mund të flejë vetëm në një shtrat gjatë natës. Nuk mund të flesh në një mijë shtretër përnjëherë. Çfarë dobie ka të kesh miliarda, nëse nuk të duhen aq shumë për të jetuar, për t'i pasur në bankë? Mos kërkoni justifikime për të marrë më shumë para duke mashtruar, mashtruar... kjo është sipas dëshirës së trupit, jo nga nevoja. Nevoja e trupit tuaj është e vogël. A ka nevojë trupi juaj për kaq shumë miliona? Kur të vdisni, çfarë do të bëjë trupi juaj me kaq miliona, do t'i çoni në varr dhe do të jeni kufoma më e pasur në varreza? Çfarë dobie ka kaq shumë para nëse trupi juaj nuk ka

ju duhet. Trupi nuk kërkon asgjë, është mendja që me mendimin e saj negativ e mashtron këtë trup. Nuk ka më.

Divorci, pse ka kaq shumë divorce nëse para se të martohen të gjithë premtojnë se do ta duan njëri-tjetrin për gjithë jetën? Ata premtojnë se njëri do të kujdeset për tjetrin për gjithë jetën. Pra, pse ka kaq shumë divorce? Burri duhet të mendojë për të mirën e gruas dhe gruaja të mendojë për të mirën e burrit. Kur i jep zemrën një gruaje, gruaja të kthen me dyfishin e zemrës. Njëri dhe tjetri, secili mendon për interesat e tij. Burri mendon për interesat e tij dhe gruaja për të sajat. Pra, nëse interesat janë të ndryshme, ato përplasen dhe martesat prishet. Të gjitha për egoizëm. Kjo i dhemb të dyve, por gjëja më e rëndë është se lëndon edhe fëmijët. Kur dikush martohet, ata premtojnë para Zotit se do të jenë bashkë me gruan/burrin për gjithë jetën. Pra, ata po mashtrojnë Zotin. E gjithë kjo është nga egoizmi i pastër, është për të menduar vetëm për mua, mua, mua. Mos bëni që të vuajnë fëmijët e pafajshëm që nuk kanë lidhje me "gjërat" tuaja si të rritur. Ka gjithnjë e më shumë egoizëm në këtë botë.

Aborti. Një çift që kryen marrëdhënie seksuale është normale, por nëse nuk duan të kenë fëmijë duhet të marrin masa paraprake dhe nëse nuk bëjnë dhe gruaja mbetet shtatzënë, ajo nuk mund të abortojë sepse kjo është vrasje. Edhe pse ligji i kësaj bote e lejon, në jetën e përtejme ky krim dënohet me miliarda vjet vuajtje në ferr. Ka shumë metoda kontraceptive për të shmangur shtatzëninë, nëse nuk dëshironi të keni fëmijë dhe ju pëlqen të bëni dhe shijoni seksin, merrni masa paraprake. Mund të shijoni seks çdo ditë sa herë të doni me partnerin, kjo është normale, por nëse nuk doni të keni fëmijë, merrni masa sepse nëse gruaja mbetet shtatzënë, ajo nuk mund të abortojë. Respektoni jetën: Jetoni dhe lëreni të jetojë.

Nëse mbetesh shtatzënë dhe nuk dëshiron fëmijën tënd, lëre për birësim, ka shumë çifte që janë të dëshpëruar për të adoptuar një fëmijë. Në Spanjë për të qenë në gjendje të birësoni një fëmijë duhet të prisni rreth 10 vjet. Nëse nuk e doni djalin tuaj, mos e vrisni. Lëreni për birësim, fëmija juaj mund të ketë një jetë shumë të lumtur me një çift që do të kujdeset për të dhe do ta edukojë shumë mirë, madje mund të ketë një jetë më të mirë se ajo që ju mund t'i ofroni.

Ju lutem dëgjoni: Sot kam folur për egoizmin që është baza e çdo të keqeje. Mbani mend mirë: që gjithçka të shkojë mirë në jetë, duhet t'ua jepni zemrën të tjerëve në mënyrë që të tjerët t'jua kthejnë me gjithë zemër. Mundohuni të jeni pozitiv dhe gjithçka do të jetë mirë për ju.

Duhet të ndihmojmë njëri-tjetrin nga zemra, është e vetmja mënyrë që të gjithë të jetojnë të lumtur.

Shume faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)



## *22. SËMUNDJET. SI Mbërrin DHE SI TË SHËROJMË.*

**Përshëndetje. Nga vijnë sëmundjet? Si kurohen? Mjekët mund të kurojnë vetëm 30% të çdo sëmundjeje që mund të keni, 70% varet nga ju. Gjërat në jetë që duhet të bëni me të menduarit pozitiv. Nëse merrni diçka për zemër, atë që dëshironi, do të zhgënjeheni. Sa më shumë t'i marrësh gjërat me zemër, aq më i madh është zhgënjimi.**

**Sa më shumë të pëlqen diçka nëse nuk e merr, ke më shumë fatkeqësi, më shumë zhgënjim. Qeliza është shumë e rëndësishme për shëndetin. Qelizat janë të rëndësishme për këtë trup. Atë që mendoni se transmetoni në qeliza, mos e harroni. Nëse mendoni negativisht; në hakmarrjen, në mashtrimin e njerëzve, mendon të bësh keq... këto mendime negative, i transmeton në qelizat e tua. Nëse keni mendime të këqija, mendime negative, në të njëjtën kohë i transmetoni ato në qelizat tuaja. Nëse jeni egoizëm i pastër, qelizat tuaja janë gjithashtu egoiste dhe të gjitha qelizat në trupin tuaj bëhen armiku juaj. imagjino! ju mendoni të ktheni qelizat e mira në qeliza të këqija. Qelizat bëjnë atë që ju mendoni. Prandaj kur dikush ju fyen dhe ju hidheni, zemëroheni, nuk jeni në gjendje të kontrolloni veten dhe i merrni gjërat aq personalisht, do të vuani nga shëndeti dhe sëmundjet. Shëndeti varet nga qarkullimi i gjakut. Nëse gjaku nuk qarkullon, nëse zemëroheni, trishtoheni, i merrni gjërat për zemër, do të keni më shumë sëmundje. Të gjitha llojet e të menduarit negativ, pavarësisht nëse e keni atë të drejtë apo të gabuar, të gjitha mund të ndikojnë në qarkullimin tuaj. Nëse ndikon në qarkullimin e gjakut, mund të keni sulme në zemër të të gjitha llojeve. Të gjitha ndjesitë e forta janë të dëmshme, ato mund të ndalojnë zemrën tuaj në çdo kohë. Nëse edhe ju jeni shumë të lumtur. Të gjitha emocionet e mira apo të këqija duhet t'i kontrolloni ato. Çdo gjë që kalon një kufi është e keqe. Kur lind fëmija, çfarë kërkon? vetëm ushqimi dhe rrobat të jenë të ngrohta. Nuk ju kërkon asgjë tjetër. Me kaq ai ka mjaft. Nuk kërkon as rroba të markës, as makinë, as shtëpi. Thjesht kërkon bazat. Duke qenë se kanë pak dëshira, përgjithësisht janë në gjendje të mirë shëndetësore. Me kalimin e moshës, ai ka gjithnjë e më shumë dëshira, gjithnjë e më shumë. ...**

**Nëse keni 100 dëshira, do të keni 100 probleme dhe 100 mospëlqime nëse nuk mund t'i përmbushni ato. Nëse keni 1,000,000 dëshira, do të keni 1,000,000 mospëlqime dhe me shumë mundësi do të keni një atak në zemër. Para se të mashtroni njerëzit dhe të shtypni njerëzit, qelizat tuaja mësojnë nga ju dhe gjithashtu shtypin njëra-tjetrën. Duhet të dini se negative sjell negative dhe pozitive sjell pozitive. Nëse dëshironi shëndet të mirë, së pari duhet të mendoni mendime të mira dhe të bëni vepra të mira.**

Nëse mendimet dhe veprimet tuaja janë pozitive, qelizat tuaja do të jenë pozitive dhe do të keni qarkullim të mirë të gjakut dhe gjithçka do të jetë perfekte për ju. Kështu mund të keni shëndet të mirë dhe jetë të gjatë.

Nëse shkoni me një qëndrim pozitiv ndaj familjes, miqve, biznesit tuaj... gjithçka rreth jush do të jetë pozitive. Nëse shkoni me qëndrim negativ, do t'ju ndodhë e kundërta: do të keni gjithçka negative. Nëse veproni me ndershmëri me zemrën, mendimet dhe veprimet tuaja, gjithçka do të funksionojë në mënyrë perfekte. Nëse vetëm pyet, kërkon dhe kërkon dhe dëshiron më shumë, më shumë e më shumë... nuk do të jetosh i lumtur sepse gjithmonë dëshiron më shumë se sa ke dhe kjo është lakmia. Kur një ditë të ndalet zemra dhe të vdesësh, nuk do të marrësh asgjë me vete në varr. Ajo që marrim me vete kur vdesim janë veprimet tona, ndërgjegjja jonë, si kutia e zezë e një avioni. Vetëdija peshon gjithçka. Kjo jetë të kthen gjithçka. Nëse njerëzit bëjnë vepra të mira, njerëzit do t'ju shpërblejnë me vepra të mira. Përkundrazi, nëse bëni veprime negative, veprimet negative do t'ju kthehen. Është ligji i shkakut dhe pasojës.

Mendoni për këtë. Nëse herët a vonë do të paguani me burg, pse bëni krime? Çdo person që kryen një akt negativ do ta paguajë herët a vonë. Askush nuk shpëton. Do të shkoni në burg herët a vonë, kështu që më mirë mos e bëni. Do të kesh një emër të keq, do të kesh një emër të keq para shoqërisë, do të mbetesh i keq për një kohë të gjatë me shoqërinë. A ja vlen të bësh krime për të shijuar disa vite? ... atëherë burgu ju pret. Nuk ia vlen, më mirë të jesh i sinqertë me veten dhe me njerëzit. Ju i shpenzoni paratë tuaja si të doni, por paratë e të tjerëve nuk mund të preken. Ashtu si politikanët që shpenzojnë dhe vjedhin paratë e njerëzve, ata do të paguajnë për këtë

caro.

Më mirë të nderohemi me ju dhe me njerëzit. Paratë e popullit janë për popullin, jo për ju dhe miqtë tuaj. Në këtë jetë dënoheni me ligj, por kur të vdisni do të dënoheni nga ligji i perëndive për miliona vjet. Krimet që i bëni në këtë botë do t'i paguani në këtë botë dhe në ahiret. Besojeni ose jo do të shkoni në ferr. Ashtu si terroristët që nuk i njohin apo respektojnë ligjet, ata do të shkojnë në burg nëse duan apo nuk duan. Ata nuk do të lirohen. Prandaj mos u zhgënjeni me gjërat e këtij trupi. Trupi është bërë nga uji dhe ajri i nxehtë, pse po luftoni? Me pak mund të jesh i lumtur, nuk të duhen shtëpi të mëdha, makina, rroba markash... nuk të duhen të gjitha këto. Me bazat mund të jeni shumë të lumtur si foshnjat.

Nëse bëni keq dhe i mashtroni njerëzit për të jetuar më mirë, do ta paguani shtrenjtë. Më mirë të jeni të qetë dhe të kënaqur me atë që keni. Me atë që ka burri ose gruaja juaj, duhet të pajtoheni. Unë jam i sigurt se ka burra më të mirë dhe gra më të mira në botë, kjo është e sigurt, ju nuk jeni njeriu i pashëm më i pasur... në botë. Por nëse doni të jetoni në paqe, duhet të kënaqeni me atë që keni. Me atë që ju ka prekur.

Gjithmonë është dikush më i lartë se secili. Të gjithë kanë atë që marrin. Nëse vlen 100 euro, duhet të gjesh një burrë 100 euro. Nëse burri juaj vlen 50, ju vleni 50. Secili me nivelin e tij. Nëse keni 5, nuk mund të blini diçka që vlen 10. Kështu që duhet të kënaqeni me atë që vlen 5.



Dhe nëse nuk jeni të kënaqur me atë që keni, nëse nuk e pranoni atë që ju është dhënë, atëherë nuk do të jeni kurrë të lumtur në këtë jetë. Shumë njerëz divorcohen për këtë arsye, të gjithë kërkojnë më shumë. Një zog në dorën tuaj është më mirë se 100 fluturues, nëse e lëshoni zogun në dorën tuaj, atëherë do të jeni vetëm. Atëherë ju mbeteni pa asgjë. Vetmia është armiku i madh i burrit/gruas dhe do të të vrasë pak nga pak: kjo është më e keqja. Ju duhet të jeni të kënaqur me atë që keni. Sepse nëse kërkon më mirë në fund, mund të mbetesh pa asgjë. Kështu do të jetoni të lumtur.

Jetoni me mundësitë tuaja. Çfarë ke, çfarë fiton, me këtë duhet të jetosh. Mos u mundoni të jetoni përtej mundësive tuaja, sepse nuk do të jeni të lumtur.

Bëni gjithçka që duhet për të fituar më shumë para brenda ligjit. Nëse nuk jeni të kënaqur me atë që keni, nuk do të mund të jetoni në paqe. Për të qenë të shëndetshëm keni gjithmonë mendim pozitiv, energji pozitive. Për të pasur energji pozitive, duhet të bëni tre gjëra: t'i ndihmoni njerëzit me para, të bëheni vullnetar dhe t'i këshilloni njerëzit me fjalë të mira që të veprojnë siç duhet. Do të jeni shumë të lumtur dhe pak nga pak humori juaj do jetë pozitiv. Nëse jeni pozitiv, jeta juaj gradualisht do të bëhet pozitive.

Është e vetmja gjë që mund t'ju çlirojë nga sëmundja. Ashtu si unë, kam 40 vjet që nuk jam sëmurë dhe nuk kam shkuar kurrë në spital. Nuk ka rëndësi, mirë apo keq, kjo është ajo që është, ajo që prek. Ju duhet të mjaftoheni me atë që keni. çfare mund te besh? Edhe nëse koka juaj godet murin, nuk do ta thyeni atë, atëherë pse të goditni veten? Nëse trishtoheni, nuk do të zgjidhni asgjë, gjithçka do të përkeqësohet, do të shkatërroni shëndetin tuaj. Kjo është arsyeja pse gjërat e mira apo të këqija nuk kanë rëndësi, kështu që ju mund të jetoni të qetë dhe shumë të lumtur.

Ju nuk duhet të mendoni për dallimin: të gjithë jemi të barabartë, të gjithë jemi fëmijë të Zotit..... nuk ka dallime midis burrave, grave dhe kafshëve. Nëse nuk ka dallime... mendoni për këtë... Kjo botë do të jetë një parajsë.

Në këtë mënyrë do të keni shëndet të mirë, një të ardhme të mirë dhe do të jetoni si në një parajsë.

## ***SHURON SEMUNDJET E TRUPIT DHE MENDJES***

Nëse keni probleme nervore, probleme me mendimet, trishtim, ankth, zemërim... të gjitha llojet e mendimeve negative mund të ndikojnë në shëndetin tuaj. Sidomos problemet psikologjike. Të gjitha këto probleme të trurit, e vetmja gjë që mund t'ju shërojë është të recitoni një mantra. Pilulat nuk ndihmojnë dhe as shërojnë fare. Janë thjesht drogë për të të mposhtur. Kur efekti i pilulave shuhet, të njëjtat mendime kthehen, sepse nuk jeni në gjendje ta kontrolloni mendimin. Kaq shumë nerva dhe shqetësime do të ndikojnë në shëndetin tuaj dhe pikërisht atëherë vijnë sëmundje të tilla si kanceri. Janë mijëra sëmundje që mund t'ju vijnë nga ato gjendje nervash dhe trishtimi. Tani do t'ju mësoj një mantra në mënyrë që të mund ta recitoni sa herë që ju vijnë në mendje këto mendime negative. Përsëriteni këtë mantra pa pushim derisa të gjitha mendimet e këqija dhe gjendjet nervore, stresi dhe ndjenjat e trishtimit të zhduken. Duhet të përsërisni derisa të zhduken; 1 orë, 2 orë, 3 orë... 1 ditë, dy ditë, tre ditë... në javë... një muaj... përsërisni mantrën për aq kohë sa keni nevojë për të hequr mendimet negative.



Me pilula nuk do të zgjidhni asgjë. Çfarë mund të bëjë mjeku për ju? A do të lidhë telat në kokën tuaj dhe do t'ju kalojë një rrymë elektrike? Jo kështu nuk do të largoni mendimet negative nga mendja juaj. E vetmja gjë që mund t'ju shpëtojë është të recitoni mantrën që ju kam mësuar. Përsërite shumë herë, ditë, javë, muaj... derisa ato mendime të lodhen dhe të largohen. Kështu mendja juaj do të jetë e shëndetshme dhe trupi juaj gjithashtu. Me degjo. Është e vetmja gjë që mund t'ju ndihmojë. Është 1 000 000 herë më mirë se mjekët dhe pilulat. I vetmi që mund t'ju shërojë është vetvetja. Nuk ka tjetër. Askush nuk mund t'ju lajë trurin. Askush. Vetem ti. Ju keni futur informacionin e keq në mendjen tuaj dhe duhet ta hiqni atë.

Kjo mantra mund t'ju shpëtojë jetën.

Kur një mendim i tillë fillon të hyjë në mendjen tuaj, recitoni shpejt këtë mantra dhe menjëherë do ta dëboni nga mendja.

Përpara se të hakmerresh, të kryesh një krim, të lëndosh njerëz..... Përsërite shpejt këtë mantra dhe korrigjo mendimin tënd. Të lë si të re. Kështu që ju shpëtoni veten. Nëse do të tradhtoni dikë në mendime, me veprime apo fjalë, e vetmja gjë që mund t'ju shpëtojë është mantra. Kjo mantra është mrekulli, duhet të jeni të bindur se do të bëni mirë. Kjo mantra është emri i Zotit. Është e vetmja gjë që mund t'ju shpëtojë dhe të pastrojë të menduarit tuaj.

### ***NJERËZ QË NUK SËMUNDEN KURRË.***

Në këtë botë ka tre lloje njerëzish që nuk sëmuren kurrë.

#### ***1.- Njerëzit që janë të mirë***

Çfarë është një person i mirë? është ai që çdo ditë bën 3 vepra të mira:

Veprimi i parë i mirë: ai bën gjithçka që mundet për të ndihmuar njerëzit.

Me paratë që i kanë mbetur, ndihmon njerëzit në nevojë.

Vepra e dytë e mirë: Ai që i këshillon njerëzit me fjalë të mira për të vepruar drejt. Bën mirë.

Veprimi i tretë i mirë: Njerëzit që vullnetarë. Ata ia kushtojnë kohën e lirë ndihmës së njerëzve.

Këto tre veprime duhen bërë çdo ditë, jo herë pas here.

Tek një person i mirë mendimi është i gjithi pozitiv. Nëse mendimi juaj është pozitiv, energjia pozitive nga mendja juaj kalon përmes shtyllës kurrizore në pjesën tjetër të trupit. Përndryshe, nëse mendimi është negativ, kjo energji negative kalon në pjesën tjetër të trupit dhe bllokton nervat, komunikimi midis trurit dhe pjesës tjetër të trupit nuk arrin dhe personi sëmuret.

Pra, së pari duhet të silleni si një person i mirë, duhet të keni mendim pozitiv. Nëse keni të gjithë mendimin pozitiv, ju dërgoni informacion pozitiv përmes shtyllës kurrizore në të gjithë trupin dhe i gjithë organizmi e merr atë energji pozitive. Nëse ju pëlqejnë këta njerëz, do të keni gjithmonë shëndet të mirë.

Nëse mendoni negativisht do të keni shëndet të keq, sepse trupi juaj do të marrë energji negative. Nuk ka rëndësi me të drejtë apo gabim. Nëse njerëzit përfitojnë nga ju, nëse njerëzit ju mashtrojnë, ju lëndojnë, ju keni çdo të drejtë të hakmerreni. Nëse qëndroni me atë mendim negativ, do të paguani pasojat. Sepse jeni plot energji negative dhe kjo do të ndikojë në shëndetin tuaj.

Njerëzit që kanë mendim pozitiv kanë gjithmonë shëndet të mirë, sepse mendojnë pozitivisht.

## **2.- Njerëzit që kanë më pak mendime.**

Mos mendo kaq shumë. Nëse keni më pak mendime, keni më pak dëshira dhe ai person mund të jetë i shëndetshëm.

## **3.- Një person që e di se gjithçka që sheh dhe prek është fantazi e pastër.**

Se nuk ka asgjë të vërtetë. Nëse nuk ka asgjë të vërtetë, ju nuk i merrni gjërat aq personalisht dhe gjërat nuk mund të ndikojnë tek ju. Nëse mund të jesh i qartë për këtë, mund të jesh si Zoti. Ju mund të bëni atë që dëshironi, askush nuk mund t'ju lëndoje.

Këta tre lloje njerëzish janë ata që nuk sëmuren kurrë.

Një gjë tjetër: ushqimi. Ne jemi kafshë vegjetariane, lloji i dhëmbëve që kemi janë si të lopëve dhe kuajve.

Zorrët tona janë dymbëdhjetë herë më të gjata se kafshët mishngrënëse.

Ata hanë dhe nxjerrin shpejt, ne hamë dhe duhen disa ditë për të nxjerrë gjithçka që hamë. Mishin kalbet në zorrë dhe kjo ndikon në shëndetin tonë. Ashtu si lopët e çmendura, kur lopët sëmuren, ato na transmetojnë sëmundjet e tyre kur hamë mishin e tyre. Nëse nuk hamë mishin e tyre, sëmundjet e tyre nuk na prekin.

Viruset nuk vriten edhe nëse e gatuani mirë. Çdo kafshë ka sëmundjet e veta, si majmuni që është bartës i SIDA-s dhe nuk i ndodh asgjë, por ndikon ndryshe në shëndetin tonë. Kjo është arsyeja pse nëse nuk hamë mishin e tyre kemi më pak rrezik të sëmuremi.

Duhet të hamë drithëra, fruta, perime... me të gjitha këto tashmë kemi mjaft.

Për shembull vetë, kam 40 vjet që jam vegjetarian dhe nuk jam sëmurë kurrë, nuk shkoj fare te mjeku, sepse ndihem perfekt. Nëse nuk keni shëndet, çfarë keni?

Prandaj, për të qenë në gjendje të mirë shëndetësore:

Së pari ju duhet të jeni një person i mirë dhe të kryeni tre aktet pozitive për njerëzit.

Ndaloni së dyti të menduarit negativ. Kontrolloni të menduarit tuaj negativ. Keni gjithmonë mendim pozitiv.

Së treti. Lëreni ende mendimin, mos u jepni rëndësi gjërave që ndodhin, nuk ka rëndësi, mos e lëvizni mendimin. Ndërsa lëvizni mendimet tuaja, ju lëvizni zemrën dhe kjo ndikon në shëndetin tuaj. Çfarëdo që shihni apo prekni, mirë apo keq përpiquni ta lini atë. Kështu do të keni shëndet të mirë.

Shëndet i mirë, duhet ta marrësh, as mjekët nuk të ndihmojnë.

Është gjithashtu e rëndësishme të lëvizësh, nuk mund të ulesh vetëm para televizorit duke gërvishtur barkun. Trupi, nëse nuk lëviz, prishet shpejt. Duke ecur, duke bërë gjimnastikë të butë...

Gjëja më e mirë është të mos lëvizni mendimin, as pozitiv as negativ.

Shume faleminderit.



**INDEKSI I PRAPAS**



### 23. FARA E TË MIRËS DHE TË KEQEN.

**Ne mbajmë brenda vetëdijes sonë dy fara.**

**Fara e parë është ajo e së mirës. Ne e mbajmë atë gjithmonë në vetëdijen tonë. Por ne kemi edhe një farë tjetër: farën e së keqes. Kjo farë e së keqes është ajo që mëson dhe rritet në këtë botë.**

**Fara e së mirës do të thotë se: brenda vetëdijes sonë ne jemi një zot, ne jemi një shpirt i përsosur. Por ne mbajmë farën e së keqes sepse jemi në këtë botë fantazi. Ajo që ne shohim dhe prekim në këtë botë është një fantazi dhe ne e kthejmë atë në realitet. Ne e kthejmë atë fantazi në realitet. Kjo është arsyeja pse ne duhet të mësojmë të dallojmë të mirën nga e keqja. Shumë njerëz bëjnë keq sepse nuk dinë të dallojnë të mirën nga e keqja dhe ngatërrohen.**

**Ne duhet të përpiqemi të mësojmë gjithsesi, në vend që të kritikojmë dhe të tregojmë gishtin. Të gjithë njerëzit që bëjnë keq në këtë botë, kjo është për shkak se askush nuk u ka mësuar se çfarë është e mirë dhe e keqe, prandaj edhe ngatërrohen.**

**Në këtë rast ne duhet të Mësojmë. Ne duhet të mësojmë që në fillim, para se të lindim. Nëna që kur është shtatzënë duhet ta mësojë djalin e saj duke pasur mendime të mira. Kur lind fëmija duhet të mësojë edhe me veprimet e tij, sepse foshnja edhe pse nuk di të flasë, sheh dhe mëson. Vetëm se nuk flet nuk do të thotë se nuk kupton. Fëmija mëson gjithçka që sheh dhe dëgjon. Prandaj, nëse doni të keni një të ardhme të mirë për fëmijën tuaj, fillimisht duhet të jepni shembull, si babai ashtu edhe nëna. Kështu që djali mëson me shembullin tuaj. Kjo është arsyeja pse nëse babai ose nëna bën gabim, fëmija mëson keq, sepse fëmija bën saktësisht të njëjtën gjë që ka parë të bëjnë prindërit e tij.**

**Prandaj, që fara e së mirës të rritet dhe të japë fryt, ajo ka nevojë që ju të veproni sikur të ishte një pemë.**

**Një pemë ka nevojë për: tokë, ujë, diell, pleh... që të rritet. Prandaj, që të rritet fara e së mirës, ajo ka nevojë për veprat tuaja të mira.**

**Nëse doni të jeni një person i mirë, së pari mendo çdo gjë pozitive, thuaj fjalë pozitive kujtdo. Sepse çdo person ka një pjesë pozitive dhe një negative. Nëse dëshironi që të gjithë të jenë të mirë me ju dhe të kenë lumturi, duhet të flisni me të**

fjalë pozitive, duhet të mendosh pozitivisht, duhet të veprosh pozitivisht. Bëj gjëra të mira për njerëzit. Nëse bëni gjëra të mira për njerëzit, nëse sakrifikoni veten për miqtë tuaj, për familjen tuaj, për njerëzit, të gjithë ju falënderojnë me zemër. Të gjithë do të duan të jenë miqtë tuaj dhe të jenë me ju. Ju do të jeni babai më i mirë dhe një qytetar i mirë. Kjo është arsyeja pse ju sakrifikoni pak në këmbim të shumë.

Nëse dëshironi të përfitoni pak nga njerëzit, njerëzit do t'ju bëjnë të paguani shumë më shtrenjtë. Nëse përfitoni qoftë edhe pak nga njerëzit, njerëzit do t'ju bëjnë të paguani shtrenjtë. Kjo është arsyeja pse një hap prapa është dhjetë hapa përpara.

Që të kuptoni: në këtë botë, në këtë shoqëri, duhet të sakrifikoni diçka nga ajo që keni për të tjerët pa dashur apo kërkuar asgjë në këmbim, kështu që ju lëvizni më shumë zemrat e njerëzve. Në atë rast, ju mund të merrni gjithçka që dëshironi dhe mund të merrni gjithçka që dëshironi në këtë botë. Çdo rast i mirë do t'ju tregojë gjithmonë së pari. Kjo është fara e së mirës.

Nëse mbillni mirë, ajo rritet mirë.

Fara e së Keqes Ne të gjithë kemi farën e së keqes në ndërgjegjen tonë. Prandaj para se të bëjmë diçka, një pjesë e ndërgjegjes sonë thotë: po, po, bëjeni! Dhe një pjesë tjetër e ndërgjegjes sonë thotë: jo, jo, mos e bëj! Kjo është lufta mes së mirës dhe së keqes.

Nëse ujisni, fekondoni dhe kujdeseni për farën e së keqes, ajo rritet. Ka shumë fara të së keqes: për shembull: një person normal që futet në botën e drogës, konsumon drogë.... Unë garantoj që herët a vonë ai do të vdesë nga një mbidozë. Kjo është e ardhmja juaj. Para se të vdesë, ai do të dëmtojë këdo që të marrë para dhe të paguajë drogën. Kjo është fara e së keqes. Nëse nuk afroheni, ajo nuk rritet kurrë. Nëse i bëni njerëzit gabim, herët a vonë dikush do të dëshirojë hakmarrje dhe do të vijë pas jush. Për sa kohë që ju nuk e ujisni apo fekondoni farën e së keqes, ajo nuk do të rritet. Varet nga ne, nga mënyra se si duam të jetojmë. Nëse duam të jetojmë në mënyrë fantastike ose si miu që vrapon nga kudo, sepse askush nuk e do dhe të gjithë thonë: vrite, vrite!

Kjo është fara e së mirës dhe së keqes.

Nuk ka asnjë akt negativ që kalon pa pasoja.

Çdo gjë që bëjmë gabim, në një mënyrë apo në një tjetër, herët a vonë, kthehet, ju do ta paguani shumë më shtrenjtë. Numrat nuk dalin gjithmonë. Fillimisht dënoni veten, nëse e përplasni në rrugë, vetë do të ulni fytyrën nga turpi, nuk do të mund ta shikoni fytyrën e tij, prandaj po ndëshkoni veten. Nëse je njeri i mirë dhe shkon kudo, të gjithë të duan, kjo është një jetë e mirë.

Prandaj, nëse bëni marrëzi në këtë botë dhe dëshironi të përfitoni nga njerëzit, mbani mend mirë: çfarëdo që merrni nga njerëzit për të mirën tuaj, ose u bëni dëm njerëzve, mbani mend.

mire, jo vetem ndergjegja te denon, njerezit te denojne, hakmerren heret a vone. Kur të vdesësh, gjithçka që ke arritur në këtë botë, nuk do të marrësh asgjë, asgjë fare.

Sipër në çdo moment mund të vdesësh. Askush nuk e di momentin, as ditën kur do të vdesim. Askush nuk e di. Kur ajri nuk hyn, gjithçka ka marrë fund. Një atak në zemër, një sulm në tru... në çdo moment mund të vdesësh, pa paralajmërim.

Pra, mos mendoni se do të jetoni shumë vite. Askush nuk ju siguron asgjë. Kjo është arsyeja pse përpiquni të jetoni mirë, përpiquni t'i bëni të gjithë t'ju duan. Në këtë rast farës së së mirës duhet t'i shtoni ujë, tokë dhe pleh. Nuk ka asnjë mënyrë tjetër për të jetuar mirë dhe për të pasur një jetë perfekte.

Kjo është arsyeja pse nëse doni të jeni një shenjtor në jetën e përtejme, është shumë e lehtë: bëni si Jezu Krishti, vdisni për të tjerët, jetoni për të tjerët. Ashtu si Buda që i kushtoi më shumë se 49 vjet mësimi të njerëzve pa pushuar kurrë, as të shtunave as të dielave. Gjithmonë duke punuar për njerëzit për 49 vjet. Sakrifica për të tjerët. Ne duhet të mësojmë nga këta njerëz. Ato farës së së mirës i japin vetëm ujë dhe pleh, prandaj u bënë liderë botërorë. Në jetë, gjithçka varet nga mënyra se si dëshironi të jenë gjërat: gjithçka varet nga ju. Kështu që fara e së mirës duhet të kujdeset. Harrojeni farën e së keqes që na sjell vetëm gjëra negative. Nuk sjell asgjë të mirë: në fillim duket se përfiton, por me kalimin e kohës do i paguani shtrenjtë pasojat, do ju vijnë dhe do keni probleme. Mbani mend mirë: mos u përpiqni të përfiton nga të tjerët për t'u pasuruar sepse do ta paguani shumë shtrenjtë, shumë shtrenjtë. Ju keni shumë dëshmi që mbështesin atë që them. Fillimisht mund të duket se gjërat po ju shkojnë mirë, por në një kohë të shkurtër gjërat do ju vijnë keq. Nëse i bëni gjërat gabim, shkoni duke menduar se ferri po ju pret: dyert e ferrit hapen për ju dhe ju do të vuani të paguani për atë që keni bërë.

Nëse e bën farën e së mirës të rritet, hyn në parajsë: parajsa të pret Nuk ka aq shumë probleme sa në këtë botë, me kaq shumë fatkeqësi natyrore, kaq shumë vuajtje... Prandaj mund ta kthejmë këtë tokë në një parajsë. . Thjesht duhet të fekondojmë dhe t'i japim ujë farës së së mirës dhe të gjithë do të jetojmë në një parajsë.

Para se të fekondoni dhe ujitni farën e së keqes, ju lutemi mendoni për këtë. Sepse kjo do të sjellë pasojat të këqija për ju, familjen tuaj, fëmijët tuaj, nipërit dhe mbesat tuaja... Mendoni për këtë.

Në jetë nuk ke pse të grindesh e as të luftosh, lëre, nuk ka rëndësi, është në rregull, të vuash pak është në rregull. Mos mendo kaq shumë: "Po vuaj, po vuaj... nuk ka rëndësi. Nëse mund ta falni tjetrin, po paguani farën e së mirës. Mos mendoni për hakmarrje, sepse në fund dhimbja do të jetë për të gjithë dhe askush nuk fiton asgjë. Prandaj mos mendoni kurrë për hakmarrje. Hakmarrja ushqen vetëm farën e së keqes. Mos u shqetëso, Zoti, ndërgjegjja e tij dhe njerëzit do të hakmerren për ty. Nuk duhet të hakmerresh. Harrojeni! Të tjerët do të kalojnë keq, ju jeni vetëm një viktimë. Kështu që nuk do të duhet të shikoni prapa. Ata që shikojnë prapa janë njerëzit që kanë frikë sepse kanë bërë keq dhe kanë frikë nga hakmarrja e të tjerëve. Prandaj këta njerëz nuk jetojnë mirë, gjithmonë me frikë...



Kjo është arsyeja pse ai përpiqet të kujdeset për farën e së mirës. Kështu do të rritet dhe jeta juaj do të jetë e mrekullueshme, jepini dritë, ujë dhe pleh farës së së mirës që mbani brenda. Ju lutem më dëgjoni: nuk ka asgjë që të çojmë në botën tjetër, vetëm ndërgjegjja dhe veprat tona të mira. Nuk ia vlen të bësh të keqen për të përfituar. Atëherë do t'i paguani shtrenjtë pasojat: ju pret ferri. Ka njerëz që thonë se nuk ka ferr, mirë, dhe nëse ka, çfarë? Ka një shans 50% që të ketë, kështu që vetëm në rast se ekziston, çfarë ndodh? Buda dhe Jezu Krishti thonë se ka, kështu që vetëm në rast se më mirë të mos ushqesh farën e së keqes. Pra, vjehërr, nuk do të vuash dhe nuk do të kalosh keq në ferr.

Pra, përpiquni të jetoni në këtë botë pozitive. Sepse negative sjell vetëm negative dhe askush nuk e pëlqen negativin. Nëse nuk ju pëlqejnë gjërat negative, mos bëni gjëra negative, kështu që në këtë botë të gjithë jetojmë të lumtur.

Kështu, uroj që të gjithë ju të kuptoni dhe veproni mirë për veten dhe për të tjerët.

Shume faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)



## 24. PENDIMI

Çdo person në jetën e tij gjithmonë bën gabime. Të gjithë bëjmë gabime gjatë gjithë jetës. Ka gabime serioze dhe gabime jo aq serioze. Gjëja më e rëndësishme është të pendoheni me gjithë zemër.

Nëse keni lënduar dikë, për çfarëdo. Nëse për përfitimin ose interesin e tij, ju lëndoni dikë, ky person dëshiron të falet, ajo që duhet të bëjë është të kërkojë falje me gjithë zemër, duhet të kërkojë falje me gjithë zemër. Nëse ju duhet të paguani pasojat, duhet të paguani pasojat. Në këtë rast, pasi të jetë kërkuar falja, ju duhet të shlyeni borxhin tuaj ndaj personit që keni dëmtuar. Por duhet të jetë me gjithë zemër. Hapeni zemrën tuaj dhe kërkonte falje me përlësi dhe sinqeritet. Të gjithë bëjmë gabime: të gjithë ne, disa më shumë e të tjerë më pak. E rëndësishme është të kërkojë falje edhe nëse të ndëshkojnë, të shajnë apo të bërtasin dhe nëse duhet të paguash pasojat, duhet të paguhen. Kështu, ju dukeni mirë me veten tuaj. Kështu që ju mund të shkoni me kokën lart. Jo gjithmonë duke ulur kokën kur sheh dikë. Ngrini kokën dhe kërkonte falje. I afroheni personit që keni lënduar dhe kërkonte falje. Nëse keni lënduar babanë ose nënën tuaj, kërkonte sinqerisht falje.

Keqardhja e vërtetë është se pasi të keni njohur gabimet tuaja dhe të keni hapur zemrën tuaj për të kërkuar falje, në të ardhmen nuk do të bëni më të njëjtin gabim. Kjo është keqardhje e vërtetë. Nëse sot ju kërkonte falje dhe nesër bëni përsëri të njëjtin gabim, atëherë nuk ju vjen keq.

Po luani me njerëzit, me ndjenjat e njerëzve, përpiqeni të mashtroni njerëzit, mashtroni njerëzit dhe për këtë arsye mashtroni veten. Ju do të paguani shtrenjtë për këtë: e garantuar. Ju do të paguani shtrenjtë. Kur të vijë koha juaj, herët a vonë është thjesht çështje kohe. Nëse nuk doni të kaloni një kohë të keqe në të ardhmen tuaj, duhet të kërkonte falje. Kushdo që keni lënduar. Kërkimi për falje mund të shpëtojë të ardhmen tuaj. Nëse dëshironi që e ardhmja juaj të jetë e ndritshme, të keni një familje të mirë, të keni shumë të mira, duhet të kërkonte me gjithë zemër falje.

Kjo është arsyeja pse kur kërkon falje, bëhesh burrë apo grua e ndershme. Por mbani mend mirë, nëse kërkonte falje pasojat do të jenë shumë më të vogla. Nëse nuk kërkon falje, kur një ditë të vijë koha, do të ndëshkohesh nga një grup super të varfërisht. Nëse kërkon falje, ia vlen. Në këtë rast, sa më shpejt të kërkonte falje, aq më shpejt jeta juaj do të ndryshojë në pozitive. Mbani mend mirë.

E vetmja gjë që e ardhmja juaj të shkojë mirë, lutuni për falje atij që keni lënduar, lutuni për falje dhe nëse është e nevojshme, gjunjëzohuni para viktimës tuaj dhe lutuni për faljen e tyre. Nëse ata mund t'ju falin, ju mund ta falni veten. Sepse nëse nuk kërkon falje, ke një mendim që regjistron gjithçka që bën. Nëse lëndoni dhe shtypni dikë, me këtë mendim negativ për të lënduar njerëzit, kjo do të ndikojë në të menduarit dhe shëndetin tuaj. Sa herë që bëni diçka të keqe, grumbulloni energji negative dhe do të gjeni gjithnjë e më shumë gjëra negative rreth jush: fat i keq, shëndet i keq, njerëzit nuk ju duan, e ardhme e keqe, punë e keqe, martesë juaj do të dështojë...

Sepse kur një person është negativ, e ka të pamundur të ketë një jetë të mrekullueshme.

Disa marrin dënimin para dhe të tjerët pas. Dënoni veten, paguani shtrenjtë, është çështje kohe. Herët a vonë do ta paguani shtrenjtë. Askush nuk i shpëton dënimit të tyre. Dhe nëse ai nuk kërkon falje, dënimi juaj do të jetë shumë, shumë më i madh. Nëse kërkon falje ndonjëherë as nuk të dënojnë, nuk paguan pasoja. Sepse kur ju luteni për falje me gjithë zemër, shumica e njerëzve ju falin.

Shumica e njerëzve thonë: "në rregull, mirë, nëse më kërkon falje në çfarëdo mënyre, me gjithë zemër, të fal" dhe kthehen në të qenit mikut tuaj. Madje mund të bëhet pjesë e familjes suaj.

### ***Pra, për të mos bërë më shumë gabime:***

Së pari ju duhet të mendoni për personin tjetër. Nëse më parë mendoni për "unë", për interesat tuaja, çdo ditë do të angazhoheni më shumë gabimet.

Mbani mend mirë: duhet të kërkonte falje sepse keni lënduar, së pari perënditë, së dyti njerëzit dhe së treti veten. Çdo gabim vjen nga egoizmi, sa më shumë unë, aq më shumë gabime. Ka shumë njerëz që nuk pendohen kurrë dhe sa herë që jeta e tyre përkeqësohet, plaken më shpejt dhe u ndodhin më shumë gjëra të këqija.

Duhet të kuptosh se në këtë botë, edhe nëse nuk e beson, ka dënimin e perëndive. Ata thonë: Unë nuk e kam parë Zotin, prandaj nuk besoj. Ai nuk beson në ndëshkim sepse nuk sheh apo ndjen. Por në atë botë ka shumë gjëra që nuk mund të shihen apo ndjehen, por që ekzistojnë. Për shembull: një telekomandë për TV. Kur shtypni butonin, televizori ndizet ose fiket, ngre ose ul volumnin.... Ju nuk i shihni dallgët, por ato ekzistojnë. Është si perënditë, si energjia jote, që edhe nëse nuk e sheh, nuk do të thotë se nuk ekziston.

Kjo është arsyeja pse ka fat të mirë ose të keq. Nëse dëshironi të jetoni mirë dhe të keni një të ardhme të mirë, mbani mend mirë: kërkonte gjithmonë falje, pendohuni për gjërat që bëni gabim. Dhe nëse dikush ju lëndon, duhet të falni, edhe nëse keni çdo arsye në botë.

Nëse dikush ju ka lënduar dhe ju mbani inat dhe dëshironi të hakmerreni, gjatë gjithë ditës jeni duke menduar për atë mendim hakmarrjeje dhe kjo e lëndon veten.

Sepse me atë mendim negativ bllokton nervat që shkojnë nga koka në shtyllën kurrizore dhe prej andej në gjithë trupin, në të gjithë organizmin. Pyetni ndonjë mjek, të gjithë janë dakord.

Kur kanalet bllokohen, sëmuresh dhe jeta shkurtohet. Nëse në jetë nuk ke shëndet, çfarë ke? Prandaj, për të mirën tuaj: nëse doni të keni një jetë të gjatë, fat dhe shëndet të mirë, duhet të bëni dy gjëra: të kërkonit falje kur lëndoni dikë dhe nëse një tjetër ju lëndon, duhet ta falni atë person me gjithë zemër. . Nëse nuk fal, si do të jetosh nëse gjithë ditën mendon për hakmarrje, hakmarrje, hakmarrje... si do të kesh shëndet të mirë?

Kjo nuk është e mundur.

Kjo është arsyeja pse për të mirën tuaj ju duhet të mësoni të falni të tjerët. Nëse nuk mësoni të falni të tjerët, kjo do të dëmtojë veten. Duhet të falësh dhe të lutesh për falje dhe të pendohesh nga zemra. Të pendohesh vërtet nuk do të thotë të bësh të njëjtin gabim përsëri në të ardhmen: domethënë të pendohesh vërtet.

Nëse sot pendoheni dhe nesër vazhdoni të bëni të njëjtat gabime, atëherë nuk ju vjen vërtet keq.

Mbani mend mirë:

Dy gjëra të rëndësishme në jetë: të lutesh për falje nga njerëzit që ke lënduar dhe të falësh njerëzit që të kanë lënduar.

Në këtë rast mund të jetoni me shëndet të mirë, një të ardhme të mirë, një familje të mirë, gjithçka do të jetë e mrekullueshme.

Njerëzit na lëndojnë në shumë raste, por mos mbani mëri, falja e të tjerëve është e dobishme për ju: mund të keni një fytyrë të re, të ndritshme, miqësore me një të ardhme të mirë. Kur jeni të zemëruar, gjithmonë mendoni se tashmë ka ndodhur. Dhe harrojeni.

Mbani mend mirë: për të jetuar mirë ka tre gjëra:

1<sup>o</sup> harroni të kaluarën

2 harro dhuratën, mos mendo kaq shumë,

3<sup>o</sup> mos mendoni për të ardhmen.

Shumë njerëz mendojnë për të ardhmen; disa mendojnë në të ardhmen negative, ose çfarëdo,

Dhe atëherë ai nuk mund të jetojë më në paqe. Kur mendoni për të kaluarën, të tashmen apo të ardhmen, nuk mund të jetoni mirë: asgjë nga e kaluara, e keqe apo e mirë.

Të kapërcesh të keqen e së kaluarës me keqardhje, pa mbajtur mëri është më e mira për ty.

Mos u shqetësoni, Zoti, shoqëria dhe njerëzit do të kujdesen për të ndëshkuar njerëzit që bëjnë keq. Të gjithë do ta dinë se çfarë lloj personi është, e ardhmja e tij do të jetë më e keqja. Nuk është e nevojshme që ne të bëjmë drejtësi për dëmin që na bëjnë.

Zoti, ligji, shoqëria, do të ndëshkojë për ju. Kjo është arsyeja pse lini hakmarrjen dhe inatin tuaj edhe nëse keni absolutisht të drejtë. Kështu do të keni një jetë të gjatë, shëndet të mirë dhe një të ardhme të mirë. Nëse doni të jeni të shëndetshëm, duhet të keni mendim pozitiv, nëse jo, si mund të jetoni nëse keni urrejtje çdo ditë, fytyra juaj bëhet plot urrejtje. Edhe nëse ke të drejtë, edhe nëse je viktimë, harroje sepse mbi tjetrin që të lëndon, po lëndon veten.

Kjo është më e keqja se më e keqja. Armiku më i fortë që kemi është vetvetja, ndaj mendo për të mirën tënde; Gjithçka varet nga ju, jo nga dikush tjetër.

E vetmja gjë që ka rëndësi je ti.

Shume faleminderit.



**INDEKSI I PRAPAS**



## 25. FRIKAT, FRIKAT DHE MAKTET

Në këtë jetë ju duhet të mësoni të mos keni frikë apo frikë. Nga vijnë frika dhe frika? Ata vijnë për dëshira. Ajo që duam të zotërojmë. Frikë për jetën tuaj, për të ardhmen tuaj, për të gjitha dëshirat tuaja; kjo ju shkakton frikë. Sa më shumë të kem, aq më shumë frikë dhe frikë do t'i shfaqen atij. Sa më shumë të dashurohet vetvetja e këtij trupi, aq më keq do të jetë dhe nuk do të jetoni në paqe. Sigurisht. Nata juaj e fundit mund të jetë çdo ditë. Shumë njerëz në botë vdesin çdo ditë.

Për arsye të ndryshme. Ka shumë lloje të aksidenteve. Askush nuk e di se kur do të vdesin. Vdekja mund t'ju vijë në çdo kohë për miliona shkaqe. Duke vdekur... të gjithë do të vdesim. Ne të gjithë vdesim. Kush nuk vdes? Ky trup është i imi, jo unë. Nëse e kupton këtë, që shpirti është njësoj si qiramarrësi, që një ditë duhet të largohemi nga ky trup, atëherë... Pse bëjmë kaq shumë akte negative si mashtrime, mashtrime, për të përfituar nga njerëzit për përfitim të këtij trupi? Do të keni dy probleme. E para me ndërgjegjen tënde e di që nuk është bërë mirë. Të gjitha do të jenë frikë. Sa më shumë veprime negative të bëni, aq më shumë frikë dhe frikë do të keni. Nëse kryeni dhjetë vepra negative kundër njerëzve, do të keni dhjetë armiq. Të gjithë do të presin rastin për t'u hakmarrë. Nëse keni një milion armiq, do të keni një milion frikë. Të gjithë do të presin që ju të keni momentin tuaj të pafat për të ardhur për ju. Të gjithë kanë momentet e tyre të fatit dhe momentet e tyre të fatit të keq. Nëse kur keni fat, në vend që të ndihmoni, shtypni njerëzit dhe përfitoni prej tyre, kur keni fat të keq ata do të vijnë pas jush. Kjo është arsyeja pse mos përfitoni nga situata juaj e pasurisë dhe fuqisë, sepse fati juaj i mirë nuk do të zgjasë një jetë. Sot është radha juaj dhe nesër radha e tjetrit. Është cikli i jetës. Të gjitha frikërat vijnë nga kjo uni, uni i trupit. Kuptoni që ky trup është i disponueshëm. Dhe asgjë më shumë. Ne jemi shpirt dhe ajo që mbajmë gjithmonë me shpirt janë veprimet dhe ndërgjegjja jonë. Kjo nuk ikën kurrë. Prandaj mundohu ta bësh këtë sa më të vogël, kështu që do të jesh një person që nuk bën dallime mes meje, teje, atij/asaj dhe shoqërisë.

