

دانلود
کتاب



معجزه گر خاموش

نویسنده : رضا حیات الغیب

معجزه گر خاموش

پاراگراف های زندگی ساز

Kyannmehr

۱۱	فصل اول: پرواز
۱۷	فصل دوم: افسانه شخصی
۲۴	فصل سوم: آفرینش زندگی
۳۸	فصل چهارم: قدرت قلب
۴۶	فصل پنجم: شهود و مکاشفه
۹۵	فصل ششم: قلمرو سکوت و مراقبه
۱۱۰	فصل هفتم: زیستن در آتش کنون
۱۲۲	فصل هشتم: جدال بین نفس و عشق در روابط
۱۵۶	فصل نهم: طلب کنید، داده خواهد شد
۱۸۰	فصل دهم: اقیانوس درون
۲۱۲	فصل پایانی، آگاهی، آزادی، عشق

پیشگفتار

در طول به تحریر درآمدن این کتاب بارها و بارها گفتگو کردیم و با خود اندیشیدیم که چه مقدمه ای می توانیم برای این کتاب به نگارش در آوریم که مخاطب را متوجه اهمیت بسیار کتاب و همچنین مطالب کل کتاب کنیم.

نوشتن مقدمه برای کتابی که الهام گرفته شده از بیش از صد کتاب برتر دنیا و همچنین ساعتها آموزش و سخنرانی بزرگترین اساتید جهان است؛ مقداری مشکل و سخت است. مطالب این کتاب بسیار بسیار مهم است. باید روی صفحه صفحه آن؛ پاراگراف پارگراف آن و خط به خط آن تامل کنید.

آنچه که در این کتاب می خوانیم اگر نگوییم تماماً، باید گفت عمدتاً برخلاف آنچه است که زندگی می کنیم، برخلاف آنچه است که ما اعتقاد داریم، برخلاف چیزی است که به ما یاد داده اند.

وقتی صفحات این کتاب را می خوانیم متوجه موضوعات و مطالبی می شویم که ممکن است کاملاً برایمان گم و نا آشنا باشد، مطالبی که برخلاف عادت های ماست.

مطالبی که در این کتاب می خوانید تضمین کننده ی یک زندگی عالی و بی نظیر در تمامی ابعاد نه تنها برای فرد بلکه برای تمام بشریت و کل کره زمین میباشد.

با توجه به اینکه زندگی انسان دارای ابعاد مختلفی است و این کتاب از بیش از صد جلد کتاب برتر دنیا و ساعتها آموزش با موضوعات مختلف است؛ نتوانستیم هیچ نامی بهتر از پاراگراف های زندگی ساز یا آیه های زندگی ساز برای آن انتخاب کنیم.

اما این اسمی بود که ذهنمان به ما می گفت؛ ندای قلبمان چیز دیگری می گفت. گویی که این اسم قلبمان را آرام نمی کرد تا اینکه در یک غروب سرد و لذتبخش زمستانی و در یک سکوت زیبا بدون اینکه به اسم کتاب فکر کنیم این اسم به قلب من الهام شد به گونه ای که انگار این اسم به همه دوستان الهام شده است چون به محض پیشنهاد آن، همه با ذوق پذیرای آن شدند: **معجزه گر خاموش.**

این کتاب واقعاً در خاموشی معجزه می کند. این کتاب پرواز را به شما می آموزد... آزادی را به شما یاد می دهد... شفا می دهد درون و بیرون بیمارستان را... روابطتان را به بهترین شکل بهبود می بخشد... ثروت را به سمت شما سرازیر می کند... آرامش را به شما هدیه می دهد... لذت را چاشنی زندگیتان می کند... شما را در مسیر رؤیاهایتان قرار می دهد و مجبورتان می کند افسانه شخصی تان را دنبال کنید... زیستن با عشق را برایتان به ارمغان می آورد... دیوار جهل نادانی را تخریب می کند و پل آگاهی و عشق به سوی خدا را بازسازی می کند... اقیانوس درونتان را آشکار می سازد... تعصب را از شما دور می کند و عشق را جایگزین

می کند...

و هزاران معجزه بزرگ و کوچک دیگر که در این کتاب خواهید دید و البته که تمام معجزات آن خاموش است.

این کتاب مقصد یا هدف خاصی را دنبال نمی کند. برای شما برنامه خاصی ندارد. فقط پرده ها را کنار میزند و حقایق جهان هستی را بر شما آشکار می سازد؛ آن گاه خود خواهید دانست چگونه خود و زندگی تان را دگرگون سازید. چه بسا در بسیاری از صفحات این کتاب فقط با خواندن و درک مطالب آن صفحات بدون آنکه متوجه شوید تغییرات شگفت و زیادی در خود و دنیای تان اتفاق بیفتد.

در این کتاب ممکن است این صفحه با صفحه قبلش ارتباطی نداشته باشد به همین علت شاید بهتر باشد در بعضی موارد روزانه بیشتر از یک صفحه جلو برویم و آن روز و شاید چند روز دیگر هم روی آنچه که در آن صفحه خوانده ایم تامل کنیم. هر صفحه یا هر آیه یک کلید است برای زندگی و جهانی بهتر.

این کتاب قانون خاصی را دنبال نمی کند و برای افراد با سطح آگاهی های مختلف تنظیم شده است. ممکن است بخشی از کتاب برای شما کاملاً آشنا و تکراری باشد اما بخش دیگر کتاب شما را به هیجان بیاورد.

در سفری که همراه این کتاب هستید سعی کنید از تمام نقاطش لذت ببرید.

ممکن است امروز در این مقطع از زندگیتان با این سطح آگاهی که امروز دارید بخشی از مطالب این کتاب را درک نکنید و برایتان غیر قابل باور باشد ولی به مرور با ارتقا سطح آگاهیتان و افزایش یادگیری تان تمامی راز و رمزهای این کتاب برایتان گشوده خواهد داشت.

و از طرفی هم ممکن است برای بعضی از شما که سطح آگاهی بالای دارید برخی از مطالب این کتاب تکراری و پایه ای باشد و البته که تکرار آن خالی از لطف نیست. و هر کسی براساس سطح آگاهی خود می تواند از این کتاب بهره مند می شود.

این کتاب کتابی نیست که آن را به دیگران ببخشید و یا به آن ها امانت دهید چون این کتاب را باید همیشه کنار خود داشته باشید و روزانه از آن استفاده کنید تا هر روزتان سرشار از معجزه خداوند و جهان طبیعت شود. تمامی صفحات این کتاب رو باید بارها و بارها بخوانید به گونه ای که به طور ناخودآگاه و نادانسته و نا آگاهانه مطالب آن را زندگی کنید و تبدیل به عادات زندگی شما شده باشند.

این کتاب باید به جزیی از وجود شما تبدیل شود تا معجزه های آن را ببینید

می توانید این کتاب را برای دیگران تهیه کنید و به آن ها هدیه دهید ولی هرگز آن را
نبخشید.

هر خانواده به یک جلد از این کتاب نیاز دارد. والدین هر خانواده باید مطالب این کتاب را فرا
گیرند و آن ها را زندگی کنند و آن ها را تبدیل به عاداتهای غالب خود کنند به گونه ی که به
شکل وراثتی و ژنتیکی و ناخودآگاه آن ها را به فرزندان خود منتقل کنید.

چه مرد و چه زن؛ چه پیرو چه جوان برای درک حقیقت زندگی و داشتن یک زندگی غنی و فراتر
از ایده آل در تمامی ابعاد، به آگاهی نسبت به مطالب این کتاب نیازمندیم.

در این کتاب خواهید آموخت که خود را با جنبه ای از هستی تان پیوند دهید که پیش از این
مشاعرتان از امکان چنین پیوندی بی اطلاع بوده است.

کتابی برای آگاهی، آزادی و عشق!

ابرها

نمی دانند چرا به سمتی می روند

و چرا با این سرعت می روند

تنهایک انگیزش... این جایی است که اکنون باید رفت.

اما آسمان از انگیزه ها و انگاره های پشت تمامی این ابرها خبر دارد.

و تو نیز خواهی دانست

وقتی خودت را آن قدر بالا بکشی که بتوانی ورای افق را بنگری.

این کتاب شما را به ورای افق ها خواهد برد. به شرطی که آن را زندگی کنید.

پرواز

بیا و با من پرواز کن

می توانیم به فراسوی جهالت گام بگذاریم. می توانیم خود را موجوداتی هوشمند با مهارت و برتر بینیم. می توانیم پرواز (آزادی) را بیاموزیم. آموختن پرواز (آزادی) بها دارد و کسی که پرواز را بیاموزد افسوس بهای آن را نمی خورد.

از میان میلیون ها انسان تعداد خیلی انگشت شماری پیدا می شود که راه پرواز را بجوید.

یکنواختی؛ ترس و خشم دلیل کوتاهی عمر ماست. با بیرون انداختن این پندارها از ذهن عمر طولانی و مسرت بخشی برای خود رقم خواهیم زد. بیشتر ما از جهانی به جهانی دیگر شبیه آن رفتیم و از یاد بردیم از کجا آمده ایم و اهمیتی هم ندادیم چه جهانی را در پیش داریم...

می توانی تصور کنی پیش از آنکه برای نخستین بار به این اندیشه برسیم که جز زیستن؛ خوردن؛ جنگیدن و یا قدرت یافتن در دنیا هدفی بالاتر وجود دارد؛ چند زندگی را پشت سر گذاشته ایم؟!

صد زندگی را... هزار زندگی را...؟!

آنگاه صد سال دیگر تا بفهمیم چیزی به نام کمال (پرواز) وجود دارد و باز هم صد زندگی دیگر تا به این برسیم که هدف از زندگی یافتن آن کمال و متجلی کردن آن است.

پس بدیهی است جهان دیگر را براساس آنچه در این جهان می آموزیم انتخاب می کنیم. اگر چیزی نیاموزیم جهان بعدی نیز مانند همین جهان خواهد بود؛ با همان محدودیت ها و مشکلات.

اما اگر به سمت کمال (پرواز و آزادی) قدم برداریم؛ به یکباره آنقدر خواهیم آموخت که نیازی نباشد هزاران بار زندگی کنیم تا به این مرحله برسیم.

برای اینکه با سرعت اندیشه به هر کجا که می‌خواهی پرواز کنی باید با این آگاهی شروع کنی که همین حالا به آنجا رسیده‌ای.

شگرد کار این است که دیگر خود را چون موجودی محبوس در کالبدی محدود نبینید که تنها در چهارچوب معینی آزادی عمل دارد. شگرد کار این است که ماهیت حقیقی تان همچون عددی نانوشته کامل است و هر جا در گسترده زمان و مکان موجودیت دارد. هر آنچه به ذهن راه یابد می‌تواند شکل مادی آن تجلی یابد چون اگر غیر این بود به ذهن شما راه نمی‌یافت.

پس در آزادی کامل و بدون هیچ محدودیتی رؤیاپردازی کنید و در جهت تحقق رؤیایان قدم بردارید.

رؤیا وقتی بخواهد واقع بینانه بیان شود؛ رؤیا بودنش را از دست می‌دهد.

زندگی را نخواهیم فهمید اگر دیگر آرزو کردن و رؤیا دیدن را از یاد ببریم؛ و جرأت زندگی بهتر داشتن را لب طاقچه به فراموشی بسپاریم فقط به این دلیل که در گذشته یک یا چندتا از آرزوهایمان اجابت نشده است.

از بزرگ بودن آرزوهایتان نترسید بلکه از کوتاه بودن سقف آرزوهایتان بترسید که منطقی به نظر برسد.

اگر قرار باشد در روز و نگاه اول شما بدانید برای رسیدن به هدفتان چه کاری باید انجام دهید؛ پس هدفتان را به اندازه کافی بزرگ انتخاب نکرده‌اید. بلکه فقط شهامت رسیدن به چیزی را داشتید که مطمئن به دست یافتن آن بوده‌اید.

تمام جسم شما چیزی نیست مگر اندیشه شما از خودتان؛ به همان شکلی که قادر به دیدنشان هستید.

زنجیره اندیشه تان را بشکنید؛ آنگاه زنجیره جسم تان شکسته خواهد شد.

دشوارترین کار در جهان این است که انسانی را متقاعد سازی که آزاد است و اگر مدت اندک زمانی به تامل و آموزش بپردازد؛ این مسئله بر او آشکار خواهد شد.

سعی کنید با شکیبایی و به ترتیب بر محدودیت‌هایتان فایق آید.

تغییر سطح آگاهی به شکل ناگهانی نباید صورت گیرد.

آنچه دیدگانت به تو می گویند باور نکن؛ چشم‌هایت تنها محدودیت را به تو نشان می دهند، با ادراک خود بنگر.

آنچه می دانی؛ دریاب. آنگاه راه پرواز و آزادی را خواهی یافت.

تنها همان که هستی باقی بمان؛ آرام؛ شفاف؛ درخشان.

ما وجود نداریم که جهان را تحت تأثیر خودمان قرار دهیم. ما وجود

داریم که زندگی‌مان را به شیوه‌ای بگذرانیم که ما را شادمان سازد.

هر کدام از ما در حقیقت انگاره‌ی از خداوند هستیم.

انگاره‌ی نامحدود از آزادی و پرواز درست و دقیق گامی است به سوی تجلی بخشیدن به ماهیت حقیقی مان.

باید هر چه را که موجب محدودیت هایمان است، کنار بگذاریم. علت همه بالا و پایین های زندگی نیز همین است.

هر انسانی حق دارد آزاد باشد. زیرا آزادی سرشت طبیعی اوست و باید هر چه را که مانع این آزادی است کنار بگذارد.

آداب و رسوم؛ خرافات یا هر چیزی محدود دیگری...

تنها قانون حقیقی آن است که به آزادی ختم شود؛ هیچ قانون دیگری وجود ندارد.

تو آزادی تا خودت باشی؛ خویشتن راستینت، اینجا و اکنون.

هیچ چیز نمی تواند سد راه تو باشد، این قانون خداوند است؛ قانونی که حاکم است: آزادی!

هستی راستینتان را درک کنید؛ و آن را بازی و زندگی کنید. آن گونه خواهید دید که جزموهبان و برگزیدگان شده اید.

بهشت در زمان و مکان محدود نمی شود. بهشت رسیدن به تکامل است و تکامل حد و مرزی ندارد.

**عجیب است انسانهای که کمال را به خاطر سفر حقیر می شمارند؛
به کندی نیز به جای نمی رسند. اما آنان که سفر را به خاطر کمال کنار
میگذارند یکباره به همه چیز می رسند.**

همواره با عشق عمل کنید.

هرگز از آموختن و تمرین و تلاش برای درک هر چه بیشتر اصل نادیدنی و کامل سراسر زندگی دست برندارید.

تجلی کاملی از آزادی و پرواز باشید که محدودیتی ندارد.
پرواز خیال هم می تواند به اندازه پرواز بال و پرو واقعی باشد.

کسی که بالاتر پرواز کند؛ دورتر را خواهد دید.

برای رسیدن به آزادی باید نقاب‌ها را از چهره بردارید. نقاب‌هایی که به شدت در پس آن خود را پنهان کرده‌اید و در پناه آن‌ها آرامش یافته‌اید. بدیهی است کاری بسیار سخت است؛ نه به خاطر اینکه با چهره شما جور است، بلکه چون مدتهاست از آن استفاده می‌کنید. آیا می‌دانید آزادی چیست؟ آزادی نبود نگرانی درباره خودتان است و بهترین راه برای پایان دادن به کسب منافع به فکر منافع دیگران بودن است.

زمانی که منبع نهفته انرژی درونمان آزاد شود دیگر هیچ توجهی به منافع شخصی نمی‌شود و این آزادی است. این انرژی تنها زمانی آزاد می‌شود که به انتظارات و تصورات زیادی که از خود داریم پایان دهیم. چیزی را که احساس می‌کنیم مهم است نباید مسخره و نادیده گرفته شود. بهای آزادی بسیار سنگین است. آزادی تنها می‌تواند با رهایی از دستیابی به رؤیایمان و آمادگی برای از دست دادن همه چیز حتی رؤیایها به دست آید.

آزادی، اگر به عنوان شکستن زنجیرهای محدودکننده تعریف شود، بسیاری از مردم آزاد خواهند شد. اما اگر آزادی را به عنوان ترک فشارهایی بدانیم که مانع رشد آگاهی می‌شود یا به عنوان دیدگاه نامحدودی برای داشتن و آفرینش معجزه و زندگی کردن به صورت کاملاً معنوی تفسیر کنیم، آن گاه آزادی تعداد اندکی از مردم را شامل می‌شود.

اگر بتوانید بدون تکبر و غرور، بر خود شیفتگی تان غلبه کنید به نوعی به آزادی دست یافته‌اید.

آزادی به بیان دیگر نداشتن چیزی برای از دست دادن است. وقتی چیزی برای باختن نداشته باشید، مسلماً آزاد خواهید بود و وقتی وابستگی و غرور را از خود دور کنید، آزادی دارید. شما هدفی دارید، احساس سعادت مندی می‌کنید و انتظار دارید دنیا مکانی معنوی باشد و جایی که به دیگران عشق بورزید. با کسب این آزادی، آفریننده دنیای تان خواهید بود و آن گاه آزرده نمی‌شوید که چرا کسب اعتبار نکرده‌اید یا چرا مورد قبول دیگران واقع نشده‌اید.

افسانه شخصی

هر کس روی زمین
گنجی دارد که ا-ظار او را می کشد.

روح جهان یا از خوشبختی انسانها تغذیه می‌شود و یا از بدبختی؛ ناکامی و حسادت آن‌ها. تحقق بخشیدن به افسانه شخصی تنها وظیفه آدم‌هاست. همه چیز فقط یک چیز است: انرژی.

وقتی آرزوی چیزی را داری سرتاسر کیهان همدست می‌شود تا بتوانی به این آرزو تحقق ببخشی.

اگر با وعده چیزی که هنوز نداری شروع کنی؛ اشتیاق را برای رسیدن به آن از دست میدهی.

باید میان چیزی که به آن عادت کرده‌اید و آن چیزی که دلتان می‌خواهد تصمیم بگیرید. هنگامی همه روزها یکسان باشد معنایش این است که آدم دیگر نمی‌تواند رخدادهای خیری را که با هر بار گردش خورشید در آسمان؛ در زندگی‌اش رخ می‌دهد، درک کند. خدا راهی را که هر انسان باید طی کند در جهان نوشته است؛ فقط باید راهی را که برای تو نوشته شده است، بیابی و بخوانی.

عده‌ای فقط رؤیای رسیدن به چیزی را دارند و عده‌ای می‌خواهند واقعاً به آن رؤیا برسند؛ گروه اول از تغییر و رسیدن به رؤیا می‌ترسند.

عده‌ای دیگر از ترس رسیدن به رؤیا و پوچ شدن زندگی می‌ترسند و از خود رؤیا بیشتر لذت می‌برند؛ بنابراین خود رؤیا را به رسیدن به آن ترجیح می‌دهند.

همواره باید بدانید که چه می‌خواهید، انسان هر چه به رؤیایش نزدیکتر می‌شود؛ افسانه شخصی بیشتر به دلیل زندگی‌اش تبدیل می‌شود.

از تغییر نترسید و افسانه شخصیتان را زندگی کنید.

هیچ کس از ناشناخته ها نمیترسد چون هر کسی قادر است هر چیزی را که میخواهد به دست بیاورد. ما فقط میترسیم چیزی را که داریم از دست دهیم؛ چه زندگی و چه دارایی هایمان! اما موقعی که بفهمیم سرنوشت ما و سرگذشت دنیا را یک دست نوشته است؛ ترسمان از بین میرود.

قلب می ترسد که بزرگترین رؤیایش را تحقق ببخشد چون خیال می کند سزاوارش نیست و یا نمی تواند آن را تحقق ببخشد.

قلب های ما حتی از ترس فکر کردن به عشق های که منجر به جدایی ابدی می شوند؛ میمیرند. از ترس فکر کردن به لحظه های که می توانستند زیبا باشند و نبودند؛ از ترس فکر کردن به گنج های که می توانستند کشف بشوند و در زیر شنها مدفون ماندند. چون اگر اینگونه باشد خیلی رنج میبریم.

ترس از رنج از خود رنج بدتر است! و اینکه هیچ قلبی تا زمانی که در جستجوی رؤیاهایش باشد. هیچ وقت رنج نمیبرد چون هر لحظه جستجو؛ لحظه ملاقات با خدا و، وابدیت است.

هیچ وقت رنج نمیبرد چون هر لحظه جستجو؛ لحظه ملاقات با خداوند و ابدیت است.

هر کس روی زمین گنجی دارد که انتظار او را می کشد.

قلبهای ما آنقدر عادت ندارن از این گنج ها به ما بگویند چون ما دیگر نمی خواهیم آن ها را پیدا کنیم.

قلب ها فقط درباره گنج ها (منظور از گنج رؤیاهای هر فرد میباشد) با بچه ها صحبت می کنند. سپس می گذارند زندگی هر کدامشان را به طرف سرنوشت خودشان هدایت کند؛ اما افسوس انسان های خیلی کمی راهی را پیش می گیرند که برایشان تعیین شده است (همان راهی که ندای قلب می گوید).

بیشتر آن‌ها فکر می‌کنند دنیا یک موجود خطرناک است؛ برای همین دنیا به یک موجود خطرناک تبدیل می‌شود.

سپس صدای قلب‌هایمان پایین و پایین ترمی آید اما هیچ وقت ساکت نمی‌شوند؛ سعی می‌کنند حرفایشان شنیده نشود، نمی‌خواهند آدم‌ها بخاطر اینکه از قلبشان پیروی نمی‌کنند رنج بکشند.

فقط یک چیزی می‌تواند رؤیا را به ناممکن تبدیل کند: ترس از شکست.

اگر در حال رسیدن به رؤیایمان بمیرید خیلی بهتر از این است که اصلاً ندانید رؤیای دارید و می‌توانید به آن برسید.

کسی که در افسانه شخصی دیگران دخالت می‌کند؛ هرگز افسانه شخصی خودش را کشف نخواهد کرد.

عشق هرگز انسان‌ها را از افسانه شخصی شان جدا نمی‌کند.

زندگی برای کسی که افسانه شخصی اش را زندگی می‌کند؛ بسیار سخاوتمند است.

