

Titulli në origjinal *Beyond the Superconscious Mind*

Botues:
Latif AJRULLAJ
Rita PETRO

Përktheu:
Genci MUÇOLLARI

Redaktore:
Dorina BASHA

Dizajni:
Eva KUKALESHI

Kopertina:
Semela MERO

© Albas, 2016.

Të gjitha të drejtat janë të rezervuara. Riprodhimi në çfarëdo lloji forme i këtij materiali, pa lejen me shkrim të botuesit, dënohet sipas ligjit për të drejtat e autorit.

ISBN 978-9928-02-794-8

Shtëpia botuese Albas

Në Tiranë: Rr. "Donika Kastrioti", pallati 14, ap. 4D.

Tel: 00355 45800160; e-mail: info@albas.al

Në Tetovë: Rr. "Ilinden", nr. 105

Tel: 00389 44 344 047; e-mail: albas_te@yahoo.com

Në Prishtinë: Rr. "Muharrem Fejza", p.n.

Tel: 00377 45 999 770

e-mail: albas_pr@yahoo.com

Shtypur në shtypshkronjën: 

Joga

Me joga, ju mund të rrisni përqendrimin tuaj, të përmirësoni kujtesën, të ulni stresin dhe të kujdeseni për formën e trupit tuaj. Me joga do të gjeni harmoninë e humbur me veten dhe me të tjerët.

Meditimi.

Disa nga të mirat e meditimit janë: gjumi i qetë, çlirimi nga tensionet mendore e stresi, rritje e vetëbesimit, kontroll mbi emocionet dhe vetëdije e lartë. Përmes një teknike praktike meditimi, ju do të jeni në gjendje të kapërceni çdo vështirësi personale që mund të hasni në jetë. Ju do të jeni i frymëzuar, i qetë dhe i qartë në mendime. Kështu pra, nga koordinimi dhe përqendrimi i përpjekjeve të trupit, mendjes, shqisave, arsyes dhe vetes, njeriu fiton paqen e brendshme. Është një paqe që tejkalon çdo kuptim.

Përmbajtja

“Qiraxhinjtë” e shastisur në bodrum 9

Pjesa I

KU PO SHKOJMË – PËRTEJ MENDJES SË MBIVETËDIJSHME

Shtresat e mendjes	13
Shtresa më e jashtme: trupi fizik	16
Shtresa e parë e mendjes: mendja e vetëdijshme	19
Shtresa e dytë: mendja e nënvetëdijshme	
Reflektimi dhe ndërmendja	24
Kujtesa trunore	25
Kujtesa jashtëtrunore (ekstracerebrale)	27
Bota e brendshme: ëndrrat	29
Fantazmat e mendjes	32
Ndikimi hipnotik	34
Shtresa e parë e mendjes së mbivetëdijshme:	
“mendja supermendore”	36
Mprehtësi kreative	38
Ëndrrat intuitive	39
Fenomenet paranormale	41
Fallxhorët dhe magjistarët: vizion i turbullt	42
Ndriçim hyjnor i shpejtë	43
Shtresa e dytë e të mbivetëdijshmes “mendja subliminale	
Dallueshmëria dhe shkëputja	47
Dallueshmëria	49
Shkëputja	50
Niveli më i lartë i mendjes së mbivetëdijshme: “Mendja shkakësore fine / Dëshirimi për Infinitin	54
Vetvetja e lumtur përbrenda	57