Nëse nuk bëni dallime, nuk do ta mashtroni tjetrin, as do ta shtypni tjetrin, as do të përfitoni nga tjetri, sepse tjetri jeni ju dhe nuk e lëndoni veten. Në këtë rast, ju do të jeni një peshk në ujë. Ju do të jeni të mirëpritur kudo. Të gjithë ju duan dhe ju respektojnë. Ju nuk do të keni frikë apo frikë. Ju duhet ta pranoni jetën ashtu siç vjen, me momentet e saj të fatit të mirë dhe momentet e saj të fatit të keq. Gjithçka që zotëroni në këtë botë, kur të vdisni, do të lini gjithçka.

Pse të përfitoni nga të tjerët për të marrë diçka për një kohë të shkurtër që do ta jetoni këtë trup? Nëse jeni negativ, do të tërhiqni negativët: secili me llojin e tij: si hajduti me hajdutin, i droguari me të droguarin... secili me llojin e tij. Kjo është arsyeja pse negativiteti do të bashkohet me negativin. Ju duhet ta kuptoni këtë. Në jetë duhet të pranoni gjithçka që keni me zemër, qoftë e mirë apo e keqe. Ka shumë njerëz që bëjnë vetëvrasje për probleme të vogla, por kjo nuk do të zgjidhë asgjë. Këta njerëz duhet të kuptojnë se të gjithë kanë fatin e tyre të keq, si dhe fatin e tyre të mirë. Prisni pak që pas errësirës të vijë agimi dhe të vijë dielli. Mos u gëzo kur të vjen fati i mirë, sepse pas fatit do të vijë fati i keq.

Jeta po ndryshon dhe të gjithë duhet të jetojnë momente të mira dhe të këqija. Mos u jepni kaq shumë rëndësi gjërave të kësaj bote. Nëse gruaja juaj ju lë, nuk keni pse të bëni vetëvrasje, në këtë botë ka shumë gra më të mira dhe nëse burri juaj ju lë, me siguri do të gjeni burra të tjerë shumë më të mirë se burri juaj. Ka miliona njerëz në botë. Pra, mos u shqetësoni, pas fatit tuaj të keq, fati juaj do të vijë dhe ju mund të gjeni një burrë/grua më të mirë se ai që ju la. me siguri që keni Nëse bëni gjithmonë fillimisht për të tjerët, ofrojini së pari zemrën tuaj... tjetri do të përgjigjet në të njëjtën mënyrë. Do t'ju kthejë me më shumë zemër.

Nëse i jepni një tjetri negativ, tjetri do të kthehet më negativ. Kjo është jeta. I tillë është ligji i karmës. Nëse dikush ju lëndon, mos u shqetësoni, nuk keni nevojë të hakmerreni. Ai vetë do ta ndëshkojë veten, ligji i Zotit do ta ndëshkojë, ndërgjegjja e tij do ta ndëshkojë. Të gjitha veprimet negative që ne bëjmë janë "bukë për sot dhe uri për nesër", që nuk shkon askund.

Kjo është arsyeja pse përpiquni ta keni atë veten më të vogël sepse sa më i vogël të jetë, aq më pak frikë dhe frikë do të keni. Sa më shumë para të keni, aq më shumë frikë keni. Nëse ke 1.000.000 euro ke 1.000.000 frikë, nëse ke 10 euro ke 10 frikë dhe nëse nuk ke asnjë cent nuk ke frikë, sepse meqë nuk ke asgjë, askush nuk mund të të mashtrojë ose të lëndova. Një milioner ka shumë më tepër frikë sepse ka frikë se dikush do ta mashtrojë, se do t'i rrëmbejnë familjen... ata duhet të mbrohen kur dalin nga shtëpia që të mos grabiten dhe gjithmonë shkojnë kudo me frikë. Pse banditët nuk ngatërrohen me të varfërit? sepse nuk kanë çfarë të marrin prej tyre. Prandaj, nëse nuk keni asgjë, nga çfarë do të keni frikë? kështu jeto mire.

Një frikë tjetër është sëmundja, nëse keni frikë, mendja juaj mendon: Unë kam probleme shëndetësore, kam probleme shëndetësore... dhe mendja juaj e shkakton sëmundjen. Ti "ha kokosin". Nëse i jep urdhër nga truri trupit që ke probleme shëndetësore, trupi do të sëmuret. Mendja kontrollon trupin tuaj. Nëse truri juaj mendon negativisht, trupi juaj do të kryejë veprime negative. Nëse mendja i thotë trupit: "kërce mbi ballkon" trupi kërcen mbi ballkon. Trupi i bindet gjithmonë mendjes. Nëse me mendjen tuaj i jepni urdhër trupit tuaj të kryejë veprime pozitive, trupi juaj do t'i ndihmojë njerëzit.

Nëse mendoni për veprime negative, trupi juaj do t'i lëndojë njerëzit.

Në asnjë rrethanë mos i bëni dëm të tjerëve. Të gjithë përfundojnë fatalisht. Nëse dikush të lëndon, duhet të falësh dhe të harrosh sepse ai person është injorant, ne duhet të ndjejmë keqardhje për atë person. Sepse keta njerëz gabojnë duke bërë të keqe, ligji i denon, shoqëria i denon dhe jeta e tyre do të jetë fatale dhe kur të vdesësh do të shkosh në ferr dhe në ferr do të mbetesh 1.000.000 vjet dhe çdo ditë do të recitosh të vdesësh perseri derisa të kryeni dënimin. Njerëzit që mendojnë se dëmtimi i të tjerëve është i dobishëm, këta njerëz e kanë gabim. Asnjëherë mos e tregoni gishtin kur dikush gabon, përpiquni të edukoni me fjalë të mira në mënyrë që ai të kuptojë dhe të ndryshojë sjelljen e tij. Dhuna e kthen dhunën dhe kjo nuk mbaron kurrë. Ka shumë njerëz që bëjnë gabime, për shembull terroristët që vendosin bomba në trupat e tyre për të kryer sulme në vende publike si tregje.

Ata njerëz që vrasin të pafajshëm në emër të Zotit pa u kujdesur për asgjë, kurrë në asnjë Bibël nuk thotë që ju vrisni të pafajshëm. Njerëzit e pafajshëm nuk kanë faj për asgjë. Nëse keni një problem, duhet ta zgjidhni me këdo, me qeverinë, me politikanët... por mos vrisni njerëz të pafajshëm. Ata njerëz nuk e dinë; nëse vret një person, do të shkosh në ferr për 1.000.000 vjet. Nëse vrisni 10 njerëz, do të shkoni në ferr për 10,000,000 vjet. Pas largimit nga ferri, ata do të lindin si kafshë dhe kështu do të jetojnë për 1.000.000 vjet dhe më pas do të lindin si njerëz shumë të varfër. Njerëzit që thonë se kush vret për të mbrojtur idetë fetare shkon në parajsë është gënjeshtër. Kjo është fjala e djallit.

Të gjithë perënditë janë në favor të jetës. Asnjë fe nuk është në favor të vrasjes dhe nëse dikush në emër të ndonjë feje thotë se duhet të vrasësh, ata janë duke manipuluar injorantët e varfër që nuk dinë të dallojnë të mirën nga e keqja. Trupi juaj nuk është i juaji, ai i përket babait dhe nënës tuaj që ju kanë dhënë. Ju jeni si një qiramarrës duke përdorur këtë trup. Ju nuk duhet të vrisni trupin tuaj dhe aq më pak atë të të tjerëve. Në asnjë rrethanë asnjë vrasje nuk mund të justifikohet. Nuk ka asnjë justifikim për asnjë shkak. Vrasja është e ndaluar me ligjin e perëndive. Nuk ka falje. Asnjë shkak nuk është i vlefshëm. Për këtë ju duhet të jeni të bindur. Mund të luftoni për atë që dëshironi, por kurrë mos përdorni dhunë. Dhuna sjell dhunë. Nëse doni të ndryshoni një vend dhe njerëzit ju mbështesin, ju mund të krijoni një parti dhe të bëheni president.

Nëse shumica e dëshiron kështu, do të jetë kështu. Por mos e bëni kurrë me dhunë. Edhe nëse idetë tuaja janë të mira, nuk do t'i bëni kurrë që t'ju dëgjojnë duke ushtruar dhunë dhe vrasje, për t'i bërë idetë tuaja realitet. Mundohuni t'i bindni njerëzit se idetë tuaja janë të mira dhe nëse ata ju mbështesin, filloni një festë. Nëse shumica ju mbështet, atëherë mund t'i zbatoni idetë tuaja, por mbani mend mirë: në asnjë rrethanë nuk duhet të vrisni për të marrë diçka. As në emër të Zotit. Të gjithë njerëzit që përdorin vrasjet për të mbrojtur çdo kauzë do ta paguajnë shtrenjtë. Askush nuk shpëton. Kur të kenë momentin e tyre të fatit të keq do ta paguajnë shtrenjtë dhe me interes.

Ju duhet të kuptoni se jeta po ndryshon. Të gjithë kemi momentet tona të fatit të keq dhe fatit të mirë. Nuk ke nevojë të jesh i trishtuar, as të dehesh apo të bësh vetëvrasje... nuk të duhen të gjitha këto kur je duke kaluar një kohë të keqe. Gjithçka do të funksionojë.



Kur ta kuptoni që jeta po ndryshon dhe ne të gjithë kemi momentet tona të mira dhe momentet tona të këqija, atëherë do të jetoni të qetë dhe nuk do të keni asnjë frikë. Frika vret.

Shumë njerëz kur flenë kanë makthe që ndonjëherë shkaktojnë vdekje. Ndërsa flemë, nuk jemi të vetëdijshëm se ajo që ëndërrojmë është vetëm një ëndërr. Ne mendojmë se ajo që po ëndërrojmë është realitet dhe për këtë arsye ka shumë njerëz që vdesin nga një atak në zemër, sepse mendojnë se ajo që ëndërrojnë është realitet. Dëshirat e paplotësuara dhe mendimet e hakmarrjes shkaktojnë makthe. Këto mendime negative mund ta kthejnë ëndrrën tuaj në një film horror.

Në këtë jetë ne po ëndërrojmë, por nuk e dimë se po ëndërrojmë. Ky trup lind dhe vdes, çdo gjë që ke në këtë jetë kur të vdesësh do të duhet të lësh gjithçka, nuk do të marrësh asgjë me vete. Gjithçka është një ëndërr. Prandaj mos mendoni se jeta është e vërtetë, gjithçka është ëndërr e pastër. Është thjesht një ëndërr. Nëse e kuptoni këtë, nuk do ta merrni jetën aq personalisht dhe do të jetoni të kënaqur, të gëzuar dhe të lumtur. Mos i bëni asgjë të keqe askujt dhe përmbushni detyrimet tuaja, kështu që nuk do të keni frikë dhe do të jetoni në paqe. Sikur nuk i paguani taksat, herët a vonë do t'ju duhet t'i paguani ato dhe me interes.

Kjo do të jetë më keq sepse mund të mbeteni pa asgjë. Taksat përdoren për të bërë spitale dhe për të ndihmuar mirëqenien e njerëzve. Ne ndihmojmë njëri-tjetrin. Nëse e bëni me zemër, jeta juaj do të jetë perfekte. Sapo të paguani taksat, paratë që ju kanë mbetur janë të pastra për ju, për të jetuar mirë. Nëse mashtroni ose veproni kundër ligjit, në çdo moment do t'ju zbulojnë dhe do jetë më keq sepse do t'ju marrin gjithçka. Çdo gjë ka momentin e vet. Sa më shumë veprime negative të kryeni, aq më shumë makthe dhe frikë do të keni. Llogaritë nuk dalin. Ndihmoni njerëzit dhe përmbushni detyrimet tuaja. Kështu do të jetoni mirë me shëndet dhe fat të mirë dhe nuk do të keni frikë nga asgjë dhe askënd.

## *makthe*

Ëndrrat e këqija që kemi ndërsa flemë. Shumë e shumë njerëz kanë ankthe teksa janë duke fjetur, nuk ngrihen më, sepse vdesin. Pse kur flemë mund të kemi atak në zemër dhe të vdesim? Shumica e sulmeve fatale, që pësojmë kur flemë, e kanë origjinën në një makth shumë të madh gjatë gjumit. Kjo është arsyeja pse gjumi është shumë i rrezikshëm për jetën. Problemi është se kur ëndërrojmë nuk e dimë se po ëndërrojmë, besojmë se po jetojmë realitetin, nuk dallojmë nëse është ëndërr apo jetë reale. Ne e kthejmë ëndrrën në realitet. Kjo është thjesht një fantazi, por duke qenë se nuk bëjmë dallim mes realitetit dhe ëndrrës, besojmë se ajo që ëndërrojmë është ajo që po jetojmë. Për shembull, nëse ëndërroni se dikush ju sulmon me thikë, ju me të vërtetë besoni se po ndodh. Mendja shkon në gjendje shoku dhe trupi

shko i vdekur.

Ashtu si në sulmin e 11 shtatorit në Nju Jork, shumë njerëz u hodhën nga maja e ndërtesave në boshllëk. Këta njerëz, para se të arrinin në tokë, vdiqën. Në pak sekonda, nëse mendon se brenda pak sekondash do të biesh në tokë dhe do të bëhesh si pulë, para se të arrish në tokë mendja të ka marrë tashmë jetën, këtë e vërtetojnë mjekët. Fuqia e mendjes është e jashtëzakonshme. Fuqia e mendimit për të mirë

dhe për keq. Duhet të kuptosh që ky trup lëviz sepse mendja ka energji, ka shpirt dhe ka vetëdije.

Kufoma është një trup si yni dhe pse nuk lëviz? Sepse i mungon energjia, shpirti, ndërgjegjja. Kjo është arsyeja pse kjo fuqi e mendimit mund t'ju shpëtojë jetën, por gjithashtu mund t'ju vrasë. Është si një monedhë që ka dy anë. Ju duhet të kontrolloni mendjen tuaj dhe të mos lejoni që mendja juaj t'ju kontrollojë. Duhet të dish të dallosh realitetin. Për këtë ju duhet të praktikoni joga në mënyrë që të keni një ndërgjegje të fortë dhe të kontrolloni mendjen tuaj. Brenda jush keni dy lloje mendimesh, dy energji, një pozitive dhe një negative. Çfarëdo që të bëjmë, mendojmë: e bëj, nuk e bëj, më pëlqen, nuk më pëlqen, e dua, nuk e dua... duke menduar për të vrarë, jo për të vrarë, për të marrë. hakmarrje apo mos hakmarrje... gjithmonë mendon dy mendime, një pozitiv dhe një negativ, një tjetër negativ. Këto dy mendime duhet të përqipeni t'i kontrolloni përmes meditimit të jogës dhe duke bërë vepra të mira ndaj njerëzve që të keni mendim pozitiv sepse ky mendim pozitiv do t'ju japë energji pozitive.

Shumica e njerëzve kanë të menduarit negativ shumë të lartë.

Kur negativ është superior, ai person është egoizëm i pastër, ai nuk mendon për të tjerët, ai mendon për të tjerët vetëm për të marrë përfitimin e tij pa mëshirë dhe pa parime. Asnjëherë nuk duhet të përfitoni nga askush në asnjë rrethanë. Të gjitha vuajtjet që u shkaktoni të tjerëve për përfitimin tuaj përfundon fatalisht. Ligji i Karmës vepron herët a vonë dhe ajo që korrni është ajo që do të korrni, qoftë pozitive apo negative. Askush nuk shpëton. Që duhet ta dini. Shikoni TV, çdo ditë në lajme ka raste të personave që kanë kryer një krim dhe janë arrestuar nga policia. Shumë raste çdo ditë. Nëse veproni kundër parimeve tuaja, ndërgjegjes tuaj kundër ligjit dhe ligjit të Perëndisë, nuk do t'i shpëtoni ndëshkimit tuaj. Së pari do të ndikojë në shëndetin tuaj dhe më pas do të duhet të paguani për krimin tuaj.

Për të mos pasur makthe në ëndrrat tuaja, duhet të kuptoni se ky trup është i imi, nuk jam unë. Si rrobat e mia, makina ime, apartamenti im... ato janë të miat, jo unë. Ju jeni ndërgjegjja juaj, shpirti juaj. Trupi përdoret vetëm nga shpirti në këtë botë. Për të mos vdekur para kohe, duhet ta marrësh jetën më të qetë, mos i merr gjërat aq personalisht.

Sa më personalisht t'i merrni gjërat, aq më shumë do të vuani. Kur je i pafat është si nata dhe kur je me fat është si dita. Pas ditës çfarë vjen? vjen nata dhe pas natës vjen dita. Jeta është e tillë, ajo ndryshon. Kur të prek fati i keq, mos fajëso askënd, mos u zemëro me askënd, prit me durim fatin e mirë, të lindë dielli.

Nëse keni probleme në jetë dhe nuk mund t'i përballoni dhe bëni vetëvrasje, nuk do të zgjidhni asgjë dhe i ndërlikoni gjërat mbi të. Ju nuk zgjidhni asgjë dhe gjithçka është e ndërlikuar për familjen, miqtë dhe njerëzit përreth jush.

Jo vetëm kjo sipas ligjit të perëndive, në jetën e përtejme të presin shumë vuajtje, do të ndëshkohesh duke e detyruar veten të kryesh vetëvrasje në të njëjtën mënyrë që ke bërë në këtë jetë, çdo 7 ditë për shumë vite. Dhimbja që ndjen kur shpirti largohet nga trupi është shumë intensive dhe nuk mund të shpjegohet me fjalë. Kjo lloj dhimbjeje kur shpirti do të largohet nga trupi... nuk mund ta imagjinoni atë ankth. Mendoni për këtë. Ju i bëni gjërat më keq këtu në jetën e përtejme.

**Mos u shqetësoni për asnjë problem, së shpejti do ta zgjidhni dhe koha juaj e fatit do të vijë.**

**Secili është përgjegjës për veprimet e tij, nëse keni probleme përpuni t'i zgjidhni ato dhe të mos bëni vetëvrasje. Nuk është e saktë, ju duhet të jeni përgjegjës për veprimet tuaja dhe vetëm ju mund t'i rregulloni gjërat tuaja sepse të gjithë janë përgjegjës për veprimet e tyre. Kur keni fat të mirë, mos u gëzoni sepse fati juaj i mirë nuk do të zgjasë përgjithmonë. Jeta po rrotullohet dhe të gjithë kanë radhën e tyre. Nëse dëshironi që fati juaj të zgjasë gjithë jetën, duhet të bëni tre gjëra: së pari, me paratë që ju mbeten, ndihmoni njerëzit.**

**Së dyti, i këshillon njerëzit të bëjnë mirë dhe së treti, i ndihmon të tjerët. Mos prisni të merrni asgjë në këmbim, ju duhet të ndihmoni pa pritur asgjë në këmbim, me gjithë zemër dhe incognito pa e ditur askush se ju po ndihmoni. Kështu ndërgjegjja juaj do të jetë gjithmonë e lumtur dhe do të grumbulloni energji pozitive.**

**Çdo lloj ëndrre ka një bazë. Nëse nuk jam unë, nuk ka ëndërr. Vetëm ëndrra e gjallë. Nga vijnë ëndrrat? Ato vijnë nga dëshirat tuaja të paplotësuara. Ankthi, zemërimi, pakënaqësia apo lumturia juaj... të gjitha llojet e dëshirave pozitive apo negative shkaktojnë ëndrrat tuaja. Sa më kapriçioz dhe egoist të jeni, aq më shumë ëndrra dhe makthe do të keni. Sa më shumë ta doni trupin tuaj, aq më shumë makthe do të keni. Sa më shumë kam makthet. Trupi është për disa vjet. Kur lindim nuk sjellim asgjë, as 1 cent dhe kur vdesim nuk marrim asgjë. Gjithçka që zotëroni është fantazi e pastër.**

**A ia vlen të luftosh kaq shumë për gjërat e kësaj bote? Mendoni për këtë.**

**Shume faleminderit.**



**[INDEKSI I PRAPAS](#)**



## 26. E KALUARA, E TANISHME, E ARDHMJA.

Të jetosh me shëndet dhe jetë të gjatë, me një të ardhme të mirë, me dashuri të mirë, një familje të mirë dhe të jetosh në një rrugë me trëndafila, siç urdhëron Zoti.  
Kryesisht duhet të kuptosh 3 gjëra: 1. Të shkuarën. Çdo person ka një moment të trishtuar në të kaluarën e tij, një moment të padëshiruar, një moment të keq, atë moment kur njerëzit ju lëndojnë, ose lëndojnë shoqërinë, familjen ose miqtë. Këtë duhet ta harroni. Nëse keni mëri në të menduarit tuaj, është si të vendosni të gjitha llojet e mbeturinave brenda shtëpisë tuaj. Ju jetoni brenda dhe kur plehurat kalbet ju kalbeheni me plehurat. Ky popull nuk e kupton. Sigurisht, njerëzit ju lëndojnë. Kur njerëzit të lëndojnë, ke të drejtë të hakmerresh, të urresh. Me siguri po. Por përderisa mbani mëri dhe hakmarrje, së pari po dëmtoni veten, jo armikun tuaj, jo. Ju lëndoni veten. Sepse kur keni këtë lloj mendimi negativ, truri bllokton nervat që komunikojnë shtyllën kurrizore me pjesën tjetër të trupit nga qafa. Nëse ju gjithmonë, vazhdimisht, 24 orë në ditë, gjatë gjithë vitit, keni këtë mendim negativ dhe mbani inat me të drejtë, sigurisht, kjo do të ndikojë në të gjithë trupin tuaj... Është vërtetuar nga mjekët se kjo nuk është mirë për ne. Dhe meqenëse nuk na përshtatet, nuk ka zgjidhje tjetër veçse të falim. Ne duhet t'i falim të tjerët, sikur të falim veten. Pse duhet të falim nëse jemi lënduar kaq shumë? për të mirën tonë. Jo për hir të atij që na lëndon. Nëse dikush duhet të ndëshkojë, ju siguroj, ligji i universit thotë; secili ka ndërgjegjen e tij dhe secili dënon veten. Edhe Zoti dënon, nuk ke nevojë të kesh mëri, nuk ke nevojë të marrësh drejtësinë vetë. Ndërgjegjja e tij do ta ndëshkojë, nuk duhet të shqetësoheni.

Prandaj, duhet ta falni këtë të kaluar për të pasur një të tashme të mirë dhe një të ardhme më të mirë. Nëse jeni plot urrejtje, hakmarrje dhe mendime negative, nuk do të jetoni mirë. Do të çmendesh. Shumë njerëz e kanë kaluar këtë dhe janë të traumatizuar sepse nuk harrojnë kurrë. Siç tha Buda: Të gjitha gjërat nuk janë rastësisht. Ka dy arsye që shpjegojnë pse njerëzit ju lëndojnë: E para është se nëse e lëndojmë atë person në jetën tonë të kaluar, logjikisht ai person ka të drejtë të hakmerret.

Nëse dikush na lëndon, është sikur i kemi shlyer borxhin atij personi dhe nuk i kemi më asgjë. Është sikur ke kërkuar një kredi nga banka. Pasi të keni marrë kredi, duhet të paguani. Çfarë ilaçi. Kjo është mundësia e parë.

**Së dyti, nëse nuk keni borxh dhe ata ju lëndojnë, mos u shqetësoni.**

**Do të merrni principal plus interes në këtë jetë ose në jetën tjetër.**

**Ju garantoj se do të tarifoni dhe do të tarifoni me interes të lartë. Se unë garantoj.**

**Mos u shqeteso për atë. Ai person mund të shpëtojë sot, por nuk do të shpëtojë nesër.**

**Ky është ligji i universit, është ligji i ndërgjegjes.**

**Ju pëlqen apo s' duhet, besoni apo jo, të gjithë i nënshtrohen këtij ligji.**

**Ashtu si terroristët që nuk besojnë në ligj kur kryejnë një akt terrorist.**

**Ai terrorist, pavarësisht nëse ai beson apo jo në ligj, është ende i dënuar dhe shkon në burg.**

**Jeta është e njëjtë. Shumë njerëz thonë: "Unë nuk besoj në Zot, nuk besoj në asgjë" Por kushdo që kryen një veprim negativ, ligjin e universit, ligjin e ndërgjegjes do ta ndëshkojë atë.**

**Nuk ka asnjë përjashtim. Kështu është.**

**Kjo është arsyeja pse njerëzit që nuk mund të harrojnë kurrë të kaluarën e tyre të keqe, jetojnë me shëndet të dobët dhe jetojnë vetëm disa vjet. E vetmja gjë që mund të na dëmtojë është vetvetja, jo dikush tjetër. Ne lëndojmë veten. Prandaj, nëse doni të jetoni mirë, duhet të harroni të kaluarën.**

**Ju duhet të harroni të kaluarën.**

**Nëse mund ta kuptoni këtë, harroni të kaluarën, mund ta jetoni të tashmen shumë mirë dhe shumë qetë. Në të tashmen tuaj nuk do të keni nevojë të shikoni prapa kur ecni në rrugë, për të parë nëse dikush po vjen për ju. Ju mund të ecni shumë qetë, kjo është shumë e rëndësishme. Njerëzit që lëndojnë gjithmonë shikojnë prapa. Ashtu si gangsterët. Ata gjithmonë kanë truproje që mbrojnë veten para dhe pas.**

**Sepse? sepse ata e dinë se po bëjnë gabim dhe në çdo kohë, çdo ditë dikush mund të vijë për të. Kjo nuk është jetë. Gjithmonë duke kërkuar kudo.**

**Shtëpitë e tyre janë të mbrojtura me të gjitha llojet e sigurisë, pse? sepse e dinë se po i lëndojnë njerëzit. Këta njerëz nuk mund të jetojnë mirë. Ndërgjegjja gjithmonë ndëshkon.**

**Kjo është arsyeja pse për të jetuar mirë, së pari duhet të harroni të kaluarën tuaj.**

**Një gjë tjetër: nëse në një jetë të kaluar kemi lënduar dikë dhe në vend të viktimave kemi qenë agresorë dhe kemi bërë dëm, në atë rast**

Ajo që duhet të bëjmë është të kërkojmë falje, të lutemi për falje, nga ai që kemi lënduar dhe të mendojmë për mënyrën se si ta kompensojmë atë dëm. Mundohuni të kërkon vazhdimisht falje dhe të tregoni keqardhjen tuaj në çdo mënyrë. Duhet të lutesh për falje. Kur ndërgjegjja juaj të ndjejë vërtet turpin për atë që keni bërë, ju mund të jetoni në paqe dhe të jetoni me shëndet të mirë dhe një të ardhme të mirë.

Njerëz si ne, që lëndohen nga egoizmi apo për ndonjë shkak tjetër, duhet të kërkojnë falje. Nuk mjafton të shkosh në kishë dhe të kërkojë falje nga Zoti. Sepse nëse kur del lëndohesh sërish, do të thotë se nuk të vjen vërtet keq për të keqen që ke bërë.

Keqardhja duhet të jetë në zemrën tuaj. Sapo të pranojmë gabimet tona dhe të kërkojmë falje dhe të mos i bëjmë më këto lloj veprimesh negative dhe egoiste, atëherë na vjen vërtet keq.

Nëse sot kërkon falje dhe nesër i bën sërish ato vepra të këqija, po talleh me ligjin e perëndive. Nëse ju vjen vërtet keq, nuk do të kryeni më akte negative. Ky është pendimi i vërtetë.

Në mënyrë që të jetoni mirë në të tashmen tuaj dhe të jeni shumë të relaksuar, duhet të harroni të kaluarën tuaj.

Çdo sekondë që kalon kjo e tashme bëhet e kaluar. Prandaj nuk mund të mendosh as për të tashmen, e lëre më për të shkuarën.

E ardhmja është e pasigurt. Çfarë do të vijë, qoftë e mirë apo e keqe, nuk e dimë, kështu që nuk ka nevojë të shqetësohemi për të ardhmen. Nëse duhet të shkojë keq, shqetësohu ose mos u shqetëso, do të shkojë në të njëjtën mënyrë.

Nëse duhet të vijë, mirë, mos u gëzo, mos u lumturo.  
Duke pritur, duke pritur... mos u shqetëso nëse duhet të vijë, do të vijë.

Prandaj, meqenëse nuk e dimë se çfarë na pret e ardhmja, mos u shqetësoni, ajo që duhet të vijë do të vijë. Asnjë natë, kur shkojmë të flemë, nuk e dimë se kur do të vdesim.

Secili person ka natën e tij të fundit. Në varreza nuk ka vetëm të moshuar, ka edhe shumë të rinj. Mos mendoni "Unë do të jetoj shumë vite" askush nuk e di. Kjo është arsyeja pse unë dua që ju të përfitoni nga çdo minutë e jetës suaj për të bërë mirë për të tjerët. Këto akte regjistrohen në ndërgjegjen tuaj dhe kur vdes e vetmja gjë që ne çojmë në jetën e përtejme janë veprimet, qofshin të mira apo të këqija, trupi priset dhe bëhet kufomë.

Nëse një person është plot me veprime negative, logjikisht ai shkon në ferr. Nëse një person është plot me akte pozitive, ky person ka një tjetër përtej, një destinacion tjetër përtej këtij sistemi diellor.

Përtej sistemit diellor ka 28 nivele.

Ne mund të përmirësohemi sipas veprimeve dhe mendimeve tona.

Buda tha:

“Nëse doni të dilni nga ky rreth i rimishërimit, i lindjes dhe i vdekjes, harroni të kaluarën, të tashmen dhe të ardhmen”.

Trupi është ajo që ne përdorim për të mësuar. Shumë njerëz gabojnë duke menduar se trupi jam unë.

Trupi nuk jam unë. Nëse mund ta kuptoni këtë, mund të jeni mirë me familjen tuaj, me partnerin, me miqtë tuaj, me shoqërinë dhe me gjithë botën. Për ta arritur këtë, duhet të harroni të gjitha mendimet për të kaluarën, të tashmen dhe të ardhmen.

Nga e kaluara, mbani mend vetëm momentet pozitive për të pasur një të tashme pozitive. Në të tashmen keni gjithmonë mendime pozitive dhe bëni veprime pozitive dhe atëherë do të keni një të ardhme pozitive. Ka shumë njerëz në internet që thonë: për të pasur një të ardhme të mirë, thjesht duhet të mendosh pozitivisht.

Kjo nuk është e drejtë. Të mendosh pozitivisht është vetëm një projekt. E rëndësishme është realizimi i këtij projekti. Kur bën një projekt atëherë duhet ta realizosh. Nëse thjesht mendoni dhe nuk veproni, nuk arrini askund.

Prandaj, ajo që duhet të dini është:

1 Mendoni për veprime pozitive.

2 Kryeni atë projekt me veprime pozitive duke ndihmuar njerëzit.

Çfare mendon. Mbetet vetëm brenda një projekti, një ëndrre dhe nuk i bën dobi askujt.

Në internet kam parë faqe me shumë vizita që flasin vetëm për të menduarit pozitiv por vetëm të mendosh nuk mjafton, nuk po shkon askund. Është si të jesh brenda një ëndrre.

Mbani mend mirë, ato që kanë rëndësi janë veprimet pozitive, ato që realizohen. Nëse nuk është bërë, atëherë pozitive është e barabartë me 0.

Për këtë arsye, uroj që të gjithë miqtë e mi në botë, në internet, të më dëgjojnë.

Shume faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)



## *27. KENI SHENDET, PASURË DHE DASHURI.*

Nëse dëshironi të keni shëndet, pasuri dhe dashuri, ajo që duhet të bëni është të recitoni një mantra: **Amitufo, Amitufo, Amitufo....** Ju duhet të mbushni mendimin e kësaj mantra, në çdo moment, duke menduar gjithmonë për **AMITUOFO**. Nëse zemëroheni, mendoni për Amitufo që të jetë në gjendje të largojë atë mendim negativ. Nëse jeni të trishtuar, recitoni edhe mantrën. Kur keni një mendim negativ për hakmarrjen, mendoni për Amitufo.

Sa më shumë të mendoni, aq më shumë probleme do të keni.

Prandaj, nëse doni shëndet të mirë, recitoni Amitufo në çdo kohë, kudo që të jeni; puna, ecja... që sjell energji pozitive për të gjitha gjërat. Do jeni shumë të lumtur, do keni një jetë të gjatë me partnerin. Çdo mendim për egoizëm, mendon Amitufo. Nëse je xheloz, mendon Amitufo, është e vetmja gjë që mund të të ndihmojë. Nuk ka rrugë tjetër.

Vetëm mendoni Amitufo. Nëse doni të dilni nga ndonjë krizë, mendoni vetëm për Amitufo.

Për t'u çlodhur, mendoni për Amitufo-n dhe më pas kur të jeni të relaksuar, mendoni për një zgjidhje për të ardhmen tuaj. Nëse keni probleme biznesi ose duhet të merrni një vendim të rëndësishëm, fillimisht duhet të relaksoheni sepse nuk mund të mendoni mirë me nerva. Për t'u çlodhur ju duhet të recitoni mantrën Amitufo. Kjo është një teknikë që unë përdor. Çdo problem në jetë, bëj joga dhe recitoj mantra për t'u çlodhur dhe më pas kur je i qetë, mendoj për problemin që më shqetëson dhe e gjej vetë zgjidhjen perfekte për ta zgjidhur problemin.

Prandaj, më besoni, çdo vendim biznesi, shëndeti apo dashurie, mbi të gjitha duhet të relaksoheni, për t'u çlodhur duhet të mendoni për mantra. Kushdo që ka probleme psikologjike, bëhet agresiv, apo çmendet... kjo ndodh sepse ai person mendon shumë. Për të kuruar këtë lloj sëmundjeje, gjithçka që duhet të bëni është të mendoni për këtë mantra dhe ta recitoni atë: **Amitufo, Amitufo, Amitufo....** Mendoni vetëm për këtë mantrë dhe pak nga pak do të relaksoheni. Duhet të përqendroheni 24 orë në këtë mantrë. Nuk duhet të mendoni më shumë se kjo mantra. Sepse kjo mantra Amitufo, Amitufo... është si të recitosh Atin Ynë, është emri i Budës.

Ky Buda vjen për të ndihmuar këdo që reciton emrin e tij.  
Por ju duhet të recitoni me zemër të pastër, me dashuri dhe me



përqendrimi maksimal. Kushdo që kërkon ndihmën tuaj do ta marrë atë.  
Është një premtim nga ky Zot Amitufo. Nuk është shaka.

Në histori, të gjithë ata që i kanë kërkuar ndihmë këtij Buda e kanë ndihmuar atë.

Të garantoj se do të shkosh në parajsë, me Jezusin ose me Budën me kë të duash.  
Por duhet të recitosh me gjithë dashurinë e zemrës dhe pa mendim tjetër, mendimi i vetëm duhet të jetë ajo mantra.

Kjo mund të përmirësojë cilësinë e jetës suaj, mendjen tuaj dhe aftësinë për të jetuar mirë.

Prandaj të kesh një jetë të mirë, të ndihesh i lumtur dhe me një zemër plot dashuri.  
Duhet të mendoni se gjithçka që shihni janë njerëz të mirë. Nuk mund të dallosh ty, mua, atë. Kjo është arsyeja pse kjo mantra mund t'ju ndihmojë, nuk ka asgjë tjetër që mund t'ju ndihmojë. Mbani mend mirë. Kjo mantra është mantra e shpëtimit. Proveni atë. Çdo lloj sëmundjeje, çdo lloj problemi, nëse mund ta recitosh këtë mantrë 24 orë në ditë, i përqendruar, me siguri jeta dhe shëndeti yt do të përmirësohet, sepse aktivizon mbrojtjen tuaj personale.

Mendimi pozitiv është ai që ju ndihmon për shëndetin. Shëndeti nuk varet nga mjekësia. Të zgjidh vetëm për një moment, por më pas me mendime negative sëmundja del sërish ose bëhet gjithnjë e më e rëndë. Kjo është arsyeja pse e vetmja gjë që mund t'ju ndihmojë është kjo mantra, besojini kësaj mantra, nuk kushton asgjë, është falas. Thjesht duhet të përqendrohesh dhe kjo zgjidh jetën tuaj. Mbresëlënëse. Kjo duhet të realizohet.

Këshilla më e mirë që mund t'ju jap është të recitoni këtë mantra, është e vetmja gjë që mund t'ju ndihmojë. Para se të recitoni mantrën, duhet të jeni të sigurt. Kjo mantra është recituar mijëra vjet më parë, nuk është tani.  
Ka qenë një kohë e gjatë, miliarda vjet, që kjo mantra ka ekzistuar. Dhe kushdo që e reciton ka arritur lumturinë dhe jetë të gjatë me shëndet. Dhe pas vdekjes do të gjeni edhe lumturinë. Nëse beson në parajsë, shkon në parajsë, nëse nuk beson asgjë, atëherë lind përsëri. E gjitha varet nga mendimi ynë. Kur vdesim, e vetmja gjë që marrim me vete janë mendimet, vetëdija jonë, gjithçka tjetër mbetet, trupi ynë kalbet. Çdo gjë vdes përveç veprimeve tona, mendimeve tona, vetëdijes sonë.

Për të shkuar në parajsë, mjafton të recitosh mantrën: Amitufo,  
Amitufo... dhe asgjë tjetër.

Shume faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)



*28. MANTRA. SI TA PRAKTIKONI PER TE KETE SHENDET,  
JETO GJATË DHE BËHU NJË BUDA E ARDHSHME.*

*MREKULLET E MANTRAS*

Recitimi i një mantra mund t'ju ndihmojë. Ka shumë dëshmi që janë shëruar përmes recitimit të një mantra. Siç thotë Buda, nëse recitoni një mantra 24 orë në ditë, ju garantoj se mund të shëroheni. Buda nuk gënjen kurrë, ai gjithmonë thotë të vërtetën. Kushdo që reciton një mantrën, Budën ose Jezu Krishtin sipas dëshirës tuaj dhe nëse mendoni vetëm për mantrën si një mendim të vetëm, me siguri ju mund të kuroni të gjitha llojet e sëmundjeve mendore ose fizike. Mantra zgjidh të gjitha llojet e problemeve. Gjithçka varet nga ju, me mendimin e vetëm në mantra dhe pa pasur një mendim tjetër. Ky mendim i vetëm me siguri mund t'ju ndihmojë të kapërceni çdo problem mendor ose fizik.

Mantra është shumë, shumë, shumë e rëndësishme.

Nëse mund të mendoni 24 orë mbi mantrën dhe mantra të pushtojë të gjithë mendimin tuaj në çdo kohë; Në punë, duke ëndërruar, kudo që jeni, ju garantoj që emri i Budës të zgjidh të gjitha llojet e sëmundjeve. Shume faleminderit.

*MREKULLET E MANTRAS*

Mantra është duke përsëritur emrin e një Zoti në varësi të fesë që jeni; Nëse je katolik dhe të pëlqen të thuash Ati ynë ose Jezu Krishti ose Shën Mëria, përsërite këtë emër, nëse je musliman përsërite Allah ose Muhamed, nëse je Budist Amitufo... të gjithë këta emra perëndish mund t'ju ndihmojnë shumë në jetën tuaj

Si ju ndihmojnë këto mantra? mirë, ju e dini se çdo mendim mund të ndikojë në disponimin tuaj duke ndikuar në shëndetin tuaj. Kur lind ndonjë mendim negativ, recitoni shpejt një mantrë pa ndalur përsëritjen, në mënyrë që mendimi i kësaj mantrë të pushtojë gjithë mendjen tuaj dhe të mos përshtaten mendimet e tjera. Nëse mendja juaj është e zënë me këtë emër të Zotit, asnjë mendim tjetër nuk mund të hyjë në trurin tuaj, kështu që të gjitha mendimet e tjera duhet të presin të hyjnë në kokën tuaj derisa të zhduket. Kur të zhduket, mund të ndaloni së përsërituri atë mantra. Kur jeni të trishtuar, mos ndaloni së përsërituri një mantra dhe ai trishtim do të zhduket.

Nëse keni një sulm ankthi, thjesht mendoni për ndonjë emër të një Zoti dhe pak nga pak ky ankth do të zhduket. duke përsëritur

**këto mantra pa pushim, të gjitha mendimet tuaja negative do të zhduken.**

**Çdo lloj mendimi negativ, siç është dëshira për të lënduar dikë ose dëshira për hakmarrje, zhduket. Nëse do hakmarrje, atëherë do të kesh probleme me ligjin, do të të futin në burg dhe do të kesh lloj-lloj problemesh. Për të kaluar këto momente dobësie dhe krize, kur të lindin këto mendime, recitoni shpejt një mantra nga një prej perëndive, atë që dëshironi dhe mos ndaloni së përsërituri derisa të largohen. Sepse nëse jo, nëse kryen ndonjë akt negativ, mund të të futin në burg dhe familjen, miqtë, gjithçka do të prishet. Ka shumë njerëz që flasin me vete dhe i përgjigjen vetes, përfundojnë në spital psikiatrik për të gjithë jetën. E gjithë kjo vjen nga Vetja.**

**Sa më i fortë të jetë ky un, aq më shumë vuan. Sa më shumë ta mbroni këtë Vetë, aq më shumë probleme do të keni. Nëse keni unë të madhe do të keni probleme të mëdha, nëse keni unë të vogël do të keni probleme të vogla dhe nëse nuk keni unë nuk do të keni probleme. Sa më shumë Unë, dëshirat janë më të forta dhe kur keni dëshira të forta dhe nuk mund t'i përmbushni ato, do të vuani shumë. Të gjithë duhet të jenë të lumtur me atë që kanë tani. Të gjithë duan pasuri, por mendoni se ka njerëz që janë shumë më keq se ju, shumë më tepër njerëz! Ka njerëz të varfër që jetojnë shumë të lumtur dhe ka milionerë që nuk janë të lumtur, pse, sepse të varfërit e dinë se ajo që kanë është ajo që kanë dhe nuk kërkojnë më shumë sepse edhe nëse kërkojnë, e dinë se çfarë kanë kanë është ajo që kanë.**

**Nëse jeni të kënaqur me atë që keni, do të jetoni të lumtur dhe me shëndet të mirë. Nëse nuk jeni të kënaqur me atë që keni, do të vuani. Sa më shumë të jeni të pakënaqur, aq më shumë do të vuani. Sa më shumë dëshira të kesh, aq më shumë do të vuash. Nëse keni një dëshirë do të vuani për një dhe nëse keni 100 do të vuani 100 dhe nëse keni 1.000.000 dëshira do të vuani 1.000.000. Pra, e dini, sa më shumë dëshira, aq më shumë do të vuani. Vuani apo jo, do të keni të mira dhe të këqija në jetë, kështu është. Dhe nuk keni nevojë të ngrohni kokën vetë. Kur keni një problem, recitoni një mantra; Mos ndaloni së përsërituri emrin e Zotit për të mbushur mendjen vetëm me këtë mendim, kështu që mendimi negativ të zhduket nga koka juaj. Nuk ka zgjidhje tjetër. nuk ka.**

**Për të mbrojtur veten nga vetja, gjithçka që mund të bëni është të recitoni një mantra.**

**Kjo është e vetmja gjë që mund t'ju ndihmojë. Kur ndonjë mendim negativ kalon në mendjen tuaj, qoftë me fjalë ose me veprime, përpara se të thoni diçka ose të veproni, recitoni shpejt mantrën që ju pëlqen më shumë. Kështu që dëshira për të lënduar do të zhduket nga mendja juaj.**

**Nëse thoni ose u bëni diçka të gabuar njerëzve, ajo gabim do t'ju kthehet. Askush nuk fal. Nëse i trajtoni të tjerët sikur të ishit vetvetja, tjetri do t'ju trajtojë njësoj. Nëse jeni i keq me një person, ai person do t'ju trajtojë keq. Nëse je i mirë dhe i trajton të tjerët me dashuri, tjetri do të kthejë të njëjtin trajtim. Nëse dëshironi të shihni një fytyrë pozitive dhe të lumtur në pasqyrë, duhet të reflektoni një fytyrë pozitive dhe të lumtur. Pasqyra kthen gjithmonë imazhin e asaj që është vendosur përpara saj. Pra, nëse doni të keni një jetë të lumtur, reflektoni gjithmonë një imazh pozitiv.**

**NËSE RECITON NJË MANTRA TI DO TË JESH NJË BUDHA E ARDHSHME**

**Në joga, së pari duhet të filloni duke recituar një Mantra.**

**Nëse doni të keni një të ardhme të mirë, duhet të filloni duke recituar Mantra.  
Nëse dëshironi të bëheni milioner, duhet të filloni duke recituar Mantra.**

**Nëse dëshironi të jeni të pavdekshëm, duhet të filloni duke recituar Mantrën.  
Nëse doni të jeni një shpirt i lirë, duhet të filloni duke recituar Mantra..**

**Çfarë është një Mantra? Mantra për Budizmin është emri i Budës: "Amitoufo, Amitoufo, Amitoufo ...." Kjo është Mantra Budiste. Për katolikët, Mantra mund të përsëritet "Zoti ynë ose Ati ynë, Ati ynë, Ati ynë...". Megjithatë ju dëshironi.**

**Kjo është një Mantra. Për të hequr 12,000,000 milionë mendime në sekondë që kalojnë nëpër trurin tonë, së pari duhet të bëni një pastrim. Për të pastruar të gjitha mendimet negative, fillimisht filloni duke recituar Mantra; ndërsa punoni, ndërsa flini, ndërsa ecni, ndërsa bëni gjëra, mendimi juaj duhet të jetë gjithmonë në Mantrën: Ati ynë, Ati ynë, Ati ynë.... ose nëse preferoni emrin e Budës: mund të recitoni me 4 rrokje "A-mi-tuo-fo A-mi-tuo-fo, Am-ituo-fo... ose me 6 rrokje "Na-mo A-mi-tuo -fo "... Çfarë të duash. Nëse mund të mendoni gjithmonë për këtë.**

**Dhe garantoj që të gjitha nervat, gjithë stresi, gjithë trishtimi... dhe të gjitha llojet e mendimeve negative zhduken. Me këtë hiqen të gjitha mendimet negative që ndikojnë në shëndetin, sigurinë, lumturinë, punën tuaj. Të gjitha të këqijat, negativet, shndërrohen në pozitive duke praktikuar Mantrën. Sepse kur mendoni negativisht, përfundoni negativisht. Kjo është ajo që Buda thotë "të gjitha mendimet bëhen realitet"**

**Kur diçka është pozitive, nëse mendimi juaj është negativ, ai bëhet negativ.**

**Që kjo të mos ndodhë, duhet të keni gjithmonë mendim pozitiv. Dhe për të pasur një mendim pozitiv, së pari duhet të bëni një pastrim. Me Mantra, ju zëvendësoni 12 milionë mendimet në sekondë që ju kalojnë në mendje, në vetëm një. Recitoni Budën ose Jezu Krishtin.**

**Dhe kjo ndihmon jetën tuaj dhe kur të vdisni do të jeni një zot i lirë dhe mund të udhëtoni në të gjithë universin dhe të lindni në çdo planet. Kjo është shumë e rëndësishme.**

**Për këtë arsye, i këshilloj të gjithëve që të praktikojnë Mantrën në mendimet e tyre 24 orë në ditë, duke recituar Amitufo ose Namu Amitufo ose Ati ynë, Ati ynë... Nëse preferoni, mund të recitoni Jezu Krishtin ose Marinë. Ju duhet të përsërisni Mantrën në mendimet tuaja për 24 orë, derisa të ëndërroni Mantrën (ose emrin e Zotit).**

**Kështu që në jetën tuaj gjithçka do të jetë pozitive dhe ju do të jeni në gjendje të arrini përtej universit vetëm duke recituar këtë Mantra.**

Nëse e bën me gjithë zemër, me gjithë energjinë tënde, pa kushte 24 orë në ditë, mund të jesh zot në të ardhmen, mund të arrish të njëjtën kategori dhe nivel si Jezu Krishti.