همیشه پیش از تحقق یک رؤیا؛ روح جهان تصمیم می‌گیرد تمام آن چیزهای که در طی راه یاد گرفتگی امتحان کند. این کار را از سر بدجنسی انجام نمی‌دهد. این کار برای این است که بتوانیم در کنار رؤیایمان به درس‌های هم که در طول راه یاد گرفته ایم تسلط پیدا کنیم.

در این لحظه بخش بزرگی از مردم منصرف می‌شوند! تاریکترین ساعت؛ پیش از طلوع خورشید فرا می‌رسد. مواظب باشید در تاریکترین ساعت شب امید خود را برای دیدن طلوع خورشید از دست ندهید چون در آن هنگام بیشتر از هر زمانی دیگر به روشنایی و گنج‌تان نزدیک‌تر هستید.

و خود را قربانی؛ مردن از تشنگی درست در لحظه‌ی که نخل‌ها در افق ظاهر می‌شوند نکنید.

تصمیم آغاز یک ماجرا است

هنگامی که انسان تصمیمی میگیرد؛ در حقیقت به درون جریان نیرومندی پرتاب می شود که او را به مکانی خواهد برد که در زمان تصمیم گیری حتی خوابش را هم نمی دیده است.

وقتی انسانی به طرف سرنوشتش میرود اغلب اوقات مجبور میشود مسیرهایش را تغییر دهد. در مواقع دیگر، نیروهای پیرامونش بیش از حد قدرتمندتر هستند و او ناچار است شجاعت و اراده اش را کنار بگذارد. اما هیچکس قادر نیست از خواسته هایش چشم پوشی کند؛ حتی اگر مواقعی پیش بیاید که فکر کند دنیا و دیگران قدرتمند ترند.

راز کار این است: تسلیم نشدن

ما به رؤیاهایمان فکر می کنیم ولی متقاعد می شویم که غیر ممکن است؛ یا خطرناک است یا اینکه غیر قابل تصور است.

لحظات رنج و عذابی در زندگی ما پیش می آید که قادر نیستیم از آن ها اجتناب کنیم؛ اما همه این لحظات بنا به دلایلی وجود دارد. دلایلی که ما نمی توانیم قبل یا حتی هنگام بروز حوادث به آن پاسخ دهیم. تنها هنگامی که آن ها را پشت سر گذاشتیم متوجه می شویم چرا وجود داشته اند.

خداوند در هر سنی و در هر موقعیتی دلواپسی های خاص همان سن و موقعیت را به انسان می دهد. از هر لحظه از زندگی استفاده کن تا بعدها پشیمان نشوی و نگویی جوانی ام به بطلان گذشته است.

خداوند طبیب توست. او روح تو را درمان می کند؛ در کنار آبهای آرام تو را هدایت می کند و هیچ گاه اجازه نخواهد داد که مفهوم زندگی را از یاد ببری. به او اعتماد داشته باش.

به نظر می آید تاریخ گذشتگان سرشار است از انسانهای درستی که در مکان های درستی قرار گرفته بودند؛ ولی این را باور نکن؛ خداوند با توجه به توانایی های هر فرد از او انتظار دارد. اگر از گذشته ات ناراضی هستی؛ آن را فراموش کن.

داستان تازه ای از زندگیت را به تصویر در آور و آن را باور کن.

فکرت را به لحظاتی متمرکز کن که به خواسته هایت رسیده ای و این قدرت به تویاری می دهد تا به خواسته ات برسی.

هر انسانی در هر ورطه ای از زمان دچار مصیبتی می شود. این مصیبت ممکن است ویرانی شهری باشد؛ مرگ فرزندی باشد؛ اتهامی بی دلیل باشد و یا بیماری باشد که تا ابد شخصی را معلول کند.

در آن لحظه خداوند آن شخص را به مبارزه می طلبد و از او می خواهد به سوالش پاسخ دهد: "چرا به زندگی چسبیده ای که این چنین کوتاه و پراز مشقت است؟ مفهوم این نبرد تو چیست؟"

انسانی که پاسخ به این سوال را نمیداند تسلیم می شود؛ در حالی که شخص دیگری که به دنبال معنی زندگیست با سرنوشت خود به مبارزه برمی خیزد.

در همین زمان است که آتشی از نوعی دیگر از آسمان نازل می شود.

نه آن آتشی که میکشد بلکه آتشی که دیوارهای قدیمی را فرو می ریزاند و به هر انسانی توانایی های واقعی اش را باز می دهد.

بزدلان هیچ گاه اجازه نمیدهند این آتش قلب آن ها را شعله ور کند؛ تنها چیزی که می خواهند تغییر اوضاع است تا بی درنگ به وضعیت قبلی بازگردند و بتوانند به زندگی شان ادامه دهند و به طریقی قدیمی بیندیشند.

اما شجاعان آنچه قدیمی است به آتش می کشند؛ حتی به قیمت دردی جان فرسا. همه چیز از جمله وابستگی ها، عادات و عقاید گذشته را رها می کنند و به پیشروی ادامه میدهند. شجاعان همیشه لجوج و سرسخت هستند.

خداوند با رضایتمندی از میان آسمانها لبخند میزند؛ زیرا او همین را میخواهد. او میخواهد که هر انسانی مسئولیت زندگی اش را خودش برعهده بگیرد.

هر چه باشد؛ او در نهایت به بندگان و فرزندان بزرگترین موهبت ها را بخشیده است: توانایی انتخاب و تصمیم گیری در اعمالشان.

مصیبت‌ها اجتناب‌ناپذیر هستند. ما می‌توانیم دلیلش را بیابیم؛ دیگران را سرزنش کنیم و تصور کنیم که اگر چنین مصایبی رخ نمیداد زندگی ما چقدر متفاوت میشد؛ اما هیچ یک از اینها اهمیتی ندارد. چنین مصایبی رخ میدهند. از آن پس باید ترسی را که در ما جان گرفته است کنار بگذاریم و به بازسازی بپردازیم.

تنها مردان و زنانی شهامت رو به رو شدن با تقدیری خداوندی را دارند که آتش مقدس در قلبشان شعله‌ور باشد. و فقط آن‌ها هستند که راه بازگشت به سوی عشق خداوند را میشناسند چون درک کرده‌اند مصیبت تنبیه خداوند نیست بلکه دعوتی است به سوی نبرد و رضایتمندی خداوند.

**و در حقیقت بازگشت به سوی خداوند است نه مقابله با او.
خداوند را با تمام وجود و از روی عشق و لذت ستایش کنید نه مانند
بزدلی که راه و چیز دیگری بلد نیست.**

قهر خداوند شامل کسانی می‌شود که شهامت و جسارت ندارند.
بخشاینده‌گی خداوند بیکران است.

خداوند گاهی اوقات بسیار سختگیر می‌شود؛ اما هیچ‌گاه این سختگیری خارج از توانایی فرد نیست.

وقتی در ارتفاع قرار می‌گیرم (مانند بالای کوه) همه چیز را کوچک می‌بینم. افتخارات و غمهایمان اهمیت خود را از دست میدهند؛ هر چه به دست آورده ایم و از دست داده ایم، آن پایین می‌ماند. از بالای کوه می‌توانی به بزرگی دنیا و وسعت افقش پی ببری.
اگر به سوی جهتی که همیشه آرزویش را داشتیم گام برداریم؛ غم برای همیشه دوام نخواهد یافت.

آفرینش زندگی

آرزوهای اشخاص،
با خود آن‌ها و راه زندگی شان
هماهنگ است.

خواستن، تصمیم‌گیری و مسئولیت‌پذیری؛ از انتخاب‌های یک شخص هستند که معجزه‌ها را می‌آفرینند.

اگر نیازمند چیزی باشی به سویت می‌آید؛ به شرط آنکه تو آزاد باشی. این قانون جهانی است.

آنان که خودشناسی را اندوخته‌اند و از درون عاشق‌تر، غنی‌تر و آزادتر شده‌اند، چیزهای بیشتری برای تقدیم کردن دارند. و آنان که چیزهای بیشتری برای تقدیم کردن داشته باشند، از آنچه جهان به ایشان می‌دهد و از رازهای زندگی که در آن سهیم می‌شوند، شگفت‌زده می‌گردند.

ما همیشه در حال آفریدن زندگی خود هستیم؛ چه از این موضوع آگاه باشیم و چه نباشیم. تو باید از قدرت آفریدن خود؛ آگاه باشی، آن را مهار کنی و بیاموزی که چگونه به طور هدفمند از آن استفاده کنی. تو بازتاب مستقیم جهان با امکانات نامحدود هستی و چیزی وجود ندارد که نتوانی به آن برسی. اما این گفته نیز به این معنا نیست که می‌توانی جهان را تسلیم خواسته خود کنی.

جهان به طور دقیق میداند که تو چه می‌خواهی. او تک‌تک آرزوها و تمایلات تو را میشنود. در ضمن میبیند که این تمایلات از کجا سرچشمه میگیرند و آیا به نفع تو هستند یا نه؟ او هدف زندگی‌ات را میداند و تشخیص می‌دهد که آیا در مسیر آن هدف، زندگی می‌کنی یا نه؟

جهان باهوش، مهربان و سخاوتمند است؛ اما همیشه همان چیزی را به تو می‌دهد که به راستی به آن نیازی داری، نه آنچه "تو فکر می‌کنی که نیاز داری".

جهان به ابراز نیاز و درماندگی ما پاسخ نمی‌دهد. او افراد معتمد و قدرتمندی را دوست دارد که برای شروع همکاری با او، عزت نفس و اطمینان کافی داشته باشند. او می‌خواهد بداند آیا شهامت داری که به طور کامل در سرنوشت خود سهیم شوی. تنها پس از آن است که می‌تواند تمام نیروهای خود را به کار گیرد تا در تحقق خواسته‌هایت به تو کمک کند.

اراده قوی، کمک می‌کند تا بتوانی با موانع زندگی روبه‌رو شوی، اما گاهی امور به طور خود به خود پیش می‌روند؛ و به کار بردن اراده لازم نیست. گاهی به دست آوردن آنچه می‌خواهی، بهترین چیزی نیست که می‌تواند برای تو اتفاق بیفتد. اغلب فکر می‌کنی که میدانی چه چیزی برای تو خوب است؛ اما آنچه برای تو خوب است، همان چیزی است که در همان لحظه اتفاق می‌افتد.

نیروی "تلاش در بی‌تلاشی" نیروی است که اغلب آن را نادیده می‌گیریم؛ زیرا فکر می‌کنیم که می‌توانیم همه چیز را مهار و هدایت کنیم.

نیروی اراده محرک بسیار خوبی برای زنده ماندن است؛ اما برای یادگیری این نکته که چگونه "زندگی کنیم" تا به وفور نعمت واقعی جهان دست یابیم، به ابزارهای درونی پیشرفته‌تری نیاز داریم؛ ابزارهای مانند خودشناسی، شجاعت، پذیرش و اعتماد. برای اغلب انسانها آسان است که چیزهایی نه چندان مهم را رها کنند. در واقع ما اراده‌ی این بخش از زندگی مان را به خداوند می‌سپاریم؛ اما اگر چیزی بسیار مهم باشد، تلاش می‌کنیم خودمان آن را حل کنیم؛ گرچه در آن لحظه می‌دانیم که اگر مهم‌ترین چیزها را نیز رها کنیم، جهان به خوبی آن را اداره می‌کند.

اراده در بخشی از مسیر به ما کمک می‌کند اما در پایان مسیری که می‌توانی "به آن بررسی" راه دیگری هست که فقط باید در آن پیش روی؛ راهی ناشناخته و بدون هیچ اطمینان و ضمانتی... راهی فراتر از اراده، همان راهی که راه حقیقی‌توست. برای برآورده شدن خواسته‌ات، به جای اینکه اراده‌ات را برواقعیت تحمیل کنی، یاد بگیر همان چیزی را که در زندگی‌ات نمایان می‌شود، بپذیری.

با مقاومت در برابر راهی که مقابل ماست، ممکن است پیام‌های واقعی جهان را از دست بدهیم. جهان در برابر مقاومت می‌کند تا به تو نشان دهد که در مسیر صحیح خود نیستی و باید نیروی اراده خود را رها کنی.

جهان آنچه را می‌خواهی به تو نمی‌دهد؛ بلکه آنچه را که برای رشد درونی‌ات نیاز داری به تو می‌دهد. تو مانند آهن ربا عمل می‌کنی. افراد و تجربیاتی را به سوی خود جذب می‌کنی که با طرز فکر، با آرزوهای که برای خود داری و با آنچه فکر می‌کنی ارزش داشتن آن را داری هماهنگ باشد.

تو آنچه را که با نیازها، تمایلات، تردیدها و ترس‌هایت هماهنگ است، جذب می‌کنی.

دانستن اینکه چرا اینجا هستی و زندگی ات چه معنایی دارد، برای رشد روحی و روانی تو، حیاتی است.

کسانی که مقصد ندارند، زندگی را پوچ و مبهم احساس می کنند. هیچ گاه نمیشنوی کسی بگوید: آیا این فوق العاده نیست که من نمیدانم چه کسی هستم یا برای چه کاری اینجا هستم!

اگر ندانی هدف در زندگی چیست، چطور چیزهایی را که برای تو و مسیرت مناسب و خوب است، می توانی جذب و خلق کنی؟!

نشاختن مقصد زندگی ات، تأثیر ویرانگری در روابط تو به جا میگذارد؛ به شکلی که دیگران را به زندگی مملو از نارضایتی خود، می کشانی.

ضمیر ناخودآگاه تو، به خوبی می داند که چرا این جا هستی، او به تو کمک می کند که انتخاب هایی بیافرینی تا سهم منحصر به فردت را به زندگی ببخشی. این نکته ی کلیدی است که باید گوش و چشم ات را برای دریافت پیام هایش، بیروانی. ضمیر ناخودآگاه با توازن طریق رؤیاها، احساس درونی، ژرفترین آرزوها و انگیزه های پنهانت، سخن می گوید. او خود را در قابلیت های تو، استعدادها و انگیزه های پنهانت آشکار می کند. تا زمانی که به او گوش نکنی، سعی می کند توجه تو را جلب کند، با تو نجوا می کند یا شاید بر سرت فریاد بزند؛ تا اینکه به او گوش کنی و او را بفهمی.

هنگامی که مقصد زندگی ات را می شناسی، میفهمی اتفاق هایی که برای تو پیش می آید، تصادفی نیست؛ بلکه بخشی از برنامه ی زیرکانه ی روح توست.

**تو مجبور نیستی برای زندگی، مقصد داشته باشی؛ اما اگر می خواهی
بیافرینی، به یک مقصد نیاز داری. وظیفه ی زندگی ات، چیزی است که
تو با خودت به این دنیا می آوری.**

اگر تو مقصدت را گم کنی (هم جهت با احساسات عمل نکنی)، طبیعت عجله نمی کند، اما در نهایت، روزی ضمن جبران این تأخیر تو را مجبور می کند که به هدف راز آلود او وفا کنی. هنگامی که هم جهت با احساسات عمل می کنی، می فهمی چه زمانی به چهار راهی می رسی که در بردارنده ی مقصد واقعی زندگی ات است. توانایی تو در رمز گشایی وظیفه ی زندگی ات، پیش از هر چیز، به توانایی ات در درک نشانه های جهان بستگی دارد.

دو گروه از انسانها عطش و اشتیاقی شدید دارند: یک گروه از آن‌ها گستره‌ی دیدشان بسیار وسیع و گروه دیگر گستره‌ی دیدشان کوچک و محدود است.

گروه دوم فقط غذایی را برای سیر کردن شکمشان و امکاناتی برای رفاه و راحتی میخواهند. اما گروه اول، که مشتاق‌ترین انسانها محسوب می‌شوند، اشتیاقی بی‌پایان را برای یافتن معنا و هدف زندگی احساس می‌کنند...

در پایان فقط یک عامل وجود دارد که سبب می‌شود انسانها به شدت تندخو و عصبی شوند، و آن عامل هم این است که زندگی‌شان معنا و هدفی نداشته باشد... جستجو کردن شادی، به راستی، اشتباه نیست...

اما برای بهره‌مند بودن روح مان از آسایش و آرامشی بیشتر... عاملی فراتر از شاد بودن یا نبودن وجود دارد؛ و آن هم بهره‌مند بودن از معنا و هدف است. به این دلیل که بهره‌مند بودن از معنا و هدف بر همه‌ی امور زندگی بشر تأثیر میگذارد...

پس در آن هنگام که کاری را انجام میدهید و با انجام دادن آن هدفی را دنبال می‌کنید، مهم نیست که شاد هستید یا غمگین. در این وضعیت، شما راضی و خشنود هستید. در حیطه‌ی معنویت، هرگز تنها رها نمیشوید. شمایی تردید به این حیطه تعلق دارید.

آنچه را که می‌خواهی باید واضح و روشن باشد و بدانی که چرا آن را می‌خواهی. اگر ندانی که چه می‌خواهی یا چرا آن را می‌خواهی، هنگامی که جهان آرزویت را به تو عطا می‌کند، اگر آرزویت به شکل‌های متفاوتی متجلی شود، آن را تشخیص نخواهی داد. فقط یک راه برای همکاری با جهان وجود دارد: استفاده از احساس.

جهان زبان ماده را نمی‌داند. جهان انرژی است؛ بنابراین خواسته‌ها را فقط با زبان انرژی دریافت می‌کند. برای آنکه آرزوهایت را برای جهان قابل درک کنی، باید هدفی را که برایش تلاش می‌کنی، به زبان انرژی ترجمه کنی.

اگر آرزوی خانه‌ای جدید را داری، جهان به تو خانه‌ای جدید نمی‌دهد، اما اگر احساسی را که داشتن آن خانه‌ی جدید به تو می‌دهد، به جهان منتقل کنی، جهان به آسانی به تو کمک می‌کند.

هر چه را معتقد باشی، تجربه خواهی کرد.

دانستن خواسته ات، به طور یقین به این معنا نیست که معتقدی آن را به دست خواهی آورد. تفاوت میان شکست و پیروزی، ایمان و اعتقاد داشتن است. اعتقادات محدودکننده موانع اصلی رسیدن به خواسته ات است. اگر اعتقاد داشته باشی و اگر آماده باشی که از تمام انرژی و منابعی که جهان در اختیار میگذارد، استفاده کنی، آنگاه شکست نمی خوری.

اگر به خواسته ی خود معتقد نباشی، آن را دریافت نمی کنی، برای اعتقاد داشتن، باید شجاعت رُیارویی با نتایج و جواب های نامطلوب را داشته باشی و به شناخت حقیقت، با قلب و روح تمایل داشته باشی.

جهان خواسته های تو را نمی شنود، بلکه آن ها را احساس می کند.

اعتقاد عمیق چیزی است که تو آن را احساس می کنی.

اگر چیزی را بخواهی، بدون آنکه به آن معتقد باشی، در زندگی ات به شکل پویا مشارکت نداری، بلکه فقط منتظر میمانی تا جهان به تو علامت بدهد که "مانعی در پیش نیست."

بسیاری از مردم اینگونه زندگی می کنند و میخواهند برای هر چیزی به قطعیت برسند. آن ها معتقد نمی شوند، مگر آنکه بدانند نتیجه اعتقادشان چیست؛ اما قانون آفریدن، به این شیوه عمل نمی کند؛ این ایمان نیست.

ایمان پویایی را می طلبد نه ایستایی را. ایمان داشتن مستلزم آغاز کردن تجربه و شجاعت است؛ نه اینکه شخص با نگرانی و ترس، آینده را بنگرد.

ایمان چیزی نیست که به آن بچسبی و از آن یاری بخواهی، بلکه باید آن را تجربه کنی. در حقیقت، اعتقاد داشتن و تجربه کردن بسیار به هم مرتبط هستند.

جرات داشتن و تجربه کردن، حفاصل میان "دانستن" و "اعتقاد

داشتن" است

"دانستن" چیزی، به هیچ وجه با "ایمان قلبی داشتن" به آن چیز، یکی

نیست.

منظور از اعتقاد نوعی باور بی چون و چرا یا چیزی که به شیوه علمی اثبات نمی شود نیست! اعتقاد یعنی ایمان به منطق، عشق و خوبی جهان.

اعتقاد، به ما این توانایی را می دهد که به زندگی، زیبا بنگریم حتی زمانی که زیبا نیست. اعتقاد به ما اجازه می دهد تا به مسیری اعتماد کنیم که ممکن است در آن اتفاق های دردناک یا حتی گیج کننده روی دهد.

داشتن اعتقاد یعنی به چیزها، همان گونه که باید باشد، اعتماد کنی؛ حتی اگر آن گونه که تو دوست داری، نباشد. این را بدان که تمام جهان همان گونه است که باید باشد.

**این تصادفی نیست که آرزوهای خاص با افراد خاص برآورده می شود.
به نظر می رسد که این آرزوها هستند که برای برآورده شدنشان مناسب
ترین فرد را انتخاب می کنند!
آرزوهای اشخاص، با خود آن ها و راه زندگی شان هماهنگ است.**

تا تو تصمیم نگیری، هیچ اتفاقی نمی افتد. تصمیم گیری یعنی جرأت تعیین هدف، تمرکز روی انرژی ات و مسئولیت پذیری کامل نتایج آرزویت. زمانی که تصمیم میگیری چیزی را بخواهی، در واقع متعهد شده ای که به آرزویت جامه ی عمل بپوشانی.

به یاد داشته باشید که تصمیم نگرفتن نیز یک انرژی خلاق است، تنها تفاوتش این است که بدون تمرکز و جهت خاصی عمل می کند.

اگر از انتخاب کردن طفره بروید، می بازید. اگر تو در زندگی تصمیم نگیری، زندگی برای تو تصمیم خواهد گرفت.

راز کسانی که به راستی شاد و موفق هستند، این است که می توانند "تصمیم" بگیرند. ابتدا به نظر می رسد که بسیاری از مردم، خودشان تصمیم میگیرند و انتخاب می کنند، اما در واقع ناآگاهانه هیچ کاری نمی کنند غیر از منتظر بودن و منفعل بودن. تفاوت بزرگی بین این دو هست. هنگامی که تصمیم میگیری تا در سرنوشت خود مشارکت کنی، تو انرژی پویا را به جهان میفرستی و هنگامی که منفعل هستی، انرژی ایستایی و بی تفاوتی را میفرستی و در این شرایط برای جهان سخت است که به تو کمک کند.