Tingulli i heshtjes	60
Revolucioni i vetëdijes	62

Pjesa II

SI TË ARRIJMË ATJE: PROCESI I MEDITIMIT

Pushtimi i mendjes	68
Kontrolli i trupit fizik: asanas	69
Ne jemi çfarë hamë	71
Zbutja e “kuajve të egër”:	
Ekperimentet e shmangies të shqisave.	73
Në mendjen e nënvetëdijshme	74
Përtej mendjes së nënvetëdijshme	75
Kërkuesit: shtangia e shqisave	76
Mbistimulimi i ndjenjave	77
Përjashtimi i organeve ndijore	79
Këmbët, organet jashtëqitëse, gjenitalet: pozicioni “Lotus”	81
Korda zanore: psalmi i brendshëm	82
Shuarja e organeve ndijore: mbyllja e syve	83
Shmangia e hundës dhe e veshëve: vizualizimi	83
Gjuha e palosur dhe lëkura e pastimular	84
Dhjetë organet ndijore dhe motorike - të gjitha joaktive	85
Kapërcimi i mendjes së nënvetëdijshme	85
Përqendrimi te Mantra	88
Tri cilësitë e Mantrës: Një – pulsuese	89
Cilësia e dytë mantrës: psalmuese	92
Sanskritishtja: kënga e përjetshme e trupit të njeriut	95
Mantra transformon ritmin entitativ	97
Valët e trurit	98
Vetëdija e paqetësuar “normale”: valët beta	98
Valët alfa: të qeta dhe në gjendje alarmi	98

Ngadalësimi i valëve të trurit nëpërmjet meditimit	99
Valët theta dhe delta: meditim i thellë	100
Lazeri i mendjes	102
Mendja mbi materien?	106
Katër stadet e meditimit	107
Cilësia e tretë e mantrës: ideative	110
Samadhi : një me qëllimin	113
Shkenca e Vetes	116

“Qiraxhinjtë” e shastisur në bodrum

Është i pranuar nga të gjithë fakti që qeniet njerëzore shfrytëzojnë vetëm një pjesë të potencialit mendor. Ashtu siç shprehet një shkencëtar: “Ka mundësi që 99% e aftësive të njerëzve, madje edhe sot, ata që e konsiderojnë veten të kulturuar dhe të edukuar, veprojnë për kohën më të madhe si makina automatike, dhe burimet më të thella të mendjes i përjetojnë kalimthi, vetëm një ose dy herë në jetë”.

Është dashur një evolucion prej 10 milionë vjetësh për të na pajisur me një tru të jashtëzakonshëm me kapacitet, në dukje të pakufizuar, por ne përdorim vetëm një grimcë të tij. Ne jemi si një familje e vogël “qiraxhinjsh”, të cilët kanë marrë një pallat të madh, por që preferojnë të jetojnë në qoshe të një bodrumi.

Theksimi i qytetërimit perëndimor për jetën e jashtme, për dominimin dhe zotërimin e natyrës, ka krijuar arritje teknologjike monumentale, por për këtë është dashur të paguajë një çmim. Gati ka injoruar tërësisht përjetimet e brendshme dhe “psika e tkurrur” e qenieve njerëzore tashmë është duke aspiruar për zgjerim. Kështu që sot shohim në të gjithë botën interes të ethshëm në

disiplinat shpirtërore dhe fuqitë psikike, drogat e shpërthimit të mendjes dhe misticizmit, hipnozës dhe meditimit, ëndrrave dhe kreativitetit. Njerëzimi gjithnjë e më tepër po bëhet i uritur për transhencë dhe gjithnjë e më shumë njerëz po ndërmarrin “Odise të brendshme”, për të njohur potencialet e tyre të plota dhe për të zhvilluar fuqitë e jashtëzakonshme të fshehura brenda tyre. Por ashtu siç e paralajmëroi një biolog i kohës: “Ne duhet të dimë se ku po shkojmë, dhe si do të arrijmë atje”.

Ku po shkojmë dhe si do të shkojmë atje?! Nëse do të udhëtojmë nëpër hapësirat tona të brendshme, do të kemi nevojë për një hartë të mbretërive që do të eksploroehen. Dhe duhet të mësojmë se si të udhëtojmë.

Pjesa I

KU PO SHKOJMË – PËRTEJ MENDJES SË MBIVETËDIJSHME