Çfarë bën Jezu Krishti? Harroje mua të vogël dhe ktheje mua të vogël në mua të madh. Sepse unë i vogël është trupi. Dhe ky trup zgjat vetëm disa vjet, asgjë më shumë. Në çdo moment ajri nuk hyn në trup dhe ajo jetë e varfër përfundon. Nuk ka rëndësi nëse je i varfër, i pasur, i fuqishëm.... të gjithë vdesim në një çast. Prandaj duhet të kuptoni se ai im i vogël është fantazi e pastër. Nuk është gjë tjetër veçse një fantazi. Nuk është e vërtetë. E vetmja gjë e vërtetë është Shpirti ynë, ndërgjegjja jonë, ky është vetvetja e vërtetë.

E vetmja gjë e vërtetë është mendja jonë, ndërgjegjja jonë, ky është unë i vërtetë.

Është përgjithmonë me ne, qëndron në pafundësi. Kur largohemi nga ky trup, shpirti kërkon të lindë një trup tjetër. Shpirti është gjithmonë i njëjtë. Shpirti nuk vdes.

Varet nga veprimet tuaja, nëse ato janë negative, shpirti ndëshkohet dhe shkon në ferr dhe nëse veprimet tuaja janë pozitive ai ngjitet në parajsë. Kjo varet nga "unë". Ai që flet me ju tani është trupi im, por brenda këtij trupi ka një shpirt. Unë përdor trupin tim për të folur me ju, por në të vërtetë ajo që po ju flet është shpirti im. Nëse nuk ke shpirt, mund të flasësh. Prandaj, trupi është ai që ne përdorim, por nuk jam "unë". Është si një makinë, ne përdorim makinën por makina nuk jemi ne, nuk jam "unë".

Mos u mundoni të lëndoni njerëzit e tjerë për përfitimin tuaj.

Në një moment ju mund të lëndoni të tjerët, por atëherë ne e paguajmë shtrenjtë. Të gjithë e dimë se ferri ekziston. Nëpërmjet hipnozës ju mund të dini se parajsa dhe ferri ekzistojnë, se ekziston rimishërimi. Gjithçka është e provuar. Nëse nuk e besoni, mund ta verifikoni duke bërë një seancë hipnozë me cilindo mësues dhe do të shihni se si ktheheni në të kaluarën. Kështu, do të bindeni se kur të vdisni, gjithçka nuk ka mbaruar, por se jeni rilindur, filloni një histori të re. Për mirë apo për keq.

Nëse doni të dilni nga rrethi i lindjes dhe vdekjes (die-lindur, die-born, die-born), filloni duke recituar një Mantra për të pastruar mendimin tuaj negativ. Kur të jeni në gjendje ta përsërisni atë Mantra në mendimet tuaja (nuk ka nevojë ta përsërisni me zë të lartë), 24 orë në ditë, do të jeni Zot. Falë kësaj, duke përsëritur emrin e Zotit, një ditë kur do të vdesim Zoti do të vijë të na kërkojë të na marrë me vete dhe atëherë do të jemi të lirë. Sa herë të duash, mund të zbresësh në këtë tokë përsëri dhe përsëri, dhe të lindësh përsëri dhe përsëri. Do të jesh i lirë dhe i pavdekshëm. Zoti i vdekjes nuk do të mund të bëjë asgjë me ne. Prandaj, nëse doni të jeni të lirë, së pari mendoni për Mantrën: Jezu Krishti, Ati ynë, Namu Amituofu, Namu Amituofu, çfarëdo që preferoni. Territori i perëndive është një, është i njëjtë për të gjitha fetë.

Kur të arrini në fund të rrugës suaj, do të arrini në të njëjtin vend si të gjithë. Nuk ka vende të ndryshme, të gjitha rrugët të çojnë në Romë, në

i njejt vend. Nëse besoni në Budën ose në Jezu Krishtin, ju vini në të njëjtin vend. Të gjitha fetë të çojnë në të njëjtin vend, nuk ka dy vende të ndryshme, është vetëm një dhe është e njëjtë për të gjithë. Prandaj ju them, nëse nuk kemi mendime të këqija, e ardhmja jonë do të jetë e ndritshme, si një shtrat me trëndafila. Me të menduarit pozitiv, ju mund të përmbushni të gjitha dëshirat tuaja. Por për të përmbushur dëshirat tuaja, duhet të filloni duke recituar një Mantra për të pastruar mendimet negative, çdo mendim hakmarrjeje, urrejtjeje ose pakënaqësie.

Si të pastroni? duke recituar një Mantra dhe pushtojë të gjithë mendimin tënd me atë Mantra, në mënyrë që mendimet negative të mos hyjnë në mendjen tënde. Sepse nëse mendja juaj është e zënë me mendime negative, do të ndikojë në shëndetin tuaj, mund të çmendeni, mund të keni nerva, të keni sulme të të gjitha llojeve, mund të keni një të ardhme negative, marrëdhënie negative me partnerin, me familjen tuaj. . Për këtë arsye, çdo rrugë për të arritur lumturinë fillon duke praktikuar Mantrën dhe kështu pastron mendimet tuaja. Kur të jeni në gjendje të mendoni 24 orë në ditë për Mantrën, mendoni, mendoni, mendoni për Amitufo ose Ati ynë, do të jeni në gjendje të pastroni të menduarit tuaj.

Është një rrugë e drejtpërdrejtë dhe shumë e lehtë drejt lumturisë, të cilën ne të gjithë e kërkojmë. Vetëm duke praktikuar këtë Mantra mund të arrini një fund të lumtur. Nuk ka rrugë tjetër.

Dëshira për t'u bërë i pavdekshëm është brenda nesh. Nuk është e nevojshme të shkojmë të kërkojmë jashtë për atë që kemi brenda. Çdo Mjeshtër i Madh, çfarëdo që ata thonë, është brenda nesh. po ju them. Mos shiko jashtë. Mos lejoni askënd t'ju bindë, duke thënë se mund t'ju shpëtojë, se ata janë një shpëtimtar. Vetëm ju mund ta bëni atë, askush nuk mund ta bëjë atë për ju.

## ***SI TË PRAKTIKONI MANTRA QË TË KENI SHËNDET DHE TË ARRINI PARAJSA***

"Nuk jam i sigurt se çfarë të bëj, nuk jam i sigurt se çfarë të bëj"

Guanyin na mëson se si ata praktikojnë mantrën në parajsë. Përpara se t'ju mësoj se si të praktikoni mantrën, sot do t'ju mësoj se si Bodhisattva Guanyin na thotë se mantra duhet të praktikohet.

Ju mund të praktikoni në një grup, dy persona ose vetëm. Në rastin e ushtrimit në një grup ose dy persona vetëm, njëra pjesë fillon duke recituar "na mo a mi tuo fo, na mo a mi tuo fo" dy herë ngadalë dhe qartë, ndërsa grupi tjetër dëgjon, kur mbaron, ata që ishin duke dëgjuar recitojnë "na mo a mi tuo fo, na mo a mi tuo fo" dhe recituesit dëgjojnë e kështu me radhë. Nëse praktikoni vetëm, recitoni "na mo a mi tuo fo" me zë 2 herë dhe dy herë me mendimet tuaja e kështu me radhë. 2 herë me zë të lartë dhe dy herë me mendim. Sa herë duhet ta praktikoni këtë mantra?

Sipas Bodhisattva Guanyin ju duhet të praktikoni 2 orë në ditë të ndara në 4 seanca nga gjysmë ore.

Nëse nuk jeni mësuar, mund të filloni duke recituar dy herë, gjysmë ore në mëngjes dhe gjysmë ore gjatë natës. Sa më shumë kohë të kaloni aq më mirë. Nëse dikush ka probleme me stresin, nervat, ankthin, dhimbjen e kokës ose ndonjë lloj sëmundjeje, përqendrohuni në vendin ku keni problemin ose sëmundjen dhe recitoni mantrën, sepse përmes mantrës mund të shëroheni dhe gjëja më e rëndësishme është që ta bëni këtë. Nuk ka efekte anësore. Kjo varet nga përqendrimi juaj. Nuk mund të kesh asnjë lloj mendimi, as të mirë e as të keq, që të mund ta përqendrosh zërin në vendin ku ke probleme. Është gjithashtu e rëndësishme të meditonit. Pavarësisht se në çfarë pozicioni e bëni, e rëndësishme është të ndiheni rehat. Për shembull, nëse jeni të sëmurë në shtrat dhe nuk mund të ngriheni, mund të shfrytëzoni rastin për të praktikuar mantrën, duhet të thoni "na mo a mi tuo fo" ngadalë dhe me qetësi. Sepse Zoti thotë se kushdo që i kërkon ndihmë, ai vjen në ndihmë. Kjo është arsyeja pse nëse i recitoni emrin e tij me përqendrim, ai vjen për t'ju ndihmuar. Proveni atë.

Praktikoni dhe do ta shihni.

Ju duhet të recitoni mantrën gjatë meditimit, të dyja në të njëjtën kohë: na mo a mi tuo fo na mo a mi tuo për... me zë të lartë dhe më pas nga mendimi. Për të hequr çdo lloj nervi ose mendim negativ nga mendja juaj, duhet të përqendrohuni në recitimin e kësaj mantra dhe do të shihni se si nervat do të largohen, në pak minuta nervat dhe stresi do të largohen. Nëse nuk i dëgjoni këto emocione negative, këto emocione do të largohen, sa më shumë t'i kushtoni vëmendje, aq më shumë nerva dhe stres do të kenë. Sa më pak t'u kushtoni vëmendje këtyre emocioneve, aq më shpejt ato do të largohen. Stresi, nervat, zemërimi, ndjenjat e trishtimit... e gjithë kjo ndikon drejtpërdrejt në shëndetin tuaj. Mund

konsultohuni me ndonjë mjek, nëse nuk jeni në gjendje t'i largoni ato mendimet negative nga koka juaj cdo dite do keni dhimbje fillimisht në një vend, pastaj në një tjetër, te nesermen në një pjesë tjetër të trupit... dhe nëse shkoni te vizitosh mjekun cdo dite për një dhimbje të ndryshme në fund të fundit nuk do të zgjidhesh asgjë. Nëse koka juaj nuk ndalon së menduari, nuk do të jeni kurrë mirë. Nëse mendja juaj nuk ndalon së prodhuari mendime negative, trupi juaj nuk do të jetë i shëndetshëm sepse nuk ndaloni së dërguari ndjesi negative dhe trupi juaj do të sëmurë. Nëse doni shëndet, duhet të kontrolloni mendimin negativ në mendjen tuaj, dhe nëse nuk jeni në gjendje ta kontrolloni atë, nuk do të jeni të shëndetshëm dhe do t'ju duhet të shkoni shumë shpesh te mjeku. Nëse nuk mund ta shërosh veten, ke nevojë që Zoti të të ndihmojë, prandaj duhet ta recitosh këtë mantër.

Meqenëse nuk jeni në gjendje të kontrolloni mendimet tuaja, nuk jeni të shëndetshëm, dhe natën keni makthe, dhe nuk mund të flini, nuk keni dëshirë të hani ... dhe në fund vareni nga pilulat për të fjetur dhe pushoni. Por pilulat janë ilaçe dhe kjo është fatale për trupin tuaj, sepse çdo herë do t'ju nevojiten më shumë doza dhe kjo do të ndikojë në shëndetin tuaj sepse të gjitha pilulat kanë efekte anësore.

Pyetni ndonjë mjek. Kjo është arsyeja pse unë ju them, përpiquni përmes kësaj mantra të largoni mendimet negative dhe të kuroni sëmundjet tuaja, sepse kjo mantra nuk ka efekte anësore si pilulat. Pilulat shërojnë një gjë, por prishin të tjerat dhe më pas i gjithë trupi fillon të ketë probleme. Një shok më tha se doktori i dha një pilulë dhe tani shtëpia e tij duket si një farmaci. Kjo është e keqe për trupin. Sa më shumë kimi të merrni, aq më keq do të ndihet trupi juaj.

Mundohuni të bëni si unë. Kam 40 vite që praktikoj dhe gjatë këtyre viteve nëse kam ndonjë problem shëndetësor, jam shëruar përmes meditimit të jogës.

Me Yoga-meditimin dhe recitimin e mantrës përqendrohem në vendin ku kam probleme dhe i jap urdhër trurit tim që ta shërojë atë vend. Ky quhet vetë-shërim, me ndihmën e Zotit ju siguroj se shëron. Nuk ka rëndësi nëse është kancer, nëse është një kist apo ndonjë sëmundje. Për të kuruar çdo lloj problemi shëndetësor, së pari duhet t'i besoni vetes, së dyti duhet t'i besoni mantrës që recitoni dhe Zotit. Së treti, duhet të besoni 100% se me këto dy gjëra do të shëroheni 100%. Nëse nuk jeni 100% të bindur dhe keni dyshime se kjo është e mundur, atëherë nuk funksionon. Duhet të besoni 100%. Mbani mend mirë, gjithçka varet nga mendja juaj. Fuqia e mendjes është shumë e fuqishme.

Ne përdorim vetëm 3% të mendjes sonë, mendime të dobishme, 97% e mbetur mendojnë marrëzi, marrëzi dhe fantazi që janë të kota. Ashtu si programet e mbeturinave kompjuterike.

Ne përdorim vetëm 3% të programeve të dobishme, pjesa tjetër është mbeturina. Pra, tani ju e dini nëse keni probleme shëndetësore, pa marrë parasysh se çfarë, duhet t'i besoni vetes dhe t'i besoni mantrës që mund të shërojë dhe më pas përqendroheni në vendin ku keni problemin dhe recitoni mantrën me bindje 100%. Nuk mund të kesh dyshime. Nëse e bëni këtë, ju siguroj se do të shëroheni. Kjo është ajo që Guanyin Bodhisattva më ka mësuar dhe unë ju mësoj juve. Unë i besoj Bodhisattva Guanyin dhe në më shumë se 40 vjet i kam zgjidhur të gjitha problemet e mia shëndetësore në këtë mënyrë. Pra, tani e dini, e gjithë origjina e së keqes është në trurin tuaj dhe unë ju kam mësuar se si t'i kuroni sëmundjet tuaja nga origjina e së keqes.

Provoni dhe praktikoni, do të shihni që së shpejti të gjitha sëmundjet tuaja do të zhduken dhe do të ndiheni plot shëndet dhe energji. Besoni në Zotin Guanyin siç kam bërë unë dhe gjithçka do të shkojë shumë mirë për ju. Nëse më dëgjoni, ju garantoj se nuk do të keni kurrë probleme shëndetësore. Recitoni mantrën 2 orë në ditë në seanca 1/2 orëshe dhe do të keni shëndet dhe energji pozitive. Kështu që ju mund ta shijoni jetën me shëndet. Sepse shëndeti është gjëja më e rëndësishme në jetë, nëse nuk ke shëndet nuk ke asgjë. Tani mund të jesh milioner dhe të kesh një familje perfekte dhe të lumtur, nëse nuk ke shëndet nuk mund ta shijosh jetën.

Mendoni gjithmonë pozitivisht, kurrë mos mendoni negativisht. Edhe nëse gjërat shkojnë keq për ju, ju gjithmonë mendoni pozitivisht dhe do të shihni se si gjithçka rreth jush ndryshon në pozitive. Mos i merrni plehrat që ju hedhin të tjerët dhe mbajini brenda vetes. Nëse dikush ju thotë fjalë të këqija dhe ju kritikon, mendoni se nuk po ju thotë, mendoni "i gjori, kjo është çmenduri", mos i pranoni gjërat negative që ju hedhin të tjerët. Nëse pranoni dhe gëlltitni të gjitha negativet që ju hedhin të tjerët, atëherë do të sëmurëni.

Nëse tjetri ju dërgon plehra, ai ju dërgon mut... do të gëlltisni? Nr.

Nëse ju gëlltitni, tjetri ia ka arritur qëllimit, t'ju lëndoje.

Prandaj mos gëlltit asgjë negative nga askush sepse atëherë do të jesh gjithmonë i sëmurë dhe do të duhet të shkosh në spital çdo dy për tre.

Kështu do ai që ju hedh mbeturina, që ju të sëmurëni. Pra, mos gëlltit asgjë kur njerëzit thonë



"  
budallallëqe dhe budallallëqe recito shpejt mantra na mo a mi tuo fo, na mo  
a mi tuo fo" ngadalë, butë dhe qartë, "na mo a mi tuo fo, na mo a mi tuo fo".  
Mos u kthe me fjalë të këqija dhe me hakmarrje .  
Thjesht recitoni mantrën që ju mësoj dhe përpiquni t'i këshilloni të tjerët të  
bëjnë të njëjtën gjë. Nëse dikush nuk ju dëgjon, atëherë mbani një distancë  
të sigurt në mënyrë që ai person të mos ju bëjë më shumë dëm.

Shpresoj të më dëgjoni dhe të ndiqni këshillat e mia.

Shume faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)



## 29.- DASHURIA

**Cfare eshte dashuria?**

Dashuria e vërtetë është dashuri e pastër pozitive. Nuk është dashuri negative. Çfarë është dashuria pozitive? Është të ofrosh, të mos kërkosh, të mos kërkosh, kjo është Dashuria, shpirti yt, mendimi yt ndaj një personi tjetër pa kushte. Asnjë lloj kërkesë. Kjo është Dashuria e pastër. Nëse një Dashuri vendos kushte ose ndonjë kërkesë, ajo është dashuri, nuk është Dashuri e pastër, është posedim.

Ashtu si një nënë e do fëmijën e saj, ajo dashuri e pakushtëzuar është një Dashuri e pastër. Ditë e natë kujdesuni për fëmijën. Natën ajo gjithmonë shikon edhe pse është e lodhur dhe nuk kërkon asgjë dhe nuk kërkon asgjë, kjo është Dashuria

Njerëzit bëjnë gabime me dashurinë Për shembull, në Spanjë deri më sot, 23 shtator 2010, janë vlarë 50 gra. Gjithmonë del e njëjta frazë: "Nëse nuk është për mua, nuk do të jetë për askënd" Kështu thotë gjithmonë njeriu. Burri bën një gabim të madh. nuk është as pronë e as skllav i askujt. Burri nuk ka të drejtë të luajë me të: nëse do, e merr, nëse do, e lë. Asnjë burrë dhe grua nuk kanë të njëjtin shpirt. Shpirti është si një rrymë elektrike. Nëse drita është e kuqe, drita del e kuqe. Nëse drita është e bardhë, drita është gjithashtu e bardhë.

Kjo do të thotë se nëse në këtë jetë ka lindur një burrë në jetën e kaluar, me siguri ka lindur një grua ose një kafshë. Qoftë i lindur burrë apo grua, nuk ka dallim, nuk ka njeri superior. Shpirti është i njëjtë. Ata kanë të njëjtin shpirt. Nëse shpirti është i njëjtë për të gjithë, askush nuk është superior ndaj askujt. As një mbret nuk është më i lartë se një lypës. Nëse ka lindur si princ, do të thotë se në jetën e kaluar i ka bërë mirë gjërat dhe tani në këtë jetë gëzon këto merita. Nëse ka lindur lypës, do të thotë se në jetën e kaluar ka gabuar dhe prandaj në këtë jetë nuk mund të kënaqet.

**Përfundim:** Kur dy persona debatojnë, kush ka të drejtë? të dy janë fajtorë sepse secili dëshiron t'i ikë. Të gjithë duan të kenë të drejtë. Kur dy njerëz e duan vërtet njëri-tjetrin, ata janë një. Nëse të gjithë mendojnë për interesat e tyre, do të kenë konflikt interesi.

Të gjithë thonë se martohen për dashuri, mos bëni gabim. Dashuria zotëruese, egoiste nuk është dashuri. Nëse thua se "ti" je i imi, atëherë më ke pushtuar mua dhe unë të kam pushtuar ty. shkon kështu Në këtë rast do të ketë gjithmonë probleme, konflikte nga të dyja palët. Ajo që duhet të bëni është të bashkoni dy shpirtra në një. Nëse jeni të dy i njëjti person, nuk do të debatoni me veten. E pamundur. Nëse vendosni diçka në dorë dhe lëvizni dorën, nuk tingëllon. dy nëse tingëllojnë

Prandaj kur mbjellin një pemë me gjithë pronarin, duhet të kujdesen të dy për të. Sepse nëse njëri është i kujdesshëm dhe tjetri keqtrajtohet, pema nuk rritet.

Nëse thua se është vetëm e imja, gjëja bëhet negative. Prandaj mbani mend mirë, Dashuria nuk mund të kërkojë. Nëse e kërkon këtë dashuri, ajo është negative, e zotërimit, nuk ka të bëjë asgjë me Dashurinë e vërtetë. Për shembull

si Jezu Krishti që vdes për njerëzit nga dashuria e pastër për të afërmin e tij.  
Duke e ditur që vijnë duke kërkuar të vrasin, me siguri ai ikën, askush nuk është aq budalla!  
Por Jezu Krishti nuk mbaron për të dashur të afërmin tonë. Dashuri e pastër pozitive.

Çfarë është pozitive? është Dashuria që nuk e dallon Unë-ti-ai. Nëse nuk ka dashuri në familje, familja prishet, nëse nuk ka dashuri për shoqërinë, shoqëria lëndon veten, nëse nuk ka dashuri mes vendeve, atëherë vjen lufta. Nëse planeti nuk ka dashuri në univers, ai mund të ndotë universin dhe në të ardhmen mund të shkaktojë luftëra midis planetëve. Çdo gjë ka nevojë për dashuri. Nëse nuk ka Dashuri do të kemi fatkeqësi natyrore, në familje, fatkeqësi personale. E gjithë e keqja do të jetë negative.

Ndërsa ju i jepni dashuri kujtdo që takoni, e gjithë bota bëhet e garantuar për dashuri!  
Personi i jep dashuri të gjithëve, e shpërndan këtë Dashuri te të gjithë dhe të gjithë bëhen Dashuri për ty. Është si të jesh para një pasqyre. Nëse buzëqeshni, pasqyra buzëqesh, e garantuar! Pasqyra është si personi tjetër. Prandaj nëse doni lumturi, fat, jetë të gjatë... e vetmja gjë që duhet të bëni është të shpërndani Dashurinë. Nëse gratë tuaja duan, tjetra ju kthen Dashurinë. Sigurisht! tjetri nuk pushon së godituri dhe thumbuari, tjetri nuk ia kthen buzëqeshjen. Nëse do që tjetri të të dojë, fillimisht ti do tjetrin. di apo jo

ju e dini.

Kështu që ju mund të keni një vend të lumtur, një shoqëri të lumtur, një gjendje të lumtur, një botë të lumtur... Mos mendoni secilin prej jush. Dashuria është e pastër kur brenda kësaj dashurie nuk ka "Unë". Nëse ka unë do të ketë një konflikt interesi. Shume faleminderit.

Nëse i jep dashuri gjithë botës, je kudo dhe e gjithë bota të do. Të gjithë ju duan. Ashtu si ne e duam Jezu Krishtin dhe Marinë. Te Buda. Ata japin jetën dhe dashurinë e tyre për njerëzit. Dhe ne i kujtojmë gjithmonë ata. Ata janë shenjtorë, ata u japin dashurinë e tyre të gjithë njerëzve, jo urrejtje. Megjithatë Jezu Krishti u vra i pafajshëm, ai vazhdon të dashurojë. Ai nuk ka urrejtje dhe as nuk dëshiron hakmarrje. Asgjë. Kjo është arsyeja pse burri dhe gruaja duhet të harrojnë veten për t'u bashkuar dy në një dhe të jetojnë shumë të lumtur.

Mbani mend mirë. Gruaja nuk është pronë e burrit dhe as burri nuk është pronë e gruas. Të dy janë një. Të dy janë pronarë. Nëse shkon kështu, do të jetoni shumë të lumtur. Çdo diskutim që bën dikush është faji i egoizmit, faji i "Unë": dua, mendoj...

Kur dashuron me zemër, nuk mendon për "Unë". Nëse "unë" të dua, tashmë do të kesh probleme, sepse nuk ke pse të bësh dallim mes meje-ti- atij.

Kjo është arsyeja pse nuk jam "unë" ai që dashuron. Mundohuni të bashkoni dy shpirtra në një. Nëse është vetëm një, ata nuk kërkojnë asgjë nga njëri-tjetri. Nuk ka diskutim. Sikur të ishte një pemë. E njëjta pemë nuk ka konflikte. Nëse ka dy pemë, tashmë ka dallime: njëra rritet, tjetra bëhet më e shkurtër, më shumë lule rriten në njërin, më pak lule në një tjetër... Ata tashmë fillojnë të kenë dallime.

Kjo është arsyeja pse ju duhet të bashkoni dy me një. Para se të mendoni për veten, mendoni për tjetrin. Nga partneri juaj, nga familja juaj, nga miqtë tuaj, nga shoqëria, nga shteti.

Mendoni gjithmonë për ta së pari. Nëse i mendoni ato fillimisht, nuk do të keni më konflikt. Mbaje mend mirë atë. Nëse mendon për "unë" unë dua atë, unë mendoj se, unë do të doja .... Nëse tjetri nuk bën atë që them unë, ju zemërohni, ky është faji im.

Nëse doni të jetoni të lumtur, ju lutem më dëgjoni: para se të bëni diçka, mendoni fillimisht për partnerin tuaj. Mos mendo fillimisht për veten. Nëse së pari mendoni për veten, jeni egoist, negativ. Nuk do të funksionojë kurrë kështu.

Të gjithë kemi një ëndërr: të jetosh të lumtur përgjithmonë me partnerin, me familjen, me shoqërinë, me shtetin, me vendin... Prandaj nuk duhet të mendosh për "unë" që kështu nis negativin. probleme me tjetrin.

Mbani mend mirë e gjithë origjina e problemeve është në "Unë". Nuk ka

një tjetër gjë. Më besoni, gjithmonë mendoni për palën tjetër së pari në gjithçka. Jo në ju, sepse sa më i madh të keni "Unë", jeta juaj do të jetë më negative dhe do të keni më shumë probleme. Nëse doni të jetoni shumë mirë dhe të lumtur, të keni një jetë të gjatë me dashuri dhe shëndet, duhet ta bëni "unë" gjithnjë e më të vogël derisa të zhduket.

Nëse e bëni këtë, mund të merrni gjithçka më të mirën për jetën tuaj dhe të gjitha dëshirat tuaja pozitive do të përmbushen. Çdo gjë negative, në planin afatgjatë do ta paguani shtrenjtë dhe me interes. Njerëzit gabojnë duke menduar: "Shikoni se si i mashtroj njerëzit unë përfitoj". Të gjitha rrugët janë ndërprerë dhe atëherë do të jeni shumë më të varfër se më parë. negative: ky është "unë" egoist. Nëse vazhdoni kështu do të mbeteni vetëm. Ashtu si përpara një pasqyre nëse vendosni një fytyrë negative, brenda pasqyrës edhe fytyra do të kthehet negative. Nuk do të bëhet pozitive. Prandaj nëse do një jetë të mirë, të jesh mirë me partnerin, mirë me familjen, mirë me fqinjët, mirë me shoqërinë... ndihmoji të gjithëve. Sepse ne jemi një.

### *DASHURIA E NËNËS*

**Çfarë është dashuria e nënës?**

Kur një grua është shtatzënë, është shumë e rëndësishme që gjatë shtatzënisë të mos mendojë për asgjë negative. Nëse mendoni negativisht, ky mendim do të ndikojë negativisht në fëmijën tuaj të ardhshëm.

Kjo do të thotë: nëse dëshironi që fëmija juaj të jetë një person i mirë kur jeni shtatzënë, duhet të lexoni libra për këshilla dhe vepra të mira. Kështu po e mësoni fëmijën tuaj të ardhshëm të jetë një person i mirë. Nëse djali juaj është një person i mirë në të ardhmen, familja juaj dhe pjesa tjetër e fëmijëve tuaj do të kenë një të ardhme të mirë. Nëse kur jeni shtatzënë, gjithmonë mendoni me egoizëm, jeni nervoz, jeni të trishtuar ose keni ndonjë lloj emocioni negativ, kur fëmija juaj të lindë ai do të jetë i trishtuar, negativ dhe në të ardhmen do të jetë një person i keq. Kjo me shumë kujdes sepse ju e mësoni fëmijën tuaj që nga shtatzënia. Kjo është arsyeja pse kur jeni shtatzënë nuk duhet të pini duhan, sepse kur pini duhan nikotina ndikon edhe tek fëmija juaj. E njëjta gjë ndodh kur pini, alkooli hyn në gjakun e fëmijës suaj të ardhshëm. Nëse ai merr alkool kur është më i madh, ai ka shumë të ngjarë të jetë një alkoolist dhe nëse ju pini duhan, djali juaj ka shumë të ngjarë të jetë duhanpirës. Kjo është arsyeja pse ju shikoni me shumë kujdes.

Nëse jeni një nënë e mirë, duhet të bëni gjithçka që mundeni për fëmijën tuaj të ardhshëm, në mënyrë që ai të lindë i shëndetshëm në mendje dhe trup. Dashuria e nënës është më e madhja në botë. Për fëmijën tuaj ju duhet të bëni gjithçka me mendim pozitiv. Për shembull, nëse dëshironi që fëmija juaj të jetë muzikant, dëgjoni muzikë çdo ditë dhe kështu transmetoni tek fëmija juaj gjithë atë emocion muzikor. Nëse doni që unë të jem mjek, duhet të lexoni libra për këtë temë çdo ditë. Kjo është e vërtetuar shkencërisht. Njerëzit mendonin "Ah ai foshnja nuk di gjë, nuk ka lindur ende dhe nuk di asgjë. Ju jeni të gabuar. Ai di gjithçka që i transmetoni, çfarë hani, çfarë pini, gjithçka. Këtë e kupton çdo nënë e ardhshme. Mundohuni të kontrolloni të gjitha emocionet negative për të pasur një fëmijë të shëndetshëm. Kjo është e para.

Së dyti, kur të lindë fëmija juaj, mos mendoni: Ah, ai foshnja që sapo ka lindur nuk di asgjë! Ai nuk di të flasë, nuk di gjuhë dhe fillon të bëjë gjëra negative para foshnjës, do të mësojë gjithçka që sheh dhe dëgjon. Fëmija që është si një fletë e bardhë, varet se si shkruani në atë fletë të bardhë, do ta regjistrojë. Foshnja dëgjo, nëse ti bërtet, bërtet dhe bërtet... foshnja nuk e di nëse është mirë apo keq dhe ai e mëson atë dhe kur të rritet do të dojë të bërtasë gjithashtu. çdo gjë që thua ose

ju bëni para foshnjës, fëmija regjistron gjithçka. Sikur të ishte një video, regjistron gjithçka të mirë dhe të keqe.

Kjo është arsyeja pse shumë njerëz gabojnë duke menduar se foshnja nuk di asgjë, por unë ju them se fëmija di gjithçka, gjithçka që jeton në fëmijërinë e tij do ta shënojë gjatë zhvillimit të jetës së tij, në të ardhmen e tij. Nëse ju nuk e respektoni babanë ose nënën tuaj, fëmija juaj sheh, dëgjon dhe mëson, dhe atëherë kur të rritet nuk do t'ju respektojë as ju. Sepse ai mëson gjithçka nga ju. Pra, nëse doni që fëmija juaj t'ju respektojë, të përkëdhelë, të kujdeset për ju, duhet të bëni të njëjtën gjë me prindërit tuaj. Përpara djalit tuaj duhet të respektoni nënën tuaj, babanë tuaj, familjen tuaj, burrin tuaj. Kështu djali juaj do të mësojë nga ju dhe kur të plakeni, djali juaj do të bëjë të njëjtën gjë që ka parë që keni bërë ju me prindërit, familjen dhe burrin tuaj. Fëmija juaj mëson 100% të asaj që bëni ju. Që duhet ta kuptosh. Fëmija kupton gjithçka. Nëse buzëqeshni para një foshnjeje të porsalindur, fëmija përgjigjet me një buzëqeshje.

Nëse një person bën një fytyrë shumë të zemëruar, fëmija fillon të qajë. Nëse nuk e provoni, qëndroni përballë një bebeje dhe bëni këto dy fytyra për të parë se si reagon. Prandaj them që bebi nuk di të flasë, por kjo nuk do të thotë se ajo nuk di asgjë. Fëmija po mëson të gjitha të mirat dhe të gjitha të këqijat. Gjithçka që i del përpara. Kujdes!

Prandaj, nëse doni një familje të lumtur dhe të keni fëmijë të mrekullueshëm, të mirë me familjen, të mirë me ju në shoqëri, duhet t'i mësoni ata që nga shtatzënia, që nga lindja dhe nga fëmijëria.

Nëse nuk e edukoni mirë fëmijën tuaj, siç shohim çdo ditë shumë vrasës dhe terroristë që vrasin njerëz. Pse këta njerëz janë të përkushtuar për të vrarë? sepse që nga fëmijëria e tij, babai ose nëna i transmetojnë negative. Fëmija është rritur në një mjedis negativ dhe hakmarrës.

Të gjithë mendojnë për mua, mua, mua dhe nuk mendojnë për të tjerët. Në atë rast nuk do të jetë e drejtë me ju ose me familjen tuaj. Nuk do të shkojë mirë as me shoqërinë. Nëse nuk e edukoni siç duhet fëmijën tuaj, kjo do të prekë jo vetëm ju, por edhe shoqërinë dhe mbarë botën. Prandaj ju lutem, është shumë e rëndësishme, nuk ka të bëjë vetëm me djalin tuaj. Djali juaj varet nga arsimi, ai mund të jetë një shenjtor ose një djall. Kjo varet nga ju si nënë. Prandaj ju si nënë keni një mision shumë të rëndësishëm.

Edukohu mirë që të kesh një fëmijë të mirë për veten dhe një përfitim për shoqërinë. Kjo është arsyeja pse ai dëgjon mirë: ai nuk duhet të transmetojë mendimin negativ drejtpërdrejt ose tërthorazi. Nuk ka të bëjë vetëm me ju, por prek edhe shoqërinë, shtetin dhe mbarë botën.

Në shumë vende vajzat edukohen duke u thënë se njeriu është zot, se duhet t'i binden atij në çdo gjë dhe që në moshë të vogël vajza e gëlltit atë histori, e cila nuk është as e drejtë dhe as e vërtetë. Kur është më e madhe, ajo bën atë që i mësuat si fëmijë. Në Evropë mësohet liria dhe barazia. Një vajzë nuk do të mendojë atë marrëzi që burri është zot dhe se duhet t'i bindet atij në çdo gjë. Burri mund të martohet me gratë që do dhe gruaja mund të martohet vetëm me një burrë. Prandaj varet nga edukimi. Para ligjit të perëndive, burri dhe gruaja janë të barabartë, nuk ka epror. Ju nuk mund të shtypni të dobëtit. Logjikisht gruaja është më e dobët se burri. Por vetëm për shkak se është më i dobët nuk do të thotë se është inferior.

Është e një kategorie më të vogël. Gjithçka varet nga edukimi, nga shtatzënia, nga i porsalinduri deri në rritjen e tij.

Ju lutem, nëse nuk jeni të përgatitur pozitivisht, mund të prisni, kur një ditë të jeni të përgatitur pozitivisht për të pasur fëmijë, dhe jo me një situatë kritike, me probleme në jetën familjare sepse do të ndikojë tek fëmija juaj. Kjo është arsyeja pse gjëja më e rëndësishme është ta edukoni fëmijën tuaj të jetë një person i mirë. Mendoni gjithmonë për të tjerët, ky është një djalë i mirë

për ju dhe një qytetar i mirë për shoqërinë. Ju po edukoni një shenjtor, një demon ose një terrorist; të gjitha varet nga ju.

Në shkollë ata mësojnë vetëm të jesh i zgjuar, nuk mësojnë si të jesh njeri i mirë. Mos harroni mirë, nëse fëmija juaj i ardhshëm është i mirë apo i keq është në duart tuaja. Prandaj misioni i nënës është shumë i rëndësishëm. Ju duhet ta dini rëndësinë e kësaj. Asnjëherë mos u përpiqni të abortoni sepse po vret fëmijën tuaj: fëmijën tuaj të ardhshëm. Tigri, luani... ata janë mishngrënës dhe hanë të gjitha llojet e kafshëve, por kurrë nuk i hanë fëmijët e tyre, nuk i vrasin kurrë fëmijët e tyre. Ne njerëzit, më inteligjentë, kaq të mirë në zemër... dhe i vrasim fëmijët tanë? Kjo ka pasoja shumë të rënda, mendore dhe fizike. Pas 2 ose 3 aborteve nuk do të mund të keni më shumë fëmijë. Kur të jesh më i rritur, të kesh një familje të lumtur dhe të duash të kesh fëmijë, nuk do të mundesh. Mos dëgjoni njerëzit që janë në favor të abortit.

Pasojat do t'i vuash ti, jo nje njeri tjetër, do kesh probleme psikologjike, probleme fizike ne bark, probleme ne ndergjegjen tende... ndaj mos u kushtoni vemendje te tjereve, nuk do ju ndodhe asgje. nuk do vuaje pasojat si ti. Më besoni, është shumë e rëndësishme për ju si nënë. Dashuria e nënës është dashuria më e madhe në botë. Dhe nëse vërtet e doni kaq shumë fëmijën tuaj të ardhshëm, duhet ta mësoni atë që nga shtatzënia. Kjo është arsyeja pse ju duhet të hiqni të gjitha veset tuaja, veprimet e mendimit, duhanin, pijen, nervat, trishtimin, zemërimin... të gjitha këto veprime negative duhet të eliminohen. Nëse dëshironi që djali juaj të jetë një djalë i mirë në të ardhmen, duhet të bëni atë që ju them dhe do të keni një djalë të mrekullueshëm. Nuk ka rëndësi nëse je i pasur apo i varfër. Edhe nëse je milioner nëse nuk e edukon mirë djalin tënd, për pak ditë ai do të shpenzojë pasurinë tënde, paratë e tua dhe e gjithë familja do të bjerë në varfëri. Mbaj mend mirë fjalët e mia. Shume faleminderit.

#### *DUAJENI BREND SHEN TUAJ*

**Duaje Vetën. Së pari ju duhet të doni veten.**

Çfarë do të thotë? Nëse vërtet e doni veten, ajo që duhet të bëni së pari është të vendosni "Unë" të vogël derisa të mos ketë "unë".

Nëse ky unë është i vogël, mund të bësh gjithçka për të mirën e të tjerëve. Nëse mendon vetëm për të tjerët, logjikisht të gjithë duan të jenë miqtë tuaj, të gjithë të adhurojnë, çdo rast të mirë, ata mendojnë për ty së pari sepse je një njeri i mirë, një qytetar i mirë. Për të qenë i mirë, para gjithçkaje duhet të mendosh për të tjerët. Meqenëse ju mendoni së pari për të tjerët dhe nuk mendoni për interesat tuaja, të gjithë ju duan: kush nuk do të donte të ishte miku juaj? Sepse ju jeni një person i kujdesshëm, mbresëlënës i kujdesshëm, me një zemër të artë. Të gjithë ju duan, jeta juaj do të jetë e mrekullueshme. Do të keni çdo mundësi në këtë botë, të gjithë duan t'ju ndihmojnë, të gjithë ju duan. Për ta arritur këtë, vetvetja duhet të jetë gjithnjë e më e vogël derisa të bëhet 0. Nëse jeni në gjendje ta shndërroni atë vetvete në 0, do të bëheni një zot në këtë botë. Ju do të jeni personi më i mirëpritur në këtë planet. Ashtu si Jezu Krishti. Në Jezu Krishtin nuk ka "Unë" Jezu Krishti vdes për njerëzit. Nëse Jezus Krishti do të kishte pasur një grimë "unë", duke ditur ditën dhe orën që romakët erdhën ta kërkonin për ta vrrarë, ai do të kishte ikur. Dhe ai nuk ikën. Kjo do të thotë se Jezu Krishti mendon vetëm për të tjerët, mendon vetëm për interesat e të tjerëve. Vdisni për ne. Kjo do të thotë se Jezu Krishti vjen për të reduktuar "Unë" në 0.

Kjo është arsyeja pse ai është në gjendje ta bëjë këtë. Po ta dinim ditën dhe orën që do të vinin të na vrisnin, me siguri do të iknim. Kjo është

e garantuar. Ky është ndryshimi midis njerëzve me mua dhe njerëzve pa mua. Ky është ndryshimi i vetëm. Ashtu si J e arrin veten 0 dhe do të bëhet zot. Nëse Jezu Krishti e bën këtë, ne si fëmijë të Perëndisë mund ta bëjmë gjithashtu. Varet vetëm nëse doni ta bëni apo jo.

Ne mund të bëhemi zot pyetja është nëse doni apo jo. Nëse nuk dëshiron të largohesh nga ky vetvete, një ditë zoti i vdekjes do të të detyrojë të vdesësh, pasi nuk dëshiron ta lësh këtë vetvete, bëhesh shpirt nga ferri. Nëse largohesh nga vetja, do të bëhesh njeriu më i lumtur në botë dhe kur të vdesësh do të bëhesh zot. Nëse fiksohesh me këtë vetvete në këtë botë, do të jesh egoist, duke përfituar nga njerëzit, një njeri i keq, askush nuk do të të dojë, të gjitha dyert janë të mbyllura, të gjitha rrugët janë të bllokuara, do të kesh shëndet të keq, fat të keq.... Sa më i madh të jem, aq më shumë probleme do të keni në këtë jetë dhe gjithashtu pasi të vdisni. Ju do të jeni një demon, do të shkoni në ferr dhe asgjë nuk do të funksionojë për ju. Kjo është arsyeja pse nëse e doni veten, duhet ta bëni atë për veten tuaj. Dhe të bësh mirë për veten do të thotë që në vend që të jesh egoist dhe të mendosh për interesat e tua, duhet t'u japësh dashuri njerëzve.

Është e kundërta e asaj që mendojnë njerëzit. Pavarësisht nëse i nje njerëzit apo jo, duhet t'i trajtosh njësoj sepse ata janë të gjithë fëmijë të Zotit, ne jemi të gjithë në të njëjtën kategori. Nuk mund të dallosh të pasurit, të varfërit, fisnikët, lypësit, të pashëm, të shëmtuarit... para Zotit tonë të gjithë kemi të njëjtën kategori, të njëjtin nivel. Askush nuk është superior ndaj tjetrit: ne jemi të gjithë njësoj. Mbani mend mirë: para Zotit, një lypës ose një mbret janë të së njëjtës kategori, kanë të njëjtin shpirt. I vetmi ndryshim është se mbretërit, princat apo milionerët në jetën e tyre të kaluar kanë bërë mirë për njerëzit. Kështu që në këtë jetë mund të kënaqeni. Një lypës, në jetën e tij të kaluar ishte një person shumë egoist, kështu që në këtë jetë nuk ka asgjë. Ata ndryshojnë vetëm në këtë. Shpirti i tij është i së njëjtës kategori.

Prandaj të gjithë mund të bëhen shenjt, pyetja është nëse do apo jo.

Cila është brenda?

Brendësia juaj është e mbushur me miliona qeliza. Të gjitha këto qeliza përbëjnë trupin tonë. E njëjta gjë për femrat meshkuj. Njerëzit bëjnë gabime: gabim i madh. Nëse dikush sëmuret, ata thjesht duan të vrasin dhe vrasin: këtu njerëzit bëjnë gabime. Qelizat janë pjesë e vetes. Nëse doni të vrisni diçka nga vetja, e keni gabim sepse këto qeliza para se të sëmureshin ishin qeliza të mira. Pse një ditë ato bëhen qeliza të këqija, qeliza të sëmura, qeliza kanceroze apo lloje të tjera sëmundjesh? Sepse? Unë ju them pse: qelizat marrin informacion nga truri ynë. Nëse truri juaj mendon negativisht, logjikisht informacioni negativ arrin në qelizat tuaja. Çfarë është negative? Negative janë shumë gjëra: trishtimi, hakmarrja, shfrytëzimi i njerëzve për të mirën e dikujt, lëndimi i njerëzve.

Çdo gjë për të përfituar nga të tjerët. Ky quhet mendim negativ. Me këtë lloj të menduari, i pari që paguan faturën jeni ju. Sepse me këtë lloj të menduari, qelizat mendojnë atë që ju mendoni: nëse mendoni negativisht, qelizat tuaja mendojnë negativisht.

Dhe qelizat tuaja bëhen negative. Së pari ata do të sulmojnë veten dhe logjikisht do të keni një luftë botërore brenda jush: mirë apo keq gjithçka vritet dhe ju do ta paguani me shëndetin tuaj. Çdo mendim negativ ndikon në qelizat tuaja dhe ato bëhen negative. Për të ndaluar çdo lloj sëmundjeje, duhet të ndryshoni të menduarit tuaj. Duhet të duash: t'i duash qelizat e tua, nëse u jep dashuri qelizave të tua mësojnë të duan veten e tyre dhe nëse e duan veten të duan edhe ty dhe nuk sëmuren. Pra, mbani mend mirë: qelizat

më parë nuk ishin negative. Pse janë negative tani? Sepse i keni kthyer qelizat negative me të menduarit tuaj. Sepse nëse u mësoni atyre negative, ata mësojnë negativë: qelizat tuaja mësojnë nga ju.

Për të kuruar çdo sëmundje, mjekët ju ndihmojnë 30%, 70% e mbetur duhet të përballoni me mendimin tuaj pozitiv.

Nga ju varet, nëse një pacient nuk dëshiron të jetojë, as Zoti nuk mund ta shpëtojë.

Mendimi i jep rend të gjithë organizmit dhe automatikisht i gjithë organizmi ndalon. Nëse i jep urdhër organizmit që duhet të jetojë, ke shpresë. Por ju duhet të doni brendësinë tuaj, ato qeliza të sëmura që ato të shërohen.

Përpiquni t'i mësoni qelizat tuaja të bëhen qeliza të shenjta në qeliza të mira.

Kështu qelizat tuaja ju ndihmojnë në vend që t'ju bezdisin dhe lëndojnë. Kjo është arsyeja pse duajini qelizat tuaja të këqija për t'i kuruar ato dhe për të pasur shumë shëndet. Nëse u jepni shumë dashuri qelizave tuaja, ato ju duan përsëri. Nëse doni bukuri, qelizat ju japin bukuri dhe rininë. Qelizat tuaja ju binden. Por gjithçka varet nga ju. Qelitë marrin vetëm urdhra, nuk veprojnë me mendimin e tyre, jo. Ata nuk mendojnë, thjesht marrin urdhra.

Shumë gjëra mund të ndryshojnë qelizat tuaja, para së gjithash, por e rëndësishme është mendimi juaj.

E dyta është ushqimi. Mos harroni mirë: nuk duhet të hani konservues. Nuk duhet të hani asnjë produkt kimik, duhet të hani produkte natyrale pa kimikate.

Nëse nuk ndaloni së ngrëni kimikate, pilula, ilaçe, konservues.... Si do të jenë mirë qelizat? Mundohuni të konsumoni ilaçe natyrale dhe të merrni më pak ilaçe kimike. Të gjithë e dinë që ilaçet shërojnë një gjë dhe prishin një tjetër.

Kjo është shumë e rëndësishme.

Së treti: fryma: duhet të jetë e gjatë, e imët dhe e butë, deri në kërthizë. Qelizat kanë nevojë për oksigjen. Nëse merrni frymë vetëm në mushkëri, fryma është shumë e shkurtër. Duhet të marrësh frymë deri në kërthizë, me një frymëmarrje të gjatë. Gjaku juaj ka nevojë për oksigjen, mësoni të merrni frymë mirë, të ngadaltë, të butë dhe të gjatë. Ju duhet ta mësoni trupin tuaj të marrë frymë 24 orë kështu. Kështu qelizat tuaja do t'ju falënderojnë dhe do të keni shëndet të mirë.