اگر چیزی را در سطح خود آگاه، به طور عمیق و با قدرت بخواهی و نیز نگرش خود آگاه تو به زندگی، مثبت باشد، اما حالت منفی ناخود آگاهت بر تمایلات مثبت تو غالب باشد، غیر ممکن است که به زندگی ایده آل خود دست یابی. بدون آگاهی از این موضوع، ممکن است علیه خودت کار کنی و شادی ات را خراب کنی.

جریان " نه " درون در بردارنده ی جهل، نا آگاهی، نادانی و فقدان خودشناسی است. سرچشمه ی این جریان در ترس و محدودیت است و آن ها را نمایان می کند. نقطه ی مقابل عشق و هر چیزی است که انسان را به شادی و آرامش میرساند. جریان " نه " انسان را به نا آرامی، آشفتگی و تباهی میرساند.

اگر می خواهی بیاموزی که از نیروی آفرینندگی ات به شکلی مؤثر استفاده کنی، " جریان نه " درونت را بپذیری. نگرش مثبت به این معنا نیست که تو باید جنبه های منفی خود را نادیده بگیری. بلکه برعکس؛ برای آزاد کردن نیروی زندگی و نیروی آفریدن و عشق، باید با بخش منفی خود ارتباط برقرار کنی.

فقط اگر بشنوی که چطور به چیزهایی که در آرزویش هستی " نه " میگویی، آنگاه می توانی با کمک توانایی هایت تغییر کنی.

تو چیزی را آرزو می کنی و آن چیز، در مسیرت قرار میگیرد: اما سوال این است که آیا می توانی آن را دریافت کنی؟!

پرداختن به " جریان نه " برای کسی که تاکنون از حالت منفی ناخود آگاه خود، آگاه نشده است، مشکل است؛ زیرا برای او " جریان نه " به راستی به عنوان گامی در جهت درست احساس می شود. در جهت مثبت یا آزادی؛ درست مانند یک گام در جهت صحیح.

دلیل اکثر بدبختی‌ها و سردرگمی‌های ما این است که نیروی آفرینندگی خود را نادیده می‌گیریم و از این موضوع ناآگاهیم که این ما هستیم که همیشه تجربیاتمان را می‌آفرینیم. هنگامی که تو خواسته‌ای داری، چه این موضوع را بدانی و چه ندانی، هم با اراده‌ی خودآگاه و هم با اراده‌ی ناخودآگاهت می‌آفرینی. و هنگامی که دو خواسته‌ی متفاوت داری (زمانی که اراده‌ی خودآگاه و اراده‌ی ناخودآگاه تو، مخالف یکدیگرند)، این تضاد باعث رنج و سردرگمی درونی می‌شود.

اراده‌ی ناخودآگاه تو، تجربه‌های محسوس و واقعی زندگی را می‌آفریند که تو نمی‌توانی آن‌ها را با منطق و ذهن خودآگاهت توضیح دهی و فکر می‌کنی که شرایط زندگی، خواسته‌ات را به تو نمی‌دهد.

تو باید بیاموزی که از انگیزه‌های ناخودآگاهت، آگاه باشی؛ زیرا ناخودآگاه تو به آفریدن طبق محتویات قلبش ادامه می‌دهد که این محتویات در سطح خودآگاه نیست و ممکن است تو در سطح خودآگاه چیزی دیگری بخواهی.

اگر به روشی که به آرزوهای واقعی‌ات "نه" می‌گویی، آگاه باشی، دیگر با تردید ترس و بدبختی زندگی نمی‌کنی.

هنگامی که خواسته‌ای داری، باید به این نکته توجه کنی که هم با اراده‌ی خودآگاه و هم با اراده‌ی ناخودآگاهت می‌آفرینی.

هنگامی که تصاویر و باورهای ناخودآگاه را که کنش‌ها و واکنش‌هایت را به وجود می‌آورد آشکار می‌کنی، جریان منفی قدرت خود را از دست می‌دهد.

رها کردن، شجاعتی است که اجازه می دهد حقیقت نمایان شود. تصمیم گیری برای جستجوی خواسته ات در زندگی، یعنی آمادگی برای ترک منطقه ای امن خود. مرزهای این منطقه ی آرام با آنچه میدانی ترسیم شده است، یعنی با ایده ها و تصورات آشنایی که ناخودآگاه از پدر و مادر یا معلمان دریافت و جذب کرده ای. این الگویی است که تو در بزرگسالی، بارها و بارها تکرار کرده ای، زیرا به نظر می رسد "امن" باشد. اما باید بدانی منطقه ی امن، آنقدرها هم امن نیست یا آنچنان آسوده و راحت نیست.

در حقیقت، تو در منطقه ی امن خود، زندانی ترس ها و اعتقادات محدودکننده ی خود هستی و نیز ترس از تغییر کردن یا این اعتقاد فراموش شده که تو حق ابراز وجود نداری و یا اینکه موجود بی ارزشی هستی. این ها منطقه ی امن را تبدیل به مکانی بسیار رنج آور می کند. تصمیم گیری، راهی را از میان مرزهای پیش بینی پذیر و امن بازمی کند.

"تصمیم گیری" جزئی جدایی ناپذیر از "رها کردن" است. برای همین بسیاری از مردم، بی تصمیم و مرددند؛ زیرا "رها کردن" کاری است که اغلب مردم ترجیح میدهند که آن را انجام ندهند. رها کردن هراس آور است؛ زیرا اغلب با، رنج همراه است؛ رنج جدایی از باورهای قدیمی، اطمینان ها، امیدها و رؤیاها...

بسیاری از مردم ترجیح میدهند که به الگوهای قدیمی و آشنایشان وابسته بمانند، هر چند که این الگوها، منفی یا ویرانگر باشد. آنچه دانسته شده، آشناست و الگوهای قدیمی، پیش بینی پذیرند؛ بنابراین، مانع رویارویی تو با مسائل غافلگیرکننده می شود و تو فکر می کنی که فهمیده ای چگونه از رنج ها دوری کنی. زمانی مشکل ایجاد می شود که می خواهی زندگی ات را تغییر دهی؛ اما در همان حال نیز، از منطقه ی امن خود چشم نمیپوشی. این دو با هم سازگار نیستند، پس باید یکی را انتخاب کنی. اما رنج رها کردن، همیشه همراه با احساس آزادی و ابتکار عمل جدید است. بارها کردن اعتقادات محدودکننده، فضایی را می آفرینی که در آن به رؤیاهایت پی میبری. علاوه بر آن، رها کردن، تو را قادر می سازد که "مرکز توجه و تمرکز" بیافرینی:

تو چیزهای دیگر را رها می کنی و به درستی بر خواسته ات متمرکز میشوی.

تصمیم گیری یعنی مشخص کردن چیزی که آن را بیشتر از چیزهای دیگر

می خواهی و پذیرش نتایج حاصل از آن.

برای دستیابی به خواسته هایت، باید تمام وابستگی هایی را که مانع رسیدن تو به خواسته ات شده است، رها کنی. هر کسی یک رؤیا دارد؛ اگر تاکنون آن رؤیا به واقعیت نرسیده است، به این دلیل است که اعتقادات و افکار محدودکننده ات را بین خود و رویایت قرار داده ای.

بر عهده گرفتن مسئولیت، یعنی هر بار که به محدودیتی برخورد کردی یا با مقاومتی درونی یا بیرونی روبه رو شدی، آماده ای که به درونت توجه کنی تا موانعی را برطرف کنی که از خلق آن زندگی که برایش به دنیا آمده ای، جلوگیری می کند.

بسیاری از مردم در زندگی شان مسئولانه و عاقلانه شرکت نمی کنند. آن ها از خارج از زمین بازی به واقعیت مینگرند و امیدوارند روزی چیزی یا کسی غیر از خودشان، آن ها را نجات دهد. آن ها هنوز درک نکرده اند که این رفتار، پاداشی در بر ندارد. زمانی که امور زندگی خود را در دست بگیری، با ترس هایت مواجه شوی و واقعیت را بپذیری، نیروهای ازلی جهان، از سوی تو برای همکاری آزاد می شوند.

پذیرش مسئولیت خویش، در واقع تصدیق ارتباط بین اعتقادات درونی ات با شرایط بیرونی است. پذیرش مسئولیت خویش، باعث می شود که خود را از تأثیر حالت های منفی ناخودآگاه، آزاد کنی. هنگامی که به این شیوه عمل کنی، خود را از شیوه های خطرناک وابستگی و یا قربانی شدن در بسیاری از زمینه های زندگی، مانند روابط شخصی ات، آزاد می کنی.

اگر در رابطه ای، مسئولیت خود را نپذیری، آنگاه تلاش می کنی که به نیازها، انتظارات و عیب جویی ها متوسل شوی تا شخص مقابلت مجبور شود که خواسته ات را انجام دهد. اغلب این روابط به سوء استفاده ی عاطفی از طرف مقابل ختم می شود؛ زیرا این ارتباط بر اساس نیاز است نه عشق و براساس یک ادعاست نه انتخاب آزادانه ی با هم بودن.

ایجاد پایه های مسئولیت پذیری فردی به این شکل امکان پذیر است که: به آه و ناله و شکایت پایان دهی، دیگر نقش قربانی را بازی نکنی، خود را سرزنش نکنی و کاری انجام دهی، حتی اگر تمایل نداری. اگر از جهان کمک بخواهی، فقط به یک شرط به تو کمک خواهد کرد: این که ناخدای کشتی خود باشی.

با به عهده گرفتن مسئولیت خویش، خود را به نیروی آفرینندگی ات و به این ترتیب، به نیروی جهان متصل کرده ای. تو جهتی را که باعث به کارگیری این نیرو از سوی تو می شود، تعیین می کنی. جهان به تو کمک نمی کند، مگر آنکه تو پیش از آن به خودت کمک کنی.

ممکن است چگونگی عملکرد قوانین آفریدن را درک کنی، اما بدون عزت نفسی سالم و قوی، نمی‌توانی با آن‌ها کار کنی. برای کسب آرزوهایت، باید با اعتماد به نفس و عزت نفس خود، آن‌ها را بخواهی. جهان در این زمینه بسیار دقیق است. اگر امید داری که دستیابی به آرزویت، به تو اعتماد به نفس و عزت نفس می‌دهد، به آرزویت نخواهی رسید؛ زیرا جهان این تفاوت را درک می‌کند و تو هر بار بدون هیچ پیشرفتی، به نقطه شروع بازی برمیگردی.

**از آنجا که ما با دنیا درونی مان، دنیای بیرونی خود را می‌آفرینیم،
تصویری که از خود داریم، اغلب همان سرنوشت ماست.**

عزت نفس تو را به اشتیاق درونی ات متصل می‌کند و به تو اجازه می‌دهد که نیروی آفرینندگی ات را سنجیده به کار گیری؛ همچنین اثری همیشگی در زندگی روزمره، روابط، موفقیت‌ها و شادی‌هایت به جا میگذارد. بدون عزت نفس، برای کسب جایگاهت در دنیا، از قدرت و اعتماد، بی‌بهره‌ای.

تغییر همیشه از درون شروع می‌شود و من تعیت‌های بیرونی، خود را طبق آن دگرگون می‌کنند. اگر نصف انرژی و زمانی را که برای تغییر اوضاع و شرایط خود صرف می‌کنی؛ برای پی بردن به الگوهای درونی ات به کار ببری، آنگاه رابطه‌ای را که با خودت داری، عمیق‌تر درک می‌کنی و جهان با همدلی به تو پاسخ می‌دهد. چیزی در زندگی ات تغییر نمی‌کند، مگر اینکه ابتدا چیزی در درونت تغییر کند.

بارها و بارها تو زندگی را چنان می‌آفرینی که بازتاب باوری است که از ارزشمند بودن تو داری.

تو فکر می‌کنی نمی‌توانی خودت را دوست بداری و برای خودت ارزش قائل شوی، مگر اینکه چیزهای را که در خودت نمی‌پسندی، تغییر دهی. اما واقعیت این است که بدون پذیرش، نمی‌توانی تغییر کنی؛ اگر چیزی را به عنوان بخشی از وجودت یا نشئت گرفته از خودت ندانی، نمی‌توانی آن را تغییر دهی.

هنگامی که انتخاب می‌کنی خود را درست همان گونه که اکنون هستی، دوست بداری و برای خودت ارزش قائل شوی، به حوزه‌ی قدرت قدم گذاشته‌ای و خود را به نیروی جهان متصل کرده‌ای. پذیرش کسی که هم اکنون هستی، نیروی باور نکردنی مثبتی را آزاد می‌کند که مغناطیس درونت را تقویت می‌کند. این مغناطیس، تجربیات و نیروهای را که برای زندگی ایده‌آل خود نیاز داری، جذب می‌کند.

توان چیزی را جذب می‌کنی که هستی.

هنگامی که تو خودت باشی، تمام چیزهای را جذب می‌کنی که با خود واقعی‌ات هماهنگ است. اگر دیگر خودت را فریب ندهی یا نیرویت را نادیده نگیری، آنگاه جرأت ابراز خواسته و آرزوی واقعی‌ات را خواهی داشت و شهادت میابی که به قضاوت، احساس درونی و نیروی آفرینندگی‌ات اعتماد کنی. دیگر هیچ‌گاه، آگاهانه علیه بهترین دلبستگی‌هایت تصمیم نمی‌گیری یا ناآگاهانه موقعیت‌های اشتباه را به خود جذب نمی‌کنی.

در زمان مناسب، حد و مرزهای بجا و شایسته در روابط خود با دیگران ایجاد می‌کنی و از روابط و موقعیت‌های که مایه افتخارتو نیست، صرف نظر می‌کنی.

هنگامی که عزت نفس قوی و سالمی در تو رشد کرد، بی‌هیچ تلاشی، وفور نعمت‌های واقعی زندگی را به سوی خود جذب می‌کنی، به محض اینکه خودت را همان گونه که هستی و زندگی را همان گونه که هست، بپذیری، مشارکت یکسانی با جهان خواهی داشت؛ زیرا آماده خواهی بود که به طور کلی در سرنوشت خود مشارکت داشته و مؤثر باشی.

یک - مسئولیت خود را بپذیر: اگر می خواهی از آنچه هستی و آنکه هستی، احساس خوبی داشته باشی، به مردم یا عوامل بیرونی و ظاهری نگاه نکن.

دو - خودت را بپذیر: آیا فکر می کنی شاد نمی شوی، مگر اینکه بخشی از وجودت تغییر کند؟ اگر این چنین است، تصور کن که همان بخش را در آغوش گرفته ای؛ البته نه با حالت تسلیم بلکه با خشنودی.

سه - در اینجا و اکنون زندگی کن: اگر همیشه چشم امیدت به آینده است یا به گذشته خیره شده ای؛ یعنی احساس خوبی از زندگی امروزت نداری.

چهار - خودت را محترم بشمار: آیا کسانی در زندگی تو هستند که رفتارشان با تو نامحترمانه است یا برایت مشکل ایجاد می کنند؟ تحمل این رفتارها، ممکن است باعث تخریب احساسی شود که از خود داری.

پنج - خود واقعی ات باش: هر چه بیشتر، با مهم ترین ارزش ها و اعماق وجودت، هماهنگ باشی، از مسیری که در آن زندگی می کنی، احساس بهتری خواهی داشت.

شش - هدفمند زندگی کن: تو میدانی که بی هدف پرسه زدن و وقت تلف کردن؛ آن هم زمانی که تلاش می کنی به جای مهمی بررسی چقدر می تواند مانع رسیدن به هدف باشد.

هفت - ایمان داشته باش: اگر به خودت اعتقاد داشته باشی، همه چیز امکان پذیر است.

قدرت قلب

طلای که به دنبال آن می گردید
در دل تاریکی پنهان شده است.

آیا تا به حال شده است که براساس آنچه دیگران صحیح میدانند تصمیم بگیرید، در حالی که ندایی در درونتان به شما میگوید که تصمیم دیگری بگیرید و آن گاه نتایج تصمیم گیری تان مؤثر واقع نشود و با پشیمانی بگویید "میدانستم که باید از احساسم پیروی کنم" این هشیاری غیرارادی را که از فراسوی حواس پنجگانه برمیخیزد، می توان "قدرت قلب" نامید. این راهنما، هدایتگر، استاد یا آموزگار درون یا هر چیزی که آن را می نامید؛ نظام هدایتگر مشخصی است که به طور مستقل در یکایک انسانها وجود دارد.

قدرت قلب ما تحت تأثیر نیروهای بیرون قرار ندارد. این استاد درون پیوسته بهروزی و نیکی را برای ما میخواهد. منحصر به ماست و از منشأ درونمان یعنی از نور الهی مان برمی خیزد. تعالیم ندای درون و قدرت قلبمان یک شیوه شهودی است برای آنکه بدانیم چه چیزی جهت رشد و یادگیری ما بهتر است.

این استاد درون به صورت های مختلف پدیدار می شود: برخی این پیام را به شکل الهام دریافت می کنیم، عده ای دیگر آن را به صورت حسی غریزی احساس می کنند، بعضی از مردم نیز در ذهنشان آن را به شکل نوری سبز یا سرخ رنگ و یا شاید نوری نئون می بینند، بعضی از افراد آن را میشنوند و یا رهنمون درون را به شکل واژه هایی صامت دریافت می کنند که در ذهن شان پدیدار می شود. در نتیجه هر کسی با نیروی هدایتگر درونش به شیوه ی فراخور حال خود ارتباط برقرار می کند.

نتیجه تصمیماتی که با گوش سپردن به رهنمود درون گرفته می شود، کاملاً با پیامد گوش دادن به صدای نفس، با تمامی قضاوت ها، ظواهر موجه نشات گرفته از جامعه و افکار منفی آن تفاوت دارد.

ساده ترین راه فراگیری شنیدن این ندای درونی، بازگشت به زمان حال با دست های خالی و گشوده ی است که هیچ چیز از گذشته را نگه نداشته است. آن گاه می توانیم خاموش شویم و دریافت رهنمود را تقاضا کنیم.

رهنمود ندای قلبمان از عشق بر می آید و به ما یاری می رساند تا تصمیم بگیریم به چه بیندیشیم، چه بگوییم و چه بکنیم.

انجام این کار مستلزم اعتماد و شوق ما به پیروی از رهنمودی است که دریافت می کنیم. این تجربه گسترش می یابد و رابطه ی ما را با ندای درونمان و نیز با دیگران عمیق می سازد.

قلب نیرومندترین و مؤثرترین نشانه در زندگی ماست.

قدرت قلب یعنی وصل شدن به نیروی که در عمیق ترین سطح وجودتان هست. شما الهام گرفتن و خلاقیت را فقط به واسطه قلبتان درک می کنید. قلب فیزیکی از لحظه تولد تا لحظه مرگ ما خون را پمپاژ می کند و به سیاهرگ ها و سرخرگ ها میفرستد. این کارآمدترین پمپی است که تا حالا اختراع شده است. ولی قلب ورای اینهاست.

کسی که ارتباطش با قلب قطع می شود دیگر زنده نیست. اشخاص زیادی هستند که مرده اند اما راه می روند، صحبت می کنند، تلویزیون تماشا می کنند و گاهی سخت کار می کنند. روی زمین ما تنها فرم زنده ای هستیم که حقیقتاً می تواند یک مرده متحرک باشد.

امکان ندارد یک ماهی در آب غرق شود و یک پرنده در آسمان سقوط کند. هر موجودی باید نشانه خدایش را پیدا کند. برای ماهی و پرنده آسان است که نشانه اش را پیدا کند ولی این برای انسانها کار آسانی نیست. ما همیشه با این قصد در کشمکش هستیم که آیا باید از قلب و شهودمان پیروی کنیم و یا به سمت نصیحت و راهنمایی دیگران برویم. آن ها می توانند پدر و مادرمان باشند یا کسی که دوستش داریم یا دوستانمان یا گرایشات رفتاری که در آن متولد شده ایم. اما شما سرزندگی، شادی، ثروت و موفقیت را تنها در افرادی خواهید دید که از قلبشان پیروی کردند.

تفاوت میان رفتار بچگانه و مثل بچه بودن ساده و بی آلایش بودن است. اینکه رفتار بچگانه دنیای ما را تنزل می دهد و ما را به خود محوری برمیگرداند اما مثل بچه بودن ما را به شگفتی برمیگرداند. خیلی شگفت انگیز است که بتوانید هنوز کودک بودن را تجربه کنید. همتراز قلب شدن بنیان تمام آفرینش است که به طرز فوق العاده ی رها شدن و قدرت گرفتن است و اغلب درک می کنید که عوامل کمکی از ناکجا وارد زندگیتان می شوند. اینها پدیده همزمانی هستند که معمولاً تصدیقی هستند بر برقراری ارتباط شما به سطح عمیق تر.

پدیده همزمانی یا هم رویدادی واژه ای است که توسط کارل یونگ خلق شد. زمانی که به نظر می رسد چیزی به صورت تصادفی یا شانسی رخ داده است اما شما میدانید که این فراتر از یک تصادف یا شانس است.

پدیده همزمانی یک معجزه است. هیچ کاری نمی توانید انجام دهید به غیر از اینکه در معرض پدیده همزمانی قرار بگیرید مثل این است که یک پرده کنار برود و ما متوجه بشویم که پدیده همزمانی همه جا در اطراف ماست و این جهان یک تصادف نیست. پدیده همزمانی تا حد زیادی وابسته به درک مستقیم یا شهود است. این راهنمایی درونی باعث می شود ما در زمانی درست، در مکانی درست باشیم.

قلب تنها چیزی است که می توانید به آن اعتماد کنید.

قلب آگاهی الهی شماست. شما روح تان را در قوه ذهنتان نخواهید یافت. گوش دادن به قلب تان می تواند خیلی ترسناک باشد چون ممکن است تمام چیزهای امن و مطمئنی مثل ماشین، پول، خانه و هر چیزی که زندگی به شما میداده است، از دست بدهید. قلب به بعد اساسی و لاینفک درون شما اشاره می کند؛ اگر در زندگی به آن متصل شوید با قدرت آن تماس برقرار می کنید، چیزی که قدرت زندگی است. قدرتی بسیار هوشمند که درون تمام جهان نفوذ کرده و منتشر شده است.