Kjo është arsyeja pse nëse e doni brendësinë tuaj, së pari duajini qelizat tuaja, nëse i doni qelizat tuaja, ato do t'ju duan përsëri. Kështu qelizat e këqija bëhen të mira.

Kur arrin të duash brendësinë tënde, duhet të duash të jashtmen për ta lidhur atë dashuri me të tjerët. Nëse i doni të tjerët, familjen tuaj, miqtë tuaj... do ta doni shoqërinë, vendin tuaj dhe gjithë botën, kështu që kjo tokë do të jetë një parajsë.

Fillimisht duhet të duash veten dhe kur ka dashuri brenda teje, atëherë duhet ta transmetosh atë dashuri jashtë duke i dashur të tjerët.

Shume faleminderit.



**[INDEKSI I PRAPAS](#)**





### 30. Unë. NJOHJE NDRYSHIMIN. UNË TI ATI

Njerëzit që mendojnë gjithmonë për mua janë gabim. Kjo na bën të keqjetojmë. Gjithçka që fillon me mua shkon keq: bota, marrëdhëniet personale. Se unë nuk jam unë i vërtetë. Se unë, është produkt i bashkimit të një spermatozoidi dhe një veze, është një mish dhe gjak I.

Ky lind dhe vdes. Kur lindim nuk sjellim asgjë, as pasuri, as asgjë që shohim apo prekim. Kur vdesim, nuk marrim asgjë me vete. Njerëz që mendojnë dhe luftojnë vetëm për këtë e arrijmë në fund të jetës dhe gjithçka bëhet hiç dhe asgjë është 0. Nëse është 0, çfarë po bëjmë ne duke luftuar për këtë unë, për këtë unë të rreme?

Sa vite jetojmë? ne nuk e dimë. Çdo natë, kur shkojmë për të fjetur, shkëputemi nga bota, kjo quhet një vdekje e vogël.

Kur fle, është sikur të jesh i vdekur. Nuk e dimë nëse do të ngrihemi të nesërmen. Cila do të jetë nata jonë e fundit? ne nuk e dimë. Nëse do të jetosh mirë, është e nevojshme ta pakësosh këtë Unë, sepse sa më i madh të jetë ky Unë, aq më shumë probleme do të kemi. Nëse ai jam i vogël, do të kemi më pak probleme. Sa më e madhe kjo vetvete do të thotë se ne jemi më egoistë. Sa më egoist, aq më e vështirë është të jetosh me të gjithë. Kush dëshiron një mik egoist apo anëtar të familjes? Nuk do të përshtatesh me askënd, as me familjen, as me miqtë, as me shoqërinë, as me shtetin. Egoizmi na çon në rrugë të gabuar, na çon në jetë të keqe. Nëse kjo unë është e vogël, gjithmonë mendon për të tjerët. Pra, ju i doni të gjitha qeniet e gjalla; familjen tuaj, miqtë tuaj dhe të gjithë shoqërinë. Nëse i doni të tjerët ashtu siç doni veten, të gjithë do të duan të jenë pranë jush dhe t'ju ndihmojnë. Nëse e trajtoni një person sikur të ishit vetvetja, nëse i doni të tjerët me dashuri, logjikisht të tjerët do t'ju duan. Është sikur të jesh përballë një pasqyre. Nëse shikoni me dashuri në pasqyrë, imazhi i pasqyruar në pasqyrë ju kthen dashurinë. Nëse shikoni me egoizëm në pasqyrë, pasqyra do të pasqyrojë gjithashtu egoizmin. Dashuria kthen dashurinë. Egoizmi të kthen egoizmin dhe gjërat nuk do të funksionojnë kurrë për ju. Nëse dëshironi që gjërat të shkojnë mirë për ju, të jeni të lumtur, të keni një të ardhme të mirë dhe një jetë plot me gjëra pozitive, gjithçka që duhet të bëni është të mendoni për të tjerët. Mos mendo për Unë.

Sa më shumë të mendoni për veten, aq më e vështirë do të jetë jeta juaj, nëse jeni egoist, të gjithë do t'ju urrejnë dhe nuk do të keni miq. Askush nuk do të të dojë një person që mendon vetëm për veten e tij. Kjo është arsyeja pse së pari mendoni gjithmonë për të tjerët dhe të gjithë do të duan të jenë me ju dhe t'ju ndihmojnë. Sigurisht.

Nëse nuk ndaloni së mërzituri të tjerët, kush do të dojë t'ju afrohet? Nëse shtrëngon duart me të tjerët, je pozitiv, jep gëzim, buzëqesh me zemër plot dashuri, të garantoj që të gjithë do të të kthejnë me të njëjtën monedhë. Nëse jep dashuri, të gjithë të duan. Nëse doni t'i jepni kuptim jetës tuaj, të keni pasuri të vërtetë dhe një jetë të mrekullueshme, tashmë e dini, gjithçka varet nga ju, nga ajo që jepni. Nëse dëshironi që mjedisi rreth jush të jetë pozitiv, së pari duhet të jeni pozitiv me të tjerët.

Nëse doni të keni një parajsë këtu, së pari duhet të keni një zemër plot dashuri. Pastaj, rrethina juaj, njerëzit tuaj, mjedisi juaj, ata të gjithë do të jenë engjëj me ju, ata do të jenë shenjtorë me ju. Së pari ju duhet të jeni një engjëll, një shenjtor dhe gjithçka rreth jush do të bëhet një engjëll për ju.

Kështu që ju mund të jetoni një jetë plotësisht të lumtur dhe mund të përmbushni të gjitha dëshirat tuaja. Shumica e njerëzve nuk kujdesen për të tjerët. Ata kalojnë këdo për përfitimin e tyre. Ju do të mund të shkëlqeni njëri-tjetrin një herë, pasi njerëzit nuk ju njohin, ata do ta lënë veten të shkelen.

Por nëse e provon për herë të dytë, askush nuk do të të lërë të përfitosh përsëri prej tyre dhe askush nuk do të të dojë pranë tyre, sepse ti ke përfituar prej tyre. Atëherë e ardhmja juaj do të jetë ferr. Prandaj, nëse doni të jetoni mirë, së pari duhet të keni një zemër plot Dashuri, Duajeni çdo gjallesë. Sepse nëse jep dashuri, të gjithë do t'ju duan dhe jeta juaj do të jetë një parajsë fantastike: nëse doni para, mund të keni para, sepse të gjithë do t'ju ndihmojnë dhe të gjithë do t'ju japin një shans. Çdo gjë e mirë do t'ju ofrohet fillimisht sepse ju jeni më të mirë se të tjerët. Përkundrazi, nëse gjithmonë mendoni për veten dhe nuk kujdeseni për të tjerët, askush nuk do t'ju dojë dhe të gjithë do t'ju mërzhitin. Në atë rast nuk do të arrish askund, nuk do të arrish larg. Prandaj kur themi: shoh: kur sheh diçka, do ta dallosh nëse të pëlqen apo jo. Unë dua; kur thua dua, dallimet mes dua dhe nuk dua. Unë mendoj: mendoj mirë ose mendoj keq. Ju gjithmonë mendoni dhe flisni për mua fillimisht dhe po bëni një gabim të madh, sepse duke thënë mendoj, shoh, dua, uroj, jeni shumë egoist. Nëse mendoni për veten në radhë të parë, të tjerët janë të dytët pas jush. Por e keni gabim, të tjerët janë të parët. Mund të jetojmë mirë, varet nga mjedisi dhe njerëzit. Nëse mjedisi është pozitiv, njerëzit janë pozitivë dhe ju jetoni plot lumturi, dashuri dhe jeta juaj është një parajsë. Pra, mos i fajësoni kurrë të tjerët. Të vetmit që fajësojmë për gjërat tona jemi ne. Nëse përfitojmë nga të tjerët për përfitimin tonë, në fund do ta paguajmë shtrenjtë. Nëse lejoni dikë tjetër të përfitojë pak nga ju, ai person do t'ju detyrohet gjithmonë një nder dhe do të jetë i mirë me ju. Nëse përfitoni qoftë edhe pak nga dikush, tjetri do të mendojë keq për ju dhe nuk do të dojë asgjë me ju. Për këtë arsye, ajo që them dhe njerëzit nuk e kuptojnë, të kesh një unë të madhe, është një fatkeqësi e madhe për jetën tënde, për shëndetin tënd. Sa më i madh të jetë unë, aq më shumë fatkeqësi keni. Nëse ke atë unë më të vogël, do të jesh më i lumtur dhe do të mund të plotësosh të gjitha dëshirat e tua. A dëshiron të jesh i lumtur? Dëshironi të përmbushni të gjitha dëshirat tuaja? Dëshironi të keni një familje të lumtur, miq, partner, punë, pasuri, bukuri...? E gjitha varet nga mendimi juaj. Ajo që dëshironi të ndryshoni, ndryshon sipas mendimit tuaj. Nëse dëshironi që mjedisi juaj të jetë si ferri, ndryshoni si ferr. Kështu është.

Njerëzit thonë: ky trup është i imi. E keni gabim, ky trup nuk është i yni. Ne e përdorim këtë trup. Trupi është dhuratë nga prindërit tanë, nuk është i yti. Ju thjesht përdorni atë. Trupi është si një makinë, makina është e jotja por nuk je ti. Nuk është e nevojshme të bësh vepra të këqija për të marrë përfitime për atë trup të rremë. Në fund të fundit, kur vdesim, nuk marrim asgjë me vete, pra për çfarë luftojmë? kështu që? është e padobishme; pronë, para, familje. Kur të vdesim, gjithçka ka mbaruar: kur vdes nuk mund t'i marrësh fëmijët, gruan, pasurinë apo pasurinë e çfarëdo lloji. Askush nuk mund të vdesë për ju. Askush nuk mund të gëzojë për ju. Kjo është arsyeja pse gjithçka varet nga ju. – Nëse doni të jetoni në një atmosferë lumturie dhe të keni gjithçka mirë, mjafton të doni çdo qenie të gjallë dhe të mos shihni asnjë defekt tek të tjerët, sepse askush nuk është i përsosur. Nëse nuk jemi perfekt, nuk mund t'i drejtojmë gishtin askujt, sepse të gjithë kemi gabimet tona si gjithë të tjerët. Nëse jeni një person i mirë, përpikuni të mos shihni defektet e të tjerëve. Është sikur dikush të ka thënë: “Ke një njollë të zezë në vete

fytyra” dhe tjetri i përgjigjet: “Po ti, i ke gjithë të zezën, të mbuluar me pisllek”. Ne i shohim gjithmonë gabimet e të tjerëve, nuk i shohim kurrë gabimet tona. Prandaj, përpara se t'i drejtoni gishtat një tjetri, së pari drejtoni veten. Nëse ke gabime, nuk mund dhe nuk ke të drejtë të drejtosh gishtin drejt askujt. Të gjithë bëjnë gabime, duhet të falësh. Nëse nuk jeni në gjendje të falni askënd, të tjerët nuk do t'ju falin. Ne gabojmë gjithmonë, ndaj përpiquni të mos jeni kaq kokëfortë dhe të thoni se e dua kështu dhe kështu do të jetë. kështu që? sa vite do jetosh Mundohuni të jetoni mirë, me qetësi, pa lënduar askënd. Nuk mund të jetosh mirë mbi dhimbjen e të tjerëve. Ju nuk mund të jetoni mirë kështu, herët a vonë do ta paguani shtrenjtë. Nëse hedh një top fort pas murit, topi të bën të fortë. Dhe sa më fort ta hidhni aq më i fortë bëhet.

Gjithmonë ju kthehet me të njëjtën forcë: e mirë apo e keqe. Nëse dëshironi të keni shëndet të mirë, mund ta keni falë mendimit. Sepse nga koka, sinjalet dërgohen në të gjithë trupin përmes shtyllës kurrizore dhe çdo rruazë ka nerva që e transmetojnë atë mendim në të gjithë organizmin. Nëse mendimi juaj është negativ, ai ndikon në trupin tuaj, shëndetin tuaj, në një mënyrë negative. As mjeku nuk mund t'ju shërojë. Nëse keni vetëm mendime negative, ai kalon në trup, bllokohet dhe gjithmonë do të keni probleme shëndetësore. Që trupi juaj të funksionojë mirë, truri duhet të dërgojë mesazhe pozitive, të mendojë pozitivisht. Kështu, nëse keni mendime pozitive, shëndeti juaj do të jetë pozitiv dhe po ashtu edhe jeta juaj. Nëse jeni pozitiv me familjen tuaj, familja juaj do të jetë pozitive me ju. Gjithçka do jetë pozitive. Nëse jeni negativ, gjithçka do të jetë negative dhe gjithçka do të shkojë keq, sepse mendimi juaj është negativ. Nuk ka fajtor tjetër përveç vetes. Faji është i yni. Prandaj çdo gjë të mirë apo të keqe, e shkaktojmë vetë. Mos u përpiqni t'i drejtoni gishtin askujt, sepse nuk ka fajtor tjetër përveç jush. Ky jam une. Nëse doni të jetoni mirë, harroni Vetën dhe përhapni dashurinë për të gjithë. Atëherë kur të vdesësh, mund të jesh engjëll, sepse engjëjt kanë një zemër të madhe plot dashuri. Shume faleminderit.

Problemi që kemi përpara se të jemi të lirë është se nuk dimë të dallojmë. Më parë folëm për problemin e parë, ndërsa tani do të flasim për të dytin. Çfarë ndryshimi do të thotë? "Unë, ti, ai, që fillojmë të diferencojmë, por e kemi gabim, sepse" unë, ti dhe kushdo tjetër "nuk ekziston sepse jemi të gjithë një. "Unë, ti, ai" nuk ekzistojmë.

Ne jemi si një pikë. Kur vjen një valë, një rënie mund të kërcejë nga uji, por ajo do të kthehet në det. Kur kjo rënie kërcen nga uji, ne mendojmë për "Unë", por nuk është e vërtetë, sepse sapo të kthehet në ujë, ne jemi të gjithë një. Ne jemi të gjithë një. Ne dhe të tjerët jemi një, dhe universi është një. Nëse jeni duke lënduar njerëzit e tjerë, ju jeni duke dëmtuar veten. Unë unë unë.

## *DI DIFERENCIM*

Dallimi që ekziston midis një shenjtori dhe nesh është se një shenjtor bën dhe mendon vetëm për të tjerët dhe ne veprojmë vetëm për përfitimin tonë, për veten tonë. Ne nuk bëjmë asgjë për askënd. Nëse do të bënim të njëjtën gjë si Zoti, Jezu Krishti ose Buda, do të ishim perëndi si ata. Thjesht duhet ta heqësh këtë "Unë".

Nëse e lë këtë mua “Unë dua këtë, dua tjetrin, dua...” duke menduar gjithmonë për ty. Nëse mund të mendoni vetëm për të tjerët, për a

Ju do të bëheni menjëherë Buda ose Jezus Krisht. Varet nga mendimi ynë, nga një mendim i vetëm, aq i thjeshtë.

Në jetën e pëртејme, të gjithë perënditë mund të vdesin dhe të ngrihen përsëri. Nëse mund ta lëmë ndonjëherë këtë "Unë", do të bëheshim në një çast një shenjt, një engjëll ose një perëndi dhe do të ishim të lirë nga lindja dhe vdekja. Mund të arrijmë në këtë ose të shkojmë në një planet tjetër.

Jetëgjatësia në këtë planet është afërsisht 100 vjet.

Sipas shkrimeve të Budës, në planetë të tjerë jetëgjatësia është nga 1,000 në 1,000,000 vjet ose më shumë.

Në këto planetë nuk ka aq shumë dëshira, nuk ka aq shumë teka, nuk janë aq egoistë sa ne. Prandaj, nëse jemi të aftë të mendojmë si perëndi, do të jemi perëndi, ne jemi perëndi.

Shpirti ynë vjen nga pëртеј, nuk vjen nga ky planet tokë.

Buda thotë: bota e pëртејme ka 3000 universe të mëdha dhe universi ynë është një nga ato 3000 universe. Jezu Krishti, Buda, ata jetojnë pëртеј sistemit tonë diellor. Nëse duam të jemi të lirë, duhet të mësojmë ta lëmë këtë vetvete, si Jezu Krishti ose Buda. atëherë do të jemi plotësisht të lirë. Jo si këtu, çdo ditë lufton për asgjë dhe pastaj nuk merr asgjë. Në çdo moment do të vdesim, atëherë pse po luftojmë? Jezusi ishte i varfër, Buda ishte i varfër, ata nuk kishin nevojë për asgjë. Thjesht duhet të kuptosh se duhet të largohesh nga ky "unë". Nëse e ndaloni këtë "Unë", nëse ndalojmë së menduari vetëm për veten tonë, për përfitimin tonë, nëse ndalojmë së qeni egoist, askush nuk do të bënte asnjë krim në këtë tokë apo në planetë të tjerë. Origjina e së keqes fillon me egoizmin, fillon me "Unë". Nëse të gjithë do të ndalonin së menduari për veten e tyre, askush nuk do të bënte asnjë krim dhe kjo tokë do të ishte një parajsë. Misioni ynë këtu në tokë është të ndihmojmë të tjerët, ne nuk jemi këtu për pushime. Këtu kemi më shumë të këqija se sa të mira. Kjo nuk është një parajsë, prandaj do të doja që të gjithë të kuptoni se për të qenë si Buda apo Jezu Krishti, ju duhet vetëm të lini këtë "Unë". Dhe asgjë tjetër, është kaq e thjeshtë.

Dhe kur të vdisni, shpirti juaj mund të jetë i lirë.

### *NËSE TI LËNË "UNË" DO TË JESH ZOT*

Përhëndetje. Lërnini të gjitha dëshirat për të pasur të gjitha dëshirat. Në jetë nëse dëshiron të kesh gjithçka, së pari duhet të heqësh dorë nga të gjitha dëshirat.

Kjo nuk duket shumë logjike por është. Në jetë nuk duhet të zhgënjeheni nga asnjë dëshirë që nuk ju është realizuar. Kur ka zhgënjim, për shkak të një dëshire jeni në gjendje t'i bëni ndonjë gjë të keqe të tjerëve për ta arritur atë. Pasojat janë shumë të rënda, sikur të ishte "bukë për sot e uri për nesër". Prandaj, duhet të lini çdo dëshirë me relaksim dhe seriozitet për të vepruar drejt. Shumë njerëz për të përmbushur dëshirat e tyre për pasuri bëjnë të gjitha llojet e krimeve. Çdo ditë ligji vepron dhe ju merr gjithçka dhe ju shkon në burg.

Ka dëshira negative dhe dëshira pozitive. Mos u mundoni të keni dëshira për gjërat e të tjerëve. Ashtu si Jezu Krishti që la gjithçka dhe të gjithë e kujtojnë sepse dha gjithçka për të tjerët. Ose si Buda, i cili pushoi së qeni princ, la fuqinë e tij, çdo lloj pasurie, rehati...

Sa më shumë të kërkoni këtë lloj pasurie... sa vite mund të zgjasë kjo pasuri? 20 apo 30, 40 apo 50 vjet? Dhe pastaj kur të vdesim, çfarë do të bësh me gjithë këtë pasuri, ne nuk marrim asgjë me vete. Nëse vetëm

ti bën për mua, ime, ime.... në fund nuk mbetesh pa asgjë. Për më tepër, ju u bëni shumë keq njerëzve për t'u pasuruar... Pas vdekjes suaj do të vuani pasojat e ligjit të perëndive dhe këto pasoja do të zgjasin një milion vjet; Çdo ditë do të të shqyejnë duke të rrahur...

Si në videon e "zërave nga ferri" >> shikoni videon, e cila shpjegon se si një shkencëtar rus zbulon në një thellësi prej 14.4 km. nën tokë, zërat e ferrit dhe i regjistron ato.

Unë ju them se ferri ekziston, nëse nuk shkoni të vizitoni ndonjë mësues hipnozë që do të vërtetojë se kemi një jetë të kaluar. Nëse ka një jetë të kaluar, ka parajsë, ferr, dënim... çdo gjë ekziston.

E thonë jo vetëm budistët, por edhe katolikët dhe fetë e tjera.

Më besoni, e gjithë e keqja që bëni është e regjistruar në ndërgjegjen e shpirtit tonë. Mos mendoni se askush nuk ju sheh, ose nuk ju dëgjon.

Dhe "Unë bëj atë që dua". Po, ka dikush që e sheh, jeni vetvetja dhe vetja, nuk do t'ju falë ndërgjegjja. Kjo është arsyeja pse shumë njerëz që bëjnë dëm nuk mund të flenë natën, kanë ankthe, kanë frikë nga gjithçka, sepse ndërgjegjja e tyre po i ndëshkon. Ai po jeton në ferr. Që duhet ta dini.

Mos mendoni se askush nuk e di, se askush nuk e ka parë, problemi jeni ju. Problemi nuk është se dikush tjetër ju ndëshkon, problemi është se ju ndëshkoni veten. Nëse doni të keni një të ardhme të mirë, duhet të lini të gjitha llojet e dëshirave, nëse një dëshirë kalon një kufi, njeriu është i aftë të bëjë gjithçka.

Dëshira për hakmarrje është negative. Çdo mendim apo veprim në asnjë rrethanë nuk mund të dëmtojë njerëzit, qeniet e gjalla, natyrën... sepse të gjithë jemi një. Si tani që kemi shkatërruar natyrën dhe kemi shumë fatkeqësi natyrore, tërmete, tajfune etj... Prandaj duhet ta dini se ne dhe natyra jemi një. Nëse doni të jetoni mirë, duhet të respektoni natyrën sikur të isha unë.

Universi, natyra, të gjithë njerëzit dhe qeniet e gjalla, gjithçka është një, jo dy. Jemi si një pikë uji në det. Kur uji godet shkëmbin dhe hidhet nga deti bëhet pikë, por kur kthehet në det bëhet sërish det, një. Prandaj për të jetuar mirë duhet të kujdesemi për njëri-tjetrin. Ne jemi një shpirt i miliarda shpirtave të pafund që vijnë nga universi.

Nëse mund ta kuptoni këtë, ne mund të kthehemi në univers. Nëse doni pasuri është shumë e lehtë, së pari duhet të keni mendim pozitiv. Mendoni të fitoni para pozitivisht.

Ka shumë video në youtube që thonë se vetëm duke menduar 24 orë për paratë, paratë vijnë. Nuk është kështu. Nëse do të ishte kështu, të gjithë do të mendonim për paratë për të pasur shumë para. E pamundur. Nëse vetëm duke menduar për paratë do të mund ta arrinim atë, në këtë botë do të ishim të gjithë milionerë. Por nuk është e saktë. Së pari duhet të mendoni pozitivisht: nëse mendoni pozitivisht rezultati është pozitiv, nëse mendoni negativisht rezultati është negativ. Kjo është e sakte. Të mendosh pozitivisht për paratë është e drejtë. Por nëse mendoni për paratë si i çmendur dhe mendoni vetëm të jeni milioner, kjo është një histori, nuk është e vërtetë. Gjëja e duhur për të bërë është: të jesh një milioner i vërtetë. Fillimisht mendoni për shumë para, por mendoni se qëllimi i atyre parave është të ndihmojmë të tjerët, jo për tekat tona; si blerja e një makine shumëmilionëshe, një shtëpie luksoze.... se e keni gabim.

Mendoni për shumë para, por duhet të shtoni se ato janë për të ndihmuar të tjerët. Me këtë mendim mund të fitoni shumë para. Të mos e harxhosh për budallallëqe, për teka... kështu nuk do të kesh kurrë para.

Kjo është arsyeja pse shumë njerëz janë të zhgënjyer kur nuk mund të fitojnë para dhe bëjnë të gjitha llojet e krimeve për t'i marrë ato. Kjo nuk zgjat shumë, sepse ne varem nga jeta e kaluar; Nëse i bëjmë gjërat mirë, ju grumbulloni merita dhe pastaj mund të kaloni mirë, të kënaqeni. Por nëse bëni krime dhe lëndoni njerëz, këto merita shpenzohen shumë shpejt.

Një milioner është një milioner sepse në jetën e tij të kaluar ka ndihmuar shumë njerëz, për këtë arsye në këtë jetë ai është një milioner. Njerëzit nuk e dinë që nëse një milioner shpenzon para për marrëzi dhe nuk i ndihmon fare njerëzit, ajo pasuri që kemi nga jeta jonë e kaluar shpenzohet super shpejt. Kjo është arsyeja pse shumë milionerë humbasin gjithçka para se të arrijnë moshën e vjetër, ata janë të shkatërruar. Ata janë egoistë, nuk dinë ta ndajnë pasurinë e tyre me njerëzit në nevojë. Nëse dëshironi që pasuria juaj të zgjasë, ndajeni me ata që kanë më shumë nevojë. Nëse doni që varfëria të bëhet pasuri, më dëgjoni mua, ndihmoni të tjerët të pasurojnë ndërgjegjen tuaj, shpirtin tuaj. Gjithçka që duhet të bësh për të qenë milioner është të mendosh mendime të mira dhe të ndihmosh të tjerët.

Shume faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)



## 31.- SEKSI dhe PORNOGRAFIA

Seksi. Sipas shkrimit të Budës, është e ndaluar të bësh seks jashtë çiftit. Themeli i shoqërive në mbarë botën është familja. Nëse martesë është e lumtur, familja është e lumtur, fëmijët janë të lumtur dhe të gjithë janë të shëndetshëm fizikisht dhe mendërisht. Në një familje mbi të gjitha është çifti. Nëse jetoni i lumtur, shoqëria është e lumtur, vendi është i lumtur, e gjithë bota është e lumtur.

Është si një shtëpi, themeli duhet të jetë shumë i fortë. Nëse kjo bazë nuk është e fortë, askush nuk do të jetë mirë. Baza është martesë burrë dhe grua. Nëse bëhet seks jashtë çiftit ka pasoja: Në botë ka 3,400,000 vdekje nga SIDA në vit dhe 2,454,314 njerëz të infektuar në vit. Çdo mashkull që bën seks jashtë çiftit mund të sëmuret nga SIDA. Sidomos rinia. Të rinjtë bëjnë seks, djemtë me shumë vajza dhe vajzat me shumë djem.

Ata mund të kalojnë të gjitha llojet e sëmundjeve seksualisht të transmetueshme.

Prandaj nuk duhet të bëni seks jashtë çiftit. Nëse një grua kryen marrëdhënie seksuale me tre burra të ndryshëm në 24 orë, sperma e këtyre tre burrave mblidhet brenda trupit të gruas dhe bëhet toksike. Ky helm fillon të kalbet dhe më pas kthehet në kancer. Mund të shkaktojë edhe sëmundje të tjera në qafën e mitrës. Ky është si një dënim nga Zoti. Zoti e dënon sjelljen e keqe të gruas limfomane.

Mos harroni mirë: nuk mund dhe nuk duhet të bëni seks me tre burra të ndryshëm në 24 orë. Kjo është shumë e rëndësishme.

Çdo burrë apo grua që kryen marrëdhënie seksuale jashtë martesës do të dënohet nga ligji i perëndive. Nuk është shaka. Kjo mund të kontrollohet. Ka shumë dëshmi që justifikojnë se kjo nuk është "dull". Kështu që bëni kujdes me seksin.

Një burrë 20-vjeçar mund të ejakulojë çdo tetë ditë. Një burrë 30-vjeçar mund të ejakulojë çdo dy javë. Një burrë 40 vjeçar mund të ejakulojë çdo 20 ditë. Një burrë pesëdhjetë vjeçar mund të ejakulojë një herë në muaj. Një burrë 60 vjeç nuk duhet të ejakulojë.

Nëse bëni seks pa ejakuluar, nuk është edhe aq problem. Të bësh seks disa herë në ditë mund të shkaktojë një sërë problemesh: fillimisht me veshkat dhe mëlçinë dhe më pas do të ndikojë në shëndetin tuaj të përgjithshëm. Nuk do të ndiheni mirë, nuk do të keni forcë, nuk do të mund të ecni, do të humbni kujtesën, do të trishtoheni, do të bëheni antishoqëruar, do të humbni inteligjencën dhe do të bëheni budallenj. Kjo është ajo që shkakton shumë seks çdo ditë. Këmbët humbasin forcën, bëhen të holla dhe gishtat fillojnë të kalben. Mund të shkojë deri në amputimin e gishtave dhe madje edhe të këmbëve. E gjithë kjo për shkak të seksit të tepërt. Nëse bëni seks pa u ndalur, trupi nuk mund ta durojë atë. Flokët gjithashtu mund të bien. Kjo mund të ndodhë si tek meshkujt ashtu edhe tek femrat. Gruaja do të plakët më shpejt, nëse është 30 vjeç do të duket sikur është 60. Fytyra do të bëhet e errët,

dhëmbët do t'i bien, do të humbasë shikimin, do të jetë i trishtuar..... E gjithë kjo për seks të tepruar.

### *AKTORË PORNO*

Faqet pornografike, revistat, televizioni dhe filmat porno nuk duhet të shihen nga të miturit. Nuk na përshtaten as më të vjetrit. Sa më shumë t'i shikoni këto lloj imazhesh, aq më shumë dëshironi të bëni seks. Koka juaj është e mbushur me fantazi pornografike, ju përpiqeni të bëni seks sido që të mundeni dhe ejakuloni sa më shumë që të jetë e mundur. Për të pasur shëndet të mirë, së pari duhet të shmangni shikimin e këtyre lloj imazheve, veçanërisht ato të vogla. Babai dhe nëna duhet të kujdesen që fëmija i tyre të mos i shohë këto imazhe në revista, televizione, video... e grave të veshura pak që zgjojnë dhe provokojnë seksualisht. Ata duhet të parandalojnë fëmijët e tyre që të shohin çdo gjë që lidhet me seksin. Këto imazhe janë negative për mendimin tonë dhe veçanërisht atë të të miturve. Nëse e kemi kokën plot me pornografi, me seks, nuk është mirë për shëndetin tonë fizik apo mendor. Në ditët e sotme ka gjithnjë e më shumë imazhe të këtij lloji, më shumë filma seksi dhe porno. Nëse doni të jetoni mirë, përpiquni t'i shmangni të gjitha këto. Nëse një mashkull sheh shumë seks, nuk do të mjaftojë me gruan e tij dhe do të përpiqet të gjejë femra të tjera përveç partneres së tij dhe më pas do të ketë probleme familjare dhe sëmundje seksualisht të transmetueshme, SIDA... Prandaj nuk duhet. keni imazhe pornografike ose seksi pranë për të shmangur problemet me shëndetin tuaj, me familjen tuaj, me fëmijët tuaj. Kjo është shumë, shumë e rëndësishme. Kjo është arsyeja pse unë dua që ju të qëndroni sa më larg nga të gjitha këto imazhe seksi pornografike.

Sipas ligjit të perëndive, vajzat me pak ose aspak veshje që vazhdojnë të provokojnë njerëzit nuk përfundojnë mirë. Kur të arrijnë moshën e tyre të vjetër do të kalojnë një kohë shumë të keqe dhe kur të vdesin do të kenë dënimin e perëndive që kanë provokuar njerëzit dhe i kanë bërë kaq shumë dëm shoqërisë. Nuk ka falje nga Zoti. Prandaj i këshilloj të gjitha vajzat e bukura dhe seksi të mos provokojnë që njerëzit të mos kenë mendime të këqija. Kështu ata mund të jetojnë të qetë dhe të lumtur me familjen e tyre. Ju lutemi mos provokoni njerëzit, mos përfitonin nga trupi juaj seksi për të lënduar të tjerët. Kjo do të shkaktojë probleme për veten dhe për njerëzit. ju lutem ju lutem. Faleminderit.

### *PORNOGRAFIA.*

**PËR JO.** Sipas ligjit të perëndive, aktet më të ndëshkuara janë ato që lidhen me pornografinë, me seksin. Kushdo, mashkull apo femër, që bën pornografi, në film apo video, publik apo privat, kushdo që bën pornografi, mbaj mend mirë, të gjithë shkojnë në ferr për të paktën 1,000,000 vjet. Shpresoj që të gjithë ata që bëjnë pornografi të mos vdesin kurrë, sepse kur të vdesin do të fillojnë makthet e tyre. Nuk e them unë, e thonë perënditë. Tekat paguhen shumë shtrenjtë. Ju përfitonin nga rinia juaj tani, duke treguar trupin tuaj të zhveshur, organet gjenitale, dhe çfarë? Një copë mish. Së shpejti do të jeni plak apo plak dhe çfarë do të mësoni? Nëse 70% e trupit është ujë, dhe ai është plot me vena, jashtëqitje, urinim, plot mukozë, gjak... çfarë doni të mësoni? A mendoni se trupi juaj është i mrekullueshëm? Ai nuk shikon brenda: ka zorrë plot me jashtëqitje, kocka, vena, mëlçi, zemër... ashtu si kur vret një derr, e hap dhe është e njëjta gjë. Kur hap një trup, ai është ashtu siç është. Mos ki fantazi dhe thuaj sa e bukur, sa e pashme! Mos bëni asnjë gabim.



Në jetë duhet të kërkosh lumturinë, një të ardhme të mirë, me pornografi nuk arrin askund. Sa mund të merrni për të bërë pornografi? Mjerimi.

Njerëzit profesionistë ende fitojnë disa para, por ka njerëz shumë budallenj që regjistrojnë videot e tyre dhe i vendosin ato në internet për t'i parë shumë njerëz. Ata nuk fitojnë asgjë dhe mbi të shkojnë në ferr... ata njerëz janë gjëja më budallaqe që ekziston. Vetëm se këta njerëz nuk kanë tru. Ai nuk mendon. Kështu që? Nuk kuptoj. Ata mësojnë të shtrembërojnë mendjet e brezave të rinj dhe më pas bëjnë gjëra të çmendura. Të gjithë ata njerëz që i përkushtohen pornografisë; filma, video në shtëpi, çfarëdo... do të shkojnë në ferr derisa një ditë pornografia të zhduket në tokë. Nëse zgjat 1,000,000 vjet, do të kaloni 1,000,000 vjet në ferr. Dhe çdo ditë ata do të ngjitin një shkop në bythë derisa të rrjedh gjak. Çdo ditë do të vdesësh në të njëjtën mënyrë dhe do të rilindesh për të vuajtur sërish të njëjtat tortura. Çfarë merrni me këtë? Unë ju them: tekat do t'i paguani super shtrenjtë. Ju tregoni organet gjenitale, po çfarë?

Të gjithë janë të njëjtë, të gjithë kanë të njëjtën gjë. Çfarë ndryshimi ka?

Çfarë doni të mësoni? Pse nuk jepni mësim kur ju keni periodat, të gjitha të mbuluara me gjak? Nëse tregon se si ta futin në bythë, pse nuk tregon se si bën jashtëqitjen? Kjo nuk është e bukur, me të vërtetë, ky është një mendim i shtrembëruar. Ju lëndoni veten dhe lëndoni njerëzit.

Kjo nuk përfundon mirë, nuk përfundon kurrë mirë.

Sot kam kuptuar se shumë vizitorë në faqen time vijnë nga faqet pornografike. Shpresoj që një ditë të dëgjojnë mirë fjalët e mia, ato që them. Jeta ka shumë gjëra të bukura. Nuk është e nevojshme të jesh homoseksual apo lezbike për të shijuar jetën. Njerëzit nuk shohin qartë.

Shpresoj se do të shikoni dhe dëgjoni me gjithë zemër ato që them në faqen time. Ata nuk duhet të shkojnë kundër ligjit të perëndive. Jeta është e shkurtër, në çdo moment nuk hyn ajri dhe tashmë je i vdekur. Pra, pse kaq shumë ves?

Ndihmoni njerëzit, familjen tuaj, gruan tuaj, fëmijët tuaj, shoqërinë... si unë. Jeta ka shumë gjëra për të shijuar. Çfarë rëndësie ka organi gjenital më i madh apo më i vogël, gjoksi më i madh apo më i vogël. Çfarë ndryshimi ka nëse gjithçka është e njëjtë? Çfarë ka brenda gjoksit?

Nuk ka yndyrë, asgjë tjetër, të gjitha yndyrë. Çfarë mund të mësoni? Dhe brenda trupit ka urinim dhe jashtëqitje, nuk e kuptoj se çfarë po ndodh me ju.

Në jetë ka gjëra të mrekullueshme për të shijuar. Të gjitha tekat janë të shtrenjta.

Mos luftoni kundër perëndive, ne jemi njerëz të varfër, nuk do të fitojmë kurrë kundër perëndive. Mos u mësoni gjëra të këqija të rinjve, do ta paguani shtrenjtë, shumë shtrenjtë.

Mësojini të rinjtë t'i bëjnë gjërat mirë, ju lutemi mos mësoni pornografi sepse do ta paguani shtrenjtë, shumë shtrenjtë.

Pas disa vitesh trupi juaj do të jetë plot me rrudha, gjoksi i varur dhe plot rrudha dhe meshkujt nuk do të kenë më ereksion, penisi nuk ngrihet dhe trupi është plot me rrudha. Rinia është jetëshkurtër. E pastaj? Çfarë do të mësoni? Duke i mësuar të rinjtë të bëjnë pornografi dhe seks falas me çmenduri, çfarë përfitoni? : asgjë dhe mbi kesaj fiton denimin e perëndive. Nëse nuk beson në Zot, asgjë nuk ndodh, do ta gjesh kur të vdesësh. Përveç kësaj, secili ka një kasafortë aeroplani ku regjistrohet gjithçka, të mirat dhe të këqijat. Gjithçka mbetet në ndërgjegjen tuaj. Çfarë fitoni me këtë? është i regjistruar,

Bërja e videove pornografike dhe ngarkimi i tyre në internet, çfarë marrëzi! Ju nuk merrni asgjë dhe mbi të shkoni kundër ligjit të Zotit. Ju jeni kaq budalla! Ju do të ndëshkoni veten. Nuk përfitoni asnjë përfitim, përkundrazi do keni fat të keq, shumë fat të keq.

Ju lutem më dëgjoni, kërkoni një jetë pozitive, duke bërë pornografi do të ketë vetëm fat të keq dhe jeta juaj do të jetë më e keqe çdo ditë. Ju lutem më dëgjoni.

Ju do të shkoni në ferr. Dëgjoni videon që kam në faqen time të zërave të ferrit, dëgjoni britmat e njerëzve që janë në ferr dhe do të shihni se si vuajnë nga dhimbjet. Mund të vdesësh në çdo moment, në varreza nuk ka vetëm pensionistë, ka shumë të rinj, mendo pak. Mos ja mësoni publikut seksin, është rrugë e djallit, nuk shkon. Djalli hyn lehtë dhe është e vështirë të dalësh.

E vetmja gjë që mund të bësh është të pendohesh. Pendohuni me gjithë zemër. Nuk i beson të gjitha që them, por do të ndodhë me ty, të duash apo jo, sepse ky është ligji, është ligji i perëndive. Ligji i perëndive do të hyjë kur të vdisni dhe të gjitha mëkatet do të ndëshkohen ashpër. Une personalisht nuk hyj as dal, cdo njeri ben cfare te doje me jeten e tij, vetem ju keshilloj.

Unë nuk jam kundër askujt, po ju them vetëm të ardhmen që ju pret.

Shume faleminderit.



**[INDEKSI I PRAPAS](#)**



### **33.- BURRI, GRUAJA, MARTESA DHE FAMILJA.**

**20-vjeçari nuk duhet dhe nuk është mirë që të bëjë seks duke ejakuluar më shumë se një herë në javë. Burri 30-vjeçar nuk duhet të bëjë seks duke ejakuluar më shumë se një herë në pesëmbëdhjetë ditë. Burri 40-vjeçar nuk duhet të bëjë seks duke ejakuluar më shumë se një herë në 20 ditë.**

**50-vjeçari nuk duhet të bëjë seks duke ejakuluar më shumë se një herë në muaj. 60-vjeçari duhet të jetojë pa seks. Kjo është për shëndetin. Hani njerëzve u pëlqen të bëjnë seks, mirë, por bëni seks pa ejakulim, kështu që ju mund të ruani shëndetin tuaj.**

**Po ju jap një shembull: Një herë, një nxënës i shkollës fillore shkon në shtëpinë e një shoku që i tregon një film porno. Që nga ajo ditë, në shtëpi, ai masturbon 4 herë në ditë. Ky nxënës ishte më i miri i klasës dhe për shkak të masturbimit të tij kishte probleme shëndetësore: dhimbje koke, rënie flokësh, ngjyrë fytyre jeshile-bardhë.**

**Ai dobësohet, nuk mund të ecë mirë, ka dhimbje në veshka, gjaku i tij nuk qarkullon mirë, nuk mund të flejë mirë sepse ka shumë ankthe, bëhet i pashoqërueshëm dhe e gjithë kjo vjen nga masturbimi i tepërt në të tilla një moshë të re. Nëse bëni shumë seks që në moshë kaq të re, do të keni probleme shëndetësore dhe mund të shkaktoni diabet. Diabeti po prek të rinjtë dhe të rinjtë.**

**Ka shumë gra që kanë zakonin e keq për të bërë seks shumë herë në ditë dhe burra gjithashtu. Kjo mund të shkaktojë probleme me veshkat si te meshkujt ashtu edhe te femrat. Nëse mashkulli ejakulon shumë herë në ditë, do të ketë probleme shëndetësore. Kur keni probleme me veshkat, fillimisht do të vini re se flokët ju bien pak nga pak dhe ndiheni gjithnjë e më të dobët, fytyra juaj zverdhet, zbehet.**

**Aborti mund të ndikojë në të ardhmen për të pasur fëmijë. Nëse keni një abort, do të keni 25% më pak gjasa për të mbetur shtatzënë. Nëse abortoni dy herë, do të keni 50% më pak shanse për të pasur fëmijë. Nëse abortoni tre herë, probabiliteti për të pasur fëmijë ulet me 75%. Përveçse ka probleme të theksuara psikologjike. Nëse abortoni 4 herë, probabiliteti për të pasur fëmijë ulet me pothuajse 100%. Kur kryeni një abort, atëherë keni disa probleme: e para është se do ta keni të vështirë të mbeteni shtatzënë, problemi i dytë kur jeni shtatzënë, mundësisht në 2, 3, 4, 5, 6 ose 7 muaj. fëmija vdes brenda në mitër. Sepse? sepse barku i saj është i prekur nga abortet. Barku është i ftohtë, nuk është i ngrohtë dhe fetusin brenda ndihet keq sikur të ishte një shtëpi që është shumë e ftohtë dhe gjithashtu ka shumë ujë poshtë. Kjo është e keqe për fetusin. Nëse një ditë do të kesh fëmijë, mos aborto, për të mirën tënde, sepse ne jemi bërë prej mishi dhe gjaku. Trupi nuk e duron dot, psikologjikisht nuk mund të jesh i qetë. Nuk do të kesh kurrë falje nga ndërgjegjja jote apo nga perënditë. Edhe pse ligjet e njerëzve falin, ligji i jetës së përtejme nuk do t'ju falë kurrë.**

Nga ana tjetër, kur vjen vera, gratë veshin veshje të lehta, rripa, shpinë të lirë, bluza të shkurtra që tregojnë kërthizën, funde të shkurtra për të provokuar burrat. Kjo nuk është e bukur. E bukura është ajo elegante. NUK duhet të vishni veshje të lehta. Duke treguar gjithçka që keni provokuar meshkujt. Nuk është mirë për ty apo për njerëzit.

Kur gruaja mban aramike dhe gjithçka hapet për të mos qenë e nxehtë, problemi është kur ajo hyn në një dyqan me kondicioner, ndryshimi midis nxehtësisë së jashtme dhe të ftohtit brenda mund të bëjë që ajri i ftohtë të hyjë nga pjesa e pasme, kërthiza. që prek mushkëritë, veshkat, barkun.

Kur barku qëndron i ftohtë, mund të keni probleme në këtë pjesë të trupit. Gjithashtu ajri i ftohtë mund të hyjë midis këmbëve deri në mitër.

**Për të shmangur të gjitha këto probleme, mos vishni rroba të lehta dhe mos tregoni gjithçka, duke provokuar të gjithë.**

Nuk është mirë as për ju, as për të tjerët.

## MARTESË

Përshëndetje. Martesa është themeli i një shoqërie, një vendi, i gjithë botës. Është gjëja më e rëndësishme. Sepse nëse një martesë nuk shkon mirë, fillojnë problemet që transmetohen në shoqëri, në shtet, në vend dhe në mbarë botën. Kur një martesë nuk shkon mirë, ata gjithmonë debatojnë dhe zihen, fëmijët e shohin dhe e mësojnë dhe më pas e transmetojnë në shoqëri, të njëjtën gjë bëjnë edhe me partnerin e ardhshëm. Në mendimin e fëmijës të gjitha gjërat janë të regjistruara dhe kur ai rritet ai bën të njëjtën gjë që ka mësuar nga prindërit e tij. Një martesë divorcohet, fëmijët mbeten vetëm me nënën ose me babain. Familja nuk është e plotë. Nuk mund të jetë shumë e ekuilibruar, sepse nuk është në një familje të lumtur. Ai e krahason veten me fëmijët e tjerë që kanë një familje të lumtur dhe kjo i shkakton shumë probleme.

Dashuria vjen dhe shkon. Kur dashuria largohet, kërkohet një dashuri tjetër dhe më pas vjen divorci. Gjëja më e përshtatshme, siç thonë budistët, është që një çift të ketë respekt të ndërsjellë për të jetuar një jetë të lumtur.

**Sepse respekti është shumë më i rëndësishëm se dashuria. Sepse dashuria nuk është e besueshme.**

Pavarësisht nëse ka dashuri apo jo, nëse mund të ruani respektin dhe kujdesin e ndërsjellë për njëri-tjetrin me zemër, kjo martesë mund të zgjasë një jetë. Baza është respekti i ndërsjellë. Pas këtij respekti lind dashuria dhe kjo dashuri është solide sepse bazohet në respektin reciprok.

Pra, martesa zgjat një jetë.

**Tani njerëzit martohen vetëm mbi një bazë: dashurinë. Por dashuria, ajo vjen dhe shkon.**

Në atë rast, kur dashuria largohet, fëmijët do të kenë probleme.

**Kaq shumë familje të shkatërruara, kaq shumë fëmijë që vuajnë pasojat. Kjo mund të jetë traumatike për fëmijën dhe të shkaktojë probleme në të ardhmen e fëmijës, në të ardhmen e shoqërisë dhe të gjithë botës. Kjo është arsyeja pse ju duhet të keni një familje të lumtur për të pasur një fëmijë të lumtur fizikisht dhe mendërisht.** Si shumë njerëz, kur rriten, vrasin, kryejnë krime, vrasin, bëhen terroristë.... E gjithë kjo , ndodh sepse familja nuk mëson apo edukon mirë. Prandaj në një familje që ka probleme, fëmijët kur të rriten mund të jenë problem për shoqërinë...

E kemi parë tashmë, ka kaq shumë terroristë, sepse familjet nuk mësojnë mirë dhe fëmijët janë bërë shtrembër. Fajtor janë babai dhe nëna. Kjo është arsyeja pse një çift që nuk është i lumtur, që nuk është mirë, ai

as shoqëria nuk është e mirë. Nëse shoqëria nuk është mirë, një vend i tërë nuk është mirë. Nëse një vend i tërë nuk është mirë, kjo botë nuk është aspak mirë.

Prandaj zgjidhja është që në fillim. Ne të gjithë kemi të bëjmë me zemrën tonë për njëri-tjetrin, jo të kërkojmë aq shumë. Më mirë njihet keq se sa mirë të dihet. Ai përpiket të mbajë një familje duke hequr dorë nga të dyja, për të mirën e martesës dhe për të mirën e fëmijëve që janë të pafajshëm. Fëmijët nuk kanë faj. Mundohuni të jetoni në respekt të ndërsjellë në mënyrë që të mos prishni familjen. Mundohuni të mos abortoni, sepse gjithçka që sheh fëmija mësohet shpejt, të mirat dhe të këqijat. Nuk thotë asgjë, por mëson shpejt. Për hir të të gjithëve, ju lutem, të gjithë duhet të jemi përgjegjës me fëmijët tanë, duke i edukuar dhe mësuar mirë.

Nëse familja nuk mëson mirë, fëmijët kur të rriten do të shkaktojnë probleme për të gjithë. Prandaj, gjithçka fillon nga një martesë. Nëse martesë është e lumtur, kjo shoqëri, kjo botë do të jetë një parajsë.

## FAMILJA

Nëse një familje nuk është e lumtur, mund të ndikojë në një shoqëri, një qeveri, në botë.

Nëse një fëmijë nuk edukohet si duhet dhe babai dhe nëna nuk i japin një edukim të mirë, një ditë ai mund të dëmtojë familjen, të dëmtojë shoqërinë, të dëmtojë vendin apo edhe botën. Ashtu si terroristët që mund të hedhin në erë një aeroplan dhe të vrasin një bandë njerëzish ose bomba vetëvrasëse ose vrasje masive me armë. Ky është rezultat i edukimit të keq. Nëse prindërit nuk japin një edukim të mirë, kjo mund të prekë shoqërinë, qeverinë dhe botën.

Më e rëndësishmja është familja. Burri dhe gruaja duhet të jenë të lumtur dhe nuk mund të divorcohen, kur e bëjnë këtë, ata që vuajnë më shumë janë fëmijët e tyre dhe kur rriten në një familje jo të plotë mund të kenë më shumë probleme mendore. Mundohuni të jeni të lumtur, mos u divorconi. Për të mirën e shoqërisë, gjëja e parë është të ketë një marrëdhënie të mirë midis prindërve dhe fëmijëve të tyre.

Nëse një familje ka probleme, shoqëria nuk do të jetë e mirë dhe as qeveria.

Gjithçka është një: familja, shoqëria, qeveria dhe bota, të gjithë jemi një. Nëse nuk u japim një edukim të mirë fëmijëve, nuk ka rëndësi arsyeja, dështimi i prindërve sepse ata nuk edukojnë mirë. Ne jemi baballarë dhe nëna dhe duhet t'i edukojmë fëmijët tanë që të jenë qytetarë të mirë, të ndihmojnë shoqërinë, të ndihmojnë familjen, shtetin dhe njerëzit e tjerë. Misioni ynë nuk është vetëm të kemi fëmijë dhe t'i rrisim ata. Gjëja më e rëndësishme është t'u japim atyre një edukim të mirë në mënyrë që djali ynë të jetë një person i mirë dhe të ndihmojë të tjerët, kjo është gjëja më e rëndësishme. Unë ju këshilloj, për dashurinë e fëmijës suaj, duhet të jeni më pak kërkues ndaj partnerit tuaj dhe të mos përpiqeni të gjeni një tjetër, partneri juaj i vërtetë është mirë. Një zog në dorë vlen më shumë se njëqind në ajër. Mundohuni të jeni të lumtur dhe të mos jeni shumë kërkues në mënyrë që lidhja juaj të zgjasë përgjithmonë dhe për të mirën e të gjithëve, kjo është shumë e rëndësishme. Mos mendoni gjithmonë për veten tuaj dhe përpiquni të gjeni një partner tjetër, partneri juaj i vërtetë është mirë, mos shikoni një tjetër dhe kështu mund të jeni të lumtur. Ju lutem më dëgjoni, ne jemi përgjegjës për veprimet e fëmijëve tanë, drejtpërdrejt ose tërthorazi. Të gjithë fëmijët që nuk janë arsimuar mirë, nëse

Ligjet njerëzore nuk i dënojnë prindërit e tyre, sipas ligjit të Zotit, për mosdhënien e një edukimi të mirë.

Duhet të dini se e para është që familja duhet të jetë mirë, prandaj jemi të gjithë një.

### *BËHE NJË DIR I MIRË*

Nuk do të keni kurrë miq nëse nuk jepni së pari dhe nuk jeni të mirë me ta.

Babai dhe nëna u japin shumë dashuri fëmijëve të tyre dhe nëse ju nuk i doni ata, çfarë lloj personi jeni? Duhet të dish, para së gjithash, se duhet të jesh një djalë i mirë. Kur dilni nga shtëpia, duhet të visheni siç duhet, duhet të përshëndeteni dhe të kërkonit leje. Gjithmonë, kur prindërit tuaj flasin me ju, ju duhet t'i dëgjoni gjithmonë ata.

Kur të thërrasin, duhet të thuash emrin e tyre dhe të jesh i respektueshëm ndaj tyre, shumë i respektueshëm. Kur flisni me ta duhet të jetë me një ton të butë zëri, me një buzëqeshje dhe një përkulje prej tyre. Ne duhet t'i mbrojmë prindërit tanë, sepse u kemi shumë borxh dhe duhet t'ua kthejmë atyre këto favore. Nëse e bëni këtë, do të jeni një person i mirë dhe fëmijët tuaj do të jenë mirë me ju.

Nëse nuk jeni mirë me prindërit, fëmijët tuaj nuk do të jenë mirë me ju në të ardhmen, sepse gjithçka mësohet. Nëse je djalë i mirë, mund të jesh një shok i mirë, një baba i mirë, një qytetar i mirë për shoqërinë, për shtetin, për të gjithë, por së pari duhet të jesh i mirë me prindërit.

Asnjëherë mos ia ngrini zërin babait dhe nënës, në asnjë rast nuk duhet të protestoni apo ankoheni, të bëni gjithçka me modesti, të kërkonit leje nga prindërit për gjithçka. Ky është parimi i së mirës, i çdo akti të mirë. Para së gjithash, jini të mirë me prindërit tuaj. Mos harroni, kur prindërit tuaj vdesin një ditë, sipas budistëve, nuk mund të festoni për 3 vjet. Gjithmonë do t'ju duhet të mendoni për to. Mos bëni si shumë njerëz që pas funeralit shkojnë në një festë disa ditë më vonë dhe harrojnë gjithçka pa u ndjerë. Do të jesh një djalë i mirë nëse i plotëson të gjitha këto kushte.

Kur prindërit tuaj kanë nevojë për diçka, ata nuk duhet të pyesin, ju duhet të dini se cilat janë nevojat e tyre. Ju duhet t'u ofroni atyre gjithçka që mundeni me gjithë zemër.

Babai dhe nëna u japin shumë dashuri fëmijëve. Nëse fëmijët nuk i duan ose nuk i respektojnë prindërit e tyre, çfarë lloj njerëzish janë ata? Pra, ju e dini, para së gjithash duhet të jeni një djalë i mirë.

Para se të dilni nga shtëpia, duhet të visheni siç duhet, të përshëndesni prindërit tuaj dhe të kërkonit lejen e tyre për t'u larguar.

Kur prindërit flasin, ju duhet t'i dëgjoni me gjithë respektin e duhur.

Kur të thërrasin duhet të shkosh menjëherë, nuk mund të thuash jo. Ju duhet t'u jepni atyre gjithë respektin tuaj. Kur i drejtoheni babait ose nënës suaj, duhet të jetë me një zë të butë, duke buzëqeshur dhe ulur kokën. Ne u detyrohemi shumë favore prindërve tanë! ne duhet të paguajmë gjithçka që ata kanë bërë për ne. Nëse e bëni këtë, do të jeni një person i mirë dhe fëmijët tuaj do të jenë të mirë me ju. Sepse gjithçka mësohet. Nëse je bir i mirë, mund të jesh një mik i mirë, një qytetar i mirë për shoqërinë, për shtetin, për të gjithë botën. Para së gjithash, ju duhet të jeni të mirë me babanë dhe nënën tuaj. Në asnjë rrethanë nuk duhet të ngrini zërin. Ju nuk duhet të protestoni. Duhet t'i kërkonit me përlulesi babait dhe nënës suaj leje për të bërë diçka.

**Ky është fillimi i të gjitha të mirave. Fillimisht duhet të jesh i mirë me babanë dhe nënën për të bërë ndonjë vepër të mirë.**

**Mbani mend mirë, sipas teorisë budiste, kur të vdesin babai ose nëna, nuk mund të bësh festë për 3 vjet dhe gjithmonë duhet të mendosh për to. Jo si shumë njerëz që pak ditë pas vdekjes së babait apo nënës, dalin në festë. Këta njerëz nuk kanë ndjenja. Nëse i bën këto gjëra, do të jesh një djalë i mirë.**

**Nëse babai ose nëna juaj kanë nevojë për ndonjë gjë, ata nuk duhet ta kërkojnë atë, sepse para se t'ju kërkojnë, duhet të dini se çfarë kanë nevojë dhe t'ua ofroni automatikisht me gjithë zemër.**

**Ofroni atyre gjithçka që mundeni.**

**Kështu që do të jesh një djalë i mirë.**

**Shume faleminderit.**



**[INDEKSI I PRAPAS](#)**



### 33. SËMUNDJET DHE VETËSHËRIMI

Për t'u shëruar nga sëmundje të tilla, e vetmja gjë efektive është të mësosh teorinë budiste. Të gjitha llojet e sëmundjeve psikologjike varen nga mënyra e të menduarit.

Budistët mësojnë të kontrollojnë të menduarit tonë. Për të kontrolluar të menduarit tuaj, gjëja e parë që duhet të bëni është të mësoni të mendoni për të tjerët. Mos mendoni për veten. Sa më shumë të mendoni për "unë", aq më shumë probleme do të keni.

Çdo dëshirë nëse nuk është përmbushur prodhon një zhgënjim shumë të madh. Sa më shumë dëshira aq më shumë zhgënjime. Mundohuni të mos dëshironi. Ne jetuam në atë botë për disa vjet. Dëshirat janë fantazi e pastër, nuk ka asgjë të vërtetë, nuk ka asgjë, nuk ka asgjë. Kjo është një fantazi e pastër. "Unë" ka disa vite jetë. Për sa kohë që trupi ekziston, "Unë" ekziston, por kur trupi prishet dhe vdes, ky "Unë" zhduket. Ajo që shihni dhe ajo që prekni është si një ekran televiziv. Në ekranin e televizorit kalojnë shumë imazhe të mira dhe të këqija, por kur e fikim televizorin, çfarë mbetet? asgjë nuk ka mbetur, të gjitha imazhet janë zhdukur. Kjo është ajo që ne budistët shohim, një fantazi e pastër.

Asgjë nuk qëndron në ekran. . Nuk ka asgjë të vërtetë.

Për të kuar të gjitha llojet e sëmundjeve që lidhen me psikikën dhe për të përmirësuar nervat, stresin... mjafton të mendoni më pak për "unë". Mendoni më pak për veten tuaj, kini një zemër të madhe për të ndihmuar të tjerët. Ju duhet ta kuptoni këtë.

Në këtë rast nuk do të ketë probleme psikologjike.

Mënyra e të menduarit është e vetmja gjë që mund të shërojë. Me pilula mund ta kontrolloni sëmundjen për një kohë, por kjo nuk do të thotë se ajo shërohet. Për t'u shëruar, duhet të bëni për të tjerët dhe të harroni interesat tuaja. Kjo është gjithçka që mund të bësh.

Budisti përpiqet të mësojë dhe të bëjë gjithçka për të tjerët. Ne budistët nuk i kemi këto lloj sëmundjesh, sepse kuptojmë që jeta është fantazi e pastër, nuk ka asgjë të vërtetë. Ne mendojmë se gjithçka është fantazi.

Një i vdekur është një kufomë dhe asgjë më shumë. Kalbet, krimbat dalin... nuk ka rëndësi i pasur, i varfër apo i fuqishëm. Kur vdesim, trupi përkeqësohet brenda disa orësh. Dhe ne nuk marrim asgjë me vete në jetën e përtejme.

Nëse mund ta kuptoni këtë, do të jetoni shumë më mirë dhe nuk do të keni asnjë lloj presioni apo sëmundje.

### SI TË SHUROHET KANCERI

Kur një person ka kancer është shumë e vështirë të kurohet.

Sepse?

Sepse kur bëhet kimioterapia, kimikati vret qelizat e shëndetshme dhe qelizat kancerogjene. Nuk shërohet kështu.

Nëse keni një operacion për të hequr pjesën e prekur nga kanceri,



**Jo çdo gjë është hequr, kanceri është ende brenda. Për këtë arsye kanceri është i vështirë për t'u kuruar.**

**Si shërohet?**

**Jam i sigurt që nëse më dëgjoni dhe ndiqni udhëzimet e mia, mund të shëroheni.**

**Ka dy mënyra që shkaktojnë kancer:**

**1.- Mendimi**

**2.- Ushqimi.**

**1.- Mendimi.**

**Mendimi dhe veprimet janë shumë të rëndësishme për të qenë në gjendje të kuroni kancerin.**

**Jeta është plot nerva, presion në punë, zemërim, trishtim....**

**Të gjitha llojet e emocioneve negative që ndryshojnë qarkullimin e gjakut.**

**Nëse gjaku nuk qarkullon mirë, ai nuk mund të arrijë në të gjitha pjesët e trupit,**

**Dhe grumbullohet në një moment sepse nuk mund të qarkullojë mirë, në atë pikë kalbet pak nga pak,**

**duke prodhuar një tumor që më vonë degjeneron në kancer.**

**Ky është një nga shkaqet pse i njëjti trup prodhon kancer.**

**Shumë njerëz shkojnë për të fjetur shumë vonë. Trupi duhet të pushojë sipas natyrës së tij.**

**Nëse dëshironi të jeni të shëndetshëm, duhet të shkoni në shtrat herët gjatë natës. dhe në mëngjes duhet të ngrihesh herët**

**2.- Ushqimi.**

**85% e njerëzve që kanë kancer është për shkak të ushqimit dhe asaj që hamë.**

**Simptoma e parë është se trupi bëhet i thartë.**

**Kjo varet nga ushqimi. Këta njerëz hanë shumë vezë, djathëra, sheqer të bardhë,**

**Dhe të gjitha llojet e ëmbëlsirave. Ngrënia e këtyre ushqimeve mund të shkaktojë kancer.**

**Ushqimet që shkaktojnë thartirën e trupit janë gjithashtu; proshutë, pulë,**

**Lopë, kalë, derr... pra të gjitha llojet e mishit dhe të peshkut. Buka dhe yndyrat si gjalpi**

**Ata gjithashtu prodhojnë thartirë në trup.**

**Çdo ushqim që hyn në trup ushqen fillimisht qelizat kancerogjene. Sa më i pasur të hani, aq më shumë kancer keni.**

**Kanceri quhet edhe sëmundja e të pasurve. Sepse të pasurit hanë shumë ushqime me shumë vitamina dhe shumë "të pasura".**

**Sa më shumë të hani atë lloj ushqimi, aq më i gjallë do të jetë kanceri në trupin tuaj. Nëse hani më shumë "të varfër" kanceri do të jetë më i varfër.**

**Ekziston një studim mjekësor mbi murgjit budistë që jetojnë në mal. Sipas këtij studimi, pothuajse asnjë nuk ka kancer.**

**Sepse?**

**Së pari, për shkak të jetës së tyre të qetë, ata nuk kanë asnjë lloj nervi.**

**Së dyti dhe sipas mjekëve, për ushqimin e tyre.**

**çfarë hanë?**

**Ata hanë drithëra, mollë, banane, limon, rrush, çaj... i gjithë ky lloj ushqimi është ushqim i shëndetshëm dhe i varfër.**

**çfarë është e varfër**

**Se nuk ka pasuri me vitamina.**

**Sa më shumë vitamina të përmbajë ushqimi, aq më të lumtura janë qelizat e kancerit. Çdo ditë forcohet, riprodhohet më shpejt dhe njerëzit vdesin më shpejt.**

**Nëse dëshironi të kuroni kancerin, është e detyrueshme të hiqni dorë nga të gjitha llojet e mishit, djathit, vezëve, ëmbëlsirave, bukës. Gjalpë.**

**Nuk duhet të hani asnjë nga këto ushqime. Duhet të bëni një jetë të qetë, pa nerva, pa trishtim, pa presion. Mundohuni të jetoni të qetë.**

**Që qarkullimi të jetë i mirë, nuk duhet të zemëroheni apo nervozoheni.**

**Nëse ka qarkullim të dobët, kjo ndikon në shëndetin tuaj.**

**Nëse nuk ndaloni së ngrëni mish, djathë, sheqer... nuk do të kuroheni kurrë nga kanceri. Zoti nuk do të jetë në gjendje t'ju ndihmojë. I vetmi që mund t'ju ndihmojë është vetvetja.**

**As mjekët nuk janë në gjendje t'ju ndihmojnë. Nëse nuk ndaloni së dhënë qelizat e kancerit llojin e ushqimit që u pëlqen, si do të shëroheni?  
E pamundur.**

**Ishte një person që kishte kancer dhe doktori i thotë se nuk bën dot asgjë, se është vonë.**

**Ai shkoi të konsultohet me një mjek tjetër i cili i tha: shërimi është shumë i lehtë. Unë ju them gjërat që mund ose nuk mund të hani dhe do të shëroheni. Duhet të jeni vegjetarian: nuk duhet të hani: mish, peshk, vezë, djathë, sheqer, ëmbëlsira, duhet t'i eliminoni plotësisht nga dieta juaj. Ju duhet të hani vetëm si vegjetarian: drithëra, fruta, perime, çaj dhe të pini pak verë, por pa u dehur.**

**Këto ushqime vegjetariane, për shkak se janë të varfra, qelizat kancerogjene nuk mund të jetojnë. Meqenëse nuk i ushqeni qelizat e kancerit, pak nga pak këto qeliza vdesin dhe kanceri zhduket. Nëse nuk ka ushqim, nuk është e mundur të jetosh.**

**Mos harroni mirë: nëse nuk u jepni ushqim qelizave kancerogjene. Kanceri nuk mund të jetojë. Ajo që duhet të kemi parasysh është se kimioterapia vret qelizat e mira dhe ato të këqija. Gjithçka është brenda trupit tonë. Kimia vret fillimisht qelizat e mira, pastaj qelizat e këqija.**

**Çdokush përpara se të ketë kancer ka simptoma se diçka nuk është në rregull me trupin e tyre.**

**Simptomat janë: lëkura nuk shkëlqen, lodhet shumë shpejt, p.sh kur ngjit shkallët lodhet shumë, kur ulet e zë gjumi, këmbët e tij erë të keqe. Të gjitha këto simptoma nënkuptojnë se nuk po hamë mirë dhe se trupi po na paralajmëron se diçka nuk shkon.**

**Shëndeti dhe mbrojtja e dobët do të thotë që ju duhet të ndryshoni dietën tuaj. Kur keni këto simptoma duhet të kaloni shpejt në një dietë**

vegjetarian. Nëse nuk ndryshon, në çdo moment mund të keni probleme me kancerin.

Të gjitha llojet e yndyrave të dëmshme vijnë nga mishi. Yndyra që qarkullon nëpër gjak vjen nga mishi. Gjaku ynë trashet dhe sa më i trashë gjaku, aq më i vështirë është të qarkullojë. Nëse keni më shumë vështirësi në lëvizje, ajo prodhon një sërë pasojash negative për trupin tonë; nëse kalon nëpër zemër, e bllokton atë duke shkaktuar një atak në zemër; nëse kalon nëpër tru, mund të shkaktojë paralizë cerebrale dhe si pasojë gjysma e trupit bëhet e paaftë; gjaku nuk arrin mirë në kyçe.

Këmbët, duke qenë më larg nga zemra, janë të parat që vuajnë pasojat, pastaj gradualisht ngjitet lart në këmbë, duke shkaktuar dhimbje dhe vështirësi gjatë ecjes. E njëjta gjë ndodh edhe me krahët, të cilëve u mungon forca.

E gjithë kjo prodhohet nga qarkullimi i dobët i gjakut. Nëse gjaku nuk qarkullon mirë, as Zoti nuk të shpëton. Që gjaku të qarkullojë mirë, ju duhet një cilësi e mirë e gjakut. Nëse gjaku është i trashë dhe plot yndyrë, ai nuk qarkullon mirë. Askush nuk mund t'ju ndihmojë. As Zoti. E vetmja gjë që mund t'ju ndihmojë është të jeni vegjetarian. Nëse dëshironi të jetoni mirë me shëndet të mirë dhe jetë të gjatë (sepse shëndeti është gjëja më e rëndësishme në jetë para pasurisë, familjes dhe gjithçka tjetër) Shëndeti duhet pasur kujdes duke u kujdesur për dietën tuaj dhe duke pasur mendime të mira.

Ju duhet të bëni vepra të mira për të tjerët. Të jesh pozitiv, të ndihmosh njerëzit të kenë atë energji pozitive dhe të jenë të gëzuar. Ashtu si unë kur i ndihmoj njerëzit ndihem super, super, super mirë. Nuk e di pse. Jam super e lumtur dhe super pozitive. Për ta arritur këtë ju duhet të ndihmoni njerëzit DHE të bëni

veprime pozitive për të tjerët. Gjithmonë me mendim pozitiv, përdor fjalë të mira, mos fol keq për askënd. Gjithmonë mendoni se të gjithë janë të mirë. Të mund të kem një jetë të gjatë, një të ardhme të mirë, një familje të mirë, dashuri... e gjithë kjo për të marrë energji pozitive.

Nuk ka rrugë tjetër. Dhënia e parave për njerëzit që kanë nevojë, ky është ushqim për shpirtin tonë. Nëse nuk ka këtë lloj ushqimi, ne do të jetojmë shumë të varfër në këtë botë, e trishtuar, gjërat nuk do të shkojnë mirë. Sa më egoist, aq më shtrenjtë do të paguani. Që kjo të mos ndodhë, dua që të gjithë ju të ndryshoni mënyrën se si jetoni, mënyrën se si ushqeheni. Ndryshoni duke ndihmuar të tjerët. Nëse ndihmoni të tjerët, ndihmoni veten.

Ju duhet ta kuptoni këtë. Nëse doni të jeni mirë dhe të keni një jetë të mirë, së pari duhet të bëni mirë për njerëzit.

## DIABETIT

**Përshëndetje.** Dy janë shkaqet, dy problemet që shkaktojnë

diabetin: 1.- Ushqimi. Nëse hani shumë, jo në mënyrë adekuate dhe hani atë që nuk duhet, kjo ndikon në funksionimin e veshkave tuaja. Nëse hani shumë mish, i cili është i vështirë për t'u tretur, kjo ndikon në veshkat dhe stomakun tuaj.

2.- Seksi. Nëse bëni shumë seks, kjo ndikon në veshkat tuaja. Siç tha një mjek i mjekësisë natyrore: "Një burrë 30-vjeçar mund të ejakulojë 1 herë çdo 8 ditë për të shmangur problemet shëndetësore. Një burrë 40-vjeçar çdo 15 ditë, një burrë 50-vjeçar mund të ejakulojë çdo 20 ditë dhe një burrë 60-vjeçar nuk duhet të bëjë seks. Kjo është natyra e trupit tonë për njerëzit normalë. Në këtë rast, duke qenë se shumica e meshkujve pëlqejnë shumë seksin, e vetmja gjë që mund të bëni është

të bësh është të bësh seks pa “vrapuar”, pa ejakuluar. Një burrë 30-vjeçar, për të bërë të gjitha tekat e tij pa dëmtuar veshkat, shëndetin e tij, mund të ejakulojë vetëm çdo 8 ditë, një 40-vjeçar çdo 15 ditë. Kështu që ju tashmë e dini se çfarë të bëni nëse dëshironi të keni shëndet të mirë dhe se seksi nuk ndikon në veshkat dhe mëlçinë tuaj. Sepse problemet e veshkave ndikojnë në funksionimin e të gjithë organizmit pasi e gjithë energjia vjen nga veshkat.

Nëse veshka dështon, i gjithë organizmi dështon. Shkaku kryesor i dështimit të veshkave është për shkak se ju bëni shumë seks. Duhet ta kuptosh. E dini, nëse doni të jeni të shëndetshëm, bëni seks pa ejakuluar.

Mos harroni se një burrë 50 vjeç mund të ejakulojë vetëm çdo 20 ditë dhe një 60 vjeç nëse është e mundur të mos ejakulojë. Bëni atë që mundeni, por mos ejakuloni aq herë për të ruajtur shëndetin tuaj të mirë.

Simptoma e parë e dështimit të veshkave është se këmbët tuaja po bëhen më të holla. Më pas, këmbët mpihen dhe nuk i ndjen, sikur të jenë të ndyra. Kur ecni, keni ndjesinë e shkeljes në shkumë, sikur të mos prekni tokën (mungesë ndjeshmërie). Dhe së fundi, gishtat e këmbëve fillojnë të bëhen të zeza (nekrotike) dhe ato duhet të priten sepse në të kundërt gangrena mund të shkojë deri në këmbë dhe duhet të pritet e gjithë këmba.

Prandaj, duhet të dini se i gjithë ky problem vjen nga praktikimi i tepërt i seksit. Trupi duhet të ndjekë natyrën e tij, nuk duhet ta detyrojë trupin e tij. Mos merrni pilula për t'ju ndihmuar të bëni më shumë seks sepse sa më shumë seks, aq më shpejt mund të sëmureni dhe të vdisni.

Mund të shkaktojë gjithashtu këputje të një ene gjaku në tru.

Për shkak të kësaj këputjeje, një pjesë e trurit nuk merr gjakun që i nevojitet dhe qelizat që nuk marrin oksigjen ndalojnë së punuari dhe vdesin. Kjo mund të shkaktojë paralizë në njërin anë të trupit, dhe shumë probleme të tjera shëndetësore dhe madje edhe vdekje. Gjithçka vjen nga seksi i tepërt dhe të bësh kaq shumë seks paguhet shtrenjtë me shëndetin tuaj.

Kjo është arsyeja pse unë ju këshilloj që të përpiqeni të mos ejakuloni çdo ditë.

Nëse jeni i ri, çdo 8 ditë, nëse jeni 40 vjeç, çdo 15 ditë, nëse jeni 50 vjeç, çdo 20 ditë, dhe nëse jeni 60 vjeç, përpiquni të zgjasni sa më gjatë marrëdhëniet seksuale.

Nëse vëreni ndonjë nga simptomat që kam përshkruar më sipër, kini kujdes! Ju duhet të nxitoni për të shpëtuar jetën tuaj, sepse siç thonë njerëzit, jetoni vetëm një herë. Mundohuni të jetoni shëndetshëm. Pa shëndet nuk ka asgjë.

Unë do të shpjegoj një fakt të vërtetë:

Një student i mirë 15-vjeçar, ai fillon të shikojë shumë filma porno dhe masturbohet duke ejakuluar 4 herë në ditë. Çdo ditë sperma merret 4 herë. Më pas ai fillon të ketë probleme shëndetësore. Para se të ishte një nxënës i mirë, në shkollë merrte gjithmonë 10 në notat e tij, sepse studionte dhe ishte shumë inteligjent. Më pas ai mori zakonet e keq të të bërit seks vetëm dhe kujtesa fillon të dështojë, flokët i bien, rrathët e errët fillojnë të shfaqen, fytyra i zverdhet, i dridhen këmbët kur ecën, ka probleme me veshkat, mëlçinë... . Të gjitha këto probleme shëndetësore vijnë nga masturbimi shumë i ri dhe shpesh (4 herë në ditë). Pas konsultimit me mjekun, ai ka korrigjuar sjelljen e tij dhe është kthyer në normalitet.

E dini, nëse doni të jetoni mirë me shëndet të mirë, ju kontrolloni seksin. Mos shikoni shumë filma porno, sepse sa më shumë shikoni, aq më shumë truri juaj mendon, telat kryqëzohen dhe çmendet dhe nuk ndalet së bërëi seks, nuk ndalet së masturbimi apo "sperma". Më pas i vijnë lloj-lloj problemesh shëndetësore: diabeti, mosfunksionimi i veshkave dhe i mëlçisë... gjithçka është pasojë e shumë seksit. Kjo është arsyeja pse seksi i tepërt është një rrugë drejt vdekjes. Nëse them mos bëj seks, njerezit do me thone që kjo është e pamundur, mire, ne kete rast te keshilloj që nëse te pelqen kaq shume seks, mos ejakulo, praktikohu ne gjysme pa arritur ne fund, pa "sperma" . Në këtë mënyrë do të qëndroni të shëndetshëm. Nëse bëni shumë seks je më shumë i vdekur se sa i gjallë. Një i pavdekur shkakton vetëm probleme në familje, probleme në punë, probleme psikologjike... Kur ka këto simptoma, ai tërhiqet në vetvete, bëhet i pashoqërueshëm, nuk dëshiron të ndërveprojë me të tjerët, izolohet në dhomën e tij dhe nuk dëshiron të flasë me askënd.

Nëse fëmija juaj ka ndonjë nga këto simptoma, bëni kujdes që të mos shkojë më tej dhe të ndikojë seriozisht në shëndetin tuaj. Prindërit duhet të shikojnë dhe të kujdesen për fëmijët e tyre, sepse fëmijët nuk dinë dhe duhet të mësojnë.

Ja çfarë ju këshilloj sot për seksin. Faleminderit.

### *JETE TE GJATE ME SHENDET*

Në këtë botë ka tre lloje njerëzish që nuk sëmuren:

1. Njerëz të mirë. Ata janë ata njerëz që gjithmonë i ndihmojnë njerëzit. Ju keni paqe dhe harmoni në zemrën tuaj. Kur ndihmoni njerëzit e tjerë, krijoni një energji pozitive që ju jep kënaqësi dhe gëzim. Këta njerëz nuk sëmuren kurrë.

2. Njerëzit që praktikojnë joga. Nëpërmjet jogës, ju mund të mbani të menduarit tuaj të relaksuar, ju mund të kontrolloni të gjithë mendimin tuaj. Ashtu si unë, që kam 40 vjet që ushtroj joga. Në mëngjes, kur zgjohem, praktikoj ½ orë joga dhe para se të fle, bëj edhe gjysmë ore. Pra çdo ditë për më shumë se 40 vjet. Nuk kam qenë kurrë i sëmurë, nuk kam pasur asnjë lloj sëmundjeje. Nuk e di se çfarë është dhimbja dhe nuk kam kurrë probleme shëndetësore. Ky është lloji i dytë i njerëzve që nuk sëmuren kurrë.

3. Njerëzit që kanë kuptuar teorinë e mësimit të Budës: ata e kanë kuptuar se gjithçka që shihni dhe prekni në këtë botë është fantazi e pastër. Nuk ka asgjë të vërtetë. Shpirti ynë hyn në trup kur lind dhe del nga trupi kur vdes. Pastaj ai hyn në një trup të ri dhe lind për të vdekur më vonë përsëri dhe të largohet. Por shpirti nuk vdes kurrë. Thjesht hyni dhe dilni nga trupi për të mësuar se jeta është fantazi e pastër, nuk ka asgjë të vërtetë.

Kjo është arsyeja pse ju duhet të ndaloni së dëshiruari. Kur na vjen fundi i jetës Të gjitha dëshirat tona janë = 0. Sepse kur vdesim nuk marrim asgjë me vete. Nuk ka asgjë të vërtetë. Pavarësisht nga gjendja juaj; Nëse je një milioner, i fuqishëm, i varfër apo lypës, trupi vdes dhe kalbet po njësoj. Kjo është arsyeja pse ajo që keni tani është një ëndërr. Disa njerëz kanë ëndrra të mira dhe disa kanë ankthe, por asgjë nuk është e vërtetë. Nëse dikush mund ta kuptojë këtë, ai person nuk do të vdesë më kurrë. Shpirti juaj do të jetë i lirë dhe ju mund të lindni në këtë apo në një planet tjetër. Gjithçka varet nga ne.

Nëse ne mund të shpëtojmë nga ky trup, atëherë nuk do të sëmureni kurrë. Të gjithë duhet të kuptojnë. Nëse jemi të gjithë një dhe njëri kujdeset për tjetrin, nuk do të sëmuremi kurrë. ndërsa vetvetja është më shumë

i madh ka më shumë egoizëm dhe jeta është më e vështirë, ka më shumë fatkeqësi, më shumë sëmundje, jetën më të shkurtër, ke fat të keq.... Prandaj, nëse nuk dëshironi të keni sëmundje, tashmë i dini tre mënyrat për të ruajtur shëndetin dhe për të mos u sëmurur.

Faleminderit.

## VETËSHËRIMIN

Përsëritet. Si të kuroni vetë të gjitha llojet e sëmundjeve. Së fundmi shkova me një familjar për të parë mjekun për probleme me shtyllën kurrizore. Një mjek mjaft i vjetër. Ai tha se nëse keni probleme me kockat e shtyllës kurrizore, ajo që duhet të bëni është të merrni pilula, të masazhoni, të notoni, të bëni gjimnastikë dhe kaq. Nuk mund të bëjë më shumë. Familjari bën gjithçka që i thotë mjeku, por sërish ka dhimbje. Më vonë vizitua një mjek tjetër anglez, e re dhe e licencuar prej disa vitesh dhe ajo na tha:

Së pari duhet t'ju bëj një orë teorie në mënyrë që të dini se si të shëroheni. Metoda ishte e ndryshme nga mjeku që vizitua herën e parë. Mjekja moderne më befasoi sepse tha se e vetmja gjë që mund të bëhet për të kuruar çdo sëmundje është vetë-shërimi. Dhe si bëhet kjo?

Fillimisht ai na shpjegon:

Kur kemi nerva në jetën e përditshme; hamë keq, ushqime dhe kanaçe të parafabrikuara, plot me konservues dhe ngjyra; ose zemërohemi dhe trishtohemi; ose nuk lëvizim dhe nuk bëjmë gjimnastikë. Ne thithim ajër të ndotur, ujë të ndotur.... Të gjitha ato seri gjërash ndikojnë në shëndetin tonë.

Prandaj ju duhet:

1.- Kujdesuni për atë që hani. Dieta juaj duhet të jetë më e shëndetshme. Nuk duhet të hani kanaçe sepse janë të dëmshme për shëndetin tuaj

2.- Mos keni mendime negative, duhet të ndryshojmë mënyrën tonë të menduarit, sepse të gjitha llojet e mendimeve negative ndikojnë në shëndetin.

Kur ndiejmë emocione negative, si për shembull kur jemi të trishtuar, marrim qëndrime që deformojnë pak nga pak trupin tonë, duke prekur shtyllën kurrizore. Ai na shpjegoi se një sërë nervash kalojnë nëpër shtyllën kurrizore dhe çdo nerv komunikon me një pjesë të organizmit.

Këto nerva lidhen drejtpërdrejt me trurin.

Ne kemi miliona qeliza në tru për të komunikuar me pjesën tjetër të trupit. Nëpërmjet këtyre qelizave, truri i jep urdhër pjesës tjetër të trupit.

Kur hamë konservues, ose jemi të trishtuar, ose negativë, mjedisi është negativ, truri është i prekur, komunikimi i nervave me pjesën tjetër të organizmit bllokohet. Informacioni ndërpritet ose nuk arrin te pjesa tjetër e organizmit. Për shembull, nëse informacioni nuk arrin mirë në zemër, zemra nuk funksionon mirë.

Çdo vend ka jetëgjatësinë e tij. Njerëzit që kanë jetëgjatësinë më të gjatë janë japonezët sepse kujdesen shumë mirë për mjedisin, punën e tyre, janë shumë kërkues kur bëhet fjalë për ushqimin, kujdesen që gjithçka të jetë sa më natyrale.

**Jetëgjatësia më e ulët në botë është në Afrikë. Atmosfera është e keqe, ushqimi është i keq, gjithçka është e keqe. Kjo është arsyeja pse këta njerëz jetojnë vetëm disa vjet.**

**Nëse dëshironi të jetoni shumë vite me shëndet, gjithçka që duhet të bëni është të shëroni veten. Doktorësia na dha një listë me 20 ose 30 gjëra që duhet t'i shmangni, korrigjoni, ndryshoni, që nuk duhet t'i bëni, por ajo nuk na mësoi se çfarë duhet të bëjmë që informacionet negative të mos hyjnë në trurin tonë; si nerva, trishtim... Ajo nuk e dinte. Këtë na e mëson teoria budiste.**

**Teoria budiste na mëson se si të arrijmë një jetë paqësore. Nuk ka asnjë mënyrë tjetër për të stabilizuar mënyrën tonë të jetesës dhe të menduarit kaq negativ. Vetëm përmes teorisë dhe praktikës budiste.**

**Pse është e nevojshme të mësohet teoria budiste?**

**Teoria budiste, shpjegon se jeta duhet jetuar në mënyrë të shëndetshme. Domethënë duhet të bëjmë një jetë të qetë, pa dëshira, pa mendime negative, nuk duhet të vendosim asnjë çmim për të arritur gjërat. Nuk mund të jetosh mirë kështu. Ne luftojmë në jetë, është normale dhe logjike, por nuk duhet të paguajmë asnjë çmim për të arritur qëllimet apo dëshirat tona. Nëse na vijnë gjëra të mira, mirë. Por nëse gjërat nuk shkojnë ashtu siç duam, mirë, çfarë do të bëjmë? Nëse arrin mirë, mirë. Nëse nuk arrin, kjo është gjithashtu në rregull. Filozofia budiste mbron luftën për jetën, por ne nuk duhet të zhgënjehemi nëse nuk arrijmë dëshirat tona.**

**Nuk duhet të zhgënjeheni kur nuk mund të arrini një qëllim në jetë. Duhet të luftojmë me zemër të qetë, me zemër të pastër, pa lënduar askënd, pa përfituar nga të tjerët. Mundohuni të ndihmoni njerëzit. Nëse i ndihmon njerëzit, njerëzit kthehen dyfish, trefish ose njëqind herë më shumë. Në vend që të mendoni gjithmonë për mua, për mua, për mua. Kjo thotë Budizmi.**

**Ne luftojmë për veten dhe për të tjerët. Dy gjëra në të njëjtën kohë. Nuk duhet të mendoni gjithmonë për "unë"; familjen time, miqtë e mi... gjithmonë për mua. Nuk ka të ardhme të mirë apo shëndet të mirë nëse mendoni vetëm për tuajin. Nëse doni shëndet të mirë dhe jetë të mirë, merrni filozofinë budiste. Mos u përpiqni të shkëlqeni mbi të tjerët për të përmbushur dëshirat tuaja. Kjo është si buka për sot dhe si uria për nesër. Mënyra e vetme për të jetuar mirë është me mendimin e dashurisë dhe mirëkuptimit.**

**Duhet të falësh gabimet e të tjerëve, të kesh mendim pozitiv dhe të mos sëmuresh. Nëse dikush të lëndon dhe kujton gjithmonë se kush të dërrmoi, kush të lëndoi, kush të futi një thikë në shpinë, kush të mërzi... truri juaj është i bllokuar dhe informacioni nuk kalon te nervat që e shpërndajnë atë në pjesën tjetër të trupit. Gjatë gjithë jetës do të keni probleme shëndetësore. Nëse keni probleme shëndetësore nuk do të jetoni gjatë edhe nëse keni shumë para.**

**Nuk do të jetojë mirë. Në jetë gjëja e parë është shëndeti. Nëse nuk jeni të shëndetshëm, nuk keni asgjë. Kjo është arsyeja pse unë ju këshilloj që të përpiqeni të bëni një jetë me një zemër dashurie. Falni të tjerët ashtu siç falni veten. Mos e drejtoni gishtin, përpiquni të mos kritikoni askënd, sepse ne vetë nuk jemi perfekt. Askush nuk është perfekt. Prandaj nuk i vini në dukje të metat e të tjerëve. Kështu do jetoni me shëndet dhe do mund të shijoni jetën tuaj, familjen tuaj. Por ju e dini, nëse doni diçka, duhet të jepni diçka në këmbim.**

## FUQIA E VETËSHËRIMIT

Mrekullia vetë-shëruese. Buda thotë: gjithçka do të përmbushet sipas mendjes sonë. Gjithçka është në mendjen tuaj; shëndetin tuaj, jetën tuaj, të ardhmen tuaj, familjen tuaj, partnerin tuaj, çdo gjë të mirë dhe të keqe. Gjithçka është në mendjen tuaj. Nuk duhet t'i kërkojmë Zotit, sepse ne jemi Zoti, ne jemi fëmijë të Zotit. Prandaj në vend që të pyesni Zotin, pyesni veten dhe do të shëroheni. Dje ndihmova një çift fqinjësh të shërohen. Burri është 85 vjeç dhe gruaja 80 vjeç, të dy katalanas, spanjollë. Ky çift ka shumë vite që nuk ka dalë në rrugë pasi të dy kanë probleme me këmbët. Kur arrin një moshë të caktuar, këmbët humbasin forcën dhe nuk mund të ecësh mirë. Dje i ndihmova të vetëshëroheshin. 85-vjeçarit i dhembin këmbët prej kohësh dhe ka qenë shumë herë te mjeku por dhimbja nuk është shëruar. Ecën, shumë i ngadalshëm dhe i lakuar dhe e mban veten me bastun sepse ka shumë dhimbje. Kur shkova për t'i vizituar, i thashë Zotit: - Më dëgjo dhe më beso. Bëj atë që të them, mos mendo për asgjë tjetër. Ai më përgjigjet: Mirë. Unë i them: Më beso. Tani e tutje, nuk keni dhimbje në këmbë, lëreni bastunin dhe ecni drejt dhe shpejt. Burri e vendos papritmas bastunin e tij, ngre gjoksin dhe ecën me shpejtësi nëpër dyshemenë e tij. Gruaja tha e habitur: - Nuk e kam parë kurrë burrin tim të ecë si djalë i ri. Banesa e tij është e madhe dhe kur burri kthehet aty ku jemi, e pyes si është. Ai më përgjigjet: - Nuk e di çfarë më ka, nuk më dhembin më këmbët, po kaloj shumë mirë dhe kam shumë energji. Imagjinoni, prej shumë vitesh ai nuk kishte zbritur në rrugë sepse nuk mund të ecte dhe papritmas, kur mori një urdhër nga unë, frika iu zhduk dhe u shërua. Në pak sekonda u zhduk sëmundja që ai vuante për caq shumë vite. Kjo nuk është një mrekulli nga Zoti, jo. Kjo është një mrekulli e tij, sepse ai i beson vetes. Mendja mund të shërojë dhe përmirësojë shëndetin ose ta dëmtojë atë. Por ju duhet të keni 100% besim. I gjithë universi është këtu, në mendjen tuaj, e gjithë e ardhmja e mirë është këtu, e gjithë lumturia, jeta e gjatë. Këtu në mendjen tuaj ju mund të bëni një parajsë ose një ferr për veten tuaj. Në fillim, kur shkova për të parë Zotin, e pyeta: - Çfarë nuk shkon, zotëri? Ai më përgjigjet: - Jam 85 vjeç, jam lodhur duke jetuar, dua të vdes, nuk kam më shpresë dhe nuk dua të jetoj më. Unë përgjigjem: - Jeta fillon në moshën 60 vjeç dhe nëse je 85 vjeç, tani je vetëm 25 vjeç dhe je në rini të plotë.

Tani duhet të mendoni sikur të ishit 25 vjeç. Kanë kaluar ato 85 vjet, tani e tutje ju jeni 25 vjeç. Ndërsa ai më beson mua, befas, në një moment, ai mendim i hyn në tru dhe i jep urdhër trupit të funksionojë siç duhet. Në pak minuta, shëndeti dhe mendja juaj kanë ndryshuar totalisht në pozitive. Është një mrekulli. Është mrekullia e vetë-shërimit. Eshte e mrekullueshme!

Tani do të flas për zonjën. Ai është 80 vjeç, ka rënë në dysheme dhe ka thyer një kockë në këmbë. I është dashur të operohet dhe ka kohë që qëndron në shtrat pa u ngritur. Unë e pyes atë:

•Doni të ngriheni? Dëshironi të ecni? Zonja më përgjigjet: • Po, po. Uroj aq keq sa të mund të ngrihesha dhe të ecja vetëm! Unë i them: • Nëse do të ngrihesh, më dëgjo dhe bëj atë që të them. Nëse më beson 100%, të garantoj se do të ngrihesh. Zonja përgjigjet: • Mirë. Të nesërmen, zonja mendon: "Mjeshtri Roger më ka thënë që nëse dua, mund të ngrihem dhe të eci. Do ta provoj"

Më pas i hyn në mendje ky mendim dhe ajo ngrihet vetë nga shtrati. Ai mbështetet pas murit dhe fillon të ecë. Si eshte e mundur? Doktorin nuk ka mundur të më shërojë, mjeshtri Roger më thotë "nëse do, mund të ngrihesh nga shtrati dhe të ecësh" Pse jo? Unë dua të shërohem për një kohë të gjatë, nuk dua të jem aty gjithë ditën



ne krevat. Prandaj, me këtë mendim, zonja u ngrit dhe eci. Tani zonja ecën ngadalë sepse ka kohë që është në shtrat pa u ngritur. Shko figura! ; vetë-shërimi.

Kushdo që më dëgjon tani, nëse mendon për të gjitha fjalët e mia dhe më dëgjon, mund të shërohet: • Mund të ecësh • Nuk ke dhimbje • Sëmundja jote zhduket. Por ju duhet të jeni të bindur dhe të besoni fjalët e mia. Kështu që mund të vetë-shërohet në një çast. Kjo është fuqia e mendjes. Nuk është një mrekulli. Ju bëni mrekullinë. Vetëm ju mund të shpëtoni veten. Mjekët e dinë se mund t'ju ndihmojnë vetëm 30% dhe 70% e mbetur varet nga ju, nga mendja juaj.

Kushdo që më dëgjon dhe beson 100% në fjalët e mia, mund të vetëshërohet. Plus është falas. Ju nuk do të humbni asgjë duke u përpjekur. Thjesht prano fjalën time për të. Të gjitha llojet e sëmundjeve mund të shërohen, Çdo sëmundje në një moment shërohet. Nëse më dëgjon, kjo mund të të shpëtojë jetën dhe mund të kesh një jetë plot lumturi.

Gjithmonë me një zemër plot dashuri, plot mendim pozitiv.

Kështu që të gjitha dëshirat mund të përmbushen. Sa e thjeshtë. Ne e ndërlikojmë jetën tonë. Jeta nuk është e komplikuar. Sëmundja na prish trupin dhe ne sëmuremi sepse kemi mendime negative. Nga truri, mendimi negativ kalon nëpër shtyllën kurrizore dhe e transmeton atë në të gjithë organizmin. Prandaj, ky mendim negativ ndikon në të gjithë trupin tuaj. Para se të lëndoni njerëzit, mendoni për këtë, sepse po lëndoni veten. Këtë e thotë një mjek në Barcelonë që trajton problemet e shtyllës kurrizore.

Mos harroni mirë, nëse doni të keni shëndet të mirë, mos bëni asnjë lloj mendimi negativ. Nuk duhet të keni stres, nerva, zemërim, trishtim... e gjithë kjo ndikon negativisht në shëndetin tuaj... Nëse doni të dilni nga çdo lloj problemi, dëgjoni fjalët e mia. Mendoni pozitivisht me gjithë forcën e mendjes tuaj dhe ju garantoj që çdo gjë negative të bëhet pozitive. Është e thjeshtë, është vetëm kjo. Të lutem, nëse më dëgjon, provo si atë martesë. Ata kanë mundur të shërohen, kanë shëruar veten në një minutë. Pas kaq shumë vitesh sëmundje, pa asnjë shpresë për të jetuar, në një moment jeta e tij ndryshoi për mirë. Atë që kam bërë me këtë çift mund ta bëj edhe me ty. Thjesht duhet të kesh besim në fjalët e mia dhe të më besosh. Nëse më besoni dhe më besoni, unë do t'ju ndihmoj të kuroni çdo sëmundje në një çast. Kjo nuk është një fantazi, është e vërtetë. Ju lutem, ju kërkoj vetëm të më dëgjoni dhe të më besoni. Nëse më dëgjoni mua dhe jeni shëruar me këtë teori, tregojini familjes dhe miqve tuaj që edhe ata të shërohen. Mos harroni, që kjo të funksionojë dhe të jeni në gjendje të shëroni veten, duhet të keni energji pozitive. Për të fituar energji dhe mendim pozitiv, çdo ditë duhet të ndihmoni njerëzit, duhet të bëni 3 vepra të mira për njerëzit. Nëse jeni plot energji negative, kjo teori e vetë-shërimit nuk funksionon. Ju tashmë e dini, që ajo të funksionojë, është thelbësore të jesh një person i mirë dhe të ndihmosh njerëzit. Kur një person është negativ, vetë-shërimi është i pamundur. Mbani mend: Energji dhe mendim pozitiv për të pasur një jetë të gjatë me shëndet. Njerëzit e fuqishëm, milionerë, të gjithë duan të jetojnë mirë. Sepse nëse nuk ke shëndet, pasuria jote është e kotë. Nëse doni të jetoni gjatë, përdorni paratë tuaja për të ndihmuar njerëzit. Kështu që të tjerët, me ndihmën tuaj mund të përmirësohen. Nëse përmirësoni jetën e të tjerëve, fitoni energji pozitive dhe jeta juaj gjithashtu përmirësohet. Nëse nuk e përdorni fuqinë dhe paratë tuaja për të ndihmuar të tjerët, fuqia dhe paratë bëhen barrë për ju. Kur të vdisni, do të shkoni në ferr, por nëse ndihmoni të tjerët, do të shkoni në parajsë.