اگر قلبتان را باز نکنید و صادق نباشید زندگی خوردتان می کند نه به این دلیل که چیز بدی در زندگی وجود دارد؛ بلکه به خاطر اینکه با بستن قلبتان تمام درهای جهان هستی را بر خود می بندید.

اگر همانطوری که هستید با دنیا روبرو نشوید آنوقت شما مملو از چیزهای میشوید که در اطراف شما وجود دارد. در نتیجه راه رسیدن به سرزندگی و شادابی را گم می کنید و اینگونه شما آهسته قدم میگذارید به یک اجتماع مصرف گرای پراز ترس و اضطراب.

ذهن هشدار می دهد که باید از چه چیزی بپرهیزیم؛ قلب به ما میگوید که باید چه کاری انجام دهیم.

محدودیت ها فقط در افکار ما وجود دارد و تا وقتی که در فکر و عقایدمان دیوارهایی می آفرینیم، پشت آن ها به دام می افتیم. اما ندای قلب ما محدودیت نمیشناسد.

**برای تصمیم گیری درباره ی آنچه می خواهی از « قلبت » استفاده کن.
سپس برای قدرتمند کردن اراده ات از « ذهنت » استفاده کن و بگذار
اراده ات در دنیا اجرا شود. اراده را برای تصمیم گیری به تو نداده اند؛
بلکه اراده با این دلیل در اختیار توست که تصمیم گرفته شده را دریافت
و آن را اجرا کند.**

قصد و خواسته، نیروی زیادی دارد و به شکلی ناباورانه خلاق است؛ اما اجرای یک قصد و خواسته، به این معنا نیست که تو عقب بنشینی و منتظر باشی تا جهان بقیه ی کارها را انجام دهد. درست برعکس، تو باید با همه وجود، تمام نیرویت را برای آن قصد و خواسته صرف کنی. البته نه نیروی اراده بلکه نیرو و انرژی قلبت را.

این انرژی زمانی آزاد می شود که تفکر را رها کنی و مطمئن باشی که هر کاری لازم است، با استفاده از اراده ات برای تو پیش می آید.

اگر قصد و خواسته ات خالص و با هدف زندگی ات هماهنگ باشد، آنگاه نیروی بی نظیری از سوی جهان جاری می شود! دریافت ها، ادراک و تمام حواس تو، حساس تر می شود. در نتیجه، بیشتر "همزمانی" اتفاق های مختلف با رویدادهای پرمعنا را تجربه می کنی و متوجه میشوی که همه ی اینها در راستای پیشرفت هر چه سریع تر تو در مسیرت است.

دو نوع قصد و خواسته وجود دارد: قصد و خواسته ی نفس و قصد و خواسته ی قلب. قصد و خواسته ی نفس در بردارنده ی ترس، محدودیت، چنگ زدن و مهار کردن است. قصد و خواسته ی قلب در بردارنده ی عشق، آزادی، پذیرش و اعتماد کردن است.

قصد و خواسته ی قلب، در اصل با پول، قدرت، مقام یا شهرت پیش نمیرود؛ و اگر اینها را به دست آوردی، نتایج راهی است که با ندای قلبت در زندگی ات انتخاب کرده ای.

هنگامی که با قصد و خواسته ی قلب زندگی می کنی، جهان برای خدمتگزاری خیلی آسان تر با تو همکاری می کند.

هنگامی که هدف تو، به دست آوردن پول، قدرت و مقام نباشد، اگر هم این چیزها به تو داده شود، از آن ها نمیترسی. برعکس، از آن ها لذت میبری و قدرشان را میدانی، بدون آنکه به آن ها دلبسته شوی و برای از دست دادنشان نگران باشی. آنگاه تو صاحب این پول هستی، پول صاحب تو نیست. تو هستی که از قدرت استفاده می کنی، قدرت از تو سوء استفاده نمی کند. تو خود را وقف کارهای خوب می کنی، نه اینکه خود را با انجام دادن آن کارها توصیف کنی. چیزهایی به تو عطا می شود که نفس تو به آن ها دلبسته نیست؛ این قانون جهانی است.

هنگامی که خود را از نیازها رها می کنی، آماده ی دریافت میشوی، این راز بزرگ است.

شما نمی‌توانید تاریکی را با تاریکی پیدا کنید ولی می‌توانید چراغی را روشن کنید. خودت را به خاطر همه چیز ببخش و سپس دیگران را. شرم می‌تواند احساس ما از خودمان را ویران کند. تفاوت میان چشم پوشی و بخشیدن این است که بخشیدن دیدن قلب حقیقی شخص دیگری است.

بزرگترین موهبت بخشش این است که خود را رها می‌کنیم. تا زمانی که بخشش در قلب شما اتفاق نیافتد در ذهنتان هم اتفاق نمی‌افتد. اگر نبخشید اتفاقی نخواهد افتاد، روی بخشیدن کار کنید. بخشیدن برای دیگران نیست بلکه برای آزادی خود ماست. بخشش تالاری است بین گذشته و آینده.

چیزی که ما را نکشد، ما را نیرومندتر می‌کند.

طلای که به دنبال آن می‌گردید در دل تاریکی پنهان شده است.

اگر عمیق تر نگاه کنیم خواهیم دید که همه ما یک سرنوشت الهی داریم. زمانی که تمامیت خودمان را بپذیریم آزادی را تجربه می‌کنیم. به محض اینکه به واسطه تاریکی‌های مان حرکت کنیم می‌توانیم روشنی خود را پی بگیریم.

عمیق ترین ترس ما از نالایق بودن و کم بودن نیست بلکه ترس عمیق ما از داشتن قدرتی فراتر از حد خودمان است. این روشنی ماست که ما را به وحشت می‌اندازد نه تاریکی.

از خودمان می‌پرسیم من که باشم که بخواهم باهوش، عالی، با استعداد و شگفت انگیز باشم؟!

شما از خدایید؛ نمایش کوتاه شما خدمتی به جهان نمی‌کند. هدف از وجود مادرخشش است، همانگونه که کودکان می‌درخشند. ما متولد شده ایم که جلال و درخشش پروردگار را که در نهادمان است آشکار کنیم.

این فقط در برخی از ما نیست بلکه در همه ماست. و زمانی که به روشنی هایمان اجازه درخشیدن دهیم ناخودآگاه به دیگران هم اجازه می‌دهیم تا همان کار را انجام دهند. به محض آنکه از ترس خود رهایی یابیم حضور ما به طور خودکار بقیه را هم آزاد می‌کند.

به قلبت گوش بسپارا! از گوش سپردن به قلب هرچه بیشتر بیاموز و از قلبت پیروی کن. ذهن مال تو نیست، جامعه آنرا به تو داده. قلب مال توست، خود خدا آن را داده است. اگر به قلب گوش بسپاری مراقبه دشوار نخواهد بود. براحتی به آن دست خواهی یافت. آنگاه در نگاه تو هیچ مشکلی وجود نخواهد داشت، زیرا بصیرت می یابی. می توانی همه چیز را همانگونه که هست ببینی. دیگر لازم نیست بین اینکه چه کار انجام دهی و چه کاری انجام ندهی دست به انتخاب بزنی.

بی درنگ خواهی دانست که چه بکنی. مساله انتخاب گزینه ها دیگر مطرح نیست. تو میدانی که کار درست چیست و هرگز پشیمان نمی شوی. تو هرگز مرتکب اشتباه نمیشوی! شاید همه دنیا گمان کند که تو در اشتباهی اما تا وقتی پای قلب در میان است تو بر همه چیز اشراف داری. در اعماق وجودت می دانی که راه تو اشتباه نیست و هرگز پشیمان نخواهی شد. می دانی که در نهایت همه چیز به خوبی خواهد گذشت.

شاید اکنون تصور نتیجه نهایی ناممکن باشد اما قلب بهتر از تو می داند، زیرا قلب در ژرفای اسرار هستی به سر می برد. برای قلب هیچ گذشته و آینده ای وجود ندارد. برای او فقط لحظه اکنون است. وقتی مراقبه شکوفا شود، وقتی تو به مراقبه نایل شوی، زندگی ات هموار، زیبا و جذاب می شود.

شهود و مکاشفه

در آغاز کلمه بود،
و کلمه با خدا بود،
و کلمه از خدا بود...

شما در وجود خود نیرویی دارید که قادرید هر آنچه را خواستار آن باشید جذب کنید. در درون شما استعدادی الهی برای مشاهده و جذب همه آنچه که احتیاج یا آرزویش را دارید وجود دارد.

غیر ممکن است کلمه ی را در ذهن متصور شویم بدون آنکه خواسته ی داشته باشیم. فرآیند خلق هر چیزی ابتدا با خواستن آن چیز آغاز می گردد. آرزوهای شما همانند بذرهایی بالقوه ی است که در کوره راه آگاهی های روحی پرورش می یابد.

دنایای درون وسیله ی است برای تشخیص تجارب دنیای فیزیکی تان. شما باید این پندار را که در مقابل شرایط زندگی تان فاقد قدرت هستید را از سربه در کنید.

از ذهنیت گروهی بیرون بیاید، ذهنیتی که میگوید شما توانایی شهود ندارید. تفکر گروهی جلو توانمندی های طبیعی تان برای خلق همسان و هم سوی جنبه های زندگی، آنگونه که آرزویش را دارید، میگیرد.

فشارها و باورهایی که بر خود روا داشته اید و معمولاً بازتابی است از تفکر خانواده، خویشان و منسوبین، محله، اعتقادات دینی، روابط قومی، رشته تحصیلی و کسب و کارتان و یا از هریک از دسته بندی های بخش های تخصصی مردم، مورد بررسی قرار دهید.

عرصه های زندگی خود را که مجموعه متراکمی از آموزه های آن ثابت های ذهنی است که موجب کاهش روند تکامل فردی شما می شوند را مشخص کنید. این کاهش به این دلیل روی می دهد که چیزی که شما به واقع آرزویش را دارید یا به آن معتقدید از فردیت انحصاری شما هیچ نیرویی دریافت نمی کند. وقتی شما وابسته آگاهی و شعور گروهی باقی مانده اید در واقع دارید میگوید "من میخواهم راه تکامل را به آهستگی طی کنم." علاوه بر این، آن ثابت ذهنی به شما اجازه می دهد که ضعیف و ناتوان باشید. در این صورت شما برخلاف فرمان خود آگاهی درونی تان، تکامل گروهی را به جای تکامل خود انگیزانه برگزیده اید.

موقعی که شما قطع رابطه خود را از آن نیروی های خارجی تجربه می کنید، میبینید که بر سرعت فرآیند تکاملی تان به مقدار زیاد افزوده می شود. اگر صدایی را که از فراسوی دیدگان شما می آید بشنوید که میگوید: "به جلو حرکت کن"، منتظر نمی مانید کسی دیگر قبل از آنکه شما اولین گام خود را بردارید حرکت به جلو را شروع کند.

مکاشفه چیزی نیست جز شکل بخشیدن به جنبه تازه ای از خودتان.

از والاترین بخش وجود خود آگاه شوید. این آگاهی به شما کمک می کند تا خود را بسیار فراتر از کالبد فیزیکی بدانید.

آگاهی بر خویشتن برتر نه از طریق کوشش های فیزیکی میسر می شود و نه کسی قادر است با تکیه بر فنون فوق طبیعی نظیر توسل به فرشتگان این موهبت الهی را به شما هدیه کند.

در این راه آنچه ضرورت دارد این است که بیاموزید شما دارای دو وجود هستید: یکی وجود فیزیکی در جهان مادی و دیگر هستی غیر فیزیکی که قادر است به سطح بالاتری دسترسی داشته باشد. سطح بالاتر در درون خود شماست که با آگاهی از خویشتن برتر کسب می شود.

خود آگاهی شما زمانی آغاز می شود که متوجه میشوید این مکانی که زمین نامیده می شود، خانه شما نیست. شما موجودی لایتناهی، نامحدود، جاودان و نیرویی ابدی هستید که به طور موقت در بدنی فیزیکی ساکن شده اید. پی میبرید که هیچ چیزی نمی میرد بلکه هر چیزی نیرویی است که به صورت یکنواخت در تغییر است. این نیروی بی پایان درونی تنها در شما نیست، در همه چیزها و همه انسان هایی که اکنون زنده اند و در گذشته زندگی کرده اند وجود دارد.

نیرویی که مسئول پرکردن ریه های شما، تپش قلب شما و رشد موهای شماست و توانایی خواندن کلمات این کتاب را به شما ارزانی میدارد. این شما به عنوان موجودی فیزیکی نیستید که موهای تان را می روینید، بلکه سرشت شما این کار را برایتان انجام می دهد. نیرویی که خود شما هستید این جزئیات را به تمامی سرو سامان می دهد. آن روح که خود شماست تماما در قلمرو جسمانی نیست. فاقد حدود است، شکل ندارد و بیکران است.

شما از منبع حقیقی حیات خود با خبرید، حتی اگر مقید به باوری دیگر بوده اید. هنگامی که به چنین سطحی می رسید، در فضایی قرار میگیرید که گویی "در این جهان هستید، اما از این جهان نیستید."

مکاشفه به معنی تجسم و به دست آوردن چیزهایی که در اینجا وجود ندارد نیست، بلکه عبارت است از جذب آنچه که هم اکنون اینجا حاضر است و بخشی از خود شما در سطحی روحانی است.

اگر آن طور که میل دارید همچنان جدا باقی بمانید، تا ابد برای خویشتن خود قابل دسترسی نخواهید بود. چنانچه نور آگاهی را به اطراف بتابانید و بتوانید خود را به مثابه قسمتی از آنچه آرزو می کنید ببینید، آنگاه از قید غرور و خودبینی و همه منیت های دیگری که به این شکل در زندگی شما تاثیر گذاشته اند آزاد خواهید شد.

با درک وجود نور خداوندی در درون خود، نه تنها به انحلال هویت نفس به عنوان عامل جدایی از خدا نائل میشوید، بلکه همه شیوه های کهنه خودبینی را پشت سر میگذارید. همین که بر خود برتر خویش اشراف یابید، با تمرین و کنش بر قید و شرط هایتان به مثابه وجودی جداگانه، غلبه خواهید کرد.

از آنجای که ما در هر زمان هیچ گونه آگاهی واقعی از آنچه که در حال وقوع است نداریم تنها کاری که می توانیم انجام دهیم این است که همه امور را به خداوند بسپاریم و توکل نماییم.

مسئله، پذیرش صد در صد مسئولیت همه چیز در زندگیست.

شما با پاکسازی خودتان، دنیایتان را هم پاک می کنید.

دوراه برای زندگی دارید: راه خاطرات و راه شهود.

خاطرات برنامه های قدیمی هستند که بازپخش می شوند ولی شهود پیغامیست که از جانب فطرت به شما می رسد. تنها راه گوش سپردن به پیغام الوهیت و دریافت شهود این است که تمامی خاطرات را پاکسازی نمایید.

در واقع تنها کاری که باید انجام دهید پاکسازی است.

خداوند نور و انرژی عالم‌گیر است که در وجود همه چیز جریان دارد. و الهام بخش طبیعت برای خودنمایی و گسترش است.

بسیاری از مردم دنیا، خداوند را مانند پادشاه و خود را چون رعایا او می‌پندارند. رعایای که با داغ گناه که بخشی از سرشت آن‌هاست متولد می‌شوند و غیر قابل اعتمادند.

این اعتقاد باعث می‌شود که بسیاری از مردم احساس بیگانگی کنند و راه جدایی از خداوند را در پیش گیرند. هرچه بیشتر احساس جدایی از این خدا کنیم، بیشتر محتاج ایجاد راهی به سوی احساسی والاتر می‌شویم. به این ترتیب ما با توسل به مشهودات خارجی به پنداری مبین بر اقتدار و اهمیت دادن به خودمان میرسیم و آن را "نفس" می‌نامیم.

اتکا بر نفس و منیت فردی در نهایت به جدایی بیشتر منتهی می‌شود تا جایی که زندگی یک سربه‌صورت اعتراض و رقابت با تعیین و تشخیص دیگران در می‌آید؛ اما احساس بیگانگی با عکس‌العمل "ما در مقابل آن‌ها" که ناشی از رهنمود مستقیم نفس است تا حدودی تسکین می‌یابد. مردم بر اساس "درجه خودبینی" شان که شامل ظواهر، سنت، زبان و مشخصات فیزیکی است طبقه‌بندی و ارزیابی می‌شوند.

این اعتقاد غیر قابل اعتماد بودن طبیعت و جدایی شما از آن با همه شهرتش به طور مطلق با مکاشفه ناسازگار است. شما نمی‌توانید برای خلق و جذب یک زندگی سرشار از نعمات، خود را با ماهیت قدرت و نیروی کائنات سازگار سازید اگر این نیرو و قدرت خارج از شما باشد.

نظم خود طبیعت نیز گاهی کج و معوج و گاهی راست و منظم است. چون شکل ابرها و کوه ها پرپیچ و خم و بی قواره و درعین حال کامل است. وقتی برکنترل طبیعت اصرار می ورزیم، در واقع داریم در کار آن مداخله می کنیم. احساس نیاز به ساماندهی طبیعت نشانه عدم اعتماد است، ولی هنگامی که در حالت استراحت و آرامش به تغییرات و گوناگونی بی پایان عالم خوش آمد میگوییم، اجازه میدهیم که جنبه خدایی طبیعت از طریق زندگی ما جاری و جلوه گر شود. در این حالت ما با ملکوت هم نوا شده ایم.

خود را موجود آگاهی در نظر بگیرید که به اراده و خواست خداوند جلوه یافته اید، درست همان گونه که موجی که جزیی از اقیانوس است، از درون آن برمی خیزد. این دیدگاه طبیعت به ترویج نوعی اعتماد می پردازد که شما برای جذب همه آنچه در جهان به شما تعلق دارد، به آن نیاز دارید. این نیروی نامریی الهی، اقیانوسی است که شکل موجی شما جزیی از آن است.

این ادراکی عمیقاً لطیف است، زیرا به کمک آن راز نهفته در ضمیرناخود آگاهتان که همانا حضور در همه چیز است را به خود آگاهی تان منتقل می کنید. این آگاهی به مکاشفات اعجاز انگیزی می انجامد که در درون آن شما به همه آنچه آرزوی شناختش را دارید پیوند می یابید و سرانجام با حقیقت خود آشنا می شوید.

در هسته اساسی وجودتان، شما نه تنها شایسته اعتمادید، بلکه نیروی جان بخشی هستید که در همه جا حاضر است. اگر واقعاً به این فکر اعتماد دارید می‌فهمید که هر چیزی که جایش را در زندگی تان خالی می‌بینید جزئی از همان نیرویی است که خود شما هستید. اینجاست که مکاشفه به عنوان هنر، تجلی چیزی در شماست که آن چیز خود شما هستید.

به عبارت دیگر، اندیشیدن درباره چیزهایی که خواستارش هستید به این میماند که روی ریسمان بسیار بلندی قرار دارید اما تمامی ریسمان به نحوی غیر قابل رویت به شما متصل است. فقط باید مطمئن شوید که قادرید آن ریسمان را به طرف خود بکشید و بدانید که هر چه را در نظر داشتید وارد زندگیتان بشود، به شرط بالا بودن ظرفیت دریافت تان، آنجا خواهد بود. اما ظرافت کار در این است که چنانچه فاقد اعتمادی که به منزله ادامه حضور خداوند است باشید، توانایی دریافت خواسته خود یا حتی شناخت آن را نخواهید داشت.

قدرت و توانایی خداوند را چون اقیانوسی نامحدود و خود را چون لیوانی پراز آب اقیانوس در نظر مجسم سازید. حال اگر لیوان را به قصد پر کردن، در اقیانوس داخل کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ شما لیوانی پراز نور و قدرت خداوندی خواهید داشت. البته لیوان پراز نور خداوندی نه به بزرگی اقیانوس است و نه توانا و دانای مطلق. اما در عین حال پراز صفات و توانایی خداوند است این استعاره به شما اجازه می‌دهد که به خود و به طور همزمان به شعور مطلق که شما را خلق کرده اعتماد داشته باشید و یگانگی و وحدت را احساس کنید.

**قرار نیست خدا همان قدر قابل درک و شناخت باشد که در درون شما
کشف می‌شود. خداوند در همه چیز دیده می‌شود و در هیچ چیزی
محدود نمی‌شود.**

هر چه بیشتر به شعوری که خالق همه عالم است اعتماد داشته باشید، اعتماد شما به خودتان هم بیشتر می‌شود. ثمره اعتماد این است که دستیابی به احساس عمیق آرامش برای شما میسر می‌گردد.

وقتی غرور و منیت به پیروز شدن، به مقایسه یا قضاوت اصرار می‌ورزد، شما می‌توانید به کمک آرامشی که میوه اعتماد است به تسکین و فرو نشاندن دلوپسی‌های ناشی از غرور خود بپردازید.

وقتی توان اعتماد کردن در شما باشد، می فهمید که در وحدت با خدا قرار دارید، شما تجلی اراده جاری خداوند هستید، درست همان گونه که موج، حاصل فعالیت اقیانوس است.

**مستقل بودن از باورهای خوب دیگران و بی اعتنایی نسبت به نیاز
همرنگ بودن با هنجارهای مورد پسند آن ها، دو شاخص معتبر است
که نشان می دهد زندگی شما در مسیر توجه به خود اعتمادی و نیز
اعتماد خداوند حرکت می کند.**

با همه این ها بسیاری از کسانی که حالت آرامش ما را آشفته می سازند. اما خوب است بدانید آن کس که توانایی بیشتری در برهم زدن آرامش شما دارد، کسی است که به یادتان می آورد که واقعاً در آن حالت آرامش و آگاهی حقیقی که ثمره اطمینان و اعتماد است، نیستید. هر کس که در برخوردهای خصومت آمیزش بتواند آتش خشم شما را تیزتر گرداند، هم او آموزگاری ماهر است که در لباس عاریتی فردی دغلکار، خودپسند و نومید کننده و نفهم جلوه گرفته است.

آرامشی که حاصل روشن ضمیری است، معنایش این است که شما نه تنها با کسانی که دارای منافع مشترک با شما هستند و در وفاق کاملند، و نه فقط با بیگانگانی که می آیند و می روند، که همچنین با آن معلمان ماهر که به یاد شما می آورند هنوز برای تعالی خود کارهایی در پیش دارید، در صلح و صفا به سر می برید.

آرامش هنگامی رخ می دهد که خود متعالی شما بر زندگیتان مستولی شده باشد. آنگاه که صفا و آرامش را به مثابه ثمره اعتماد احساس می کنید، در همان حال لذت برداری از روانی سالم را نیز مزه می نمایید. به ذهن بسپارید که تنها یک روح واقعی وجود دارد و اینکه شخصیت شما مرکب یک کل است. نمی توانید بی نهایت را تقسیم کنید، تقسیم در کار نیست. به این آگاهی باید اعتماد نمایید. وقتی تقسیم می کنید، از وحدت با نیروی الهی خارج میشوید و به منیت خود پناه می برید. اینجا است که فقدان آرامش و غیاب اعتماد به عقل کلی که خالق شما هست را حس می کنید.

**آن که هستی اش مشحون از خداوند است، وحدت با او را گناه نمیداند. این است نوع
اعتمادی که باید پذیرایش باشید تا با خود الهی تان آشنا شوید.**

هر کس می تواند مسائل و مشکلات را حس کند، ولی آنکه مجهز به اعتمادی روحی است درک می کند که راه حل مشکلات نیز همراه با آن هاست.

هنگامی که شما به خودتان متکی هستید، برای یافتن راه حل مسائل خود چشم به کسی یا چیز دیگری در خارج از خود ندارید. به جای آن، در حالتی از اعتماد باقی می مانید. سپس با رفتاری مطمئن می توانید به جذب نیرویی پردازید که راه حل ها را در اختیارتان میگذارد.

افکار خود را به دقت مورد بررسی قرار دهید و مطمئن شوید که در مجموع با اعمالتان همسازی داشته باشد.

گفتن اینکه "من به سلامت جسمانی اعتقاد دارم" ولی در عمل به شیوه های ناسالم تغذیه روی آوردن، به زوال اعتماد در وجودتان می انجامد. سازگاری اندیشه، احساسات و رفتار نشانه های قوی خود اعتمادی هستند. به خاطر داشته باشید که وقتی به خودتان اطمینان دارید، همزمان با آن به خداوند نیز اعتماد دارید.

هنگامی که با افکار و عقایدتان ناهمخوانی و عدم تجانس دارید در واقع نشان می دهید که فاقد اعتماد به الهیتی هستید که جوهره شما را تشکیل می دهد. در خصوص وجود هر نوع ناهمخوانی صداقت داشته باشید. آن را شناسایی کنید و به توانایی خود در غلبه بر آن اعتماد نمایید و مطمئن باشید نیرویی که جهت این دگرگونی احتیاج دارید به سوی شما کشیده خواهد شد، ولی اگر همچنان بر آن ناهمسازی تکیه کنید، به یک موضوع بیاندیشید و ریاکارانه رفتار دیگری در پیش گیرید، آنگاه در ایجاد اعتماد نسبت به خود و نیز نسبت به شعور بی پایان کارشکنی می نمایید.

همین که به تسلیم و رضاتن دادید، دیگر به جای اینکه در سوگ فقر خیالی هستی خود آه و زاری راه بیاندازید، به غنای ریشه یی تان مهر تأیید می زنید.

آنگاه که به تمرین اعتماد یابی روحی می پردازید، منیت خود و همه باورهای توهّم انگیز آن را تسلیم نیروی برتر می نمایید. در واقع بارهایی از بند آن ها به این آگاهی دست می یابید که رهنمود الهی همواره با شماست.

شما متمایز هستید درست همانگونه که سر از پا متمایز است، ولی به طور قطع و یقین با جهان خارج نیز پیوند دارید، همانطور که دامنه موج با نقطه اوج آن پیوسته است.

وقتی به خودمان به عنوان موجوداتی متمایز از محیط نگاه می کنیم، ناگزیر متمایل به اعمال کنترل بر آن می شویم. این طرز تفکر ما را به عملکردی ویرانگر در هر دو عرصه جمعی و فردی می کشاند.

جنگل ها، مرداب ها، کوه ها، رودخانه ها، حیات وحش یا هر چیز دیگر را که مانعی سر راه منافع و آسایش و رفاه خود می یابیم یا به خاطر چیزی که آن را پیشرفت تمدن می نامیم، از بین می بریم. از این اعمال مخرب دفاع می نماییم بی آنکه درک کنیم در این راه داریم خودمان را هم فدا می کنیم.

چنانچه در فهم این واقعیت غفلت ورزیم که با بی اعتنائی لجام گسیخته نسبت به طبیعت، در کار کشتن قسمتی از وجود خودمان هستیم، زمین را خالی از سکنه خواهیم کرد. همه ما باید خود را به منزله بخشی از مجموعه محیط مان بدانیم. در این صورت شاید بتوانیم به تلاش خود برای ضربه زدن و از پا در آوردن همین محیط طبیعی خاتمه دهیم.

ما از آن جهت در رفتاری محبت آمیز و نجیبانه با طبیعت قصور می ورزیم که معتقدیم آنچه را که در کار شکست آن هستیم چیزی سوای ماست.

اگر شما خود را به عنوان یک ارگانیسم محیط ببینید حرمت هر آنچه را که با آن مواجه میشوید نگه میدارید. وقتی بتوانید پدیده هایی که ظاهراً نسبت به شما جنبه خارجی دارند را گرامی بدارید، آنگاه به عوض اینکه بخواهید محیط خود را تحت کنترل در آورید، به فکر ایجاد گذران هم آهنگ با آن خواهید افتاد.

یک ضرب المثل بسیار پر معنی بومی امریکا میگوید: "هیچ درختی دارای شاخ و برگ هایی چنان احمق نیست که از سر نادانی به جان هم بیفتند."

نتیجه یک چنین رفتاری را توسط شاخه های درخت در نظر مجسازید! درخت و همه اجزایش می میرند. با این حال، این کاری است که ما وقتی خودمان را جدا از سایر مردم که از همان عقل الهی نشات گرفته اند می بینیم، انجام می دهیم.

ما مخلوق و پرورده خدای خود و ثمره اراده شعور الهی هستیم و هرگز قادر به سست کردن رشته پیوند خود نیستیم. باید به جای اینکه خود را موجودی بیگانه با کائنات در نظر بگیرید، اثر و نشانه یی از آن بدانید.

چیزی را که ما به عنوان وجود روحانی خود عملاً باید در اندیشه خود جاری سازیم این است که خداوند آن وجود نادیده یی است که سبب هستی ماست و مدام در کار رشد و پرورش شما در این جهان است. ذات الهی نیز از جوهره فیزیکی شما، از محیط شما و هر کس و هر چیز دیگر موجود در کائنات جدایی ناپذیر است. چنانچه طور دیگری فکر می کنید، باید گفت که شما بر ناتوانی خود جهت تسلط بر سرنوشت تان و جذب هر چیزی به طرف خود می افزایید. وقتی بدانید که شما درست مانند سیبی که از یک درخت است، ثمره این جهان هستید، آنگاه با این هویت روحانی خود را میشناسید.

در تطبیق هویت تان با هستی درونی است که پیوند و اتصال خود را با چیزهای دیگر محقق می سازید و با این پیوستگی است که به جذب آرزوهایتان در دنیای فیزیکی می پردازید.

می خواهیم متوجه تفاوت این مفهوم با مفهوم دیگر که میگوید ما توسط نیرویی که در خارج از ما قرار دارد، از جهانی جدا و مستقل به این جهان وارد شده ایم، باشیم. شما تجسد آنی آگاهی بین دو ظلمت ابدی نیستید. ذاتی هستید که جاودانه در حال رشد و نمو در این جهان است؛ جهانی که در آن، روح و مکاشفه آن روح، برای حواس، متفاوت به نظر می رسد و در واقع متفاوت هم هستند، منتهی در عین حال هم بند و پیوسته اند. شما در آن واحد هر دوی این ذات هایید.

همین آگاهی است که حضورش به هنگام حرکت شما در کوره راه شهود و مکاشفه از اهمیت بالایی برخوردار است. یک نیروست، اما درباره آن اشتباه نکنید، برخلاف آنچه که ممکن است غرورتان به شما بگوید، این نیرو را به طور انحصاری در اختیار خود نمی گیرید.

نیرو و افسون این جهان اندوخته یی انحصاری برای استفاده هیچ کس، از جمله شما نیست. این نیرو همیشه و در همه زمان ها قابل دسترسی است ولی به کسی تعلق ندارد. کاری که شما به عنوان یک "ارگانیسم محیط" انجام می‌دهید برقراری ارتباط با نیرویی است فراسوی دوگانگی پهنه زمین و در عین حال با آن هم پیوند است، پیوسته ولی متمایز.

راه برقراری این ارتباط، شناخت این نیروست. هر چیزی در روی این گستره فیزیکی، روشنایی و تاریکی را تجربه می‌کند. اگر روشنایی همیشگی بود ما از تاریکی تصویری نداشتیم. اما پدیده یی وجود دارد که هرگز با تاریکی سرو کار ندارد. این پدیده منبع همه روشنایی یعنی خورشید است. این منبع در فراسوی دوگانگی پهنه فیزیکی است. همین منبع انرژی است که میل دارید وقتی صلاحیت لازم را پیدا کردید با آن ارتباط برقرار کنید.

شما مالک انرژی خورشیدی نیستید ولی همیشه در دسترس تان است. این انرژی تابع قوانین دوگانه جهان نیست. ربطی هم به روح شما که منبع قدرت الهی تان است، ندارد. اما در عین حال خود شما و برای استفاده شما است.

تملك این نیرو یعنی جدا بودن از آن، زیرا در این صورت با مقوله مالکیت و موضوع مورد مالکیت مواجه میشوید و این یعنی نقض ارگانیسم محیط بودن شما. شما موجود کامل و هم بسته اید با هر دو انرژی غیر دوگانه و انرژی دوگانه گستره فیزیکی به عنوان بخشی از هستی خود که در اختیار تان است.

اگر شما به عنوان موجودی کامل، پندار باطل جدایی و انفصال خود را از ذهن بزداييد و پیوستگی و اتصالات تان را با همه چیز آشکار سازيد، به گونه ای موجب توانمندی خود شده ايد که خود تحت فرمان منیت هرگز به فکرش هم نمی رسد.

هولوگرام تصویر فتوالکتریکی سه بعدی است که با اشعه لیزر گرفته می شود. خاصیت یگانه هولوگرام در این است که یک بخش کوچک حاوی تمام تصویر است. وقتی قطعه بسیار کوچکی از هولوگرام جدا و روی پرده می افتد، همین قطعه تصویر کاملی از شی را نشان می دهد.

شما هم دقیقاً به مثابه همان قطعه کوچک هولوگرامی هستید. شما تصویر فیزیکی کوچکی هستید که وقتی به طور روحی بر پرده جهانی می افتید انعکاسی از تمام بشرید هستید. هر یک از ما همه بشریت است.

قوه درک هولوگرام ها در تصویربرداری داخلی و خارجی کاربرد دارد. بخشی کوچکی از بدن شما را می توان برداشت و از طریق اشعه لیزر نشان داد و مشاهده کرد که تمامی بدن شما از طریق این تکه کوچک بازتاب می یابد. تک تک سلول های شما حاوی انرژی سراسر وجودتان است.

در سطح خارجی، شما یکی از آن بخش ها هستید که به منزله یک هولوگرام، هستی انسان را به عنوان یک وجود کل منعکس می سازید.

تاریخ نشان می دهد ما چه گونه به کمک ایدئولوژی های مختلف نظیر سرمایه داری، سوسیالیسم، حکومت های استبدادی، کمونیسم، سلطنتی و دموکراسی، خود را به هیات ملت های مختلف درآوردیم.

خودمان را بر اساس ظواهر فیزیکی و هویت های ملی از قبیل ایرانی، ایتالیایی، امریکایی، ژاپنی و... مشخص ساخته ایم. از این هم بیشتر، خودمان را بر طبقه بندی های کوچک تر بر پایه سطوح اقتصادی یا رنگ یقه هایمان تقسیم کرده ایم.

علاوه بر این، کشورها از نظر سیاسی به راست و چپ و مذهبی تقسیم شده اند که تا مراحل خانوادگی و در نهایت امر، فردی ادامه می یابد. فرآیند این تقسیم در تضاد با مدل هولوگرام که بیانگر حقیقت ماست قرار دارد.

اصولاً انسانها در همه جا کم و بیش مثل هم هستند. ما در احساس ترس، عشق، تنفر، حسادت و... مشترکیم. در اهدای خون برای بقای عمر کسانی که به آن نیاز دارند شرکت داریم و از نظر ارگان های داخلی و افکار همه وضع مشابهی داریم. با همه اینها، غرور و منیت ما برگسستگی و تقسیم اصرار می ورزد.

هنگامی که به فردیت خودمان نظر می کنیم متوجه می شویم که در اینجا هم میل به تقسیم خودمان وجود دارد که همین امر ما را از سرنوشت الهی مان دور می سازد و از رقم زدن سرنوشت مان باز می دارد.

منیت سبب ایجاد افکار تفرقه افکنی نظیر نمونه های زیر میگردد:

تفاوت میان آنچه هستم و آنچه باید باشم !

رفتار من چگونه است و چگونه باید باشم !

چه میخواستم باشم و اکنون چه هستم !

آنچه که دیگران به من گفته اند همان است که باید می بودم !

نگاه من به زندگی چگونه است و نگاه دیگران چه قدر از نگاه من بهتر است !

درآمد من چه میزان، درآمد دیگران چه قدر و نیاز من چه اندازه است ...

فهرست این قبیل سوالات به طور بالقوه تمامی ندارد. همه این کشمکش ها به منزله ثمره گرایش ما به تقسیم و تقسیم مجدد خودمان در سطح جهانی، ملی، اجتماعی و فردی، بیانگر بی نظمی و هرج و مرج درونی است. تا زمانی که ما از درک این حقیقت که همه انسان ها هولوگرام های نژاد بشرند قاصریم، نمی توانیم نظم را به جهان یا به زندگی خودمان هدیه کنیم. همه ما بازتاب یک کل هستیم و ضروری است که بدین نحو بیندیشیم.

وقتی شما خود را در هولوگرامی که بشریت است دریافتید، آنگاه بر پایه سطحی از نیرو با همه کسانی که در پیرامونتان زندگی می کنند پیوند میخورید.

این خودآگاهی به شما امکان می دهد که با نمایش استعاره به عنوان بازتاب وجود سه بعدی انسان کلی، در هر کجا و هر زمان به درون این نیروی عالم گیر راه یابید و با آن درآمیزید. وقتی بدون هیچ شک و تردید و قید و شرطی از عهده این کار برآمدید، آنگاه می توانید بی کم و کاست شاهد آن باشید که چگونه افکار و آرزوهای درونی تان نه فقط در خود شما، که درون کل بشریت که موجودیتی بیکران است وجود دارد. این کار از طریق تغییر ساده باورهایتان از منیت جدایی خواه به آن "ارگانیسم محیط" انجام می یابد.

آنکس که می بیند خدای همه کائنات همیشه و در همه حال یکی است، یعنی فنا ناپذیر در عالم فانی است، به حقیقت رسیده است. و آنگاه که انسانی احساس می کند که خدای او همان خدای عالم است، با آزار دیگران به خود آزار نمی رساند. و در این وقت است که، به راستی، رهسپار متعالی ترین راه است.

خود را بخشی از هر آنچه میبینید تصور کنید و با کوششی درونی پرتوافکارتان را به داخل هر موجود زنده‌ی درسیاره بتابانید.

ضمیر "ما" را جانشین ضمیر "آن‌ها" نمایید و انرژی مقدس و مثبت را به سوی همکاران، خانواده، بیگانگان و مردم مناطق دور دست روانه سازید.

ناظر نیروی خود و اطراف خود بودن شیوه‌ی است که شما را در پیوند با ذات روحانی هر کس و هر چیز قرار می‌دهد. آگاهی از این هم پیوندی کمک می‌کند که این نیرو را در جهت جذب آنچه آرزویش را دارید به کار برید، زیرا این نیروی زندگی در همه چیزهایی که آرزوی داشتن آن را دارید نیز هست. به درایت احساس خود اعتماد نمایید. اگر آن را حس کنید، برایتان واقعیت پیدا می‌کند. می‌توانید با عدم اطمینان به چیزی که قلبتان احساسش نمی‌کند، خود را از کنترل شدن توسط تلقینات دیگران بر حذر دارید.

اعتماد شما به احساسات درونی در واقع اعتماد به آن انرژی است که نیروی زندگی همه عالم است. احساساتی که به درستی آن واقفید و در پیوند با نیروی زندگی قرار دارند هرگز نباید به سود باورهایی که ادراک قلبی شما آن را نفی می‌کند، نادیده گرفته شود.

به این نکته که چه طور قضاوت هایتان شما را از پیوند با هر چه که درباره اش به داوری نشسته اید باز میدارد، وقوف داشته باشید.

قضاوت به این معناست که شما از آنچه که مورد بررسی و داوری قرار داده اید جدا هستید. به یاد داشته باشید که می شود مراقب و نگران دنیا باشید ولی آن را محکوم نکنید؛ می شود که مطلقاً هیچ قضاوت و تفسیری درباره اش نداشته و پذیرای آن باشید.

غرور و منیت، فکر جدایی را چنان در شما القا می کند که به طور جدی توجه تان را از شهود و مکاشفه منحرف می سازد. و باعث می شود تقریباً همه چیز را مورد تجزیه و تحلیل، محکومیت، تهدید، ارزیابی و تفسیر و قضاوت قرار می دهد. هر روز با جدیت تمام سعی کنید که دست از این شیوه تفکر بردارید و به خود چون بخشی از همه آن انسان ها و اشیایی نگاه کنید که درباره شان قضاوت می کنید. هنگامی در این کار موفق میشوید که تمایل به قضاوت درباره دیگران از ذهن تان رخت بربندد، زیرا در این صورت است که متوجه می شوید خود شما به راستی جزئی از چیزی هستید که در کار قضاوت در مورد آنید. قضاوت شما هر چه باشد به خودتان نیز برمی گردد. اگر خود را به عنوان یک "ارگانیسم محیط" بدانید، قضاوت را تقریباً غیر ممکن خواهید دید و همین به شما آزادی می دهد که آن نیرو را در طریقی به مراتب پربارتر و مهرورانه تر به کار برید. یعنی به جای اینکه قاضی دیگران باشید، به مکاشفه خواسته- هایتان پردازید.

بین نیرویی که اشیاء را از جهان امواج به جهان ذرات می آورد و نیرویی که افکار و تصورات ذهنی شما را شکل می دهد مطلقاً تفاوتی وجود ندارد.

مهم ترین چیزی که موقع تمرین تصویربرداری ذهنی با هدف تجلی بخشیدن به آرزوهایتان باید به یاد داشته باشید این است که انسان هرگز چیزی را خلق نمی کند. وظیفه ما خلق کردن نیست. بلکه جذب کردن، آمیختن و گسترده کردن چیزی است که قبلاً وجود داشته است.

**آفرینش در واقع ترکیب و تلفیق تازه‌یی از مواد از پیش موجود است.
حکایت نه بر سر خلق نیرو، بلکه از تبدیل شکلی از نیرو به شکلی دیگر
است. قدرت خلاقه ما عبارت است از توانایی مادر تجسد مادی نیروی
تفکرمان. مکاشفه و شهود نتیجه این کار است.**

شما بر روی ذهن جهانی نقش آرزوی تان را حک می کنید و آرام و آگاهانه به کار روی آن تصویر ادامه داده، میگذارید که شعور هوش والاتر و درایت خودتان که بخشی از آن شعور والاتر است از طریق شما برای رسیدن به نتایج مورد انتظار همکاری نمایند. ترس را از خود دور کنید و با اطمینان از اینکه شرایط لازم زندگی به زودی رخ می نماید یا هم اکنون جلوه گراست، به اداره امور خود می پردازید. با هوشیاری و آماده باش کامل در انتظار هر وضعیت کوچکی که بیانگر نخستین جوانه های بذری که در ذهن جمعی کاشته اید، باشید و اجازه دهید که این جوانه ها در زندگی خودتان رشدی فزاینده داشته باشند.

این چیزی نیست که با قید و شرط های ما سازگار باشد ولی برای اینکه در شرایط یک مکاشفه گر قرار گیریم باید باورهای کهنه را دور بریزیم و خردی درونی را اختیار نماییم تا به یاری آن از ابراز وضعیت هایی که خواهان تغییرشان هستیم خودداری کنیم.

به نتیجه کار و چگونگی انجام آن فکر نکنید زیرا شما در کار آفرینش نیستید، بلکه دارید چیزی را که هم اکنون مخلوق است به سوی خود می کشانید و اجازه می دهید که انرژی روحی به نیروی مادی تبدیل گردد. آنچه را که می خواهید، در جزئیات کاملش مشاهده کنید و به طور مکرر و با ایمان به قدرت مطلق که در همه چیز از جمله خودتان وجود دارد آن را مورد تأیید قرار می دهید.

می توانید خود را در نهایت سلامت، داد و ستد تان را پر رونق، روابط تان را صمیمانه و وضع مالی تان یا هر چیز دیگری که آرزویش را دارید باب طبع، متصور شوید. کلید موفقیت در این کار، تکرار این تصورات ذهنی تا وقتی است که حقیقت آنچه که مورد تاکید تان است بدون کمترین تردید در درون شما طنین افکن شود. بهترین زمان برای انجام این کار معمولاً اوایل صبح و هنگام شب است که دست از کار و فعالیت میکشید. همچنین استفاده از کلمات و جملات و تأییدات مخصوص بسیار سودمند است.

منیت ما میکوشد به محیط و اشیاء وقتی که نمیخواهند به خواست ما عمل کنند فشار وارد سازد. همه ما می دانیم که بیرون کشیدن جوانه های گیاهی که در فصل بهار تازه سراز خاک بیرون آورده اند چه قدر احمقانه است. این جوانه ها باید به روال خودشان رشد کنند و در زمان مشخصی به شکوفایی برسند. اگر تصویر ذهنی شما در مدت زمانی که مشخص کرده اید متجلی نشد، آرام بگیرید و به ضمیرتان رجوع کنید که تصور هنوز در آنجا و در حوزه روحی است. انرژی تحت تأثیر قدرت تجسم شما آنجاست. زمان پدیده یی قابل تشخیص برای شعور همه مخلوقات نیست.