Mbani mend mirë: përfitoni, përdorni paratë dhe burimet tuaja për të ndihmuar

njerëz, sepse kështu po ndihmoni veten. Unë gjithmonë them: - Kur hedh një top në mur, nëse e hedh fort, të bën të fortë. Prandaj, sa më shumë t'i ndihmoni njerëzit, aq më mirë do të jeni dhe do të keni një jetë më të mirë, plot shëndet dhe gjëra pozitive. A nuk do të dëshironit të kishit një jetë të gjatë me shëndet të mirë? Epo, e dini, gjithçka që duhet të bëni është të ndihmoni njerëzit. Nuk ka mrekulli tjetër. Nëse i kërkon Zotit kur bën keq, është e pamundur që ai të të ndihmojë. Zoti nuk mund të të ndihmojë. Të gjitha varet nga ju. Pra, nëse doni të keni një jetë të gjatë dhe shëndet të mirë, dëgjoni atë që ju them: jini gjithmonë pozitivë dhe ndihmoni njerëzit që kanë nevojë.

Nuk ka asnjë mënyrë tjetër për të vetë-shëruar.

Shume faleminderit.



**INDEKSI I PRAPAS**



## 34. RIINKARNIMI

Shumë njerëz nuk besojnë se pas vdekjes mund të lindin përsëri, nuk besojnë në ferr, nuk besojnë në parajsë apo Zot, nuk besojnë në asgjë. Këta lloj njerëzish që nuk besojnë në asgjë janë më të rrezikshmit sepse janë të aftë të bëjnë gjithçka. Ata nuk besojnë në dënimin hyjnor apo dënimin e vendosur nga ligjet njerëzore, nuk më intereson asgjë, ata mund të bëjnë gjëra të këqija, kjo është më e rrezikshmja.

Rimishërimi është demonstruar me teknikën e hipnozës.

Një herë, u hipnotova nga një student i mi dhe se mund të kthehesha në periudhën romake. Mësuesja ime e hipnozës hipnotizoi një herë një grua analfabete që nuk kishte marrë asnjë arsim, kur ishte nën hipnozë, ajo ishte në gjendje të fliste gjermanisht të përsosur dhe mund të shkruante edhe në gjermanisht. Kur ajo ishte jashtë efekteve të hipnozës, unë luajta regjistrimin dhe e pyeta se çfarë po thoshte dhe çfarë shkruhej në letër. Ajo u përgjigj se nuk ka qenë kurrë në shkollë dhe mund të fliste vetëm spanjisht, nuk ka gjuhë të tjera dhe nuk e kishte idenë se çfarë thuhej në regjistrim apo çfarë shkruhej në letër. Hipnoza është përmendur në shumë libra të botuar nga mjekë nga SHBA ose hipnozë ndërkombëtare, ata shpjegojnë se falë hipnozës ju mund të zbuloni jetën tuaj të kaluar.

Kushdo që nuk beson në të, mund të kërkojë një mësues hipnozë dhe kur hipnotizoheni, i tregoni vetes për të kaluarën tuaj, askujt tjetër. Do të ndjeni gjithçka që ka ndodhur në të kaluarën dhe më pas do të besoni se ekziston rimishërimi, ekziston ferri dhe ekziston edhe ndëshkimi hyjnor. Unë ju shoh, ndjej dhe besoj se rimishërimi ekziston. Të gjithë mjekët e hipnozës dëshmojnë se rimishërimi ekziston përmes kësaj teknike, por mjekët nuk janë të lidhur me asnjë fe, ata janë shkencëtarë, thjesht provoni hipnozën. Kush nuk beson mund të shkojë te ndonjë mjek hipnozë dhe në një seancë do të shihni që po them të vërtetën. Ka shumë libra në treg dhe nuk jam i vetmi që e them këtë, por edhe shumë mjekë që nuk besojnë në Zot, por në rimishërim. Të gjithë ata mund të justifikojnë atë që po them tani.

Ka shumë dëshmi që mund të justifikojnë se ekziston rimishërimi.

Nëse ekziston rimishërimi, ekzistojnë edhe ndëshkimet hyjnore, ferri dhe çdo lloj ndëshkimi. Një person mund të rimishërohet në një person ose një kafshë, gjithçka ndodh përmes rimishërimit. Meqenëse besojmë në rimishërimin, nëse e bëjmë gabim, në jetën tonë të ardhshme nuk do të lindim si qenie njerëzore, do të lindim si kafshë. Nëse hamë mish, në jetën tonë të ardhshme do të jemi si kafshët e lindura dhe kafshët që do të lindin si qenie njerëzore dhe do të jetë radha e tyre të hanë kafshët dhe rrethi nuk do të përfundojë kurrë.

Nëse doni të rilindni si person, mos hani mish, kështu që mos hani

Ata do të jenë pjesë e këtij rrethi vicioz, sepse kafshët që duan të hakmerren.

Është më mirë t'i lini të jetojnë dhe ju do të jetoni më mirë tani dhe në të ardhmen.  
Hipnoza nuk u shpik nga budistët, ajo u shpik nga amerikanët.

Budistët nuk praktikojnë hipnozë, por falë mjekëve apo mësuesve të hipnozës, ata kanë treguar se budistët thonë të vërtetën, e cila nuk është gënjeshtër.

Këta mjekë nuk janë budistë dhe nuk besojnë në Zot apo Buda, por ata besojnë në rimishërimin.

Shume faleminderit.



**INDEKSI I PRAPAS**



## 35.- QELIZA

**Përshëndetje. Sot do të flas për qelizat e mira dhe të këqija që janë pjesë e jona.**

**Të gjitha qelizat kanë menduar. Çdo qelizë e mirë apo e keqe dëshiron të jetojë. Çdo qelizë kanceroze apo ndonjë sëmundje tjetër, e prodhojmë me mendime të këqija apo me atë që hamë, ky është rezultati. Për të luftuar qelizat e këqija që ka trupi ynë, gjithçka që duhet të bëjmë është:**

**1- Kujdesuni për atë që hamë. Ngrënia e çdo lloj mishi apo peshku mbart një rrezik për shëndetin tonë. Askush nuk e di se çfarë virusesh ka në mishin që hamë; mish derri, shpezë, viçi... të gjitha këto mishra mbajnë qeliza të këqija për të cilat ne nuk dimë. Për të shmangur infeksionet, përpiquni të mos bëni hani mish.**

**2- Të menduarit negativ. Kur një person është nervoz, i trishtuar ose ka ndonjë lloj emocioni të fortë negativ, kjo ndikon në qarkullimin e gjakut. Ajo që hamë dhe ajo që mendojmë mund të shkaktojë pengim në venat e vogla, duke mos lejuar që gjaku të qarkullojë. Gjaku grumbullohet në këtë pikë dhe ditë, muaj apo vite më vonë, formohet një gungë që pak nga pak shndërrohet nga një qelizë pozitive në një qelizë negative, duke degjeneruar në kancer ose në çdo lloj sëmundjeje. Shkaku i gjithë kësaj janë toksinat që mbartin mishin që hamë dhe mendimi negativ. Nëse nuk ka shëndet, nuk ka asgjë dhe për të pasur shëndet të mirë duhet të heqim dorë nga kënaqësia e të ngrënit sipas llojit të ushqimit. Mundohuni të eliminoni "vritni, vrisni dhe vrisni" nga të menduarit tuaj.**

**Të gjithë kemi qeliza negative në trupin tonë. Një pjesë e juaja janë qeliza negative. Varet nga sasia e këtyre qelizave negative që kemi në trupin tonë. Nëse ka shumë, mund të ndikojë në shëndetin tuaj.**

**Organizmi ynë ka qeliza pozitive dhe qeliza negative. Mundohuni të jetoni me të dyja. Mos mendoni për vrasjen e qelizave negative sepse nëse mendoni për këtë, qelizat negative do të përpiqen të mbrohen dhe çdo ditë do të sulmojnë trupin tuaj më shumë. Nëse mendoni vetëm për vrasjen e qelizave negative, ata gjithashtu dinë të mbrohen. Ju duhet t'i luftoni ata me mendim pozitiv, jo duke u përpjekur të mendoni për "vrasjen", sepse ata janë pjesë e juaja. Përpara se të ishin qeliza negative, ato ishin pozitive dhe përmes mendimeve tona negative dhe asaj që ne hamë, ato janë infektuar dhe transformuar në qeliza kanceroze. Prandaj duhet të praktikoni joga, të relaksoheni dhe të keni mendime të mira.**

**Qelizat e këqija shkaktohen nga ne; ato shndërrohen nga pozitive në negative kryesisht për dy arsye: Shkaku i parë është, siç ju thashë tashmë, nervat, stresi dhe emocionet negative.**

Shkaku i dytë është për shkak të ushqimit që hamë. Nëse hamë çdo lloj mishi kafshësh, ai mund të ndikojë në shëndetin tonë, ndaj përpquni ta shmangni atë, për shëndetin tuaj. Nëse nuk ka shëndet, nuk ka asgjë.

Nëse dëshironi të keni shëndet, jetë të gjatë dhe familje të lumtur, duhet të bëni diçka për veten tuaj. Për të pasur mendim pozitiv, përpquni të ndihmoni të tjerët me fjalë, veprime, para... kështu që ju merrni energji pozitive për të luftuar qelizat negative. Mos mendoni për vrasjen e qelizave pozitive, përpquni t'i ndryshoni ato nga negative në pozitive, sepse më parë ato ishin gjithashtu qeliza pozitive. Me të menduarit pozitiv ju mund të ndryshoni qelizat negative në pozitive.

Mjekët mund t'ju ndihmojnë të luftoni sëmundje të tilla si kanceri me 30%, pjesa e mbetur prej 70% varet nga ju. Mjekët mund të heqin vetëm një pjesë të kancerit, por kanceri është ende brenda trupit tuaj. Ata nuk mund të heqin të gjithë kancerin. Qeniet njerëzore mendojnë vetëm për vrasjen, të gjitha veprimet, çfarë bëjmë, çfarë mendojmë, duhet të jenë gjithmonë pozitive.

Vritni, nuk ka rëndësi kush; tek fëmija juaj aborti, tek kafshët... tek ata që nuk mund të mbrohen, krijon energji negative në ndërgjegje dhe kjo ndikon në shëndet. Kushdo që mbështet apo mendon të vrasë, të vrasë dhe të vrasë, herët a vonë ndërgjegjja e tij do t'i bëjë të gjitha, ata do ta ndëshkojnë, do ta ndëshkojnë veten.

Mbani mend mirë: nëse doni shëndet të mirë, jetë të gjatë dhe një të ardhme të mirë, mos vrisni qelizat, as kafshët, as ndonjë qenie të gjallë, as ndonjë gjë që lëviz. Jeto dhe le të jetojë.

Vrasja prodhon dhunë, kështu që nëse doni të kuroni çdo lloj kanceri duhet të keni mendim pozitiv dhe me këtë mendim pozitiv të kryeni akte për të ndihmuar njerëzit dhe kështu të keni energji pozitive. Nuk mjafton të kesh mendime pozitive, duhet të veprësh, duhet ta realizosh këtë mendim duke i ndihmuar njerëzit në çfarëdo mënyre që mundesh, me para, me veprime, me fjalë... kështu fiton energji pozitive dhe i kthen qelizat kancerogjene në pozitive. qelizat sepse mjeku mund t'ju ndihmojë vetëm pak.

Mbani mend mirë; cdo gjë ka pasojat e veta. Nëse doni të jetoni mirë, duhet të bëni diçka për veten tuaj, duke ndihmuar të tjerët.

Nuk ka zgjidhje tjetër.

Shume faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)



## 36.- MENDIMI POZITIV

Çdo mendim i mirë apo i keq regjistrohet në vetëdijen tonë. Nëse mendojmë keq dhe veprojmë keq, gjithçka regjistrohet dhe dënojmë veten dhe nervozohemi.

Ka shumë njerëz që thonë: “Dënimi i Zotit”. Zoti nuk dënon, ne jemi vetë që dënojmë veten. Çdo veprim i keq është ai që na sjell dobi vetëm neve dhe jo të tjerëve. Një veprim i mirë është ai që përfiton të tjerët dhe jo veten tonë. Këto veprime konsiderohen të mira.

Çdo gjë që bëjmë gabim në mendime dhe veprime nga egoizmi apo ndonjë justifikim tjetër, të gjitha të këqijat që i bëjmë të tjerëve, në fund e paguajmë shtrenjtë, e paguajmë në një mënyrë apo në një tjetër. Ne e ndëshkojmë veten. Prandaj, mos mendoni se nuk ndodh asgjë nëse askush nuk na sheh të bëjmë një vepër të keqe, e keni gabim, nëse dikush ju ka parë apo nuk ju ka parë kjo është diçka tjetër, e rëndësishme është se çfarë kemi bërë ne, nëse na shohin apo jo dikush, që regjistrohet në ndërgjegjen tonë. Prandaj, nëse një person bën vepra të mira për të tjerët, ai ka një të ardhme të mirë, sepse të gjithë ju mbështesin, sepse të gjithë ju duan, sepse të gjithë ju ndihmojnë. Nëse përpiqeni të përfitoni nga njerëzit, çfarëdo qoftë, çdo ditë do të keni më shumë armiq në rrugën tuaj. Për të pasur një të ardhme të mirë, duhet të keni mendime të mira. Mendimi pozitiv gjithashtu mund t'ju sjellë shëndet të mirë, një të ardhme të mirë dhe një jetë të gjatë.

Përkundrazi, me të menduarit negativ do të vini re se pak nga pak mbeteni vetëm në këtë botë. Prandaj, duhet të kuptoni se e gjithë kjo duhet të vihet në praktikë. Gjëja e rëndësishme, siç thashë, është të bësh për të tjerët. E vetmja gjë për të ecur përpara me një të ardhme të mirë është të bësh për të tjerët. Ky është të menduarit pozitiv. Faleminderit.

## MENDIMET E MIRA

Një tjetër nga problemet tona është se ne mendojmë shumë fantazi. Çdo sekondë, 12,000,000 mendime kalojnë nëpër trurin tonë.

Para se të bëjmë diçka, ne mendojmë, nëse zgjidhim atë që mendojmë, nuk bëjmë asgjë. Nëse kemi mendime të këqija, ne mund t'i korrigjojmë ato dhe pastaj nuk mund të veprojmë. Nëse mendimi është i gabuar, nga egoizmi, hakmarrja ose ndonjë gjë tjetër, ai mendim mund të kthehet në akte të këqija. Kjo është arsyeja pse e vetmja gjë që mund të bëjmë për të parandaluar çdo lloj të keqe është të korrigjojmë këtë mendim të keq.

Fillimisht duhet të dini se çdo mendim negativ që kalon në tru prodhon 200 HZ, kjo është ajo që shkakton stres, nerva, tension të ulët dhe ka lloj-lloj problemesh shëndetësore.

Kur keni mendime të mira prodhoni më shumë se 1000 HZ. Kjo mund të përmirësojë shëndetin tuaj, vetëvlerësimin, të ardhmen e mirë, të jeni të gëzuar dhe të lumtur. Gjithçka varet nga mendimi.

Nëse doni të keni një të ardhme dhe të jetoni mirë, duhet të keni gjithmonë mendime të mira. Ndaj nesh dhe ndaj të tjerëve... sepse ne jemi një.

Askush nuk mendon për të keqen e tij, ne të gjithë mendojmë për të mirën tonë dhe duke qenë se jemi të gjithë një, gjithçka është në rregull. Nëse mund të mendoni kështu, do të keni një të ardhme të mirë, një familje të mirë, miq të mirë... të gjithçkaje. Nëse mendoni për të tjerët, të gjithë do të duan të jenë me ju, sepse ju jeni më të mirët.

Nëse mendimi është i saktë, nuk do të bëni kurrë gabime. Nëse mendimi është negativ, gjithmonë do të gaboni dhe gjithçka që bëni do të jetë e gabuar. Trupi do të paguajë shtrenjtë për mendimet tuaja të këqija, me shëndetin tuaj.

Nëse jo tani pas disa vitesh, herët a vonë do të paguani për mendimet negative. Prandaj, nëse doni të keni gjithçka të mirë në jetë, duhet të keni mendime pozitive, duke menduar për të tjerët, kështu që do të keni gjithçka të mirë. Nëse i urreni të gjithë, të tjerët ju urrejnë përsëri. Është si një pasqyrë, nëse ti jeh në pasqyrë, do të të dalë edhe pasqyra. Asnjëherë mos prisni që nëse fyeni para pasqyrës, pasqyra do t'ju buzëqeshë. E pamundur. Prandaj duhet së pari të kemi mendime të mira ndaj të tjerëve. Mos prisni që të tjerët t'ju buzëqeshin së pari, ne duhet të shtrijmë dorën së pari. Nëse e kuptoni këtë, ju garantoj se do të keni një jetë fantastike, me shëndet të mirë dhe shumë miq. Gjithçka varet nga ne.

Buda tha: "Gjithçka me mendim mund të ndryshohet, nëse mendojmë negativisht, i gjithë mjedisi që na rrethon, i së tashmes dhe i së ardhmes, ndryshohet në negativ. Nëse keni mendim pozitiv, e tashmja dhe e ardhmja do të jenë pozitive. Dëshirat tona do të përmbushen".

Mos mendo se për shkak se dikush tjetër të lëndon, duhet ta kthesh atë të keqe për hakmarrje. I vetmi që do të paguajë për këtë jeni ju. Me shëndetin tuaj, të ardhmen e keqe dhe marrëdhëniet e këqija.

Jeta është e shkurtër, kështu që nëse doni të jetoni mirë, arrini jetën e përtejme dhe të jeni një engjëll i madh, si Buda apo Jezu Krishti, mendoni pozitivisht. Do të jeni një pozitiv i madh. Nëse jetoni pozitivisht kur të vdisni, do të jetoni gjithashtu pozitivisht.

Ju duhet të zgjidhni. Nëse doni të jetoni negativisht, ju e dini se ku do të shkoni: në ferr. Nëse nuk doni të shkoni në ferr, mendoni pozitivisht dhe do të shkoni në parajsë. Ka njerëz që thonë se nuk besojnë në jetën e përtejme, mirë. Nëse nuk e besoni, të paktën mendoni pozitivisht për të jetuar mirë në këtë jetë dhe të gjitha dëshirat tuaja do të realizohen.

Kjo është më e rëndësishmja.

Shume faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)





### 37.- DËSHIRAT.

Nëse doni të jeni të lirë, duhet të lini çdo dëshirë. Të gjitha dëshirat e kësaj bote janë për disa vite. Nëse mund t'i lini dëshirat e kësaj bote ashtu siç bëri Jezu Krishti, do të bëheni një zot. Buda la të gjitha dëshirat si njeri, gjithë pasurinë e tij, gjithë fuqinë e tij. Nëse hiqni dorë nga dëshirat e trupit tuaj prej mishi dhe gjaku, të kësaj bote, atëherë ne mund të jemi si Jezu Krishti, ne mund të jemi si Buda; një shpirt plotësisht i lirë.

Shkrimet e Budës thonë se ka një parajsë përtej kësaj bote. Jeta, nuk është si këtu që kemi të gjitha llojet e fatkeqësive natyrore, ndotje, infeksione, sëmundje, njerëz negativë.... ka shumë të këqija në këtë botë dhe shumë pak të mira.

Qielli, në jetën e përtejme, qielli ka 28 kate. Kjo tokë është si ultësira, sipër ka 28 nivele kategorie. Çdo planet në një sistem tjetër diellor mbi tonën ka një jetëgjatësi prej 1,000 deri në 1,000,000 vjet. Në këto sisteme diellore, nuk ka aq shumë probleme për të jetuar, për të ngrënë, për të punuar.... Ata punojnë ndryshe. Çdo person ose qenie e gjallë mund të jetojë të paktën 1000 vjet. Pas këtyre 28 niveleve, ju arrini kategorinë e Budës ose Jezu Krishtit. Për të arritur jetën e përtejme, duhet të ndaloni së dëshiruari gjithçka që shihni dhe gjithçka që prekni. Nëse të pëlqen ndonjë gjë në këtë botë, fiksohesh nga kjo dëshirë dhe nuk mund të shkosh askund tjetër, sepse të pëlqen shumë të jesh këtu, kthehesh këtu.

Nëse doni një të ardhme më të mirë për veten tuaj, duhet të ndaloni së dëshiruari për gjërat e kësaj bote dhe të përpiqeni të bëni gjithçka që keni në dorë për të tjerët. Nuk të intereson më kjo tokë me këtë mënyrë jetese negative, prandaj duhet ta bësh për të tjerët. Prandaj, nëse jemi vërtet egoistë, le të bëjmë si Jezu Krishti ose Buda, t'ia kushtojmë jetën të tjerëve dhe jo vetes. Por ju duhet të kuptoni se gjithçka që shihni dhe gjithçka që prekni është fantazi e pastër.

Ajo që jetojmë tani është si një ëndërr. Ëndrrat e mira, ëndrrat e këqija varen nga ne, nga secili. Nëse është një ëndërr e keqe, është si një film negativ, i frikshëm dhe kur filmi përfundon, ju ktheheni në veten tuaj. Ajo që keni parë nuk është e vërtetë. Jeta jonë është si një film kur vendosni në film të gjitha imazhet dalin në ekran. Shpirti ynë është si një ekran, kur filmi përfundon, çfarë mbetet në ekran? asgjë, zero. Imazhi nuk qëndron në ekran. Pastaj fillon një film tjetër, një histori tjetër e re, si kjo pa pushim, miliona herë, është si të lëvizim në një rreth dhe nuk mund të dalim sepse nuk kuptojmë. Nuk mund të jetë kështu, të gjitha jetët vuajnë për asgjë. Unë e kam kuptuar tashmë, prandaj ju këshilloj të hapni sytë e shpirtit tuaj dhe të shihni se gjithçka që shohim dhe çdo gjë që prekim është fantazi e pastër. Është për përfitimin tuaj, kështu që ju mund të jeni një shpirt i lirë. Pasi shpirti lirohet, "zoti i vdekjes" nuk mund të bëjë asgjë me ju. Nëse nuk pushoni së dëshiruari, nuk ka asgjë të mirë për ne; Kemi lindur, kemi sëmundje, një jetë të keqe, vdesim.... gjithçka varet nga të tjerët. Prandaj une te tregoj nje rruge, mundohu te mesosh, lere kete vetveten prej mish e gjak ne fund e ne fund

jashtë ky trup zgjat disa vjet dhe kthehet në krimba. Të gjithë kthehen në krimba, nuk ka rëndësi nëse je i pashëm, i pasur, i fuqishëm, milioner, lypës apo i varfër, nuk ka rëndësi kur të vijë koha "zoti i vdekjes" dhe gjithçka që ke mbaron, gjithçka që ke dashuria ka ikur. mbaruar, fëmijët e tu, gruaja jote, familja jote, pasuria jote.... Gjithçka ka mbaruar. Dhe ju filloni nga 0. Nëse një ditë, siç ju këshilloj, mund të lini këtë vetvete fantazi, do të jeni vërtet të lirë, do të mund të udhëtoni në univers, të lindni në çdo planet, të lindni përsëri në këtë tokë. , jetoni disa vite.... dhe do të largoheni nga rrethi i lindjes - vdekjes. Të pëlqen të vdesësh apo s'të pëlqen, vjen një moment që "vjen zoti i vdekjes të kërkon". Të merr me forcë ose me vullnetin tënd (pak duan të vdesin me vullnetin e tyre të lirë)

Prandaj ju këshilloj të hapni sytë, gjithçka që shihni në ekran nuk është reale, është një imazh që e projekton ekrani. Nuk ka asgjë të vërtetë.

Ndiqni këshillat e mia dhe shikoni me sytë e shpirtit dhe do të mund të çlirohni nga kjo botë dhe të udhëtoni lirisht nëpër pafundësi, nuk do të lindni e as do të vdisni më sepse shpirti nuk vdes kurrë. Shpirti hyn në trup dhe e përdor atë për të mësuar dhe për të bërë mirë. Por shumica e njerëzve e bëjnë këtë vetëm për veten e tyre pa menduar për të tjerët, por është e keqe. Sepse kur të vdisni, Zoti do t'ju pyesë: çfarë keni bërë gjatë qëndrimit tuaj në tokë? Do të mund të përgjigjeni vetëm: Unë e kam bërë vetëm për mua, për mua dhe për mua. Kjo është ajo që bëjnë shumica. Nëse ju pëlqen Jezu Krishti ose Buda që ua kushtoi jetën të tjerëve, atëherë do të dilni nga rrethi i lindjes dhe vdekjes.

Nëse doni të jeni të lirë dhe të ndaloni vuajtjet, e vetmja mënyrë është të kuptoni se ajo që shohim është fantazi e pastër. Mos bëni më gabime. Që tani e tutje, bëni për I-në e shpirtit të ndërgjegjes suaj dhe do të jeni të lirë për një kohë të pafund. Parajsja është një mrekulli; gjithçka që mendon në një sekondë bëhet realitet. Nëse doni një shtëpi gjigante, papritmas një shtëpi gjigante del si në ëndrrat tuaja. Nëse doni një shtëpi të mbuluar me gurë të çmuar, me diamante... çdo gjë që dëshironi të bëhet realitet. Logjikisht me mendim pozitiv, sepse aty nuk ka mendim negativ. Të gjithë ata që arrijnë këtë nivel kanë mendim pozitiv. Është e përbashkët për të gjithë.

Mendimi negativ shkon në territorin e ferrit. Ferri mirëpret njerëzit me mendim negativ, egoist që bëjnë vetëm për veten e tyre pa menduar për të tjerët. Nëse doni të çlirohni, shkoni realisht në parajsë, gjithçka që duhet të bëni është të keni mendim pozitiv, plot mirësi ndaj të tjerëve. Sepse ne dhe të tjerët jemi një. Unë do t'ju jap një shembull: ne jemi si një qelizë brenda një trupi dhe ai trup ka miliona qeliza. Ne jemi një qelizë e atyre miliona qelizave që përbëjnë atë trup. Ne jemi pika të një universi. Ne jemi një, nuk jemi dy. Ne me universin jemi një. Ne me të tjerët jemi një. Ne me të gjitha qeniet e gjalla formojmë një. Ne dhe natyra jemi një, jo dy. Nëse jeni në gjendje ta kuptoni këtë, se ne jemi të gjithë një, mund të bëni për të tjerët me gjithë zemër sepse të tjerët dhe

ne jemi një.

Shume faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)



## 38.- SI TË BËHESH TË PAVDEKSHËM

Përshëndetje. Faleminderit që më dëgjove, faleminderit.. Si të bëhesh i pavdekshëm. Është gjëja më e rëndësishme. Zoti thotë se ka më shumë se 84,000 shtigje ose mënyra të ndryshme për t'u bërë i pavdekshëm. E para dhe më e lehta është përmes recitimit të një Mantra: domethënë, përsëritja e emrit të Zotit.

Për katolikët, përsërisni emrin e Jezu Krishtit, Atit Tonë ose Marisë duke u përqendruar 24 orë në ditë. Thjesht mendoni emrin e Zotit që na pëlqen dhe kur të vijë koha për vdekjen tuaj, Zoti do të vijë duke ju kërkuar. Kjo është mënyra më e lehtë, veçanërisht për të moshuarit që janë në një banesë ose në shtëpi dhe nuk bëjnë asgjë. Është mënyra më e drejtpërdrejtë dhe më e lehtë për t'u bërë i pavdekshëm. Nëse doni të bëheni të pavdekshëm, mendoni vetëm për emrin e Zotit dhe mos mendoni për asgjë tjetër.

Në budizëm, "namo Amitufo" recitohet. Kjo mantra reciton emrin e Budës. Në fenë muslimane lexo në Allahun, në këtë rast kur të vdesësh Allahu do të vijë të të kërkojë. Është e gjitha brenda 84,000 mënyrave për t'u bërë i pavdekshëm. Por nuk ka dobi vetëm të përsërisësh emrin e Zotit. Kjo nuk mjafton. Gjëja më e rëndësishme është të mendoni dhe ndjeni me zemër ndërsa recitoni. Të recitosh emrin e Zotit dhe të mendosh për diçka tjetër pa përqendrim është e kotë. Duhet të recitosh me zemër. Edhe sikur të bërtisni emrin e Zotit derisa të jeni të ngjirur, nëse nuk e bëni me zemër, as nuk do të funksionojë. E vetmja gjë që është e dobishme është të recitosh dhe të mendosh emrin e çdo Zoti, atij që të pëlqen, me gjithë zemër dhe të harrosh të gjitha dëshirat njerëzore. Kjo do të thotë, ndaloni së dëshiruari dhe dashurinë për gjërat dhe njerëzit e kësaj bote, Zotin, gjithçka që shihet, atë që nuk shihet, atë që ndjeni. Duhet të lini gjithçka me gjithë zemër, por pa e detyruar veten ta lini atë. Nëse e detyron, nuk do të shkosh askund.

Ashtu si ne, kur lëvizim nga një vend në tjetrin, duhet të heqim dorë nga gjithçka që të mund të shkojmë. Nuk mund të lëmë një pjesë të trupit në një vend dhe një pjesë të trupit në një vend tjetër. Nëse shkoni nga një vend në tjetrin, duhet të merrni të gjithë trupin me vete. Do të thotë që kur dëshiron të jesh i pavdekshëm dhe të shkosh në një territor tjetër, duhet të lësh shijen për këtë tokë, ashtu si kur udhëtojmë. Kur udhëtojmë ne lëmë të gjithë familjen tonë dhe shkojmë në një vend tjetër. Kjo është arsyeja pse për t'u bërë i pavdekshëm, është e rëndësishme të ndaloni së dëshiruari gjërat e kësaj bote; çfarë shohim, prekim, çfarë ndjejmë dhe gjithçka që shihni dhe nuk shihni. Gjithçka duhet lënë për të shkuar diku tjetër.

Kur një ditë të bëhesh i pavdekshëm, mund të lindësh në çdo sistem diellor dhe mund të kthehesh në origjinën tënde. Jo si tani, kur kemi ngecur këtu në këtë botë. Pa pushim, 1 milion, 2 milion, 100 milion vjet dhe ne jemi ende të mbërthyer këtu dhe nuk jemi në gjendje të dalim. Universi është i pafund. Kjo tokë është në një sistem diellor nga miliona sisteme diellore. Sipas Budës, universi ka pafundësi sistemesh diellore. Ne, nëse duam të jemi të lirë, të pavdekshëm, thjesht duhet të ndalojmë së dëshiruari. Para së gjithash, duhet të lini këtë MUA të këtij trupi, atë që ne e identifikojmë me një emër. Ky jam prej disa vitesh. Disa lindin dhe vdesin disa ditë më vonë. Disa vdesin të rinj, të tjerë pleq... ne cdo

në momentin që mund të vdesim Nuk ka njeri që të na njoftojë për vdekjen tonë, nuk ka asnjë njoftim paraprak. Është gjithmonë një surprizë. Prandaj, ne nuk e dimë se kur do të vdesim. Mos mendo se ngaqë je i ri nuk mund të vdesësh dhe se të kanë mbetur edhe shumë vite të plakësh. Askush nuk e di.

Në varreza ka shumë të rinj, jo të gjithë janë të moshuar. Mendoni me mençuri. Përfitoni nga këto pak vite që jetojmë këtu, të mësoni të jeni të lirë, të jeni të pavdekshëm. Ashtu si Zoti, Jezu Krishti, Maria, Buda, Allahu...

Ne të gjithë duhet të mësojmë prej tyre që të bëhemi të pavdekshëm. Është e lehtë të bëhesh i pavdekshëm. Në 1 sekondë mund të jesh nëse ndalon së dëshiruari gjërat e kësaj bote, kështu që mund të jesh i pavdekshëm. Nëse një person mendon dhe reciton një mantra për 3 vjet ose edhe 1 sekondë, ai mund të bëhet i lirë, një zot, i pavdekshëm. Nuk është një fantazi. Në origjinën tonë, ne jemi të gjithë perëndi. Jemi këtu sepse kemi qenë të hutuar, jemi shumë të hutuar. Ne mendojmë se ky un është i pavdekshëm dhe në realitet ai trup në një çast, vdes, kalbet dhe gjithçka ka marrë fund. Nuk ka rëndësi gjithçka që kemi arritur në këtë jetë; pasuria, fuqia, dashuria, në 1 sekondë të mbaron asgjë, është = një 0. Prandaj ky nuk është unë i vërtetë. Unë ju them tani: përfitoni nga ky trup. Shpirti është në këtë trup derisa është gjallë. Përtej, në botën shpirtërore, gjithçka është shumë më e ndërlikuar dhe më e tmerrshme sesa në tokë. Mundohuni të mos hyni në atë botë shpirtërore negative. Demonët nuk janë si këtu. Mund të kaloni 1 ditë si një milion vjet duke vuajtur, është qaq e dhimbshme! Unë ju këshilloj që të lini dëshirën dhe shijen për këtë ME natyrshëm, duke mos e detyruar veten. Duhet të ndaloni së dëshiruari natyrshëm, nga zemra.

Mendoni se çfarë është më e mira për ju.

Pasi të jeni të lirë, do të keni mundësi të udhëtoni në të gjitha sistemet diellore.

Ju mund të lindni në çdo sistem diellor. Sistemi ynë diellor është sistemi më i keq nga të gjitha sistemet diellore. Ai me nivelin më të ulët. Në sistemin tonë diellor, ne mund të jetojmë më së shumti deri në 100 vjet (disa pak më gjatë). Në sistemin diellor më të afërt me tonën, jeta zgjat të paktën 1000 vjet. Ka sisteme prej 1,000,000 vjetësh ose 5,000,000 milion vjetësh. Jeta në të gjitha këto sisteme diellore është e njëjtë, kur një ditë vdes, gjithçka ka marrë fund.

E vetmja gjë që mund të bëjmë është të ndalojmë së dëshiruari këtë vetvete të këtij trupi.

Ky nuk jam unë, siç jua kam thënë tashmë shumë herë. Kjo vetvete është ajo që kemi në këtë moment, ne e përdorim atë. Ky trup lëviz, flet, merr frymë sepse ka një shpirt brenda. Është si një llambë. Nëse llamba nuk ka rrymë, ajo nuk do të ndizet. Është një llambë e vdekur.

Ky trup është si llamba dhe shpirti si rryma. Ju duhet ta kuptoni këtë. Nuk mund të zhgënjehesh me gjërat e kësaj jete, në të cilën jetuam për disa vite. Në këtë jetë ndodhin më shumë gjëra të këqija sesa të mira. Ne e dimë se kjo nuk është një parajsë. Ne jemi si një bretkocë që është në fund të një pusi. Ne shohim vetëm qiellin që pusi na lejon të shohim, ne nuk jemi në gjendje të shohim përtej, as të udhëtojmë midis universeve. Duhet të përpiqemi të dalim nga pusi. Ne do të jemi të lirë si perënditë. Ka shumë perëndi të lirë në univers dhe ne nuk jemi të lirë sepse nuk e kemi kuptuar. Mbani mend mirë. Ka shumë më shumë perëndi të lirë se perëndi që nuk janë të lirë si ne. Në këtë univers, territor i pafund ku perënditë e lira duan që të gjithë ne të kuptojmë temën për të cilën po flas tani, ata duan që ne të ndërjegjësohemi për t'u bërë të lirë. Miku im, ka pak njerëz që mund të të këshillojnë siç po bëj unë tani. Kushdo që të këshillon të marrësh ndonjë rrugë, nëse nuk mund të bëhesh i lirë, është i pavlefshëm. Ka shumë njerëz që flasin për shumë gjëra, por nuk çojnë askund. Në mënyrë që të largoheni nga këtu, duhet ta lini atë vetë. Unë nuk ekzistoj, ai që është sot këtu duke folur, pas disa vitesh do të vdesë dhe do të vdisni edhe ju dhe të gjithë

ne do të vdesim dhe përsëri njerëzit do të lindin përsëri. Vetja që lind nuk është vetvetja e vërtetë. Nuk mund të kesh dhe as të mendosh për këtë vetvete, as të shohësh veten e të tjerëve. Sepse nëse jam unë dhe ka një tjetër, ti po bën dallim mes teje dhe tjetrit. Që të bëhesh i pavdekshëm, së pari duhet të largohesh nga vetvetja negative, nga vetja egoiste dhe të bëhesh vetvetja që i shërben të gjithëve dhe nuk bën dallime mes njerëzve. Sepse ne jemi të gjithë një, duke përfshirë kafshët dhe të gjitha gjallesat. Nëse mund ta kuptosh këtë, atë që po të them, mund të bëhesh i lirë, mund ta lësh atë vetveten. Kjo unë është një fantazi. Pas pak vitesh ai vdes, prandaj përfiton nga ai vetë trupor për t'u bërë i pavdekshëm përgjithmonë. Shpirti nuk vdes kurrë. Besoni ose mos besoni në shpirt. Shpirti është në trup dhe trupi ynë lëviz sepse ka një shpirt brenda.

Unë dua që ju të më dëgjoni, ju lutem. Të jesh në gjendje të largohesh nga këtu varet vetëm nga ti. Nuk varet nga asnjë mësues, apo nga askush. Nuk ka nevojë të çmendesh për asnjë mësues. I vetmi që mund t'ju shpëtojë është vetvetja. Askush veç teje. Askush nuk mund të të ndihmojë të jesh i pavdekshëm, askush nuk mund ta vendosë veten në vendin tënd, gjithçka varet nga ti.

Ju jeni i vetmi që mund ta bëjë atë për ju, askush nuk mund t'ju ndihmojë.

Mbani mend mirë.

Shume faleminderit.



**[INDEKSI I PRAPAS](#)**



### 39.-DËNIMI

**Përshëndetje. Ndëshkimi. Pasojat. përfitoni nga të tjerët ose dëmtoni të tjerët për të përfituar do të vuajnë pasojat. Çdo veprim ka pasoja. Njerëzit thonë: nëse bëni keq, Zoti do t'ju ndëshkojë.**

Por kjo nuk është plotësisht e saktë. Kushdo që thimbon, përdor, përfiton nga njerëzit, lëndon njerëzit... i regjistron këto akte në ndërgjegjen e tij. Ne të gjithë kemi një vetëdije brenda nesh, të ngjashme me një kuti të zezë në një aeroplan. Gjithçka regjistrohet çdo akt, bisedë. Kjo quhet ndërgjegje. Atë që bëni gabim, mund ta fshihni nga sytë e të tjerëve, por problemi është se ju vetë nuk ia falni vetes.

Shumë njerëz që lëndohen, nuk mund të flenë, janë nervozë...

Kur dikush bën keq, ata krijojnë energji negative. Ndërgjegjja e di që ka bërë keq dhe kjo shkakton qarkullim të dobët të gjakut. Kur lëndon njerëzit, lëndon veten sepse, truri nga i cili i dërgohet informacioni pjesës tjetër të organizmit, bllokohet dhe fillon të ketë sëmundje, tumore, kancer, gjaku nuk qarkullon mirë... Ne nuk bëjmë ne mund ta falim veten edhe nëse viktimat na fal. Këtu është problemi: ndërgjegjësimi nuk ndryshon asgjë. Nuk do ta falni veten. Ju paguani me shëndetin tuaj, fatin tuaj të keq, ndonjëherë veprimet tuaja negative ndikojnë edhe në familjen tuaj, fëmijët tuaj fillojnë sëmundje, aksidente, biznesi shkon keq, problemet shëndetësore vijnë... çdo gjë është e shkatërruar... Sepse kur bëjmë gabim, ne gjenerojmë një e zezë, energji negative. Kjo energji negative është fat i keq për të gjithë rreth jush. Sepse negative tërheq negativin. Mbërrin, ju siguroj, ju garantoj që nuk shpëton njeri. Zoti thotë kështu. Për këtë mund të jeni i sigurt, askush nuk shpëton kurrë. Siç del shpesh nëpër gazeta, policia kap banditët, apo trafikantët e drogës... kur i kap policia, i nxjerr të gjitha paratë dhe pasuritë që kanë grumbulluar dhe i fut në burg. Arriti deri në fund askush nuk arrin mirë, shefi vdes mirë. Dëmtimi i fqinjëve, miqve, dëmtimi i familjes, shoqërisë, shtetit, gjithë botës... çdo gjë ka pasoja e saj, gjithë gota për të paguar. Nuk mund të thimbosh të tjerët. Ky është ligji i Universit.

Askush nuk do të jetë i veçantë. Secili do të gjykojë veten dhe ai vetë dënon.

Një ditë një pyetje: Zoti si ju kaq bujar, aq i mirë... pse i dënoni njerëzit në ferr të vuajnë? Ai përgjigjet: Jo, nuk jam. Pra... ishte?

**OBSH**

Kush ka futur kaq shumë njerëz në ferr dhe pse. ? Zoti thotë: ai vetë ka hyrë në xhehenem. Ai vetë e ka shqiptuar dënimin për veprat e tij të këqija. Ai vetë krijon ferrin për të paguar për veprat e tij të liga brenda vetes.

Ferri nuk ekziston. Ajo ekziston sepse ne krijojmë ferrin tonë, ndëshkojmë veten. Ne vetë vendosim llojin e dënimit dhe ndëshkojmë veten. Zoti nuk dënon. Mbani mend mirë. Ne kemi një "kuti të zezë" si aeroplanët dhe askush, madje as perënditë, nuk mund të na heqë ndërgjegjen ku regjistrohen të gjitha veprimet tona. Jeta është një ëndërr, vetëm një ëndërr, nëse i shtyp njerëzit për t'u pasuruar, kur të vdesësh, çfarë ndodh? gjithë ato para, ajo fuqi,

ku këto prona? Nuk e çon në varr. As mbretërit, as milionerët, as faraonët e Egjiptit, askush nuk i fut pasuritë në varr. kështu që harroni të përfitoni nga njerëzit, e gjithë kjo nuk të çon askund.

Kur bëni gabim, ju vetë do ta shkurtoni jetën tuaj. Ndikon në shëndetin tuaj, keni fat të keq. Kur vjen pleqëria, gjithçka përfundon keq. Kam parë në jetën time shumë njerëz që paguajnë shtrenjtë, shumë shtrenjtë. Ka milionerë që kafshojnë njerëzit, mashtrojnë njerëzit dhe për shkak të kësaj kanë bërë shumë para. 5 vjet më vonë, për shkak të një marrëveshjeje të keqe dhe ai mbetet pa asgjë. Në një mënyrë apo tjetër ai ndëshkon veten, natën nuk fle dot, duke ndikuar në qarkullimin e gjakut. Mos harroni kurrë: nëse thonë se Zoti nuk ekziston, është njësoj, nëse ai ekziston apo jo, nuk ka asgjë për të parë. Ti vetë je ai zot që të ndëshkon kur bën keq. Zoti nuk dënon. Prandaj nuk shpëton njeri. Mos mendo "kam përfituar shumë duke bërë dëm" tani je mirë por nesër çfarë do të ndodhë? Dhe djemtë tuaj? dhe familjen tuaj? cdo gjë ndikon në familje. Mos harroni kurrë, askush nuk shpëton, madje as perënditë, i gjithë universi, çdo qenie e gjallë që bën dëm do të duhet të vuajë pasojat. Aktet negative krijojnë energji negative dhe ju garantoj se kur të vijë koha do t'i paguani.

Ju lutem të gjithëve: kur lindim nuk sjellim asgjë dhe kur vdesim. E vetmja gjë që mbajmë është ndërgjegjja jonë. Është si të regjistrosim një kuti të zezë në një aeroplan, ndërgjegjja regjistron të gjitha të mirat dhe të gjitha të këqijat. Gjithçka është e regjistruar në vetëdijen tuaj. Ju nuk mund të gënjeni veten, ju e dini shumë mirë se çfarë po bëni. Nëse nuk marrim asgjë sepse lëndojmë njerëzit, sepse përfitojmë nga të tjerët. Sepse?

Trupi ynë varet nga ajri. Nëse ajri tjetër nuk hyn, gjithçka ka mbaruar. Një atak në zemër, gjak që nuk qarkullon... dhe kaq. Papritur, në një çast, gjithçka përfundoi. nëse ke një familje të lumtur, shumë pasuri, një jetë të mirë... nëse nuk vjen ajri tjetër, ja ku rri. jo ketu. vjen pas vdekjes. Pas vdekjes e dënon veten, e dënon veten në ferr. Mbani mend mirë, e përsëris disa herë, perënditë dhe Buda nuk gënjejnë, ata gjithmonë thonë të vërtetën. Të gjitha veprimet kanë pasojat e tyre. dhimbjet duhet të pendohesh me gjithë shpirt. Pastaj bëni mirë dhe ndihmoni njerëzit që ta kompensojnë atë. Nëse i kërkoni vetëm Zotit falje, nuk funksionon. E vetmja gjë që mund të funksionojë është të pendoheni dhe të mos kryeni më të njëjtat mëkate.

Filloni të bëni mirë duke ndihmuar të tjerët. Kështu që ju mund të keni shëndet, jetë të gjatë, fat të mirë të gjitha këto. Nuk ka rrugë tjetër, Zoti nuk mund të të ndihmojë, e vetmja gjë që mund të të ndihmojë është vetvetja. Nuk ka njeri tjetër veç teje. Ndihmoni Zotin nëse vrisni njerëz, me siguri Zoti nuk do t'ju ndihmojë nëse vazhdoni të vrisni njerëz. bëni këtë. Kjo është arsyeja pse mbani mend.

Secili prej nesh është përgjegjës për veprimet tona.  
E vërteta e ligjit të perëndive, ligji i universit.

Askush nuk është në gjendje të kërcejë. Njerëzit të dënojnë dhe të futin në burg dhe jo vetëm, pasi të dalësh nga burgu, kur të vdesësh, ferri yt të pret. Pastaj ata do të lindin si kafshë dhe një herë në ferr nuk do të mund të dilni për të paktën 1000 vjet. Jo 100, 1000. moment egoizmi e paguan me një mijë vjet në ferr. pikëllimin.

**Mendoni për këtë para se të bëni dëm, nuk ia vlen. Mendoni me mençuri.**

Jezusi vdes për njerëzit dhe ne gjithmonë e kujtojmë atë. Nëse vrisni ose bëni gabim, askush nuk do ta kujtojë. Njerëzit kujtojnë Jezu Krishtin ose Budën sepse ua kushtuan jetën të tjerëve. Kjo është arsyeja pse ne gjithmonë

ne i kujtojmë ato. Kjo është e vetmja gjë që ia vlen në këtë udhëtim në tokë. Një ëndërr e mirë ia vlen të jetohej në këtë tokë. Ju lutemi ndihmoni njerëzit që ta bëjnë këtë ëndërr një ëndërr të mirë. ne do të jetojmë shumë mirë nga ai, qielli, në tokë apo në çdo cep tjetër të universit. Është shumë e rëndësishme. Ju lutemi bëni mirë për njerëzit, mos u bëni keq njerëzve.

Ju lutem më dëgjoni, ju lutem përpquni të ndihmoni njerëzit, ju lutem ju lutem. Jeta është si kjo: nëse doni gjithçka në rregull, veproni me gjithë zemër. mundësi për të bërë mirë për njerëzit. Kaq shumë është interesi personal, nuk ka rëndësi.

Ne nuk marrim asgjë, nuk marrim asgjë: gjithçka është njësoj.

Shume faleminderit



[INDEKSI I PRAPAS](#)





## 40.- DIET VEGJETARIANE

Pse duhet të jemi vegjetarianë?

Arsyeja e parë është sepse ne jemi kafshë barngrënëse, vetëm duke parë dhëmbët tanë mund të shihni se kemi të njëjtin lloj dhëmbësh si kuajt, lopët, kanë të njëjtën formë si dhëmbët që kemi ne, prandaj kanë zorrë që janë dymbëdhjetë herë më të mëdha se gjatësia e trupit tonë. Kafshët mishngrënëse si tigrat dhe luanët kanë këpurdha dhe zorrët e tyre janë trefishi i gjatësisë së trupit të tyre. Kur hanë mish, do ta evakojnë shumë shpejt, por duke qenë se zorra jonë është dymbëdhjetëfishi i gjatësisë së trupit tonë, kur hamë mish, para se të evakohemi, është e kalbur brenda. Trupi ynë merr një pjesë të proteinave, kalorive dhe pjesëve të tjera të mishit, elementët e dëmshëm.

Më parë, me problemin e "lopës së çmendur", edhe nëse mishi ishte gatuar, virusi nuk ka ngordhur, prandaj kanë vdekur shumë njerëz. Ne nuk e dimë se çfarë sëmundjesh mund të ketë një kafshë. Disa majmunë kanë SIDA dhe unë nuk pata asnjë problem, por kur njerëzit filluan të hanë mish majmuni, virusi transmetohet nga një person te tjetri dhe trupi ynë nuk është gati për këtë. Trupi ynë pranon të gjitha sëmundjet dhe viruset nga kafshët. Kafshët mund të bartin shumë viruse të panjohura për ne.

Pak kohë më parë kishim probleme me gripin e shpendëve dhe gripin e derrit, disa kafshë e kishin sëmundjen dhe nuk e kuptonim se ajo që i hanim dikur, na joshte dhe nuk dinim si ta kuronim. Nëse ne nuk dimë si të kurojmë kancerin, e lëre më të kurojmë viruset e kafshëve që janë më të forta se kanceri, atëherë si mund ta shërojmë atë? Kur hani mish po rrezikoni sepse varet nga fati. Nëse jeni me fat, mund të hani mish të shëndetshëm, pa viruse, por nëse hani mish nga një kafshë e sëmurë, si pulë, derri, viçi apo ndonjë kafshë e infektuar me një sëmundje, askush nuk do ta dijë sepse askush nuk teston çdo kafshë, është e pamundur.

Nëse doni të jetoni të lumtur dhe të keni një jetë të gjatë, duhet të ndaloni së ngrëni mish, ky është hapi i parë. Së dyti, sipas teorisë budiste, të gjitha gjallesat janë në të njëjtën kategori. Ne jemi më të zgjuar se kafshët e tjera, por jemi edhe kafshë, nuk jemi Zot. Nëse jemi fëmijë të Zotit, edhe kafshët janë fëmijë të Zotit, të cilët janë më inteligjentë se të tjerët. Universi nuk mund të sundohet nga ligji i xhunglës, ku më i forti vret të dobëtin, mos e bëj kurrë këtë. Ashtu si disa burra që lëndojnë gratë sepse janë më të forta dhe shumë gra vriten çdo vit, kjo nuk është e saktë. Të gjithë burrat, gratë dhe kafshët kanë të njëjtën të drejtë për të jetuar, askush nuk ka të drejtë të vrasë gra ose kafshë.

Ju nuk mund të vrisni për kënaqësi ose të hani për kënaqësi. Është e lehtë, vetëm mendo, a dëshiron të të vrasin? Jam i sigurt që përgjigja është jo. A ju pëlqen të lëndoheni? Jo. Nëse nuk duan të vriten, jo.

vrisni të tjerët që janë më të dobët se ju. Nëse nuk dëshiron të lëndohesh, mos i lëndo të tjerët. Ju duhet ta vendosni veten në vendin e tyre, të jeni më njerëzorë dhe të kuptoni të tjerët. Mos përdorni ligjin e xhunglës, ku fiton gjithmonë më i forti, nuk do të ketë kurrë një fund të mirë.

Sipas budistëve, çdo person që dëmton të tjerët do të jetë një kafshë në jetën e tij të ardhshme, e cila do të lindë si kafshë.

Të gjitha borxhet duhet të paguhen. Çdo person që ka dëmtuar të tjerët duhet të paguajë për këtë, ky është ligji i Universit, të gjithë duhet të paguajnë.

Nëse nuk e dëshironi këtë, mos e bëni. Kujdesuni për çdo person rreth jush, pavarësisht nëse ju njohin apo jo, ndihmoheni dhe kështu është edhe me kafshët. Ata nuk i lëndojnë të tjerët dhe nuk hanë mish. Nëse dëshironi të keni një jetë të lumtur dhe shëndet të mirë, mos hani mish. Nëse doni të hani mish, mbani mend se për të do të duhet të paguani, jo vetëm me shëndetin tuaj, por edhe me ligjet e Universit, i cili do të duhet të paguajë për të.

Shume faleminderit.



**[INDEKSI I PRAPAS](#)**



## PJESA E DYTË

### TEKSTE TË SHKURTRA

#### 1.- QARKULLIMI I GJAKUT

Jeta varet nga qarkullimi i gjakut. Nëse gjaku nuk qarkullon mirë, ne vdesim. Nëse nuk qarkullon nëpër zemër, mund të kemi një atak në zemër dhe të vdesim. Nëse nuk qarkullon nëpër tru, mund të kemi një goditje në tru dhe vdekje. Shëndeti varet nga qarkullimi i gjakut.

Për të pasur qarkullim të mirë të gjakut duhet të praktikoni joga. Falë jogës dhe me mendjen tuaj, ju mund të bëni qarkullimin e gjakut dhe për këtë arsye nuk do të keni asnjë kist apo kancer.

Unë kam praktikuar joga për më shumë se dyzet vjet dhe në dyzet vjet nuk më është dashur të shkoj në spital ose të bëj ndonjë operacion të çfarëdo lloji. Unë kurrë nuk kam qenë i sëmurë dhe nuk kam ndjerë dhimbje.

Pra, nëse doni të keni shëndet të mirë, duhet të bëni diçka për veten tuaj. Nuk ka rëndësi nëse je i pasur, i fuqishëm dhe i lumtur, nëse dëshiron të jetosh mirë dhe të kesh një jetë më të gjatë, duhet të praktikosh joga, nuk ka rrugë tjetër. Marrja e pilulave, të cilat janë kimike, nuk është e mirë, sa më shumë të merrni, aq më shumë do t'ju dëmtohet shëndeti.



#### [INDEKSI I PRAPAS](#)

#### 2.- ASPEKT

Mënyra e të menduarit mund të ndryshojë pamjen tonë. Nëse mendojmë negativisht, kjo do të ndikojë në pamjen tonë dhe do të bëhet negative. Kur jemi të zemëruar, dukemi të zemëruar, mund ta shohim, dhe kur jemi të trishtuar, kemi një vështrim të trishtuar. Nëse dëshironi të dukeni mirë, duhet të mendoni gjithmonë pozitivisht. Nëse gjithçka është pozitive: pamja juaj do të jetë pozitive, jeta juaj do të jetë pozitive, shëndeti juaj do të jetë pozitiv, e ardhmja juaj do të jetë pozitive, familja juaj do të jetë pozitive.

E gjitha varet nga energjia juaj dhe mënyra juaj e të menduarit. Nëse një femër dëshiron të duket bukur, që të jetë e bukur, të jetë e sjellshme dhe e këndshme dhe të jetë e suksesshme në jetën e saj, para së gjithash duhet të ketë mendim pozitiv. Të kesh një mendim pozitiv do ta bëjë jetën tuaj dhe gjithçka rreth jush pozitive. Nëse mendoni negativisht, e gjithë jeta juaj, gjithçka rreth jush, e ardhmja dhe dëshirat tuaja do të jenë negative. Tani e dini, nëse doni të jeni të lumtur dhe të realizoni dëshirat tuaja, thjesht duhet të mendoni pozitivisht. Kushdo që bën ose flet keq për ju, mos lejoni që kjo të ndikojë tek ju, pasi do t'ju bëjë të mendoni negativisht dhe do të jetë keq për ne. Për të mirën tonë, ne nuk duhet të shqetësohemi për situatën ose mjedisin, të mos lejojmë që ajo të ndikojë në gjendjen tonë shpirtërore ose në mënyrën tonë të të menduarit. Është gjithmonë në rregull të jemi pozitivë për veten tonë. I uroj lumturi të gjithëve. Nëse doni të jeni të lumtur, ju lutem më dëgjoni, përpiquni të jeni pozitiv me veprimet dhe mendimet tuaja, kjo është e vetmja gjë që do të jetë e mirë për ju. Të gjitha aktet negative, si vrasja, dëmtimi i njerëzve të tjerë, hakmarrja me ose pa arsye, keqtrajtimi i njerëzve, dëmtimi i familjes, miqve, shoqërisë ose shtetit janë akte negative.



## INDEKSI I PRAPAS

### 3.- BËHU MILIONER

Si të keni një të ardhme të mirë dhe si të bëheni milioner?

Të gjithë duan të bëhen milioner. Sipas Budës, çdo person që dëshiron të bëhet milioner, gjëja e parë që duhet të bëjë është t'u japë para të varfërve dhe të ndihmojë nevojtarët. Duke ndihmuar njerëzit e tjerë të jenë shumë të lumtur, do të keni një ndjenjë lumturie. Kjo do të përmirësojë shëndetin tuaj, pasurinë tuaj dhe do t'ju ndihmojë të merrni vendimet e duhura. Kjo është një gjë. Gjëja e dytë, unë do të shpjegoj një histori të Budës: Një herë një lypës i ofroi Budës një tas me oriz. Gjithçka që kishte ishte ky tas me oriz. Lypësi i tha Budës: "Buda, kjo është gjithçka që kam dhe do të doja ta jap ty, edhe nëse nuk ha sot, nuk është problem për mua. Më pëlqen t'i ofroj Budës gjithçka që kam." Buda i tha: "Eja me mua, kam diçka për të treguar" Ata shkuan së bashku te një pus dhe Buda i tha: "Shikoje mirë". Lypësi mundi të shihte imazhin e një milioneri që jeton në një shtëpi të madhe plot me shërbëtorë dhe plot komoditete. Lypësi e pyeti Budën: "Kush është ky?" Dhe Buda u përgjigj: "A je ti" "Unë?"

"Po, në jetën tënde të ardhshme do të jesh ky milioner, sepse sot më ofrove një tas me oriz, gjithçka që kishe, dhe ky është shpërblimi për mirësinë tënde".

Një milioner që po dëgjonte bisedën i tha Budës: "Unë të sjell një makinë plot me oriz". Buda tha: "Mirë". Së shpejti, ai erdhi me një makinë plot me oriz dhe i tha Budës: "Lypësi i dha një tas me oriz dhe në jetën e tij të ardhshme, ai do të bëhet milioner, unë do të bëhem mbret më vonë." Buda i tha: "Eja me mua, do të të tregoj, shiko të mirën" Milioneri pa një ka që punonte tokën, duke i trembur mizat me bisht. Milioneri e pyeti Budën:

"Çfarë është kjo?" Dhe Buda u përgjigj: "Ti", "Unë?", "Po, të gjitha paratë që ke i ke në kurriz të të varfërve, kështu që je bërë i pasur. Ky do të jetë ndëshkimi yt. Do të duhet të punosh miliona vjet dhe i lindur si ka për t'ua kthyer të varfërve gjithë ato që më ke marrë dhe se sot më ke dhënë një makinë plot oriz, ky kau ka bisht. Nuk varet nga sasia, varet nga zemra jote".

Një euro nga një lypës është njësoj si një milion nga një milioner. Nëse dëshiron të bëhesh milioner, jepi sa të mundesh atyre në nevojë, atyre që janë më të varfër se ti dhe do të marrësh shpërblimin për t'u bërë milioner. Nëse dëshironi të bëheni milioner, mënyra e vetme është të ndihmoni njerëzit që kanë nevojë për më shumë se ju. Të gjitha donacionet tuaja për ata që kanë nevojë do të shumëzohen me njëqind ose një milion herë si shpërblim. Mënyra e vetme për të shpëtuar nga varfëria është duke ndihmuar njerëzit e tjerë që janë më të varfër se ju, duke i ndihmuar ata sa më shumë që të mundeni. Buda thotë se atëherë ai do të ketë shpërblimin e tij dhe Buda nuk gënjen kurrë, Buda i mban gjithmonë premtimet e tij. Kanë kaluar tre mijë vjet nga vdekja e Budës dhe gjithçka që ai tha ka qëndruar deri më sot.



## INDEKSI I PRAPAS

### 4.- GRUAJA

Vrisni dhe vrisni. Të gjithë jemi fëmijë të Zotit. Në asnjë rrethanë nuk mund të vrasim njëri-tjetrin, njerëzit, kafshët apo ndonjë gjallesë. Ai që vret duhet ta paguajë një milion herë me jetën e tij atij që është vrarë, sipas ligjeve të Zotit. Në asnjë rrethanë apo arsye, ose nën emrin e Zotit apo ndonjë emër tjetër, nuk duhet të vrasësh, nuk mund të vrasësh. Kjo është e pafalshme në ligjet njerëzore dhe ligjet e Zotit. Kafshët dhe qeniet njerëzore nuk mund të vriten. Ne hamë kafshë që janë më të dobëta se ne. Sepse ne hamë mish, njerëzit po vrasin kafshë për ne. Nëse nuk hanë mish, askush nuk do t'i vrasë kafshët. Jeto dhe le të jetojë. Mos harroni se vrasja e çdo qenieje të gjallë, drejtpërdrejt ose tërthorazi, do të paguajë për mëkatet e tyre, të gjitha, duke përfshirë fetusin, që zemra po rreh. Çdo qenie e gjallë ka të drejtë të jetojë, njësoj si ju apo unë, si gjithë të tjerët. Kjo është arsyeja pse ne nuk mund të vrasim, pavarësisht nga arsyeja, emri, nën asnjë emër të asnjë Zoti, ne nuk mund të vrasim. Mos harroni se të gjithë ata që vrisni, drejtpërdrejt ose tërthorazi, do të shkojnë në ferr kur të vdesin dhe do të kalojnë nëpër një mal me gjethe. Shpirti nuk vdes, por mund të vuajë dhimbjen e kalimit nëpër një mal me gjethe dhe të vdesë ngadalë. Pasi i vdekur, ai do të ngrihet dhe do të vdesë pa pushim për një mijë vjet për çdo jetë që ka marrë. Nuk ka falje, ligjet e Zotit janë më të këqija se ligjet njerëzore. Jeta tjetër është më e ndërlikuar dhe e vështirë se kjo, me demonët, shumë më e ndërlikuar. Mos mendoni se duhet parë për t'u besuar.



## INDEKSI I PRAPAS

### 5.- FATKEQËSITË NATYRORE

Ne mendojmë se fatkeqësitë natyrore nuk kanë të bëjnë fare me ne, por në realitet jemi ne ata që i shkaktojmë këto fatkeqësi.

Nuk është faji i natyrës, faji i vetëm është i qenieve njerëzore.

Para së gjithash, kjo është për shkak të mendimeve tona. Njerëzit po bëhen më egoistë dhe më shumë njerëz kanë mendime të këqija.

Kjo energji negative prek natyrën dhe universin.

Për këtë arsye, njerëzit nuk e kuptojnë se kjo çon në fatkeqësi natyrore.

Mendimet janë problemi i parë dhe i dyti është ajo që ne po bëjmë. Ndotje dhe gjëra të tjera që po dëmtojnë mjedisin dhe për pasojë po vuajmë nga përmytjet, tajfunet, tërmetet... Ne jemi duke shkakuar gjithçka. Pse na shkakton kjo? Sepse nuk e kanë kuptuar që ne jemi pjesë e natyrës, jemi një e tërë dhe nuk duan ta pranojnë këtë fakt. Natyra, universi dhe ne jemi një, jo dy.

Nëse e kuptojmë se gjithçka është pjesë e jona, nuk do të dëmtojmë më natyrën apo universin. Ne duhet ta dimë këtë për të shmangur fatkeqësitë natyrore. Ne jemi të vetmit që mund ta zgjidhim. Ne kemi dëmtuar natyrën dhe tani natyra është kundër nesh, por nuk është faji i natyrës apo i fatkeqësive natyrore, është vetëm faji ynë. Ne duhet ta shkaktojmë këtë me ndotje dhe industri që shohin vetëm interesat e tyre. Ne nuk kujdesemi për njerëzit, mjedisi apo natyra, prandaj po vuajmë nga këto probleme që po rëndohen dita-ditës. Për të shpëtuar planetin tonë, për të shpëtuar natyrën dhe për të shpëtuar veten duhet të mendojmë se jemi pjesë e natyrës.

Për shembull, trupi ynë ka një mëlçi, veshka, zemër...ato janë pjesë e trupit tonë. Stomaku ynë, zemra, veshkat, zorrët, dora apo gishti i këmbës nuk mund të dëmtohen, pasi ato janë pjesë e jona. Duhet të kuptojmë se jemi një, duhet të kuptojmë se jemi një e tërë. Ne po kujdesemi për trupin tonë, zemrën tonë, veshkat tona, ne gjithmonë përqemi të kujdesemi për veten tonë. Nëse keni ndonjë problem shëndetësor duhet të shkoni te mjeku për të zgjidhur problemin.

Ne duhet të bëjmë të njëjtën gjë me natyrën dhe universin, atëherë do të jemi parajsë. Nëse e bëni këtë, në të ardhmen nuk do të keni kaq shumë fatkeqësi natyrore. Gjithçka varet nga ne.



## INDEKSI I PRAPAS

## 6.- NJERI I PASUR DHE I VARFER

Pse të varfërit? Sipas teorisë budiste, të gjithë të varfërit ishin lakmitarë dhe egoistë në jetën e tyre të kaluar, gjithçka ishte për ta dhe ata kurrë nuk i ndihmonin të tjerët, prandaj në këtë jetë ata janë të varfër.

Njerëzit e pasur, në jetën e tyre të kaluar ishin bujarë ndaj të varfërve dhe ndihmuan ata në nevojë, në mënyrë që në këtë jetë, ata të jenë të pasur, ata janë milionerë.

Nëse jeni të varfër tani, si mund t'i përmirësoni financat tuaja? Një i varfër nuk ka shumë para, por të paktën ka qindarka. Njëqind nga një i varfër ka të njëjtën vlerë si një milion nga një milioner. Kur një i varfër të jep një qindarkë, ajo ka të njëjtën vlerë si një milion dhe një milioner. Në sytë e Budës, 1 qindarkë dhe 1 milion janë njësoj, varet vetëm nëse i ndihmon të tjerët nga zemra. Nëse doni të jeni të pasur, duhet t'i ndihmoni njerëzit që janë më të varfër se ju sa të mundeni.

Njerëzit sepse ju kanë ndihmuar shumë pak nga pak, kur të plakeni, pasuroheni dhe njerëzit që do t'ju ndihmojnë, energjia juaj pozitive do të forcohet dhe e gjithë energjia pozitive e njerëzve që ju kanë ndihmuar do t'ju ndihmojnë sepse ju jeni një person i mirë dhe njerëzit e mirë do t'ju ndihmojnë.

Askush nuk ndihmon një person të keq, askush nuk ndihmon një egoist, askush, sepse nëse jeni egoist, nuk falenderoni askënd dhe për këtë arsye askush nuk do t'ju ndihmojë. Nëse doni ndihmë, keni një shans të jeni një person i mirë dhe atëherë të gjithë do t'ju ndihmojnë.

Më parë, kisha një shok shumë të varfër. Ai ulej para shtëpisë së tij për t'u bërë banja dielli. Një udhëtar kaloi derën e tij.

Ishte verë, ishte shumë vapë dhe udhëtari kishte etje.

I varfëri i tha udhëtarit: "Eja në shtëpinë time, ulu, freskohu dhe pi një çaj, pastaj mund të vazhdosh udhëtimin".

Udhëtari i tha: "Ti je njeri i mirë, nuk më njeh dhe më ftove në shtëpinë tënde për çaj, pusho dhe e ke ndezur ventilatorin për të më freskuar, je njeri i mirë, çfarë po bën tani. Shoku im tha: "Asgjë" Dhe ai u përgjigj: "Pse?"

I varfëri tha: "Sepse nuk kam para dhe sapo kam studiuar pak dhe nuk kam gjetur asgjë".

Udhëtari më pas tha: "Unë shoh që je njeri i mirë, do të të ndihmoj, po bëj batanije, do të jap batanije dhe do t'i shes dhe do më jep paratë. Unë të besoj se je i mirë. " person Udhëtari e bëri atë dhe tani miku im është një miliardër vetëm për të ndihmuar

një udhëtar të pushojë pak. Nëse dëshironi të keni një të ardhme të mirë, duhet t'i ndihmoni njerëzit pa kërkuar asgjë në këmbim.

Nëse një milioner i fuqishëm keqtrajton njerëzit, ai është egoist, nuk i ndihmon kurrë të tjerët, ai thjesht dëshiron të shijojë jetën e tij me partitë dhe shpenzon para vetëm për veten dhe familjen e tij dhe askush tjetër, ky person që po gëzon nga fati i jeta e tij e mëparshme, ky fat do të përfundojë shumë shpejt. Shumica dërrmuese e milionerëve kur janë në moshë të vjetër, përfundojnë të sëmurë dhe të varfër dhe askush nuk kujdeset për ta. Kaq shumë ndeshje dhe para të shpenzuara për miqtë që nuk kujdesen për to kur janë të varfër.

Kur ke para dhe dëshiron të kesh më shumë para, të kesh shëndet të mirë, fat të mirë dhe jetë të gjatë, gjithçka që duhet të bësh është të ndihmosh të varfërit dhe atëherë do të jesh gjithmonë i pasur, gjithmonë i fuqishëm, do të kesh një jetë të gjatë dhe keni një shëndet të mirë, sepse kur



ju bëni këtë, ne do të krijojmë energji pozitive dhe Zoti do t'ju ndihmojë, besoni apo jo, Zoti do t'ju ndihmojë.



## INDEKSI I PRAPAS

### 7.- KONFLIKTET

Ne duhet të falim këdo që na lëndon. Sipas teorisë budiste, përveç faljes duhet të falënderojmë. Ju nuk duhet të mbani inat dhe duhet të harroni të keqen që ju bën një person tjetër, sepse kur i mbani të gjitha këto brenda vetes vetëm lëndoni veten. Edhe nëse keni absolutisht të drejtë, me hakmarrje dhe urrejtje arrini vetëm të lëndoni veten. Nuk mund të jetosh në paqe, nuk mund të jetosh i qetë, gjithmonë mendon negativisht dhe kjo ndikon në shëndetin tënd dhe nuk mund të kesh cilësi të jetës.

Sipas teorisë budiste, çdo person që na lëndon është sepse në një jetë të kaluar ju i keni lënduar ata. Kështu që në këtë jetë ajo të shpërblen për gabimin që i ke bërë asaj. Nëse e falni, borxhi do të shlyhet, do të jeni të qetë.

Nëse një person në këtë jetë ju lëndon, dhe ju e lëndoni atë në jetën tjetër, atëherë personi tjetër në një jetë tjetër ju lëndon përsëri dhe ju e lëndoni atë në jetën tjetër.... e kështu me radhë, ky cikël nuk mbaron kurrë, nuk mbaron kurrë.

Nëse një person ju lëndon, mos u shqetëso, ai do ta ndëshkojë veten, do ta ndëshkojë ndërgjegjja e tij. Ndoshta para të tjerëve nuk dëshiron ta pranojë, por brenda, kur fle, kur është vetëm, dalëngadalë do ta ndëshkojë veten. Zoti nuk ka nevojë të ndëshkojë. Secili ka ndërgjegjen e tij dhe nëse dikush lëndon, ai e dënon veten shumë më tepër sesa nëse hakmerresh. Dënohet shumë më ngadalë, më ashpër se hakmarrja juaj. Kjo është arsyeja pse nuk ka nevojë të mbash mëri apo të hakmerresh. Nëse një person ju lëndon, merreni sikur po shqyrtoni veten, sikur po kaloni një provim. Nëse jeni në gjendje të kaloni këtë provim, atëherë ngriheni në nivel. Prandaj, duhet të mbani mend se nuk keni pse të mbani mëri ndaj njerëzve që ju lëndojnë. Nëse e mbani, do të keni shumë probleme: nerva, stres, qarkullim të dobët... duke ndikuar kështu në jetën tuaj, do të plakeni më shpejt, do të jeni gjithmonë të sëmurë dhe asgjë nuk do të shkojë mirë në jetë sepse mendimi juaj është totalisht negativ. .

Ju kurrë nuk do të ngrini kokën. Për të qenë mirë gjithçka që duhet të bëni është të falni. Falni sikur po e falni veten. Duhet të falësh për të jetuar në paqe dhe qetësi, sepse hakmarrja sjell vetëm hakmarrje dhe më shumë hakmarrje dhe më shumë hakmarrje.... kështu që nuk mund të jetoni mirë.

Nëse doni të jetoni mirë, përpiquni të falni, është e vetmja zgjidhje, nuk ka tjetër. Mos u shqetësoni, Zoti dhe ndërgjegjja e tij do ta ndëshkojnë atë për ju. Me siguri ai do ta përmbushë dënimin e tij plotësisht, Zoti dhe ai vetë do të hakmerret për ju.



Ju nuk keni nevojë ta bëni atë. Mos mbani mëri. Mundohuni të jetoni mirë. Kjo është teoria budiste e konflikteve.



## INDEKSI I PRAPAS

### 8. - DUHAN

Pirja e duhanit vret ngadalë. Çdo cigare është në 5 minuta të jetës suaj. Çdo paketë thotë: pirja e duhanit dëmton rëndë, duhani vret, duhani shkakton kancer në mushkëri dhe të gjithë duhanpirësit, lexoni këtë dhe mos u interesoni. Disa tremben dhe përpiqen të dalin nga ky ves. Më parë, një nga studentët e mi të jogës u përpoq të linte duhanin. Mund të ndalohej për një vit por po rezistonte. Një vit më vonë, nuk munda të duroja më. Para se të lija duhanin, pija një paketë në ditë dhe pas atij viti, 3 pako në ditë. S'kaloi shumë, ai u kthye atë vit pa duhan. Kjo është arsyeja pse për të lënë duhanin, nuk duhet ta detyroni veten, sepse nuk do të funksionojë dhe nuk do të mund ta lini kurrë. Për të lënë duhanin përgjithmonë, duhet të bindni veten dhe veten. Nëse nuk e bindni veten, mos hiqni dorë kurrë. Binduni nëse doni të jetoni më gjatë, të keni shëndet të mirë, të keni një jetë më të gjatë. Duhet ta lini duhanin nëse dëshironi të jeni në gjendje të mirë shëndetësore dhe të mos vuani nga kanceri i mushkërive. Për të gjitha këto arsye ju duhet të bindni veten. Ndonjëherë është e mundur të lini duhanin me hipnozë. Kur hipnotizoheni, mund të shihni mushkëritë tuaja të mbushura me nikotinë, aq të pista dhe të neveritshme. Një mënyrë për të lënë duhanin është të dukeni të neveritshme në mushkëritë tuaja. Mënyra më e mirë dhe e vetme është të bindësh veten se është thjesht një trill, se nuk është domosdoshmëri. Imagjinoni që keni një familje të mirë, një biznes/punë të mirë, për të jetuar të qetë me fëmijët tuaj dhe shumë komod dhe në pjesën më të mirë të jetës tuaj, duke vdekur nga duhani. A nuk do të ishte turp? Nëse keni qenë i ri, i varfër dhe nuk keni asgjë, ndoshta mendoni se është në rregull, sepse nuk keni asgjë për të humbur, por kjo zakonisht vjen kur jeni afër 50 vjeç. Njerëzit fillojnë të vdesin në pjesën më të mirë të jetës së tyre, kur gjithçka zgjidhet, gjithçka është perfekte. Ju e doni gruan tuaj, fëmijët tuaj dhe gjithçka është perfekte, por sa herë që merrni një cigare dhe e pini atë, ju merrni 5 minuta nga jeta juaj. Nëse dëshiron të jetosh deri në 80 vjeç, është turp që mund të vdesësh në moshën 50 ose 60 vjeç kur të mbarojë gjithë jeta. Për të mirën tuaj, për familjen tuaj, fëmijët tuaj, mendoni dhe binduni të lini duhanin.



## INDEKSI I PRAPAS

## 9.- ALKOOL

Konsumimi i alkoolit është i ndaluar. Kjo do të thotë, mos pini alkool. Nëse po, pini pak. Alkooli ka shkatërruar shumë familje. Kur dikush është i dehur, sa krime mund të bëhen? Nga konsumimi i alkoolit, sa persona kanë vdekur në aksidente automobilistike? Dhe si rrjedhojë, shumë familje kanë humbur babanë, nënën apo fëmijët e tyre, për shkak të alkoolit.

Buda nuk thotë të pini alkool. Mos harroni se alkooli shkakton vetëm fatkeqësi, nuk sjell të mira, vetëm fatkeqësi për familjen tuaj, për ju, për shoqërinë dhe për shumë të tjerë. Kjo është arsyeja pse nuk duhet të pini alkool. Nëse fillon të pish dhe bëhesh alkoolist, si do ta kapërcësh varësinë ndaj alkoolit? Ju do të shkatërroni jetën tuaj, e ardhmja juaj do të jetë e errët, nuk do të ketë asgjë, askush nuk do të jetë pranë një të dehuri. Mos pini alkool, nëse dëshironi, mund të pini pak. Alkoolizmi është i keq për ju, për familjen tuaj, për shoqërinë, për shtetin, për të gjithë. Kur jeni i dehur mund të vrisni një person tjetër, ose të bëni ndonjë gjë të egër. Mos harroni se nuk duhet të pini alkool, është e ndaluar nga ligjet e budistëve, mos pini. Nëse doni të jetoni të lumtur me familjen tuaj, mos pini alkool sepse ndikon tek të tjerët. Nuk pij.



## INDEKSI I PRAPAS

## 10.- LUFTA

Lufta sjell vetëm fatkeqësi. Në Luftën e Dytë Botërore vdiqën njëqind njerëz, u shpenzuan 500 miliardë dollarë dhe në Luftën e Vietnamit u shpenzuan 18 miliardë dollarë. Imagjinoni të gjitha paratë e humbura. Nëse ato para do të ishin investuar në vende të treta për të përmirësuar cilësinë e jetës së tyre dhe për të ndaluar varfërinë, bota do të ishte një parajsë. Kaq shumë luftëra dhe vdekje, çfarë është pozitive për ne? Asgjë, gjithçka është negative.

Për të shmangur një luftë, të gjitha vendet duhet të respektojnë njëri-tjetrin. Sepse? Sepse ne jemi të gjithë një, të gjitha vendet janë një dhe përbëjnë një të tërë. Me një luftë, të gjitha vendet e përfshira do të kenë vdekje, do të rrjedhin shumë para, njerëzit do të vdesin, ata do të varfërohen dhe shkatërrimi do të jetë i plotë. Asgjë nuk do të jetë e mirë, gjithçka do të jetë e keqe. Njerëzit duhet të dinë se vdekja sjell vetëm fatkeqësi. Vrasja e foshnjave, shkaktimi i vdekjes së fetusit ose vdekjes së kafshëve sjell vetëm shkatërrim për planetin tonë, asgjë të mirë. Ne duhet të mësojmë të jemi të sjellshëm, të përzemërt dhe falës ndaj gjithë botës ose çdo vendi. Mos u mundoni të bëni luftë, do të ketë vdekje nga të dyja palët, kjo është e vetmja gjë që do të dilni nga lufta. Ne duhet të dimë se të gjitha qeniet njerëzore janë një, dhe universi është një, dhe natyra është një. Nëse nuk besojmë se jemi një dhe të gjithë mendojnë vetëm për veten e tyre, se tani shohim rezultatet, po shkatërrojmë natyrën dhe mjedisi gjithashtu po ndikon tek ne.

mjedisi me ngrohjen globale dhe gjithashtu numri i fatkeqësive natyrore janë në rritje. Kjo po ndodh sepse ne nuk jemi të vetëdijshëm se të gjithë jemi një. Mos harroni, e gjithë kjo duhet bërë sinqerisht për ta kthyer Tokën në parajsë. Gjithçka që duhet të bëjmë është të ndihmojmë njëri-tjetrin, sepse jemi një. Nëse një vend është në vështirësi mund të ndikojë tek ne. Ashtu si SIDA, problemi filloi në Afrikë dhe preku pjesën tjetër të botës, kështu që ne duhet të ndihmojmë çdo vend që është në telashe me gjithë zemër. Nëse nuk i ndihmojmë menjëherë, kjo do të ndikojë tek ne dhe gjithashtu pjesa tjetër e botës. Ne jemi një, ne dhe gjithësia jemi një, një vend dhe një tjetër janë një, ne jemi një, jo dy. Nuk duhet të jemi egoistë, përndryshe nuk do të funksionojë. Nëse punojmë të gjithë së bashku, gjithçka do të jetë mirë. Lufta nuk sjell asgjë të mirë.

Për shembull, në Luftën e Dytë Botërore, Hitleri u përpoq të bashkonte të gjitha vendet evropiane me forcë, duke bërë luftë. A mund ta arrijë qëllimin e saj? Jo. Japonezët u përpoqën me luftën të dominonin vendet aziatike, a mund ta arrinin atë? Jo. Më parë, romakët u përpoqën të dominonin të gjithë Evropën, a mund t'ia dilnin? Jo. Pse jo? Sepse me forcë dhe ide negative nuk mund të arrish asgjë, në fund do të jesh i dështuar. Shumë njerëz të pafajshëm vdesin, kostoja e luftës është shumë e lartë dhe e gjithë bota është dëmtuar, prandaj nuk ka arsye. Ne mund të bëjmë luftë, nuk jemi një, lufta nuk duhet të bëhet mes familjarëve apo vëllezërve, është e shëndetshme. Tani, thotë se të pa marrë parasysh arsyen, ne nuk mund të vrasim njëri-tjetrin. Nëse të gjithë duhet të kenë një zemër prej ari, kjo botë do të bëhet parajsë. Gjëja më e rëndësishme është se liderët e të gjitha vendeve duhet të kenë një zemër prej ari. Udhëheqësit janë shërbëtorë të popullit, ata nuk janë kokat e popullit, ata duhet të jenë shërbëtorë të përlulur të popullit.

Çdo gjë që është e mirë për njerëzit duhet bërë. Ata nuk duhet të shpenzojnë asnjë cent për diçka që nuk është e dobishme për njerëzit. Çdo gjë duhet bërë me zemër, pa marrë parasysh partinë politike. Ajo që ka rëndësi është se çdo parti politike duhet të bëjë dhe besoj se më e mira për njerëzit. Pavarësisht nga pikëpamja politike, më e rëndësishmja është të bëjmë atë që është më e mira për njerëzit dhe të mos bëjmë luftë.

Tani të gjitha luftërat janë të këqija, ato sjellin vetëm vdekje, ato mund të shkaktojnë shkatërrim për të gjithë botën. Kjo duhet të shmanget pasi ato janë një. Kjo është luftë dhe paqe. Nëse doni të jetoni mirë, respektoni dhe kujdesuni për natyrën, duke u kujdesur për kafshët dhe njerëzit, dhe ata do të kujdesen për ne, në mënyrë që ne të krijojmë një parajsë në Tokë. Disa liderë dhe njerëz po shkatërrojnë planetin. Për të jetuar mirë, mos harroni se ne jemi një. Çdo vend, person, kafshë, natyrë apo univers tjetër, ne jemi të gjithë një. Nëse e kuptojmë këtë, do të jetojmë në parajsë. Faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)

## 11.-VETËVRASJE

Çdo ditë ka shumë njerëz që kryejnë vetëvrasje. Njerëzit që kryejnë vetëvrasje mendojnë se pasi të vdesin gjithçka zgjidhet. Epo, ju e keni gabim, ata e kanë shumë gabim.

Siç e bëjnë shumë të qartë shkrimet e Budës, kushdo që kryen vetëvrasje për çfarë arsyeje, nëse ky person

duhet të jetojë 80 vjet dhe kryen vetëvrasje në moshën 30, ndalon së jetuari 50 vjet. Ai vetë ka marrë jetën e tij. Sipas shkrimeve të Budës, ai person çdo 7 ditë, shpirti i tij kryen sërish vetëvrasje. sa dhimbje! Sa ankth! I gjithë ky mashtrim duhet të ndodhë çdo 7 ditë.

Nëse një person kryen vetëvrasje duke pirë një lëng toksik, çdo 7 ditë ai do të duhet të pijë përsëri atë lëng toksik. Nëse ai person varet me litar, çdo 7 ditë do t'i duhet të varet nga litari.... kjo për pjesën tjetër të jetës së tij. Imagjinoni, nëse një person kërcen nga shumë lart, ai do të duhet të kërcëjë përsëri nga lart çdo 7 ditë. Para se të vdisni, imagjinoni dhimbjen që ka kaluar! Pasi kryen vetëvrasje, shpirti shkon në ferr dhe dënohet nga 100 deri në 500 vjet atje. Pastaj ai lind si kafshë për shumë vite. I gjithë ky popull nuk e di dhe pyet veten: a ka rimishërim? Sigurisht. Sepse? pyesni ndonjë mësues hipnozë, konsultohuni me ndonjë libër, Hipnoza nuk ka të bëjë fare me budizmin, por justifikon që ne të gjithë kemi një të kaluar, një të tashme dhe një të ardhme në jetë. Se jeta nuk përfundon në këtë jetë, prandaj vetëvrasja e ndërlikon ekzistencën. Nuk zgjidh asgjë. Ndonjë problem serioz që keni, është si mesnatë, gjithçka është errësirë, por pas natës çfarë ndodh? pak nga pak dielli lind, pak nga pak gjërat përmirësohen. Prandaj kur keni probleme, duroni sa të mundeni sepse pak nga pak dielli do të lindë dhe gjithçka do të zgjidhet. Kur njeriu ka shumë fat, nuk duhet të jetë i lumtur, sepse pas diellit të mesditës vjen perëndimi dhe nata, errësira.

Çdo person në jetë ka momente të këqija, por nuk duhet të trishtoheni sepse dielli do të lindë së shpejti. Kur lind dielli i plotë, nuk duhet të jeni të lumtur sepse errësira do të vijë së shpejti. Kjo është jeta.

Pra, çfarëdo problemi që mund të keni, mos u përpiqni të vrisni veten.

Kur dikush kryen vetëvrasje, ajo që e pret në jetën e përtejme është një kohë e pafund ankthi, ndëshkimi dhe vuajtjeje. Nuk ia vlen. Nëse vetëvrasja do të zgjidhte gjithçka, atëherë të gjithë do të bënin vetëvrasje dhe të gjithë do të ishin të lumtur dhe ne do të ishim si engjëj dhe shenjtorë më pas.

JO! Nëse kryeni vetëvrasje ose vrisni dikë, do të keni dënimin tuaj.



[INDEKSI I PRAPAS](#)

## 12.- MJEDISI.

Përshëndetje. Që mjedisi të mos na ndikojë, ne duhet të mësojmë të lëvizim mjedisin tonë: ne lëvizim mjedisin. Kjo është ajo që do të thotë të jesh në gjendje të jetosh në harmoni. Mos lejoni që asnjë situatë të ndikojë tek ju.

Ne duhet të lëvizim mjedisin tonë me dashuri, duke falënderuar të gjithë dhe kështu të kemi një jetë me shumë dashuri. Kjo është ajo që thotë Buda. Nëse i falënderoni të gjithë, mund të keni një jetë të shëndetshme me shumë dashuri.

Kjo është ajo që thotë Buda. Ju duhet t'i falënderoni të gjithë njerëzit me shumë dashuri dhe kështu mund të jetoni shumë mirë. Pavarësisht situatës, ju duhet të jetoni në harmoni, duke falënderuar të gjithë dhe gjithçka.

Nëse ka njerëz që të lëndojnë, që të shajnë... nuk duhet të zemërohesh, duhet të pranosh gjithçka që vjen. Ashtu si Buda. Prano gjithçka që vjen, mos mbaj inat dhe thuaj faleminderit. Njerëzit pyesin: pse duhet të falënderojmë dikë që dëshiron të na lëndojë?

Epo, është si të kalosh një provë. Kjo është arsyeja pse ju duhet të falënderoni me zemër, me mendimet tuaja, atë person që ju lëndon. Nuk duhet të zemëroheni apo të mbani inat. Nëse e bëni këtë, e keni gabim, e keni shumë gabim.

Ne duhet të mësojmë si Buda: Nëse ndonjë situatë, e pranojmë me gjithë zemër, do të jetojmë me shëndet të mirë, jetë të gjatë, me shumë miq, me një të ardhme të mirë....

Shkrimet e Budës thanë: "Çdo ditë është një ditë e mirë, çdo orë është një orë e mirë, çdo person është një person i mirë, çdo gjë është një gjë e mirë, çdo çështje është një çështje e mirë...". Nëse mund të jesh i tillë, do të jetosh shumë mirë. Mësoni për avantazhet e Budizmit. Kushdo që do të të provokojë, mos i dëgjo dhe mos protesto, kështu e godasin boshllëkun. Nëse dikush dëshiron t'ju lëndojë dhe ju ngriheni dhe filloni të grindeni, kjo nuk do të përfundojë kurrë. Nëse dikush ju thotë diçka që nuk ju pëlqen, injoroni atë. Për sa kohë që ju nuk dëgjoni, ai nuk do të jetë në gjendje të bëjë asgjë. Ajo që ai dëshiron është të të provokojë. Nëse nuk e lini t'ju provokojë, nuk do të grindeni kurrë. Ky person duhet të ndjejë keqardhje për ty sepse nuk e di dhe për këtë arsye përpiqet të të lëndojë. Por dëmi i bëhet vetes. Nuk ka asgjë të mirë për të.

Ne duhet të mësojmë se asgjë nuk ndikon në të menduarit ose disponimin tonë. Kështu që ne mund të jetojmë mirë.

Bëjeni kështu në jetën tuaj të përditshme, në jetën tuaj të përditshme.

Kjo është mënyra e të menduarit për të jetuar të lumtur, me shëndet të mirë, një të ardhme të mirë dhe një jetë të gjatë.

Shume faleminderit.





## **PJESA E TRETË. TEORIA DHE PRAKTIKA E JOGA-S**

### *TEORIA E JOGËS*

Joga, që joga të funksionojë, përpiqu të ndihmosh njerëzit, jeta është e shkurtër, nëse i ndihmon njerëzit mund të kesh një të ardhme të mirë dhe një jetë të gjatë, shëndet të mirë dhe të gjitha dëshirat që mund të plotësosh. Por para kësaj ju duhet të bëni për të tjerët. Nëse kërkon vetëm Zotin dhe nuk bën për të tjerët, kjo dëshirë nuk mund të vijë. Së pari, ndihmoni të varfërit me veprimet tuaja, ndihmoni njerëzit në nevojë, blini ilaçe për njerëzit që nuk kanë para për t'i blerë ato, në mënyrë që ata të mund të zgjasin jetën, të përmirësojnë shëndetin, sepse kur e bëjmë këtë ndihemi mirë dhe shumë të lumtur dhe ne. kemi një energji shumë pozitive brenda nesh pasi kemi bërë kaktus të mirë për të tjerët. Kjo ndjenjë e gëzueshme mund t'ju ndihmojë të përmirësoni shëndetin tuaj dhe të zgjasni jetën tuaj. Kjo është arsyeja pse ju duhet të kuptoni për të realizuar ëndrrat tuaja.

**I vetmi që mund t'ju ndihmojë është vetvetja.**

**Shume faleminderit.**



**[INDEKSI I PRAPAS](#)**





## *JOGA PER TE KETE SHENDET DHE JETE TE GJATE.*

Unë do t'ju mësoj se si përmes jogës dhe meditimit mund të keni shëndet dhe jetë të gjatë.

Nëse dikush e dëgjon atë që do të them tani, është sepse ka shumë fat, është një mesim historik. Nuk është fantazi. Unë e praktikoj këtë teknikë për një kohë të gjatë, 40 vjet më parë. Në këto 40 vjet nuk jam sëmure kurrë. Nuk e di se çfarë është dhimbja, nuk e di se çfarë është një sëmundje. Kjo teknikë e shpikur nga unë, e përzier me teorinë TAO. Si çdo person, edhe unë mund të sëmurem dhe të kem temperaturë, grip... por nëpërmjet jogës dhe meditimit, shëroj veten.

Ilaçet që blen në farmaci janë të kimisë së pastër, përdoren për shërimin e sëmundjeve, por një gjë të shëron dhe një tjetër të dëmton. Një gjë të shëron dhe një tjetër të mërzit.

Dhe atëherë i gjithë organizmi është i keq. Duhet të kuptosh. Thjesht duhet të aktivizoni mbrojtjen e trupit tuaj. Sepse Zoti e bëri trupin tonë të mrekullueshëm, por ne nuk dimë ta përdorim atë.

Jeni shumë me fat që dëgjoni fjalët e mia.

Unë filloj t'ju mësoj: për të filluar, uluni në këtë mënyrë si unë, me këmbët tuaja të kryqëzuara, është joga në nivelin më të lartë. Çdo mënyrë e uljes apo shtrirjes, ecjes, në shtrat, në karrige... është e mirë, sepse meditimi i jogës vjen nga mendja, jo nga mënyra se si ulesh. E rëndësishme është që të jeni të rehatshëm dhe të këndshëm, të uleni me shtyllën kurrizore drejt dhe duart tuaja të bashkuara dhe mbështetur në këmbë. Ka njerëz që i veçojnë dhe e mbështesin secilin në gjunjë, por nëse duart tuaja mund të komunikojnë më mirë. Por nëse ju pëlqen ndryshe, nuk ka problem. Duhet të ndiheni rehat. Çfarëdo që ju pëlqen. Pozicioni duhet të jetë i natyrshëm dhe i rehatshëm, të mos shpërqendrohet për të mbajtur pozicionin e duhur. Për shembull, kur bashkoni gishtin tregues dhe gishtin e madh, siç u pëlqen shumë njerëzve, mendja duhet të jetë e vetëdijshme që të mos i ndajë gishtat, ose me pëllëmbët,... dhe mendja shpërqendrohet duke mbajtur qëndrimin e duhur. Pozicioni me natyral është sic te them unë, kështu që nuk duhet të besh perpjekje për të bashkuar gishtat apo shuplakat... Syte të mbyllur, gjuha sipër qiellzës pa e detyruar dhe mbyllur gojen. Ata marrin frymë nga hunda, jo nga goja. Frymëmarrja duhet të jetë e mirë dhe e ngadaltë, rreth 30 sekonda për të hyrë dhe 30 sekonda. Për të dalë. Kur jeni të relaksuar nuk do të vini re se po merrni frymë, do të jeni më të relaksuar. Kur fryma është e fortë, nuk është e mirë për shëndetin. Sa më nervoz të jeni, aq më shumë duhet të merrni frymë me vështirësi...

Për të mësuar teknikën e jogës duhet të duhen tre gjëra të rëndësishme:

### **1.- FRYMËRIA.**

Së pari ju duhet të mësoni të merrni frymë. Kur hyn ajri ju duhet të fryheni si një tullumbace. Kur fryn një tullumbace, tullumbace bëhet më e madhe dhe kur nxjerr ajrin, tullumbace shfryhet. është ajo që keni

për të bërë. Ajri duhet të arrijë nën kërthizën tuaj. Si këngëtarë që mund të këndojnë për një minutë pa marrë frymë. Ata hyjnë në ajër deri poshtë kërthizës. Ne përgjithësisht marrim frymë deri në mushkëri, kështu që lodhemi shpejt, duhet të merrni frymë deri poshtë kërthizës. Si atletët, të cilët mund të vrapojnë shumë kilometra pa u lodhur, sepse përdorin këtë teknikë të frymëmarrjes; hyjnë në ajrin deri në fund, duke e nxjerrë të butë dhe duke e futur të butë. Kjo është ajo që duhet të mësoni dhe praktikoni derisa të bëhet zakon dhe të merrni frymë kështu 24 orë në ditë.