جنبه دیگری که توضیح می دهد چرا تصاویر ذهنی شما در جهان مادی ظاهر نمی شوند، عمل تکرار است که به وسیله آن احتمالاً به طور مرتب در هر تکرار تصورات خود را تغییر میدهید. نیروی که با آن کار می کنید بسیار حساس است و نیاز به تصویر برداری ذهنی ویژه و سازگار دارد.

همچنین ممکن است شما سعی در استعمال غلط نیروی خود از طریق تحمیل تنگناها و وابستگی های تان بر شعور عالم داشته باشید.

خرد خلاق به هیچ وجه وابسته به مردم یا اشیای ویژه نیست. گذشته یی ندارد و آینده یی نمی شناسد. جاودانه در زمان حال قرار دارد و بسیار مهم است که بدانید مرکوبش را خودش به کمک اعمالی که انجام می دهد خلق می کند. اگر بخواهید حرکت او را به دلخواه خود تنظیم نمایید و اصرار ورزید که از طریق کانال مشخصی عمل کند، به نیازمندی های تان اعتنا نخواهد کرد.

اگر بدون اراده یی قوی هستید، که در غلبه بر هر پندار مخالف استوار باشد، یا فاقد صداقت در پیوند آسمانی خود با خداوند هستید، تجسد تصورات ذهنی را غیر ممکن خواهید یافت. اعتماد شما به نیروی جاذبه مطلقاً ضروری است.

ارتباط آگاهانه با نیروی خلاق متعالی و بی پایان، موضوعی بسیار خصوصی و محرمانه است. حقیقت جوینانی که این روش‌ها را به کار می‌برند و می‌آموزند، راز و رمز کارشان را حفظ می‌کنند. علاوه بر این تعریف از توانایی‌های خود و قدرت انطباق با طالع خوب را تخطی از اعتماد مقدس خودشان میدانند.

وقتی ما از دستیابی خود به نیروی شهود و مکاشفه با دیگران صحبت می‌کنیم، این نیرو در ما ضعیف شده است. به عبارتی دیگر و به طور کلی علت افشای این فعالیت‌ها این است که غرور ما وارد تصورات مان گردیده است.

این نوع اقدامات به طور قابل توجهی نیروی جاذبه ما را پراکنده می‌کند. طبیعت انسان چنان است که میل دارد در مورد مشکلات با دیگران حرف بزند، زیرا می‌خواهیم از قدرت آن‌ها در تسکین و کاهش نا به سامانیهای زندگی خودمان بهره‌مند شویم. امیدواریم با درد دل گفتن، تا حدودی از فشار مشکلات بکاهیم. به این ترتیب، وقتی ما نیروی خود را درگیر جذب چیزی می‌کنیم، توجه ما نیز معطوف به واکنش کسانی می‌گردد که به آن‌ها اعتماد کرده ایم. اینبار انرژی به همان طریقی که مشکلات مان را با دیگران در میان می‌گذاریم، در جهت واکنش - های آن‌ها پخش و پراکنده می‌شود.

همان لحظه که فکری به دیگری ارائه می‌شود، آن فکر تضعیف می‌گردد. از خلوت خود، با توجه به اینکه نیروی انحصاری برای جذب خواسته‌های تان است و احتمالاً از نظر دیگران پوشیده است، محافظت کنید.

انرژی اثیری شما متعلق به شما و فقط شماست. برای اینکه به درون این انرژی فوق العاده رخنه کنیم و آن را در فرآیند خلق مشترک به کار ببریم، این انرژی باید فقط به شما تعلق داشته باشد. لحظه‌یی که درباره آن با کسی که امروز زنده است گفتگو کنید، لحظه کاهش آن است.

این نیروی فوق العاده که بی پایان است، باید مرکوب‌های خود را برای مکاشفه خلق کند و این کار را در خلوت آن وسایل نقلیه انجام می‌دهد. این لایتناهی متعالی، این خرد کل آفرینش، نیروی زندگی است که وقتی با سرشت آن آشنا شدید آن را خواهید شناخت.

نیرو حیات همان نیروی الهی است. این نیرو ذاتاً نامریی و الکتریکی است و همیشه جاری و همواره جذب چیزی می شود که دوشاخه اش به منبع نیرو وصل است. این نیروی زندگی همیشه در حال گسترش و از نظر ذخیره نامحدود است.

طبیعت جهان فراوانی است. فراتر از مفاهیم آغازها و انجام ها و حد و مرزهای ماست. همان وقت که می پنداریم آن را طبقه بندی کرده و در محدوده زمان - فضا به بند کشیده ایم، جهان چنان به ماورای پندار ما وسعت می یابد که گویی از محدوده رصد ما بسی فراتر رفته است. این نیرو همواره در حرکت است، همیشه در حال توسعه و نامحدود است.

شما جنبه یی از این نیرو و بنابراین در جریان نامحدود آن نیز هستید. چنانچه خود را در زیر میکروسکوپی با بزرگنمایی بالا مطالعه کنید، می بینید که وجودتان عبارت از فضاهای خالی با ذرات دائماً متحرک است که فاقد شکل مادی هستند. وقتی میکروسکوپ را روی این ذرات می گیرید مشاهده می کنید که آن ها با سرعتی باور نکردنی، فراتر از ظرفیت اندازه گیری شما، در جنب و جوشند. زمانی که با تلسکوپ به فضا می نگرید همین پدیده را می بینید. یعنی اینکه جهان هستی درون و بیرون شما به یک نحو در کارند.

هر تصویری که به طور ذهنی قادر به خلق آن هستید، شما را در فهم اینکه انرژی خلاق در وجودتان جاری است، کمک می کند. تصور شما نیز جهت جریان انرژی را تعیین می نمایند و ماهیتش را در شکل مادی به آن ارزانی می دارد.

شما با تصور خود چیزی را مجبور نمی کنید. تلاش سخت در کار شهود زیان بخش است زیرا این کار زمینه ساز فکر استفاده از قدرتی غلبه گراست.

فکر فشار آوردن بر چیزی یا طرح مطالباتی را از سر بیرون کنید. به جای آن دانش فعالی را در نظر مجسم سازید که به شما اجازه می دهد به داخل جهان متشکل قدم گذارید. این دانایی خلاق، نیرویی است عاشق، جاری، مهربان و آرام که منبع خلاقیت است. هر تلاش توأم با مطالبه یا سخت کوشی برای ایجاد تغییر، آن جریان را از حرکت باز میدارد.

مهم این است که مفهوم آغازیدن یا انجامیدن یا اول و آخر را با تجسم ذهنی خود در هم آمیزید. وقتی این تفکر آلفا و امگا را به کار بردید، آن وقت ثابت می کنید ابتدا فکر یا آغاز است که در نهایت شکل یا پایان را به وجود می آورد.

از فکر یا تصویری که منتهی به تجلی چیزی که نمی‌خواهید می‌شود، دوری کنید.

چنانچه شیوه مشروط تفکر شما در راستای بدبینی و امکان ناپذیری است، یا بدبختی‌های گذشته را دلیلی بر محرومیت از داشتن یک زندگی شادتر و مرفه‌تر در آینده عنوان می‌کنید، مصمم به ریشه کن کردن این طرز تفکر شوید. اگر خود را فردی ایراد گیر و گله مند از دیگران می‌دانید، به یاد بیاورید که ایرادها و آه و ناله‌های شما نشان دهنده افکار ضعیف‌ترتان است.

با نیرویی که قبل از هر چیز اجازه می‌دهد که صاحب اندیشه باشید، مانوس گردید و از آن بخواهید که شما را در انتخاب روش‌های نوین تجسم ذهنی کمک و راهنمایی کند.

هر وقت که دارید خود را میان افکار یا شکوه‌گری‌ها گیر می‌اندازید، همان وقت می‌توانید مبتکر تصورات تازه‌یی شوید. آن گاه که متوجه شدید به نیروی تازه‌یی اتصال یافته‌اید که به شما اجازه می‌دهد هر چه را که می‌خواهید به سوی خود جذب کنید، این تجسم جدید برای تان آسان می‌گردد.

گرچه به خاطر قیودات مبنی بر غرور و منیت، درک این مطلب مشکل به نظر می‌رسد، ولی بدانید شما یکی از حجت‌هایی هستید که خداوند از آن طریق به تشریح جزء جزء این عالم مادی پرداخته است.

در سرتاسر طبیعت یک شعور و یک قدرت وجود دارد که خلاق و مسئول است. این شعور به اظهار نظر و اشاراتی که از جانب ما می‌شود پاسخ می‌دهد. شما جزئی از این طبیعت و این شعور هستید که از هر ذهن عقلانی مفردی بزرگتر است. ذهن عقلانی منفرد که شما هستید جزئی از اجزای آن شعورید. این نیروی بی‌کران در همه اشیاء و در همه فضا وجود دارد و از نیروی روحی یا بی‌شکل که در جهان نامریی است به دنیای اشکال و حد و مرزها، تجلی می‌یابد.

وقتی فارغ از هر شک و تردید، به این حقیقت وقوف پیدا کردید و آن را در زندگیتان به کار بردید، خواهید دید که آرزوهای قلبی تان به واقعیت بیرونی تان منتقل می‌شود.

مکاشفه و شهود مستلزم به کارگیری نیروی درونی خود برای برقراری ارتباط کامل تری با زندگی و خواسته های تان است.

همان نیرویی که همه اشیاء و پدیده ها را به جهان فیزیکی می آورد، شما را هم آورده است، اما اگر احساس شایستگی نکنید، فرآیند طبیعی انرژی را به داخل زندگی تان مختل میسازید و وقفه یی به وجود می آورید که کار مکاشفه را غیر ممکن می سازد.

شما دارای توانایی های بسیاری هستید. چنانچه افکار شما به هر دلیلی بر پایه تصویری مبنی بر عدم شایستگی قرار داشته باشد، در این صورت چیزی را مشاهده خواهید کرد، که آن افکار به ذهن جهانی ارائه می دهد.

این فکر که فراوانی و معنویت با هم ناسازگار هستند افسانه یی است که روی بعضی از ما تأثیر میگذارد و بزرگترین مانع در راه احساس شایستگی است.

این مطلب که فراوانی و جهان معنوی ناسازگارند به وسیله افکاری تغذیه می شود که تصور و آرزوی چیزهای مادی را نادرست و ناشی از خودخواهی میدانند.

نگاهی به اطراف خود بیاندازید و فراوانی و بی کرانگی جهان مان را مورد توجه قرار دهید. وسعت جهان از هر سو ادامه دارد و گستره اش آنچنان بی پایان است که توانایی ما قادر به درک عظمت آن نیست. این وفور و کثرت از همان نیرویی جاری می شود که جوهره اساسی ما نیز از آن نشأت میگیرد. شما و جهان یکی هستید، در این باره هیچ اشتباهی روانیست.

همه آنچه که در پیرامون خود می بینید بخشی از مکاشفه مادی روح است. ماده، خیال بیهوده و خبط بصریا هر چیزی که نباید می بود، نیست؛ بلکه ابزار لازمی است که از طریق آن روح خودش را روی این سیاره هستی بخش مشخص می سازد. این احساس که آرزو کردن و تجلی مادی غیر معنوی و ناشی از خود خواهی است در واقع تقسیم جهان روحی و مادی به دو قطب مخالف است. وقتی پذیرفتیم که روح با ماده سازگاری ندارد، حضور روح را در ماده به منزله سرچشمه و نیروی توان بخش آن انکار کرده ایم. همچنین منکر توانایی خودمان به مثابه موجوداتی روحانی شده ایم.

دلیلی برای احساس شرم به خاطر اینکه خواهان حضور اشیاء در زندگی تان هستید وجود ندارد. خیلی بهتر است که خود را شایسته و مستحق داشتن هر آنچه که در زندگی تان رخ می نماید بدانید و بخواهید در رقص خلقت به منزله مخلوق شرکت کنید. وقتی آماده مشاهده آن پدیده ها با هم شدیم، آن ها تبدیل به کلی هم آهنگ می شوند و ما داغ خودخواهی را از خویش می زداییم. همان گونه که همه ما یک کل هم آهنگ شامل روح و ماده ایم، عالم هستی نیز به همان گونه هست.

روند زندگی فرآیندی رازگونه دارد. این راز آلودگی توسط نیروی خلاق اداره می شود که وقتی ما به درستی، شایستگی دریافت برکات آن نیرو را به صورت مادی احساس می کنیم، قابل شناخت است.

فراوانی و کثرت شیوه نیروی خلاق در عالم است. شما حق دارید از این فراوانی بهره مند شوید و نور خوشبختی را به همه کسانی که در زندگی با آن ها روبه رومی شوید بتابانید. با کوچک و بی اهمیت شمردن خود هیچ سودی نمی برید.

مشکل مربوط است به تغییر ذهنیت خودتان درباره شایستگی اساسی برای دریافت همه مواهب خداوند اعم از مادی و غیر مادی.

تلاش های زیادی در کار بوده است که ما را متقاعد سازد که لیاقت دریافت همه آنچه را که زندگی باید ارائه دهد، نداریم. خیلی از ما از همان دوران کودکی بسیاری از چیزهای بی ارزشی را که منیت ها بر سر راه مان انداخته اند پذیرفته ایم.

احساس شایستگی در برخورداری از نعمات و رسیدن به آرزوها، بخش قابل رویت زندگی درونی شماست.

شما به مقوله دوگانه روح و جسم تقسیم نشده اید، بلکه جزیی از نیروی الهی خداوند هستید که خالق دانای همه چیز است. ما انسانیم ولی بی هیچ غمض کلام و کتمان، نشانه وجود خداوند هستیم.

یکی از دلایلی که کودکان اغلب ذکاوت فوق العاده‌ی بی از خود بروز میدهند این است که هنوز اندیشه محدود بودن، از طریق هیپنوتیزم به آن‌ها القا نشده است. اگر بتوانند در مقابل این افسون خواب آورنده مقاومت نمایند، قادر خواهند بود هم چنان هوشمند باقی بمانند و در زندگی زمینی خود نامحدود بودن شان را نشان دهند.

خیلی از مواقع تحت تأثیر افکار زیان بخش دیگران خود را فاقد شایستگی می‌پنداریم. به پند و اندرز آن‌هایی که دارای خود پروایی کمتری هستند و می‌کوشند نفوذ و قدرت شان را روی ما اعمال کنند گوش میدهیم. آنگاه تأییدات خارجی را درباره ناشایستگی خویش قبول کرده و خود را آنگونه که دیگران به ما القاء نموده اند، باور می‌کنیم.

این فراتر از محدوده فهم بیشتر کودکان و نوجوانان است تا بتوانند در مقابل این القاءات مقاومت نمایند. ولی به عنوان افراد بزرگسال می‌توانیم به این خواب مصنوعی نگاهی بیاندازیم و خودمان را از بیهودگی و بطالت آن رها سازیم.

در این میان لازم است بدانید شما بخشی از نوری هستید که هر انسانی را منور می‌سازد. شما گواه و دلیلی بر وجود خداوند هستید و در اجزای وجود فردی خود خدا را در خویش دارید. بنابراین، باید بتوانید با یقین کامل بگویید "خدا در من است و من از خدایم." این است حقیقتی که شما را از احساس بی‌لیاقتی در جذب همه خواسته‌های تان، آزاد می‌کند. درباره خواسته‌های تان چنان بیاندیشید که آن‌ها را روح در ذهن تان جا داده است، و اینکه آن خواسته‌ها در احساس عشق و خدمت منزل کرده اند و دقیقاً چیزهایی هستند که اراده خداوند بر تعلق آن‌ها به شما قرار گرفته و لذا راه مستقیمی برای دریافت آن نعمات است.

فکرای که آرزو نشانه خودخواهی است را از سربرون کنید، آرزوهای تان ابزاری است که به شما کمک می‌کند رشد نمایید و کاملیت جهان هستی را تجربه کنید.

هر زمان که احساس بی لیاقتی در تجلی بخشیدن به خواسته‌هایتان به شما دست می‌دهد، به خاطر بیاورید که هیچ کس بی لیاقت نیست و آن انرژی الهی که در وجود شما جاری است در وجود همه بندگان خدا جریان دارد و همه لایقند. این واقعیت نیز در شما صدق می‌کند. خود قبولی چیزی است که باید بدون قید و شرط در ضمیرمان شناخته شود. قبول داشتن خویشتن لزوماً به معنی قبول همه رفتارهای خود نیست، بلکه معنایش رد کردن و اجتناب از خراب کاری‌های ناشی از خودبیزاری است. اگر تحت تأثیر حالت خودانکاری باشید نمی‌توانید حس کنید که لایق بخشندگی و کرامت "جهان هستی" هستید. انرژی درونی شما روی نقصی که درون شما هست و گله‌مندی از خودتان یا کسی که آن را گوش می‌دهد متمرکز می‌گردد.

در نتیجه انرژی درونی شما به علت بروز خشم، گناه، ترس و رنج تضعیف شده و مخلوطی از همه این‌ها امکان شهود و تحقق آرزوهای تان را از شما سلب می‌کند.

به یاد داشته باشید، توانایی جذب بر پایه این فکر که «آنچه که باید باشد... هم اکنون هست» قرار دارد. چیزی که آرزویش را دارید هم اکنون این جاست و فقط می‌تواند در زندگی‌آنی شما جریان یابد به شرطی که صادقانه خواستار آن باشید. خودانکاری، عدم توانایی تان را در ابراز انرژی هوشمند و مهربانی که خواهان خدمت به شماست، تضمین می‌کند.

خودانکاری بر اتحاد با نیروی الهی خدشه وارد می‌سازد. تنها شما قادر به تغییر آن هستید. توانمندی برای چنین تغییری چیزی نیست جز احساسی درونی به اینکه در همین لحظه قدرت ایجاد دگرگونی را دارید.

من مسئولیت کامل زندگی ام و چگونگی آن را بر عهده می گیرم.

این عبارت یعنی دفع میل قوی زیر سلطه غرور و منیت واقع شدن، که گناه کمبود و کم و کسری های زندگی مان را به گردن دیگران می اندازد. به عهده گرفتن همه مسئولیت ها به معنای آگاهی از قدرتی فطری است که در درون تان وجود دارد.

تمایل به قبول مسئولیت کامل، شما را شایسته دریافت و جذب خواسته های عینی تان می کند. اگر کس دیگری مسئول کمبودهای شناخته شده شما باشد و او را برای این آشفتگی ها مقصر بدانید، در این صورت می خواهید بگویید برای نیل به خواسته هایتان نیازمند اجازه دیگران هستید. این نوع سلب مسئولیت توان شما را برای ارتقاء به سطوح بالاتری از آگاهی از بین می برد.

وقتی دانستید که مسئول واکنش هایتان در تمام جنبه های زندگی خود شما هستید و اصولاً در همه لحظات عمر در خلوت درونی خود تنهائید، آن گاه می توانید خیلی محرمانه آنچه را که آرزوی تصاحبش را دارید در برابر کائنات مطرح سازید.

در هر صورت، مقصر شناختن دیگران در خصوص اوضاع زندگی تان، قدرت را به آن هایی که به باور شما مسئول به وجود آوردن آن اوضاع هستند، منتقل می کند.

اشتیاق به قبول مسئولیت بدون شکایت، شما را در جریان طبیعی نیروی الهی قرار می دهد. شما را از جنگیدن با جهان باز می دارد و به همراهی با آن سوق می دهد. هر چیزی که درباره اش گله گذار هستید شما را در موقعیتی قرار می دهد که مثلاً مجبور میشوید سلاح به دست گرفته و با آن بجنگید. هر چیزی که مبارزه با آن را ضروری میدانید شما را به ضعف می کشاند، حال آن که از این مبارزه انتظار کسب قدرت و اعتبار دارید.

با گرایش به خود مسئولی است که متوجه می شوید آسمان هم به طور روز افزون به یاری شما می آید. به دست آوردن همیاری آسمان به معنای خلاصی از ذهنیت گله مند خود، و دخول به یک مسئولیت پذیری کلی است.

شخصی که حوادث دلخراشی نظیر خشونت های جنسی، مرگ معشوق و محبوب، بیمارهای جان فرسا، اعتیاد، اختلافات خانوادگی، اعتیادات دارویی و نظایر آن ها را تجربه کرده است، ممکن است در بند حوادث رنج آورپیشین گرفتار آید و خواستار جلب توجه و دلسوزی دیگران شود. به نظر می رسد که این جراحات می تواند توقعات بیش از حدی نسبت به سایرین در ما ایجاد کند.

هر چه بیشتر از جراحات قلبی و رنج هایمان با دیگران درد دل نماییم، بیشتر به ایجاد جو دلسوزی و ترحم نسبت به خود می پردازیم. روح خلاق ما چنان در ارتباط با خاطرات و زخم های روحی مان باقی میماند که دیگر قادر به عرض اندام در صحنه ایجاد دگرگونی و مکاشفه نخواهد بود. و نتیجه اش احساس عدم شایستگی فرد برای دستیابی به آرزوهایش است.

تمایل به پیوند با جراحات روحی زندگی به یاد ما می آورد که چه قدر در جذب چیزی که واقعاً دوستش داریم نالایق هستیم. و البته علتش این است که ما در حالت رنج بردن باقی می مانیم. انسان هر چه بیشتر به یادآوری اتفاقات رنج آور خود پردازد بیشتر عدم توانایی اش را در جذب آرزوهای خود تثبیت می نماید.

به عبارتی دیگر: "شرح زندگی شما می شود عدم کامیابی شما."

توسل به جراحات روحی اوایل زندگی خود، هم جسم شما را و هم روح شما را به تسخیر خود در می آورد.

نمی خواهیم بگوییم انسان نباید در فکر جراحات وارده قلبی و بهبود بخشی آن ها باشد، بلکه می گوییم آدم باید خیلی مواظب باشد و از تفسیر و تعبیر زندگی کنونی با دخالت دادن جراحات قلبی اجتناب کند. حوادث دردناک در زندگی ما شبیه کلکی است که برای عبور از رودخانه از آن استفاده می کنیم. به یاد داشته باشید که باید در آن سوی رودخانه از کلک پیاده شوید.

وقتی به عقب باز می گردید و با مرور مداوم درد و رنج های گذشته و شرح پر آب و تاب آن ها، از جمله برچسب زدن (بازمانده نامشروع، الکلی، یتیم، سرراهی) به خویش می پردازید، قدرتی از خود نشان نمی دهید. علت بروز این تظاهرات، تجربه های درونی تلخ تان است. این تلخی خودش را در تن فرو خشم شما موقع بحث و گفتگو درباره این حوادث نشان می دهد و به عبارتی در آن حال دارید نسوج سلولی خود را از خرمن حوادث گذشته تغذیه می کنید.