Mos harroni mirë, jo vetëm duke bërë joga duhet të merrni frymë kështu, duhet të mësoheni të merrni frymë kështu 24 orë në ditë edhe kur jeni duke fjetur. Shëndeti i organizmit më së shumti varet nga qarkullimi i gjakut. Gjaku ka nevojë për oksigjen, e pa oksigjen nuk qarkullon mirë. Kur gjaku arrin në zemër, ajo ka nevojë për oksigjen për ta pastruar atë, duke e kthyer atë në pjesën tjetër të trupit të pastër. Zemra pastron gjakun dhe e bën atë të pastër për pjesën tjetër të trupit me oksigjen. Nëse ka pak oksigjen, gjaku qarkullon keq, nëse gjaku nuk qarkullon i pastër çdo dy nga tre do të sëmureni dhe do të keni sëmundje të mëdha ose të vogla. Gjakun arrin të gjitha venat, të mëdha apo të vogla. Nëse gjaku nuk kalon nëpër venat e vogla, ai qëndron në atë pikë. Dhe me kalimin e kohës ajo kthehet në një gungë që mund të kthehet në kancer ose në një problem tjetër. Sepse gjaku është bllokuar në një moment. Dhe aty qëndron problemi.

Për të bërë joga duhet të përqendroheni në:

Nëse jeni një burrë apo një grua që nuk dëshironi të keni fëmijë, pika e përqendrimit duhet të jetë tre gishta poshtë kërthizës. Në qendër të trupit.

Nëse je grua dhe dëshiron të kesh fëmijë, duhet ta përqendrosh mendjen tre gishta mbi kërthizë. Në qendër të trupit.

Mendoni për atë faqe.

Mos harroni mirë: frymëmarrja duhet të jetë e gjatë deri poshtë kërthizës 24 orë në ditë. Nëse fryma është e gjatë, jeta është e gjatë; nëse fryma është e shkurtër, jeta është e shkurtër.

Sepse? Sepse nëse merrni frymë shkurt, oksigjeni i mjaftueshëm nuk arrin në gjak dhe trupi juaj prishet më shpejt. Nëse arrin shumë oksigjen, trupi juaj është aktiv, i shëndetshëm dhe mirë. Oksigjeni është jetë, nëse nuk ka oksigjen është si një i vdekur: çfarë është i vdekur? Është se nuk merr frymë, nuk hyn ajri, nuk hyn oksigjeni, prandaj ka vdekur. Nëse në trupin tuaj hyn më pak oksigjen, aq më e shkurtër është jeta.

## 2.- USHQIMI.

Çdo lloj kafshe ka sëmundje të ndryshme. Për shembull, njerëzit kanë kancer dhe kanceri vjen nga qarkullimi i gjakut.

Shumë sëmundje që njerëzit kanë ardhur nga mishi i kafshëve. Kur hamë mishin e tyre ne kontaminohemi me sëmundjet e tyre. SIDA vjen nga majmuni. Majmuni ka qenë gjithmonë bartës i virusit të AIDS-it dhe ata nuk kanë asnjë problem dhe mund të jetojnë në paqe. Si ne që mund të kemi grip dhe asgjë nuk ndodh. Ne gjithmonë bartim viruse dhe asgjë nuk ndodh. Problemi është se ne nuk kemi mbrojtje kundër sëmundjeve të llojeve të tjera të kafshëve, prandaj SIDA ka një efekt tjetër tek ne.

Të gjitha kafshët kanë sëmundjet e tyre. Ashtu si në Azi, zogjtë e egër janë bartës të sëmundjeve virusale, dhe njerëzit që kanë ngrënë këta zogj janë sëmurë, janë kapur nga virusi.



këta zogj. Gjëja më serioze është se ajo përhapet në ajër, vetëm duke marrë frymë tashmë e merrni dhe vdes. Të gjithë kanë nevojë të marrin frymë dhe nuk është e mundur të mbani një shishe oksigjeni 24 orë në ditë për të thithur ajër të pandotur.

Prandaj, nuk duhet të ngatërrohemi me kafshët. Ne nuk e dimë se çfarë lloj sëmundjesh mund të bartin kafshët. Ka viruse që edhe nëse i gatvani nuk vdesin.

Ashtu si disa vite më parë me lopët e çmendura, ata kishin sëmundje dhe njerëzit hanin mishin e tyre dhe vdisnin. Kjo është shumë e rrezikshme. Mundohuni të mos hani mish për shëndetin tuaj dhe për jetën tuaj.

Nuk ka asnjë ilaç. Asgjë në këtë botë nuk është falas. Nëse doni shëndet dhe jetë të gjatë, disa teka duhet të largoheni, nuk ka ilaç, çdo gjë ka çmimin e vet. Tani dhe çdo ditë ka më shumë vegjetarianë, jo vetëm për bindjet fetare, por edhe për shëndetin. Disa fe përpiqen t'i bëjnë njerëzit të kuptojnë se çdo qenie e gjallë dëshiron të jetojë, për shembull një milingonë kaq e vogël, përpiquuni ta vrisni dhe do të shihni se si ikën, nuk dëshiron të vdesë. Dhe siç themi ne, jetoni dhe lëreni të jetojë. Mundohuni të mos shqetësoni të tjerët, nëse nuk ju lëndojnë, mos i lëndoni ata. Nëse kafshët nuk duan t'ju vrasin, mos i vrisni kafshët.

Mos bëni atë që nuk dëshironi që ata t'ju bëjnë. Kështu thotë feja.

Është si një parim njerëzor: ne jemi kafshë, më inteligjentë se të tjerët, por ne jemi ende kafshë. Ne kemi zbritur nga majmuni dhe nga evolucioni jemi bërë kjo që jemi tani. Kjo është arsyeja pse gjenet e majmunit janë 80% ose 90% si njerëzit. Origjina jonë vjen nga majmunët. Ne jemi kafshë vetëm se jemi më inteligjentë dhe nuk duhet të përfitojmë nga inteligjenca jonë për të lënduar të tjerët, për të vrarë më të dobëtit. Nuk është e drejte!

Ashtu si meshkujt që janë më të fortë se femrat dhe kur ka ndonjë problem vrasin gruan, të dashurën apo shoqen. Në Spanjë në vitin 2011 ata kanë vrarë më shumë se 50 gra. Më të fortët përfitojnë nga më të dobëtit. Nuk është e drejte.

Të gjithë janë të barabartë para perëndive.

Nuk është e drejtë që njeriu vret kafshët për qejf. Kështu që jetoni dhe lëreni të jetojë. Askush nuk mund të shtypë askënd, askush nuk mund të përfitojë nga askush, askush nuk mund të vrasë askënd, edhe nëse është më i dobët. Duhet të jemi të dhembshur me kafshët dhe aq më tepër me gratë, të cilat edhe pse janë më të dobëta se burrat, kanë të njëjtën natyrë me burrat, janë të barabartë me burrat, nuk janë inferiore, janë në të njëjtën kategori. Mos bëni asnjë gabim.

Mundohuni të mos hani ushqime të konservuara me konservues, hani ushqim natyral sa më natyral aq më mirë.

### 3. MENDIMI.

Mjekët e vërtetojnë. Ka njerëz që kryejnë vetëvrasje, që hidhen nga një rrokaqiell dhe para se të arrijnë në tokë këta njerëz vdesin. Sepse? sepse ai mendon "tani do të biem në tokë dhe do të bëhem si mush" me këtë tronditje para se të bie në tokë ky person tashmë ka vdekur. Vetëm me mendim. Mendimi mund të na bëjë mirë ose keq. Prandaj përpiquuni të mos keni apo mbani mendime negative, të mos mbani mëri për atë që na bëjnë të tjerët, të mos mbani plehurat që ju hedhin njerëzit. Nëse mbani mendime negative brenda ju vetëm lëndoni veten,

Sepse nëse mbani inat, ankth, nerva, trishtim... brenda jush ndikon në qarkullimin e gjakut. Të gjithë mjekët e dinë. Sepse truri është i lidhur me pjesën tjetër të trupit përmes nervave që shkojnë në shtyllën kurrizore, e cila përbëhet nga "unaza kockore" që komunikojnë me pjesën tjetër të trupit. Kur keni nerva ose mendime negative, kjo ndikon në të gjithë organizmin. Sepse komunikimi dhe ushqimi bllokohet dhe nuk arrin në pjesën tjetër të trupit dhe më pas sëmuresh. Nuk duhet të keni asnjë mendim negativ edhe nëse keni absolutisht të drejtë, edhe nëse jeni viktimë. Gjithmonë duhet të mendoni pozitivisht.

Duhet të kesh dhembshuri për ata njerëz që lëndojnë, sepse është familja, shkolla, shoqëria që nuk i ka mësuar mirë. Të gjithë njerëzit që bëjnë dëm, herët a vonë, do ta paguajnë shtrenjtë, përpara shoqërisë, para ligjit, me jetën e tyre. Gjithçka do të shkojë keq, jeta e tij do të jetë fatale. Të gjithë duan më të mirën për të. Dhe këta njerëz e kanë gabim, sepse mendojnë se të bëjnë keq, të përfitojnë nga të tjerët dhe të mashtrojnë është mirë për ta. Jo, nuk është kështu. Është se ai nuk e ka kuptuar se duke lënduar të tjerët lëndon vetëm veten. Ju mund të mashtroni të tjerët, por jo veten. Ti e di që po mashtron të tjerët dhe për momentin të tjerët nuk e kuptojnë, por herët a vonë do ta kuptojnë dhe kur kjo të ndodhë, do të filloni të paguani shtrenjtë për dëmin që keni bërë. Nëse u jep 1 të mirë njerëzve, njerëzit të kthejnë 10 ose 100. Nëse u bën 1 dëm njerëzve, njerëzit të kthejnë 10 ose 100 herë më shumë se dëmi që u ke bërë atyre. Prandaj shifrat nuk dalin.

Mendoni me kujdes përpara se të lëndoni njerëzit. Për të pasur një të ardhme të mirë, duhet të jeni pozitiv dhe të ndihmoni njerëzit me zemër të mirë dhe njerëzit t'ju kthejnë me zemër. Nëse ju mashtroni ose lëndoni njerëzit nuk do t'ju afrohen.

Mundohuni të ndihmoni dhe bëni për të tjerët. Dhe ky qëndrim pozitiv do të gjenerojë energji pozitive dhe do të keni një jetë të gjatë.

Për të pasur mendime të mira, çdo ditë duhet të bëni diçka pozitive për të tjerët. Të paktën një gjë. Për njerëzit që nuk i njihni.

Sepse? Siç thotë feja, nëse bëni mirë për të tjerët, Zoti do t'ju ndihmojë. Nëse ndihmoni njerëzit do të ndiheni mirë brenda, do të ndjeni një energji të këndshme. Do të jeni shumë të lumtur dhe të lumtur. Kjo energji pozitive, duke u kënaqur me veprimet tuaja, i bën shumë dobi shëndetit, për të pasur jetë të gjatë dhe që e ardhmja juaj të jetë e ndritshme. Sepse ju keni një energji pozitive dhe kjo duket në fytyrën tuaj. Kështu që të gjithë duan të afrohen me ju. Nëse vishni një fytyrë demonike, kush dëshiron t'ju afrohet? Askush.

Pra, nëse je pozitiv, është si një radio që ka kanale të ndryshme, nëse dëshiron të dëgjosh pozitivisht, gjithçka do të jetë pozitive, nëse lidh një kanal negativ, gjithçka rreth teje do të jetë negative. Çdo kanal ka një valë të ndryshme, kjo varet nga kanali në të cilin dëshironi të sintonizoheni.

Pra, e dini se çfarë dua të them?

Tani unë ju mësoj se si të shëroni veten.

Së pari ju duhet të largoni të gjitha mendimet nga mendja juaj. 2 trilion mendime kalojnë nëpër trurin tonë çdo sekondë.

Ne as që e kuptojmë. Dhe si t'i eliminoni ose largoni këto mendime? Përmes një mantra. Nëse jeni katolik, mund të recitoni Ati ynë ose Jezu Krishti ose Maria. Mos ndaloni së përsërituri atë emër brenda jush. Mendimi juaj duhet të përqendrohet në një emër të Zotit.

Nëse nuk beson në Zot; kur merrni frymë dhe mendoni 1, kur merrni frymë përsëri mendoni 2 dhe kështu me radhë deri në 10.

Nëse bëni një gabim, asgjë nuk ndodh, duhet të përqendroheni derisa të arrini në 10 pa bërë gabim. Nëse jeni përqendruar mirë, pushoni së menduari për emrin e Zotit apo numrat që po numëroni.

Atëherë duhet të përqendroheni në vendin ku keni sëmundjen; kockave, zorrëve, kudo në trup ku ndjeni dhimbje.

Mendoni për atë faqe. Pas relaksimit, duhet të përqendroheni në vendin ku keni problem dhe të urdhëroni trupin tuaj që të ndihmojë në shërimin e atij vendi. Me mendim të fortë, me gjithë dëshirën, thirre trupin tënd për ta shëruar atë vend: "shëro, shëro"

Sikur të ishe në një komunitet, ne thërrasim të gjithë fqinjët të na ndihmojnë. Nëse një fqinj tjetër ka probleme një ditë tjetër, i gjithë komuniteti do të ndihmojë.

Organizmi merr vetëm porositë e tua, duhet të urdhërosh me mendjen tënde të vendosur që kjo faqe të shërohet: "shëro, kuro, kuro dhe kuro". Në pak ditë do të ndiheni më mirë, sepse kjo është dëshira juaj. Mendimi mund të ndihmojë ose të dëmtojë trupin tuaj. Është si një thikë me dy tehe.

Nëse mendoni se do të keni probleme në një vend të trupit tuaj, ju garantoj që në një kohë të shkurtër do të keni probleme në atë vend.

Një ditë një doktor më tha se çdo ditë priste një zonjë pensioniste në zyrën e tij, çdo ditë ankohej për një vend tjetër. Ai nuk do të ndalonte së ankuari. Një ditë doktori i dha një shishe me pilula duke i thënë: "Shiko zonjë, këto pilula janë mrekullibërëse, merre 1 çdo ditë dhe do të shohësh që pak nga pak ndihesh më mirë. Të gjitha problemet shëndetësore do të largohen. Ti me beson? Zonja përgjigjet: Po.

Pas tre muajsh zonja kthehet në konsultë. Doktori pyet: si ka qenë? Dhe zonja përgjigjet: doktor super i mirë, me ato pilulat e mrekullueshme është shëruar gjithçka. Unë nuk kam asgjë. Zonja nuk ka asgjë, gjithçka është në mendjen e saj. Ajo mendon se është e vjetër dhe për këtë arsye duhet të ketë probleme.

Pilulat nuk ishin asgjë, por zonja i beson mjekut dhe pilulat dhe ajo shërohet. I gjithë problemi ishte në të menduarit e tij.

Një mjek mund t'ju ndihmojë 30% në shërimin e sëmundjes tuaj, 70% e mbetur varet nga ju. Mendoni me mençuri. Gjithçka varet nga ju nga mendimi juaj.

Unë kam një dhomë joga në Barcelonë. Kam më shumë se 10 vjet që bëj klasa joga, janë falas.

Unë kurrë nuk paguaj për këtë praktikë joga. Çdokush në jetën tuaj duhet të marrë vendime të rëndësishme. Dhe për të gjitha vendimet duhet të jeni të relaksuar, për ta arritur atë duhet së pari të bëni joga dhe kur të jeni të relaksuar, t'i jepni vetes zgjidhjen perfekte për problemet tuaja. Sepse nëse një person është shumë nervoz, nuk mund të marrë një vendim të mirë. Për të marrë një vendim të mirë duhet të jeni të qetë dhe pa nerva. Kështu që kjo mund t'ju ndihmojë shumë në jetën tuaj. Jeta varet nëse merrni vendimet e duhura apo jo. Nëse merrni vendimet e duhura, jeta juaj do të jetë e mrekullueshme. A është kështu?

Kjo është arsyeja pse gjithmonë përpiquni të ndihmoni njerëzit në mënyrë që të gjithë t'ju mbështesin dhe të keni një rrugë të përsosur. Mos u mundoni të shtypni dhe të përfitonit nga njerëzit, sepse kjo do të sjellë pasoja negative për jetën tuaj.

Nuk ia vlen. Mendimet dhe veprimet tuaja pozitive do t'ju ndihmojnë të keni një jetë të shëndetshme dhe të gjatë, një të ardhme të mirë dhe një familje të mirë. Ju duhet të bëni gjithçka me një zemër ari dhe mirësi, me siguri të gjithë do të kthehen tek ju me një zemër ari dhe mirësi. Kështu që jeta juaj do të jetë fantastike. Nëse vendosni një fytyrë pozitive përpara pasqyrës, pasqyra ju bën pozitiv. Mbani mend

mirë, nëse keni probleme në një sajt, përqendrohuni në atë sajt. Kur bëni joga, shkëputni gjithçka; celular, telefon, radio, TV... Nuk duhet të ketë draft.

Çdo ditë, në çdo kohë, kudo: gjithçka është mirë. Nëse e bën këtë, do të arrish atë që kam arritur, në 40 vjet nuk kam pasur asnjë lloj sëmundjeje. Nëse nuk jeni të shëndetshëm, nuk keni asgjë. Nëse keni një familje të përsosur, një punë të përsosur, ju jeni një milioner....

Por ti nuk ke shëndet, më shumë je i vdekur se sa i gjallë në shtrat, nuk mund t'i gëzosh të gjitha këto, nuk mund të kënaqesh me asgjë.

Prandaj në jetë gjëja e parë është shëndeti. Nëse nuk ke shëndet, nuk ka as dashuri, as para e asgjë, sepse më shumë je i vdekur se sa i gjallë.

Dëgjo dhe praktiko. Nëse keni ndonjë pyetje, mund të më kontaktoni përmes Skype dhe unë do t'ju përgjigjem.

Mbani mend: ne jemi të gjithë një. Nëse ju jeni mirë, unë jam mirë dhe të gjithë janë mirë. Nëse unë e kam gabim, ju e keni gabim dhe të gjithë e kanë gabim. Njëri ndihmon tjetrin. Nëse ju ndihmoni, tjetri ju ndihmon. Dhe gjithçka do të jetë fantastike.

Epo, pasi të bëni joga, thithni tre herë, sa më shumë ajër të mundeni. Kur të keni mbaruar, fërkoni duart në të gjithë trupin për t'u kthyer në normalitet.

Kjo teknikë është 100% efektive. Sepse unë vetë e kam provuar këtë teknikë për 40 vjet dhe funksionon. Për më tepër, është falas, çfarë mund të kërkonte më shumë?

Paç fat. Dhe të gjithë qofshin të lumtur. Shume faleminderit.



**INDEKSI I PRAPAS**



## PRAKTIKA JOGA

Ekzistojnë tre qëndrime për praktikën e jogës.

Ky është pozicioni i parë. Nëse nuk mund ta bëni, mund t'i zgjasni këmbët kështu.

Varet vetëm nga ajo që është më e rehatshme për ju. Vendosni duart me gishtat e mëdhenj së bashku. Mbajeni shpinën drejt por të rehatshme. Ulni pak mjekrën poshtë. Mbyllni gojën, sytë dhe vendoseni gjuhën në pjesën e pasme të qiellzës. Para se të filloni, nxirrni frymën tre herë për të nxjerrë sa më shumë ajër të jetë e mundur. Unë do të shpjegoj se si të marr frymë saktë. Ajri duhet të thithet butësisht dhe ngadalë.

Kur thithni, mund të zbuloni se thithja dhe nxjerrja ndihen të pakëndshme sepse nuk jeni mësuar të merrni frymë në këtë mënyrë.

mënyrë.

Ky është problemi i parë që mund të hasni, se thithja dhe nxjerrja nuk janë të njëtrajtshme. Problemi i dytë që mund të hasni është se zhurma mund të krijohet kur merrni frymë brenda dhe jashtë. Problemi i tretë që mund të hasni është se është mirë, por thithja e nxjerrjes është një lloj bllokimi. Ndërsa thithni, merrni frymë thellë në pjesën e poshtme të barkut dhe ndërsa ajri hyn, fryheni.

Nxjerr.

Thithni.

Mos thithni vetëm deri në mushkëri, gjë që është e gabuar.

Sa më gjatë të thithni, aq më e gjatë do të jetë jeta juaj.

Sa më e shkurtër të thithni, aq më e shkurtër do të jetë jeta juaj.

Të mos thithësh vetëm deri në mushkëri është e gabuar.

Sa më gjatë të thithni, aq më e gjatë do të jetë jeta juaj.

Sa më e shkurtër të thithni, aq më e shkurtër do të jetë jeta juaj.

Gjaku juaj ka nevojë për shumë oksigjen për t'u pastruar.

Normalisht, njerëzit marrin frymë vetëm deri në mushkëri, dhe në këtë rast, vetëm një sasi e vogël oksigjeni furnizohet.

Për shkak të mungesës së oksigjenit, ato kanë qarkullim të dobët të gjakut dhe kjo shkakton sëmundje dhe mungesë të mbrojtjes.

Mundohuni të përqendroni gjakun tuaj këtu në bark, 24 orë nëse është e mundur.

Gjithmonë përpuni të merrni frymë thellë në pjesën e poshtme të barkut, nxirrni zgjasë 30 sekonda se si të marr frymë saktë mënyrë për thithjen dhe nxjerrjen duhet të

e duhur për të marrë frymë. Kur filloni të bëni joga dhe uleni, mendja ju mbushet me mendime, ndoshta ky është problemi i parë që mund të keni. Problemi i dytë, kur keni më pak mendime, do të filloni të ndiheni të përgjumur.

Problemi i tretë që mund të hasni pasi kapërceni problemin e parë dhe të dytë është mërzia. Problemi i katërt, ju qëndroni të relaksuar dhe nuk përparoni në joga. Çdo sekondë, ne kemi dymbëdhjetë milionë mendime që kalojnë në mendjen tonë, në atë rast, ju duhet të përqendrohemi të gjitha në një. Mënyra për ta bërë këtë është të numëroni nga 1 në 10.

Thithni dhe numrin 1, thithni përsëri dhe numëroni nga 2 e deri në 10.

Ndonjëherë nëse harroni se cili numër ishte i radhës, duhet të filloni përsëri nga 1 në 10. Kur një praktikë më shumë dhe një herë

të cilët janë në gjendje të numërojnë nga 1 deri në 10 pa bërë asnjë gabim, ata mund të kalojnë në nivelin e dytë. Në nivelin e dytë ju mund të mendoni se si të thithni dhe nxirrni. Pak nga pak do të ndjeni se jeta është e brishtë, varet vetëm nga një kërcënim ajri për të jetuar.

Ky është niveli i dytë. Nëse mendoni se numërimi nga 1 në 10 është i vështirë, provoni të zëvendësoni numrat për mantras. Për shembull, Jezusi, Maria ose Zoti, ose një mantra budiste "Amitufo". Merrni mantrën që ju pëlqen më shumë.

Mundohuni të përqendroni të gjitha mendimet tuaja në një.

Kur ju mund ta zotëroni këtë, për të përqendruar të gjitha mendimet tuaja në një, eliminoni këtë mendim të vetëm ose mantrë, dhe atëherë do të jeni në nivelin më të lartë të jogës.

Falë jogës mund të kurohen të gjitha sëmundjet.

Jemi ne ata që dëmtojmë shëndetin tonë, ndaj mund të shërojmë vetëm veten tonë. Mjekët mund të shërojnë vetëm 30% prej nesh, 70% e mbetur varet nga ne, ata mund të kurojnë vetëm veten, varen nga gjendja jonë shpirtërore, nga mendimet tona.

Për këtë arsye, të gjitha sëmundjet shëndetësore varen nga ne. Kjo është arsyeja pse joga ekziston.

Shkencëtarët kanë vërtetuar se ju mund të keni një ndjenjë të mirëqenies me joga. Mund të përmirësoheni dhe të kuroni stresin dhe ndjenjën e nervozizmit, të gjitha problemet fizike dhe mendore, por joga duhet të praktikohet të paktën një herë në ditë, dy ose tre herë do të ishte më mirë. Merrni kohën tuaj në mëngjes, pasdite dhe natën. Në mëngjes pas zgjimit, pasdite dhe natën para se të flini. Merrni kohën tuaj, 10, 20 ose 30 minuta, në varësi të kohës tuaj të lirë. Zoti dhe mjekët nuk mund t'ju japin shëndet të mirë, duhet të kuptoni se jeni i vetmi që mund t'i jepni trupit tuaj shëndet të mirë. Kjo është e rëndësishme, kur praktikoni joga, duhet të bëhet në një vend të ajrosur, por pa rrymë, duhet të jetë i qetë dhe të shkëputen të gjitha pajisjet elektrike, kështu që nuk do të ndikohet. Ju duhet të synoni në këtë pikë, barkun e poshtëm, 2 inç poshtë barkut tuaj, pikërisht në qendër dhe ka një chakra. Pika e përqendrimit për gratë e reja është 2 inç mbi barkun tuaj, në mes të kësaj pike është çakra juaj. E përqendruar është ajo pikë sepse këtu grumbullohet gjaku dhe ne duhet, nëpërmjet meditimit dhe përqendrimit, të përpiqemi të qarkullojmë gjakun me mendjen tonë.

Nëse gjaku qarkullon mirë, nuk vuani kurrë nga ndonjë sëmundje apo sëmundje, kjo është shumë e rëndësishme. Nëse gjaku nuk qarkullon mirë, ndonjë venë e vogël, nëse gjaku nuk qarkullon, do të bëhet kist dhe më pas kancer dhe në fund do të vdisni.

Nëse dëshironi të keni shëndet të mirë dhe jetë më të gjatë, gjithçka që duhet të bëni është të praktikoni joga në shtëpi dhe të ndiqni udhëzimet e mia se si ta praktikoni atë. Nëse bëni atë që ju thashë, do të jeni shumë të shëndetshëm.

Nuk kam probleme shëndetësore sepse praktikoj joga.

Në këtë rast, qëndrimi është i saktë nëse sytë dhe goja janë të mbyllura.

Kur të keni mbaruar, duhet të nxirrni tre herë si në fillim.

Kur të mbaroni, duhet ta bëni këtë me duart tuaja dhe këtë për të rikuperuar temperaturën normale të trupit. Kjo është mënyra për ta praktikuar atë. Ajri i thithur duhet të shkojë këtu dhe të përqendrohet në atë chakra. OK, kjo është joga bazë. Nëse keni ndonjë pyetje, mund të më kontaktoni përmes Skype ose email.

Nëse shfaqet ndonjë imazh ose tingull ndërsa jeni duke bërë joga, çfarëdo lloj imazhi ose tingulli, mbani mend se nuk është real, është thjesht një

i zbkuruar.

Nëse doni të përqendrohemi mirë dhe jeni duke bërë joga, mirë, në një javë ose 2 ose 3 javë, në varësi të secilit person, nëse jeni në gjendje të përqendrohemi, do të ndjeni se trupi, nga këtu, do të fillojë të ngrohet. .

Nëse po e bëni siç duhet, pas një seance gjysmë ore djersitja ndalet, ja çfarë mund të ndodhë.

Nëse kjo ndodh, që do të thotë se ju jeni duke bërë joga shumë mirë, kjo është arsyeja pse jeni duke djersitur. Nëse trupi juaj nuk nxehet, kjo do të thotë se keni shumë mendime që nuk jeni në gjendje t'i largoni dhe ajri që thithni nuk hyn mirë në pjesën e poshtme të barkut dhe nuk e thithni tymin pa probleme. dhe ngadalë, në mënyrë që të mos e bëni, po praktikoni yoga në mënyrë korrekte. Së pari ju duhet të besoni aftësinë tuaj për ta bërë atë. Kjo është gjëja e parë që duhet të dini, së pari t'i besoni vetes. Nëse pas ushtrimit të jogës ndjeni ndonjë dhimbje, do të thotë që gjaku nuk qarkullon mirë në atë pikë dhe se aty keni problem. Nëse është e nevojshme, shkoni te mjeku, do të vini re se keni probleme atje. Nëse keni ndonjë sëmundje, kur bëni joga, përqendrohuni, mendoni për pikën me të cilën keni probleme, mendoj në atë pikë, përqendrohuni dhe mendoni se gjaku mund të qarkullojë, se kjo pikë mund të përmirësohet me gjithë energjinë dhe përqendrimin tuaj.

Praktika e fundit e jogës. Kur jeni duke praktikuar joga, për disa njerëz do të duhet një, dy ose tre muaj, por pasi të praktikoni jogën dy herë në ditë, përfundimisht do të ndjeni një energji të nxehtë këtu, një ndjesi të nxehtë në këtë pikë.

Dhjetë ditë pasi të filloni të ndjeni nxehtësinë në bark, do ta ndjeni këtë energji duke lëvizur këtu dhe kudo.

Mos kini frikë, kur energjia fillon të lëvizë, është e natyrshme, sepse ju jeni duke e ngarkuar energjinë tuaj. Gjaku juaj është i nxehtë këtu, energjia juaj e nxehtë është gati të qarkullojë me mendjen tuaj. Në këtë pikë ju duhet të drejtoni energjinë tuaj me mendjen tuaj në çakrën që ndodhet poshtë anusit tuaj, të drejtoni energjinë tuaj në atë çakra dhe më pas përmes shpinës. Ju duhet ta drejtoni energjinë tuaj poshtë dhe më pas pas shpinës. Pastaj lëreni të shkojë këtu ku kemi një çakra tjetër dhe më pas futeni energjinë tuaj të shkojë në këtë rrugë, e cila është plot me çakra, në fytyrën tuaj dhe më pas këtu. Këtu kemi një tjetër çakra dhe më pas kthehemi te çakra që ndodhet 2 inç poshtë barkut tuaj, ajo në të cilën fokusohemi çdo ditë. Në këtë rast, energjia juaj është në lëvizje dhe kur filloni të bëni joga nxehet dhe sapo të ngrohet, do të fillojë lëvizjen dhe do të fitojë forcë.

Kur jeni në këtë pikë, duhet të shmangni marrëdhëniet seksuale në mënyrë që të keni forcën për të qarkulluar gjakun tuaj dhe për të lëvizur energjinë për të lëvizur rreth trupit tuaj.

Çdo person që arrin këtë nivel më të lartë të jogës mund ta inicojë këtë energji në trupin e tij dhe të mos vuajë kurrë nga ndonjë sëmundje.

Ashtu si unë, nuk kam vuajtur kurrë nga asnjë lloj sëmundjeje, asnjëherë, për më shumë se 45 vjet. Sapo të filloni energjinë tuaj dhe ta bëni atë të qarkullojë nëpër trup, ju siguroj se do të jeni të shëndetshëm për gjithë jetën.

Unë ju mësoj dhe ju duhet të ndiqni udhëzimet e mia. Pasi të lëvizni energjinë tuaj rreth trupit tuaj, nuk do të vuani kurrë nga asnjë lloj sëmundjeje. Të gjitha sëmundjet shkaktohen nga qarkullimi i dobët i gjakut, si paraliza cerebrale, gjaku qarkullon vetëm në gjysmën e trurit, kështu që gjysma tjetër është e paralizuar.

Falë jogës, gjaku qarkullon me forcë të mjaftueshme për të kaluar

nga truri, jo si më parë. Duke filluar lëvizjen e energjisë me mendjen tuaj, duke e drejtuar energjinë për të shkuar rreth trupit tuaj dhe gjithçka që ishte bllokuar më parë do të jetë në gjendje të qarkullojë mirë dhe më pas ju do të kapërceni sëmundjen tuaj. Pasi gjaku të qarkullojë siç duhet, ju mund të shëroheni nga çdo lloj sëmundjeje, si paraliza, çalimi, ose kur nuk keni forcë të mjaftueshme në krahë ose këmbë, ose në ndonjë pjesë të trupit ku ndjeni dhimbje ose paralizë të shkaktuar nga varfëria. qarkullimi sanguine .

Kur rrimë ulur këmbët mpihen dhe janë si në gjumë dhe përpiqemi të ngrihemi, nuk kemi forcë të ecim, paraliza është e njëjtë. Sulmi në zemër shkaktohet nga bllokimi i rrjedhjes së gjakut në zemër.

Kushdo që ka këto simptoma dhe mëson të bëjë joga, në atë moment kritik që mund të bëjë joga në këmbë ose ulur, duke u përqëndruar dhe duke bërë joga, mund ta kapërcejë atë krizë dhe të jetojë më gjatë.

Shumë njerëz vdesin nga sulme të ndryshme, ataku në zemër, kriza nervore, goditje në tru... Vetëm me joga mund të relaksoheni dhe të drejtoni me mendje qarkullimin e gjakut dhe energjisë tuaj nëpër trup që të mos vuani nga asnjë sëmundje. Ky është qëllimi i jogës. Më besoni, kushdo që thotë të kundërtën e ka gabim.

Kjo YOGA është praktikuar për më shumë se 5000 vjet. Yoga është praktikuar për më shumë se 5000 vjet dhe unë ju mësoj falas, kështu që nuk ka asgjë, asnjë fjalë në interesin tim personal. Meqenëse nuk kam asnjë ndjenjë interesi, po ju mësoj se si të praktikoni jogën tradicionale, në të kaluarën, vetëm murgjit budistë mund të mësonin.

Tani unë ju mësoj se si të keni shëndet të mirë. Për ta arritur këtë, së pari duhet të relaksoheni dhe të ndaloni së menduari. Tani, unë do të shpjegoj të gjithë procesin në detaje: Së pari, të filloni të lëvizni dhe të ngrohni energjinë tuaj në këtë çakra. Për ta bërë këtë, ju thithni një herë dhe mendoni "një", thithni përsëri dhe mendoni "dy" dhe kështu me radhë deri në "dhjetë". Nëse jeni të relaksuar dhe mund të mendoni deri në "dhjetë", pa harruar më parë asnjë numër, hapi i dytë është të përqendrohuni në majë të hundës dhe të mendoni se si: "ajri hyn dhe del", "ajri hyn dhe jashtë", dhe më vonë do të ndjeni sesi ajri mbush të gjithë trupin, të gjitha poret e tij. Do të ndjeni frymën tuaj dhe jeni

një.

Mendo sërish për majën e hundës, por në një mënyrë tjetër, është si të mendosh këtu, në majë të hundës, të mendosh pa menduar.

Më parë duhej të fokusohesh këtu, por tani është sikur të fokusohesh vetëm në gjysmë të rrugës, të mendosh e të mos mendosh. Në këtë rast do të ndjesh se mendja dhe trupi yt gradualisht kanë filluar të ndihen të relaksuar, sikur të jesh i pavdekshëm, do ta ndjesh veten duke ardhur. . Pas kësaj, kur të jeni në gjendje ta bëni këtë, përqendrohuni në ajrin që thithni, përqendrohuni me gjithë mendjen tuaj në ajrin që nuk mund ta shihni, ajrin që thithni.

Si zemra ashtu edhe shpirti juaj duhet të përqendrohen në ajrin që hyn dhe del, brenda dhe jashtë, pak nga pak do të ndjeni se trupi juaj nuk ekziston sepse keni harruar ekzistencën tuaj dhe ekzistencën e trupit tuaj, pasi ne po përqendrohuni në ajër, do të ndjeni se ajri nuk është asgjë më shumë se ajri, asgjë tjetër, ky ajër është thjesht një fantazi.

Kur të jeni në këtë nivel, do të jeni në të njëjtin nivel me një mësues yoga, sikur të ishit në të njëjtin nivel me Jezu Krishtin.

Në këtë moment zemra e tij nuk po mendon më për dallimin mes teje, atij, meje apo ndonjë gjëje, sepse gjithçka do të jetë një.



Do të keni të njëjtin nivel si Jezu Krishti, si një shenjtor, ky është niveli më i lartë i jogës. Faleminderit.

Joga na ndihmon të kthehemi në skenën para lindjes. Para se të lindnim, ne ishim mësues të shkëlqyeshëm joga. Imagjinoni që jeni një foshnjë e palindur, me kokën poshtë, duke marrë frymë përmes kordonit kërthizor të lidhur me nënën e tij. Ju po merrni frymë dhe ushqeheni me kërthizë, po merrni frymë përmes kordonit të kërthizës me kokën ulur në një hapësirë të kufizuar dhe ne mund të mbajmë veten për 8 ose 9 muaj. Nëse do ta fusnim veten në një çantë të vogël tani, sa kohë mund të mbajmë përpara se të bëhemi të çmendur ose të kemi një ndjenjë shqetësimi?

Nëse mund ta bënim më parë, edhe tani. Yoga konsiston në kthimin në atë gjendje, në fillim para lindjes. Para se të lindnim, të gjithë ishim të shëndetshëm. Trupi ynë priset me dëshirat, tekat dhe zakonet tona të këqija. Me joga mund të ktheheni në momentin kur ishim në barkun e nënës sonë.

Më parë, nëse mund të duroje të jesh në bark për 8 ose 9 muaj, si një mësues joga, para se të lindesh, me praktikën e jogës mund të kthehesh në atë moment. Ky është qëllimi i jogës, të ktheheni në fillim në mënyrë që të keni gjithmonë shëndet të mirë dhe falë jogës të mund të jetoni më gjatë, të keni një jetë më të gjatë.



[INDEKSI I PRAPAS](#)



## PRAKTIKO JOGA SHPIRTËRORE

Tani unë ju mësoj se si duhet të bëni joga shpirtërore.

fundi i jogës "Unë" tashmë e kuptojmë se nuk ekziston. Nëse ai nuk arrin nivelin e të kuptuarit se "unë" e trupit nuk ekziston, logjikisht ai vepron si një njeri nga trupi dhe mishi. Kur pushoni së qeni njeri, ju ndaloni së vepruari njerëzor automatikisht dhe veproni me gjithë ndërgjegjen dhe shpirtin tuaj si Jezu Krishti ose Buda. Jezu Krishti në disa raste bëri mrekulli, për shembull, ai ecën në majë të ujit, ai ushqen gjithë botën me një copë bukë.... Bërja e këtyre mrekullive është shumë e lehtë dhe e thjeshtë: çdo person mund të bëjë të gjitha llojet e mrekullive përderisa ata lënë të gjithë të menduarit si njerëzor, përderisa ata lënë "Unë" të këtij trupi dhe veprojnë si Jezu Krishti ose Buda. Çdo lloj mrekullie mund të bëhet sikur të ishte një gjë e natyrshme. Shumica e dishepujve të Budës, kur vjen një moment dhe ata kuptojnë, e lënë këtë "Unë" një skllav të këtij trupi. Kur e kupton, çlirohet nga skllavëria e trupit dhe bëhet shenjtore dhe çdo shenjtore mund të bëjë çdo lloj mrekullie. Shenjtorët nuk kërkojnë para apo pasuri, kjo do të ishte shumë e lehtë; Nëpërmjet jogës mund të shkoni në të ardhmen dhe të dini se çfarë do të ndodhin, mund të dini numrat e pishinës, të shortit... gjithçka mund të dihet lehtësisht. Ajo që ndodh është se kur një person arrin një ditë kategorinë e shenjtorit, ai nuk i dëshiron më të gjitha këto. Por nëse doni të shkoni në të ardhmen nuk ka asnjë problem, përderisa harroni të tashmen. E tashmja je ti. Nëse nuk ka "ju", në të tashmen mund të shkoni në të ardhmen dhe në të kaluarën. Ju do të jeni të lirë. Por e tashmja ju duhet ta hiqni atë nga mendja, nga vetëdija juaj. Fundi i jogës është të kuptojmë se shpirti përfiton nga ky trup për të transmetuar këtë teori. Çdo trup është si një kufomë, njësoj si një llambë, nëse llamba nuk ka rrymë është e kotë, por kur rryma kalon te llamba ajo ndizet. Llamba si trupi, shpirti si rryma elektrike. Është vetëm kjo. Nëse dikush e kupton këtë, ai do të jetë në gjendje të udhëtojë mes yjeve edhe nëse ata janë gjallë.

Ky imazh është një mësues super mjeshtër i jogës i quajtur "Tamo" që kur mbërriti për herë të parë në territorin kinez, ai hyri në tempullin Shaolin në një qytet të vogël dhe bëri joga për 6 vjet pa dalë fare, pa ngrënë e pa pirë. Meditoni për 6 vjet. Ky është një mësues i mësuesve, numri një i të gjithë mësuesve të jogës. Në faqen time mund të shihni një shembull se si një djalë 15-vjeçar në Tibet kalon 10 muaj duke bërë joga pa ngrënë ose pirë, kjo tregon se joga nuk është fantazi. Nëpërmjet jogës mund të arrini atë që dëshironi, thjesht duhet të hiqni dorë dhe të harroni "Unë". Nëse "Unë" nuk është atje, ky trup nuk ekziston dhe ju do të jeni të lirë. Është qaq e thjeshtë, jemi ne që e ndërlikojmë veten. Ne marrim një fantazi dhe besojmë se është e vërtetë.

Ashtu si kur shohim një film horror dhe kemi frikë, kur ai mbaron ne vazhdojmë të jetojmë asgjë nuk na ka ndodhur, vetëm në mendim besojmë se ajo që po shohim është e vërtetë, por nuk është e vërtetë, është një fantazi. Prandaj, nëse doni të jeni një shenjtore, një njeri që bën mrekulli, doni të jeni i pasur, i fuqishëm, milioner, keni një jetë të gjatë, të përmbushni të gjitha dëshirat tuaja, të jeni një super burrë, harroni "Unë" të tashme dhe ndaloni së vepruari si "Unë". " të këtij trupi. Vepra si Jezu Krishti

ose Buda dhe te gjitha deshirat do te plotesohen, kaq e thjeshte, nuk duhen shume vite studim, apo joga, jo.

Çdo teori e Budës dhe Jezu Krishtit është si një ilaç. Tani jemi të hutuar, jemi të çmendur, truri ynë është plot me fantazi. Teoria e Budës dhe Jezu Krishtit është si një ilaç, nëse marrim këtë ilaç do të shërohemi nga kjo sëmundje e çmendurisë që na bën të ngatërrojmë realitetin me fantazinë. Kur e merrni këtë ilaç dhe shihni se jeni shëruar nga kjo çmenduri, nuk keni më nevojë për asnjë lloj teorie. Është sikur duhet të kalojmë një lumë dhe duhet të marrim një varkë, mirë, kjo teori (e Budës apo Jezu Krishtit është si një varkë, ne hipim në barkë dhe mësojmë teorinë, dhe kur arrijmë te tjetra anash çfarë të bëjmë ne zbresim nga barka dhe e mbajmë varkën mbi supe apo e lëmë varkën në breg të lumit?

Buda tha: "E gjithë kjo teori është si një ilaç, pasi të jeni shëruar, logjikisht e ndaloni marrjen e atij ilaçi. Kjo është e ardhmja që na pret. Shpresoj që unë dhe të gjithë ju së bashku një ditë të mund të takohemi përsëri në jetën e përtejme. Ne mund të arrijmë atë parajsë, territorin e Budës ose Jezu Krishtit dhe mund të komentojmë se çfarë na ka ndodhur në këtë jetë. Nëse dëgjoni mesazhin tim, të gjithë ju një ditë do të mund të ktheheni në origjinën tonë. Nga kemi ardhur të gjithë.

Duhet ta lëmë këtë fantazi dhe të kthehemi në shtëpi. Shtëpia jonë na pret për miliarda vjet, ju lutemi bëjeni dhe le të shkojmë të gjithë në shtëpi. Ne jemi të gjithë perëndi, jemi një yll, të lutem eja në shtëpi. Le të kthehemi te origjina jonë, që është universi i pafund ku nuk ka vdekje, trishtim, gjithçka është e mrekullueshme.

Te lutem lere kete fantazi "une" dhe shkojme bashke ne shtepi.

Shume faleminderit.



[INDEKSI I PRAPAS](#)

*FUNDI I LIBRIT TË PARË*

## *FALEMINDERIT me zemer*



### *Faleminderit, faleminderit me gjithë zemër.*

E rëndësishme është që ne duhet të falënderojmë nënën dhe babanë tuaj, miqtë, familjen, shoqërinë, gjithë botën. Nëse në zemrën tuaj i falënderoni gjithmonë të gjithë, do të keni një të ardhme të mirë, shëndet të mirë. Sepse? Nëse një person di të falënderojë me veprimet e tij, jo vetëm me fjalët e tij, ai do të jetë një djalë i mirë, një baba i mirë, një nënë e mirë... nëse një person nuk di të falënderojë, ai person nuk do të ketë një të ardhme të mirë, sepse ai person përpiket vetëm të përfitojë nga familja e tij e njerëzve të shoqërisë. Ai person nuk do të ketë një të ardhme të mirë. Sepse nëse përfitoni një herë, herën e dytë njerëzit nuk do ta lënë veten të përfitojnë. Nëse merrni 1, duhet të ktheheni 10 herë. Nëse dini ta bëni këtë, do të keni në krah të gjithë miqtë tuaj, të gjithë familjen, të gjithë shoqërinë dhe ata gjithmonë do t'ju ndihmojnë që gjithçka të shkojë mirë. Prandaj, shumë e rëndësishme: ndryshimi midis njerëzve dhe kafshëve është se ne duhet të dimë të falënderojmë me zemër, me veprime, jo vetëm me fjalë. Siç ndodhi më parë në një qytet: Ishte një burrë që e donte shumë qenin e tij. Një ditë ai vdiq dhe qeni i tij shkante çdo ditë për të vizituar varrin e zotërisë së tij derisa ai vdiq.

Edhe një kafshë di të falënderojë zotërinë e saj për aq shumë sa e ka dashur. Dhe ne njerëzit duhet të dimë se çdo gjë marrim, veçanërisht nga babai dhe nëna që na kanë dhënë kaq shumë ndihmë. Nëse nuk do të ishin babai dhe nëna juaj, ju nuk do të ishit këtu sot. 1<sup>o</sup> nëse nëna juaj kishte dështuar, para se të lindni ju keni vdekur. 2<sup>o</sup> nëse keni lindur dhe ata nuk kujdesen për ju, nuk do të ishit këtu sot. Për të gjitha këto, ne duhet t'ia kthejmë atë nder babait dhe nënës sonë që janë kujdesur për ne pa kushte. Jo vetëm me fjalë të mira duhet t'i shpërblesh prindërit për gjithçka që kanë bërë për ty, por edhe me veprimet e tua. Çdo gjë babai dhe nëna juaj së pari.

Nëse kemi një pjatë me ushqim, së pari duhet t'ia ofroni babait dhe nënës tuaj, gjithmonë. Nëse e bëni këtë, fëmijët tuaj do të bëjnë të njëjtën gjë me ju. Kjo është e mirë për ju, për babanë dhe nënën tuaj dhe për fëmijën tuaj të ardhshëm, nipërit dhe mbesat... gjithçka varet nga ajo që keni bërë me gjithë zemër. Ju duhet të bëni të njëjtën gjë me miqtë; Nëse miqtë tuaj ju ndihmojnë, nuk duhet të thoni vetëm faleminderit, jo. Miqtë të ndihmojnë me akte me fakte, nuk mund të thuash thjesht faleminderit dhe kaq. Siç thuhet këtu: "fjalët i merr era" që nuk llogaritet. Thjesht faleminderit nuk llogaritet.

Nese familja, shoqeria, shteti, e gjithë bota... te ben ndonje lloj favori, ato favore duhet ti kthesh me vepra, jo thjesht me fjale dhe duhet ti kthesh shumezuar me 10 ose 100. Ne ate rast e ardhmja jote. do të jetë e ndritshme dhe si një shteg me trëndafila. Kushdo që ju bën një favor të vogël, duhet t'i ktheni me një nder të madh. Nëse e bëni këtë, ju fitoni zemrat e gjithë botës dhe e gjithë bota ju do. Ashtu si partneri juaj: ajo gatuan për ju, kujdeset për shtëpinë, ju jep dashuri... për të gjitha këto duhet të jeni mirënjohës. Nëse një çift jeton duke falënderuar njëri-tjetrin, ata jetojnë shumë të lumtur dhe gjëja funksionon. Nuk ka urrejtje apo hakmarrje. Nëse falenderon me zemër, me fjalë, me vepra... të gjithë të duan. Nëse dini të falënderoni, keni fituar të gjithë botën. Nëse falënderoni para një pasqyre, pasqyra ju falënderon. Miku im, do të doja që të gjithë të jetonim në një parajsë, dhe ajo parajsë është në tonën

duart.

Jetoni me një zemër të madhe plot dashuri të pastër dhe falënderime.  
Shume faleminderit.



nga Master Roger

[www.yogaspain.es](http://www.yogaspain.es)

*Edicioni i parë i Barcelonës më 14 qershor 2013*

**INDEKSI I PRAPAS**