این طرز رفتار، به عفونی کردن جسم و جلوگیری از بهبود آن ادامه می دهد و بنابراین روح

را نیز آلوده می سازد. این خرمن مرارت مانع احساس شایستگی و لیاقت است. به تدریج بذر احساس پستی، شوربختی، بی لیاقتی و خسران را در ضمیرتان می کارید و این است آنچه که از درون به پیرامون خود عرضه می دارید که سد راه ایجاد هر گونه حس جذب، عشق و سعادت و برکت در زندگی شما می شود.

راه گسستن از جراحات قلبی از میان بخشایش و گذشت می گذرد.
گذشت قوی ترین کاری است که می توانید برای وجود فیزیکی و روحی
خود انجام دهید. گذشت به این معنی است که شما سرشار از عشق و
محبت می شوید و پرتو آن را به بیرون از خود می تابانید و از کینه توزی و
نفرتی که زاییده رفتارهایی است که سبب جریحه دار شدن قلب شما
می شود اجتناب کنید.

بخشایش عملکرد روحانی محبت است از جانب شما، و برای همه کس از جمله خود شما این پیام را می فرستد که شما منظور و مقصود عشق هستید و این همان حقیقتی است که شما مبلغ آن هستید.

این است فرآیند گسستن از آن جراحات و قطع امید کردن از آن ها به عنوان غنایم گران بها. معنایش این است که زبان سرزنش و خود دلسوزی را رها کنید و دیگر دنباله رو جراحات و صدمات روحی به جا مانده از گذشته نباشید، معنایش گذشت باطنی است، بدون اینکه بخواهید کسی از آن باخبر شود. معنایش این است که بینش چشم در مقابل چشم را که نتیجه اش تنها رنج و درد بیشتر و لزوم انتقام گیری بیشتر است را پشت سر بگذارید و نگرش عشق ورزی و گذشت بیشتر را جایگزین آن سازید.

احساس شایستگی برای کسب توانایی جذب آرزوهایتان ضرورت دارد. این احساس به سادگی موضوع حس یا احساسی مشترک است. اگر در شما احساس شایستگی برای داشتن چیزی وجود نداشته باشد، چرا باید نیروی الهی که در همه اشیاء موجود است آن چیز را برای شما بفرستد؟؟؟ بنابراین باید بدانید که شما برگرفته از نیروی الهی هستید و این غرور شماست که مانع از آشنایی شما با تأثیر این نیرو در زندگیتان می شود.

هر روز به انجام آنچه که دوست دارید و دوست داشتن آنچه که انجام می دهید همت گمارید. اگر می خواهید کاری انجام دهید، این لطف را در حق خود بکنید که به جای اینکه نسبت به آن کار و زحمتی که دارید گله مند و شاکی باشید، با عشق و علاقه در انجام آن کوشا باشید. در این مورد شعار شما این است:

"من عاشق هر کاری که میکنم، هستم و به کاری دست میزنم که عاشقش باشم."

برای بیرون کردن تمایلات بدبینانه، منفی بافانه، پندار بافی، گله مندی، شایعه پردازی، بدگمانی، رنجش و عیب جویی از فهرست واژگان و گفتگوهای درونی خود، از هیچ کوششی فرو گذار نباشید و در عوض، کلماتی نظیر خوش بینی، عشق، پذیرش، مهربانی و آرامش را به عنوان شیوه تعامل با دنیای خود و مردمی که در آن هستند، جایگزین نمایید.

بی اعتنا به اینکه تا چه حد ممکن است دچار وسوسه بازگشت به تمایلات بدبینانه شوید، به خود یادآوری کنید که این تمایلات را به این جهت از خود می رانید که پیام بسته شدن راه را به نیروی جذب آرزوهای تان می فرستد.

اگر از منفی بافی اشباع باشید، بیرون از توازن قرار دارید و رنجش های شما نشان می دهد که خود را شایسته یا آماده قبول نیروی عشق ورزی که آرزویش را دارید نمی دانید. هر روز برای زدودن احساس ناشایستگی، زمان فراغت را برای خود منظور نمایید. این زمان نیایش یا تفکر یا صرفاً سکوت صبورانه، روح شما را تغذیه می کند و سرانجام هر تردیدی در مورد عدم لیاقت در بهره گیری از نعمات جهان را از ذهن تان می زداید.

از نیازتان به اینکه بگویند حق با شماست صرف نظر کنید و طریق عطوفت و مهربانی پیش گیرید. در این صورت است که خیلی زود سعادت، آرامش و صفای درون را حس خواهید کرد. به خاطر داشته باشید این خویشن متعالی شماست که تنها خواهان آرامش است. در حالت مهرورزی است که آرامش به سراغ تان می آید. آن گاه که با خود و دنیای تان در صلح و صفا هستید می فهمید که شایسته دریافت همه آنچه که سراهتان می آید، هستید و به تدریج به نیرویی که آرزوهای شما را محقق می سازد اعتماد می کنید.

هنگامی که درگیر غوغا و جنجال و در نتیجه دلواپس پیروزی و شکستید، آن وقت است که کاملاً تحت فرمان غرورتان هستید، که هوا خواه آشفتگی و نابه سامانی است. آشفتگی های درونی، شما را نسبت به خودتان و ارزش تان در مقایسه با دیگران در تردید نگاه می دارد. این وضع به پیدایش شک و تردید درباره لیاقت شما در جذب آرزوهایتان و مکاشفه می انجامد. این ماموریت ویژه را برای خودتان در نظر بگیرید که حداقل یک بار در روز نسبت به دیگران

مهربان باشید و تا آنجا که امکان دارد این مهرورزی را در خودتان گسترش دهید.

با جهان خارج رفتاری دوستانه درپیش گیرید. همه جراحات باقی مانده از مراحل گذشته زندگی تان را در زمره "درس هایی برای زندگی" قرار دهید. دنباله روی از آن زخم ها را متوقف سازید و آن ها را شاخصی برای تشخیص هویت خودتان مپندارید.

خود را از این تصور که در دنیای اهریمنی زندگی می کنید که پراز مردمی خبیث و شیطان صفت است آزاد سازید و از امروز در جستجوی نقاط مثبت و پسندیده کسانی که با آن ها برخورد می کنید برآیید.

به یاد داشته باشید که در مقابل هر عمل زشت و کینه توزانه یک میلیون رفتار عطوفت آمیز وجود دارد. این جهان بر پایه نیروی هماهنگ و متوازن اداره می شود. درون این نیرو نفس بکشید و تصورات مبتنی بر قربانی زندگی بودن خود را همراه با بازدم آن بیرون بریزید. تمام ضنائم متصل به جراحات و ضربات روحی موجب مسمومیت سلولی در بدن و مسمومیت روحی در روان شما می شود.

اگر من به زبان انسان ها و فرشتگان صحبت کنم و اثری از عشق در من نباشد، تنها به پژواک پرطنین ساز گانگ (نوعی ساز ضربی) و جینگ جینگ سنج پرداخته ام. اگر استعداد پیشگویی داشته باشم و بتوانم به ژرفای همه اسرار و دانش ها دست یابم، و اگر دارای ایمانی باشم که قادر به جا به جایی کوه باشد ولی عشق در وجودم نباشد، کسی نیستم. اگر همه هست و نیستم را در راه فقر خرج کنم و تنم را تسلیم شعله های آتش نمایم ولی عشق در وجودم جاری نباشد، سودی نبرده ام.

عشق صبور است، مهربان است، حسود نیست، لاف نمیزند و مغرور نیست. به فکر خود نیست، زود خشم نیست، هیچ خطایی را ثبت و ضبط نمی کند. عشق از اعمال زشت و خبائث ها شادمان نمی شود ولی از حقیقت به وجد می آید. همواره حمایت می کند، اعتماد می کند، امیدوار و همیشه ثابت قدم است.

عشق هرگز شکست نمی خورد ولی هر کجا آینده نگری و مصلحت اندیشی در کار باشد، متوقف می گردد. هر کجا زبان ها در گفتار باشند، ساکت می شود، هر کجا عقل باشد با حضور عشق جا خالی می کند، زیرا دانش ما جزئی است و پیش بینی های ما ناچیز. اما وقتی کمال می آید، بی کمالی محو می گردد.

آنان که از عاقبت کار مطمئن هستند، بدون هیچ نگرانی قادر به صبر و شکیبایی اند. این پیام حامی و تکیه گاه اصلی صبر لایتناهی است. انگاشت و تصور اطمینان و شکیبایی همراه هم هستند. وقتی شما به طور یقین میدانید که به شعور مطلق و تأمین کننده کل، متصل هستید، آن گاه به راحتی آماده پذیرش فضیلت صبوری می شوید. هیچ زمان محدود و مشخصی برای تحقق خواسته هایتان در نظر نمی گیرید و با شنیدن یک ندای باطنی که میگوید: "همه زمانی که به آن نیاز دارم در اختیارم است و به نتیجه کار مطمئن هستم و لذا اجازه میدهم هر طور میخواهد در وقت مناسبش متجلی گردد"، به امور زندگی خود می پردازید.

راز صبور بودن در اطمینان از فرجام کار نهفته است. هنگامی که این اطمینان به شکل توکل و وقوف در شما تجلی می یابد، آن گاه می توانید افکارتان را از نتایج دلخواه منصرف نمایید و بی هیچ خشم و نگرانی قادر هستید توجه تان را به آنچه که مربوط به برنامه روزمره زندگی شماست معطوف دارید.

وقتی شما به نتیجه کار یقین دارید و توجهی به زمان و چگونگی تحقق آن نمی کنید، در این صورت نیروی نامحدود شکیبایی را در خود پرورش داده و همزمان با آن خودتان را از عاقبت کار منفک ساخته اید. با این جدایی قادر میشوید به کارهای روزمره خود برسید، به پرورش فرزندانان همت گمارید، به تفکر و عبادت و ارتباط با خداوند بپردازید و صبورانه ناظر گذران زندگی باشید. شکیبایی زمانی طبیعی است که شما به یگانگی هوش جهانی اعتماد کنید.

صبر نامحدود علامت توکل و فراخوانی است برای عشق نامحدود جهت تبلور آرزوهایتان در زندگی.

هنگامی که بی صبری را از خود دور می سازید، در وحدت با قدرت خدایی قرار می گیرید و همه نگرانی هایی که ذهن تان را از چیزهایی که فاقد آن هستید یا از دست داده اید پر می کند، از وجودتان رخت برمی بندد. نگرانی موجب ترس و دلسوزی نسبت به خود می شود و شما را وابسته زمان می کند. وقتی بی صبری ناشی از ترس بر شما مسلط میگردد، خویشتن خود را از دست میدهید و دوباره منکوب غرور و منیتی میشوید که حوصله و تحمل مقولات نامتناهی را ندارد.

منیت دنبال خواسته های خود آن هم در زمان حال است اگر خواسته اش تأمین نشود،

متقاعدتان می سازد که این چه وضع و محیط ناخوشایندی است و چرا شما نمی توانید به هیچ چیز جز خود غیر عادی تان اعتماد کنید، حتی اگر این خود، فقدان همه چیز را در شما القاء نماید. چنانچه رضایتش را جلب نمایید، آن گاه روز بعد فهرست تازه یی از خواسته ها به شما ارائه میگردد. اگر این خواسته ها را برآورده سازید نگرانی های شما بیشتر می شود. این وضع تا زمانی که غرور و منیت بر زندگی شما تسلط دارد ادامه می یابد.

اما وقتی اتصال بین خویشان نامتناهی خود و نیروی خدایی را درک کردید، متوجه میشوید که خداوند بدون توجه و در نظر داشتن اینکه چقدر طول کشید به سوی او رو آورید، یا چه اندازه در ضلالت و سرگردانی به سر برده اید و چه قدر از شنیدن صدای حق ابا داشته اید، درباره شما صبر و شکیبایی به کار برده است.

در واقع، صبر نامحدود نتایج فوری در زندگی شما به بار می آورد. وقتی دست از اصرار برای رسیدن به این نتایج برداشتید، احساس آزادی می کنید و بیش از پیش مطمئن میشوید که از هم اکنون به آن ها رسیده اید ولو اینکه آن طور که می خواهید هنوز در پیرامون شما ظهور عینی نداشته باشد. شما به عنوان فردی با شکیبایی نامحدود باید بدانید که هم اکنون در جایی که می خواهید هستید و هیچ تصادفی در کار نیست و آنچه ظاهراً مفقود و در دسترس نیست زاییده توهّم غرور و منیت شماست.

صبر شما سبب می شود که در حالت سکوت سپاسگزار آنچه که در زندگیتان جلوه عینی پیدا کرده است، باشید.

توانایی خود را در شهود و مکاشفه به عنوان لطف و عنایت مخصوص خداوند تلقی نکنید. خداوند یک شخصیت فردگرا نیست و الطاف ویژه اش را نثار شما یا هر کس دیگری نمی کند. تلقی قدرت شهود به عنوان لطف و عنایت خاص، یعنی آغاز روند معامله و داد و ستد با خداوند و باور اینکه نسبت به مخلوقات دیگر تافته جدا بافته یی هستید.

فرآیند مکاشفه کشش روحی است که طی آن درک می کنید در وحدت با منبع نیروی کل جهان قرار دارید.

این یگانگی به هیچ وجه به این معنا نیست که یک نفر استحقاق بیشتری نسبت به دیگران در برخورداری از مواهب و نعمات فراوان طبیعت داشته باشد. این برخورداری شامل همه جا و همه چیز هست و زمانی میسر می شود که شما به عنوان ذره یی از آن منبع الهی،

به پیوند خود پی ببرید و پذیرای حضور و تأثیرش در زندگیتان باشید.

در عین حال که سپاس و قدرشناسی در این آگاهی از اهمیتی ویژه و بالای برخوردار است؛ مع هذا باید توجه داشته باشید که این قدرشناسی و امتنان به خاطر الطاف و عنایات اختصاصی نیست. منیت با استثنا و ممتاز جلوه دادن شما نسبت به دیگران، شکوفا می شود و بنابراین، بیشتر خود را شایسته داشتن خواسته ها و تقاضاهای گوناگون می داند. غرور دوست دارد به این مکاشفات به عنوان عنایت ویژه نسبت به خودتان نگاه کنید، چرا که با این کار، میل جدایی از آن منبع را در خود تقویت می نمایید.

تجسم عینی خواسته های شما به این علت است که در وحدت کامل با منبع خلاقیت خود قرار دارید و در مورد آنچه که امکان ظهور و ورود به زندگیتان را دارد محدودیت قائل نیستید. نسبت به مساعی نفس برای وادار کردن تان به قبول این که بهره مند شدن از برکات و نعمات بیشمار خداوند از طریق تجسد خواسته هایتان به خاطر استثنا بودن شماست، بی اعتنا باشید.

در عوض شکرگزاری کنید و این برکات را در راه خدمت به دیگران و در قدرشناسی عمیق به خاطر ذات معنوی خود به کار گیرید. هویت شما دیگر منحصر به جسم فیزیکی تان نیست و روح لایتناهی شما به عنوان ذات حقیقی تان به حساب می آید. این شناخت است که مسئول نتایج شهودی شماست، نه برگزیدگی و تافته جدا بافته بودن تان. باز هم به یاد بیاورید که شعور جهانی و عالم گیر که خداوند است نه در یک جا و یک چیز، که در همه جا و همه چیز وجود دارد.

به همه موانع به مثابه درس و تجربه نگاه کنید نه نشانه شکست.

به ذهن بسپارید که شما در کار صبوری و جدایی از عواید و عواقب شهود هستید. با پیدا شدن مانعی بر سر راهتان، از این واقعیت مادی در جهت انکار وجود نیروی جهانی که همانا جوهره وجود شماست استفاده نکنید.

چنین انکاری کار غرور و منیت است که می خواهد شما وقایع و موانع مادی را به جای خداوند، مصدر امور قرار دهید. چنانچه منیت بتواند شما را متقاعد سازد که ظهور این موانع ثابت می کند که خداوند به شما نظر ندارد، آن گاه دوباره تحت نفوذ غرور و نفس تان قرار خواهید گرفت.

هر چیزی که در زندگی شما رخ می دهد، مقدر است. این شامل شکست هایتان در زندگی نیز می گردد که بانیروبخشیدن به شما باعث می شود که خود را به سطح بالاتری از آگاهی برسانید.

شهود و مکاشفه حالت والاتری از آگاهی نسبت به احساس صرفی است که گویی دارید تحت انقیاد هوا و هوس و جذابیت محیط اطرافتان و اربابی که مصدر همه امور است به هر طرف کشیده می شوید. هرمانعی، هرچه قدر مشکل و هر قدر تحمیلی باشد، آزمایشی است برای شما تا ایمان خود را حفظ کنید و با آگاهی درونی که همه تردیدها را از وجودتان بیرون کرده است مانوس باشید.

وقتی اشیاء آن گونه که طرح ریزی کرده اید تجسد پیدا نمی کنند به یاد بیاورید که دارای صبری نامحدودید و در قید هیچ برنامه زمان بندی شده یی نیستید. در بسیاری از برکات مورد انتظار در زندگی، ما با ناکامی مواجه شده ایم چون مطمئن نبودیم که در صورت ظهور برکات، از عهده کنترل آن برخوردار خواهیم آمد. ولی سرانجام همه ما کامیاب شدیم، قلبا بر این باور باشید که پیشرفت های روحی عموماً به دنبال نوعی شکست میسر می شوند. به جای نگرانی و هراس از این شکست ها، قدردان آن ها باشید.

یادتان باشد وقتی دارای صبری نامحدود هستید دیگر زمان بندی وجود ندارد. وقتی نگران چگونگی شهود خواسته هایتان نیستید دیگر شکستی در کار نیست. بدانید که روند مکاشفه ادامه دارد و جزییات را به عهده کائنات بسپارید.

در کار شهود و مکاشفه از داوری پرهیز کنید. قانون عالم نیرویی دوگانه نیست؛ بر پایه آن دوگانگی که اینجا روی کره زمین معمول است عمل نمی‌کند. قضاوت و کارش بر مبنای خوب و بد یا درست و غلط نیست. تنها یک انرژی وجود دارد که در همه چیز نفوذ دارد و هر چیزی جزئی از آن است. قانون عالم با طبیعت عالم در حالت توازن است، بنابراین هر چه را که شما می‌خواهید نیز باید با تشخیص و باز شناخت این نیروی الهی جهانی که همه موجودات، نیروی زندگی‌شان را از او می‌گیرند، هم‌آهنگ باشد.

بنابراین شایسته است تمایلی به داوری درباره آنچه که در زندگیتان رخ می‌دهد اعم از درست یا غلط، بد یا خوب، جذاب یا غیر جذاب و نظایر آن، از خود نشان ندهید. قضاوت‌های شما جریان نیروی جهانی را به درون زندگیتان متوقف می‌سازد و شما را در مقابل اراده الهی قرار می‌دهد. این به معنای تنبیه شما نیست، بلکه به این معنی است که تشخیص و قضاوت شما جریان طبیعی این نیرو را که به طرف تان جاری است تغییر می‌دهد.

توانایی شما در شهود و مکاشفه به مقدار زیادی به تمایل تان در پشت سر گذاشتن مجموع ناآگاهی‌ها و قضاوت‌های جمعی بستگی دارد که موجد باورهای انسانی است. قضاوت‌های بی‌شمار بر پایه اعتقادات دنیایی نشان می‌دهد که شما علاقه‌ی بی‌کاربرد نیروی خود برای شهود عینی خواسته‌هایتان ندارید. کنار گذاشتن این اعتقادات یکی از بزرگترین چالش‌های زندگی شماست.

باید از طریق دست برداشتن از چنین داوری‌هایی بر جاده آگاهی و بصیرت گام نهید و با عزم و اراده راسخ به دنیای ناشناخته رو آورید. در این راه ممکن است برای مدتی احساس غبن و احتمالاً تنهایی کنید. پاداشش این است که به تدریج بر تجربیات خود می‌افزایید و قبول می‌کنید آنچه را که دیگران باور دارند تلقی و استنباط خود آن‌هاست. این باورها لزوماً حقایقی نیست که شما با آن آشنا هستید. چیزی را که آگاهی جمعی آن را محدودیت‌های توانایی خود تلقی می‌کند، در نظر شما استنباطی نادرست جلوه می‌نماید.

شما احتیاج ندارید که خود را درگیر کشمکش با این آگاهی کنید زیرا قدم در قلمرو ارتعاشی متعالی گذاشته‌اید که دارای حد و مرزی نیست. پهنه فیزیکی زمین محدوده‌های خود را دارد. حال آن که شما اکنون ساکن قلمرو دانایی عظمی هستید که وجود آن عرصه فیزیکی زمین درید قدرت اوست. با جهشی یکباره همه این قضاوت‌ها را پشت سر بگذارید و یکسره

پذیرای آنچه که از آن نیروی نامحدود نصیبتان می شود، باشید.

قانون جهان بی طرف و عالم گیر است و نسبت به اینکه شما به خواسته های قلبی تان رسیده اید یا نه، توجهی ندارد.

بنابراین شما باید راه شهود و مکاشفه را با شور و شوق بسیار و در غیاب کامل داوری ها در پیش گیرید. این قانون برای هیچ کس و هیچ چیز تفاوت قائل نیست.

نیرویی که ارسال کرده اید را دریافت می کند و آنچه را که خواسته اید تحویل می دهد. باید به این انرژی اعتماد کنید و یکسره از قضاوت درباره شیوه و زمان تحویل اجتناب نمایید. ذهن تان سعی در کاربرد منطق خواهد داشت ولی مکاشفه کاری به منطق ندارد. ذهن شما از طریق پافشاری در اینکه خیلی سالخورده اید، خیلی ابله یا نالایق هستید، اینکه هرگز در کاری موفق نمی شوید، یا اینکه در گذشته هم آرزوی خیلی چیزها کرده اید ولی به دست نیاورده اید، می خواهد بذر منفی نگری را در دل شما بکارد؛ این یعنی دلبستگی ذهن و منیت و غرور به تاریخ و ثمرات گذشته. این یعنی تفکر از طریق کاربرد مجموعه منطق ها و باورهایی از آگاهی جمعی قبیله بی که نسل اندر نسل به شما رسیده است و مقید بوده اید که از لحظه ورود به این پهنه خاکی پذیرای آن باشید. وقتی چنین مصلحت اندیشی هایی را از ذهن خود دریافت می کنید، وصول آن را اعلام نمایید و تشکر کنید ولی بلافاصله به خود بگویید: "من از قبول هر نیرویی که در تضاد با قدرت نامحدود درونی ام قرار دارد خودداری می کنم و همراه با نیروی شهودی ام پیش میروم."

قانون جهانی به مراتب بلند نظرتر از ذهن است. به خاطر بسپارید این قانون بیکران، بدون حد و مرز است و در همه جا حضور دارد و در بعدی بس وسیع تر از قلمرو ذهن به سر میبرد. هم از این روی است که ذهن حتی قادر به درک منبع جهانی این نیرو نیست. ذهن شما خودش را نهایت آگاهی و کار کشتگی میداند و شما از همین ذهن برای تأیید یا انکار آنچه که در ماورای آن وجود دارد استفاده می کنید. به راستی که تناقضی عظیم است.

بیاموزید که در آرامش و صلح و صفا به سر برید. انصراف از بازده و نتیجه کاری یعنی اجتناب از کشمکش و کلنجار رفتن در زندگی.

به هسته بلوطی بیاندیشید که در زمین کاشته شده و در راه تجسد یافتن به صورت یک درخت بلوط است. فرض کنید بعد از سه هفته هسته را از زمین بیرون می آورید تا ببینید در چه حال است و آیا برای سرعت بخشیدن به رشد و تبدیل آن به درخت بلوط که هدف غایی تان بوده، کاری از شما برمی آید. مطمئناً با این کار هم هسته و هم درخت بلوطی را که مد نظر تان بود از دست می‌دهید.

شعور جهانی کارش را به نحوی قانونمند و کامل که خاص خودش است انجام می‌دهد. فیض و بخشش اوزمانی شامل حالتان می‌شود که در کاشت خود تردیدی روا ندارید و به حضور این نیرو در همه چیز از جمله آنچه را که خواهان جذبش هستید، یقین داشته باشید و به او توکل نمایید. راه جدایی صبورانه از وسوسه نتیجه‌گیری؛ آرامش، اعتماد و عدم شتاب زدگی است.

تمایل به اعمال فشار و زور نشانه این است که ذهن شما هنوز مردد است و در اندیشه دسترسی شتاب‌آلود به خواسته‌هایتان است. توانایی شما در اعتماد کردن به احساسات تان و اینکه به جای غرور و منیت، همین احساسات را راهنمای زندگی تان قرار دهید، کلید شهود و نیل به آرزوهای قلبی شماست.

ماهیت سپاس و حق شناسی پاسخ و عکس العمل تمام عیار و کامل قلب انسان به همه پدیده های جهان است. نشان دهنده قدردانی کامل ما نسبت به نیرویی است که در همه چیز جاری است. حق شناسی یعنی درک این نکته که روح ما جزئی از همان روحی است که حافظ کل هستی بر روی سیاره زمین است.

شکر کردن به احساس جدایی و بیگانگی از خداوند، مجال عرض اندام نمی دهد. سرشت حق شناسی کمک می کند فکر اینکه در زندگی کمبودهایی داریم و در آینده هم خواهیم داشت و اصلاً وجودمان کم و کسری دارد را از سربرون کنیم.

حق شناسی و اکنشی عاشقانه نسبت به همه خلقت و به رابطه شما با خلقت است. این رابطه برای ما روشن می سازد که چگونه همه چیز، از جمله مقوله شهود و مکاشفه، در زندگی ما به هم پیوسته و متکی به هم اند. آن گاه که ما سرشت حق شناسی را درک کردیم، می توانیم با وضوح بیشتر خصوصياتی را که در درونمان وجود دارند و مانع ابراز سپاس و حق شناسی هستند، شناسایی کنیم.

سه مانع مهم در مقابل رفتار حق شناسانه، در فرآیندهای ذهنی شما سرچشمه می گیرند. این موانع سه گانه نمایانگر تفکری است که سد راه ابراز سپاس و حق شناسی می شود:

(۱) عیب جویی: شما همیشه در انتخاب اینکه فردی عیب جو یا شخصی طالب عشق و محبت باشید، مختارید.

عیب جو توجهش را روی هر آنچه اشتباه و غلط یا از دست رفته است متمرکز می سازد. چنین تمرکزی نتیجه اش خرده گیری، داوری و خشم است. این احساس بیشتر در اثر مخالفت با پدیده های عینیت یافته در جهان نشات می گیرد تا به خاطر آنچه که فرد دریافت می کند. چنانچه بر این تصور باشید که چیزی نادرست و چیزی نایاب است، دقیقاً تصورات شما به همان شکل عینیت می یابد. دنیای درونی تان منبع همان چیزهایی است که شهود می نمایید. وقتی به جای اینکه سپاسگزار و طالب عشق و محبت باشید، عیب جویی و ایرادگیری را پیشه خود میسازید، نتیجه اش این است که توانایی شرکت در خلق خواسته های خود در زندگی را نخواهید داشت.

عیب جویی به خاطر چیزی که در زندگی ناظر آن هستید به وجود نمی‌آید، بلکه این ناظر درونی شماست که نقطه نظرهای انتقادی یا خشمگینانه را انتخاب می‌کند.

(۲) گله مندی: گله مند همواره احساس غبن و محرومیت می‌کند و در نتیجه نسبت به کسانی که فکر می‌کند دارای نعمتی هستند که او فاقد آن است حسد می‌ورزد. گله گزار احساس می‌کند از نیکبختی و شادمانی دور افتاده و جداست، چون که سرشاری زندگی به نظرش در جای دیگری جریان دارد. گله مند سرشار از ناسپاسی است.

برای کسب مهارت در عینیت بخشیدن به خواسته‌ها، داشتن حالتی از عشق بدون قید و شرط به شما این احساس را ارزانی می‌دارد که زندگی هدیه‌ی بی‌است که در آن مورد حمایت قرار دارید و دارای اهمیتی حیاتی است.

گله مندی به معنای ابراز فقدان عشق و محبت در دنیای درون شماست. وقتی که احساس عشق می‌کنید، دیگر جایی برای چپ افتادن با خداوند به خاطر اینکه تقاضاهای منیت و غرور شما را اجابت نمی‌کند باقی نمی‌ماند.

منیت بدون وقفه به شما تلقین می‌کند که به چه چیزهای بیشتری احتیاج دارید، به شما می‌گوید گله مندی به رفع نیازهایتان کمک می‌کند. در این مورد مشکل این است که منیت هرگز احساس رضایت و خوشنودی نمی‌نماید. اصلاً برایش مطرح نیست که چه قدر تغذیه اش کرده‌اید، به جای احساس سیری و رضایت، تقریباً بلافاصله صورت جدیدی از خواسته‌هایش را به شما ارائه می‌دهد.

اگر تا حد مستی مفرط به او بنوشانید و تمایلات جنسی و احتیاجات مواد مخدرش را تا حد اشباع و از خود بی‌خودی ارضاء کنید و پول و اتومبیل و هر چیز دیگری را که به نظرتان می‌رسد در اختیارش قرار دهید، صبح روز بعد فهرست حتی طولانی‌تری از خواسته‌هایش را مقابل شما می‌گذارد. منیت هرگز سیر نمی‌شود و با این شعار زندگی می‌کند که زیاده خواهی همیشه بهتر است و اگر تقاضاهای منیت به موقع و دقیقاً هنگامی که به آن‌ها احتیاج دارد فراهم نگردد، آن وقت کاملاً حق دارید گله‌گذاری را شروع کنید.

این مانع بزرگی است بر سر راه و روش امتنان و سپاسگزاری و مانعی حتی بزرگتر برای شهود ماهیت آرزوهای قلبی شما.

۳) حق خود دانستن آنچه که دارید:

اشیاء و اشخاص مطرح در زندگی را حق مسلم خود فرض کردن شما را از خوشی و لذتی که در صورت احساس سپاس و امتنان از آن برخوردار می‌شدید، تهی می‌سازد. حق مسلم فرض کردن نعمات به معنای حرکت در مسیر زندگی در عین ناآگاهی از تعدد و وفور مواهب موجود در هر لحظه و تمامی لحظات آن است.

به فعالیت‌ها و تجاربی فکر کنید که اگر به طور ناگهانی از دست می‌رفتند چه کاری از دست شما بر می‌آمد، بنابراین به هوش باشید که هرگز زندگی را به صورت تضمین شده در نظر نگیرید. بکوشید هوشمندانه خود را به فردی طالب عشق و محبت تبدیل نمایید. به یاد بیاورید که لحظات معمولی و عادی در زندگی وجود ندارد. توپ بازی با یک کودک، تماشای حرکت ابرها در صبح زود، شنیدن صداهای فصول، گفتن شب بخیر به عزیزی و هر تجربه‌یی از رویداد های زندگی فرصتی است برای شکرگزاری یا برعکس، احساس ملالت و پوچی. گزینش هریک از این دو حالت بستگی به روحیات شما دارد.

خوابگردی در زندگی گزینه‌یی است که مانع ایجاد احساس سپاسگزاری شما که برای نیل به مرتبه شهود گری لازم است، می‌شود. اگر همه چیز را همراه با فقدان حس شادی و مسرت و سپاس حق مسلم خود بدانید، هرگز قادر به مشاهده سرنخ‌هایی که سبب ایجاد انگیزه در شما برای دستیابی به خواسته‌هایتان از طریق شهود می‌گردند، نخواهید شد. هوشیارانه نسبت به هر چیز و هر کس سپاسگزار باشید.

آگاهی خود را به عنوان یک دریافت‌کننده و نه یک قربانی و فریب‌خورده توسعه دهید. هر چیزی را که در زندگی صاحب آن هستید مدیون کوشش دیگرانید. اثاث خانه، اتومبیل، خانه، لباس، باغ و باغچه و حتی بدن خود شما، همه و همه به طریقی هدایایی از جانب دیگران است. بدون کار و کوشش هم‌آهنگ هزاران هزار انسان، شما دارای چیزی در زندگی‌تان نبودید که نشان‌شان دهید و فخر بفروشید.

حتی اگر "شخص خود ساخته" یی باشید قادر نیستید بدون موهبت‌های اساسی که در نخستین لحظه استقلال‌تان برای "خودسازی" از آن‌ها استفاده کرده‌اید پافرازنهید. هر روز این حقیقت را به خاطر آورید تا احساس سپاس و امتنان جای بدبینی و بدگمانی را بگیرد.

در هر نفسی که فرو می‌برید و سپس بیرون می‌فرستید، در کار داد و ستدی هستید که برای زندگی مادی و روحی ضرورتی حیاتی دارد.

با هر دمی اکسیژن و ازت را به درون می‌کشید و با هر بازدمی دی‌اکسید کربن پس می‌

فرستید که نیاز تمام گیاهان را برای ادامه زندگی تأمین می کند. چرخه داد و ستد در بخشندگی دقیقاً مشابه عمل تنفس است.

به اطراف خود نگاه کنید و ببینید که چگونه همه چیز در جهان ما نتیجه عمل دادن و گرفتن است. زنجیره غذایی معرف بخشیدن زندگی از یک طرف و گرفتن زندگی از طرف دیگر و بنابراین بخشش بازگشت پذیر در چرخه بی پایان مکاشفه مادی است.

مانند کرمی که پرنده بی می خورد و فضله این پرنده و خوردن پرنده و تولید دوباره گوشت آن و... این چرخه همچنان ادامه دارد.

برای این رفت و آمد ها جای دیگری جز این جهان وجود ندارد. هیچ پدیده این جهان را ترک نمی کند. صاف و ساده چرخه زندگی یکسره جریان بده و بستان انرژی است.

جریان طبیعی دادن و گرفتن ممکن است از طریق خست و مال دوستی متوقف گردد. این روند به همین شکل در سطح روحانی نیز کار می کند. شما عشق و مهربانی از خود بروز میدهید و ده برابر آن را دریافت می کنید.

نیروی عشق و محبت را برای پیوند با چیزی که خواهانش هستید گسیل دارید، به سوی شما باز میگردد. این فرآیندی داد و ستدانه است.

در عین حال، شما می توانید با چنگ زدن خود خواهانه به چیزی که در زندگی تان ظاهر شده است، در عمل طبیعی دادن و گرفتن مداخله کنید و سبب توقف جریان می شوید که فراوانی نعمت را به ارمغان می آورد. این کمبود آگاهی کار غرور و منیت است که همیشه احساس کاستی می کند چون خود را جدا از خدا میداند.

بپذیرید که بخشندگی خصلتی است که می توان به طور قطع در خود پرورش داد. ممکن است به خود تلقین کرده باشید که سخاوتمند بودن برایتان امکان ندارد چون برای تأمین نیازهای خودتان هم در مضیقه اید. اگر به هنگام عسرت، سخی و کریم نباشید، به وقت توانگری نیز نخواهید بود. سخاوتمندی کنشی قلبی است و ربطی به وضع مالی ندارد.

شما می توانید بخشنده باشید، می توانید از خود نیازمند تران را با آنچه دارید، ولو هر چه قدر کم هم که باشد، شریک کنید.

قلب بخشنده قلبی است که برای سخاوتمند بودن هیچ محدودیتی در توانمندی اش

قائل نیست و به خاطر پاداش یا کسب شهرت، بخشش نمی کند.

شما می توانید خصلت بخشنده را در خود بیورانید و هر روزه و در حد امکان به کرات عشق و مهر و محبت را نثار دیگران نمایید. این خصیصه سرانجام ملکه ذهن تان خواهد شد و به تحقق بیشتر خواسته هایتان منتهی خواهد گردید.

به خاطر داشته باشید که بخشش بدون توقع سپاسگزاری، در حقیقت از خویشتن متعالی شما نشأت میگیرد. نفس و منیت نیازمند و خواهان هر چه بیشتر اعتبار و شهرت و همین طور دبدبه و کبکبه زیادتر است. بخشنده های خود را بدون اینکه نیازی به فخر فروشی درباره روح بزرگ سخاوتمندان داشته باشید، پنهان نگاه دارید.

از مقاومت های باطنی که هنگام تمایل به بذل و بخشش در شما ظاهر میگردد بر حذر باشید.

ترس از اینکه امکانات مالی شما تکافوی احتیاجات خود و خانواده تان را نمی کند، تردیدهای شما نسبت به واقعی بودن نیازمندی های دیگران، کم رویی و خجالتی بودن تان، این تصور که دیگران قدردان سخاوتمندی شما نباشند یا احتمالاً چشم داشت بیشتری داشته باشند؛ نشانه های این است که نیاز دارید به عنوان شخصی معتبر مورد احترام واقع شوید. همه این تردیدها و ترس های درونی باید بدون داوری بررسی شوند. همه آنها بیانگر قسمتی از واکنش های مشروط شما به مقوله سخاوتمندی است.

وقتی دهش شما به خاطر داشتن روح بخشنده و تعمیم مهر و محبت است و نه به دلیل دیگر، در این صورت آن تردیدهای درونی کم رنگ شده و از بین می روند.

همچنین کمکی را که دیگران ارائه میدهند بپذیرید. اجازه دهید دیگران کاری برایتان انجام دهند بی آنکه از کمک آنها احساس شرمندگی نمایید یا فکر کنید که استقلال شما مورد تهدید قرار گرفته است. به یاد داشته باشید که دادن و دریافت تأثیر متقابل و طبیعی کل عالم است. این همان منبع روال شهودی شماست.

اگر راه دریافت را سد کنید، جریان طبیعی نیرو را چنان قطع کرده اید که به بسته شدن راه بخشش می انجامد.

اصوات دارای قدرتند

استفاده از اصوات برای تغییر ارتعاشات فرکانس ما عملی روحی است که ابهاماتی در طول قرن‌ها از خود به جا گذاشته است. خیلی از اساتید دنیای کهن از ترس استفاده غلط از مکاشفه، اسرار آن را مخفی نگاه داشتند. در این زمان انقلاب روحی، قوه ادراک فردی و جمعی سبب این کنش‌های روانی برای باز نمود و نشان دادن ارزش این اسرار شده است. غرور و ژرف اندیشی با صوت به طور شگرفی در زندگی خصوصی شما تأثیر میگذارد و همین طور می‌تواند کسب آگاهی تازه‌یی از توانایی‌های جمعی ما برای رقم زدن جهانی فارغ از تقاضاها و خواست‌های کوچک غرور و خودپسندی را آسان سازد.

ذهن خود را متوجه ظرفیت بی نظیرتان نمایید تا برای خود یک مکاشفه گر باشید و با ویژگی بیشتر، با حرکت تکاملی ماریچی شکل سراسر سیاره، جهت‌رهایی از غرور و منیت که بر جدایی ما از نیروی آفرینش تأکید دارد، هم سو شوید.

در اینجا شما باید از صدا به مثابه ابزاری جهت گشودن دریچه‌یی به سوی نیروی خلاقه بالقوه، استفاده کنید. اصوات دارای قدرت توان بخشی شما برای جذب آنچه آرزو دارید، هستند.

صداها نیروی پر قدرتی هستند. هر صدا ارتعاشی است که از امواجی که در یک فرکانس ویژه در نوسان هستند، ساخته شده است. دامنه فرکانس گوش انسان تقریباً شانزده هزار تا حدود چهل هزار ارتعاش در ثانیه است. بالاترین میزان ارتعاش با سرعت رو به افزایش از آن الکتروسیسته است که تقریباً دارای یک هزار میلیون ارتعاش در هر ثانیه است. در ارتعاش دویست میلیارد در ثانیه ما به حرارت دست می‌یابیم. نور و رنگ در ارتعاش پانصد میلیارد در ثانیه تشکیل می‌شوند و اشعه ایکس در دو هزار میلیارد ارتعاش در ثانیه ظاهر می‌گردد.

از نظر تئوری، فکر و اجسام اثری ناشناخته و ابعاد روحی در قلمرو ارتعاشات بسیار بالا، فراتر از هر شی قابل محاسبه در این مقطع زمانی قرار دارند. فرکانس‌های ارتعاشی به وضوح تمام همان طبیعت جهان مادی ما هستند.

صدایی که می‌شنویم از نظر سرعت فرکانس پایین و درست بالای فرکانس اشکال یا جامدات قرار دارد. صدا واسطه بین اندیشه انتزاعی و شکل جامد جهان مادی است. اصوات در بیان، نماد دگر دیسی جهان مجرد فکر و روح به دنیای شکل‌هاست.

در آیین‌های سنتی باستان، از ترکیب کلمات، صداها و شکل‌ها، برای دستیابی به منظورهای مشخصی استفاده می‌شود. هر حرف در یک کلمه دلالت بر صدایی می‌کند و حالت بیان،

صدای ویژه‌ی راثبت می نماید.

اصوات به هزاران طریق روی ما تأثیر می گذارند. اگر صداها گوش خراش و نامطبوع باشند، مانند صداهای ناهنجار و آزار دهنده ماشین ها، از قبیل صدای تاپ تاپ، فریاد و سر و صدای چندش آور، دندان قروچه کردن و سوهان کشی، ذهن و ضمیر ما را بمباران می کنند و آرامش و متانت ما را مختل می سازند. اصوات گوش خراش می توانند موجب بیماری درونی ما شوند. در حالی که صداهای متناسب و موزون و دل آسا دارای خواص شفا دهنده هستند. شفا بخشی با هم دلی های تسکین دهنده و موسیقی طبیعت پراکنده در سکوت تغذیه کننده روح امکان پذیر است.

علاوه بر شفا بخشی، اصوات در فرآیند خلقت و تجلی آرزو ها کاربرد زیادی دارند. هنگامی که ما از آن دسته از اصوات طبیعت که بیشتر با جریان خلقت جور هستند استفاده می کنیم، در واقع دست به جذب شکل مادی میزنیم که از عهده حواسمان بر نمی آید و تحققش را از فرکانسهای بالاتر توقع داریم.

به خاطر بسپارید که صدا یک فرکانس ارتعاشی بین جهان ماده یا شکل، آنگونه که می شناسیم و جهان بی شکل و روح جمعی و عالم گیر است. آموختن نحوه بکارگیری صدا شیوه‌یی است برای مهار نیروی آن در متجلی ساختن اندیشه در جهان اشکال. مکاشفه عبارت است از دانش نحوه برقراری ارتباط با فرکانس ارتعاشی روحی، زمانی که درون بدنی در جهان مادی به سر می بریم.

صدا تنها فرکانس ارتعاشی است که می توانیم با حواس خود از آن استفاده کنیم و متحول شویم. بقیه فرکانس ها فراتر از توانایی ما در مهار کردنشان و استفاده از آن ها در جهت تغییر فرکانس های ارتعاشی خودمان قرار دارند.

کلمات و اصوات را مورد توجه قرار دهید زیرا آن ها قادرند نیروهای مثبت و منفی را جذب زندگی شما کنند. صداهای موزون و متناسب آن هایی هستند که برای نیل به یک زندگی متوازن و خلاق کمک شایانی می رسانند.

مکاشفه توسط مغز انجام نمیگیرد. برای مکاشفه نیازمند روشی هستید که شما را به ماورای ذهن و به حالتی از آگاهی سوق دهد که فراتر از افکارتان باشد. این حالت برتر آگاهی که فراسوی ذهنیت شماست، آگاهی "سیده‌ی" نام دارد.

آگاهی "سیده‌ی" حالت کاملی از هوشیاری است که در آن شک و تردید به طور کامل

غایب است و هیچ تأخیری بین پیدایش یک اندیشه و تحقق آن در جهان مادی شکل وجود ندارد. حالتی که در آن خلقت به آنی، بدون هیچ تعلل زمانی، از اندیشه به شکل در می آید، حالتی نامحدود است. وقتی می‌خواهیم در این حالت متین تفکر و خلسه قرار بگیریم، مغز ما بلافاصله به چالش بر می‌خیزد و با دلایل بسیار می‌خواهد متقاعدمان سازد که چرا ورود به این حالت امکان‌پذیر نیست: **رهاش کن.**

آگاهی سیده‌ی فراسوی ذهن است. این حالت زیبا و با وقار، کاری با مغز و ذهن که طبیعتش درازگویی و متکلم وحده بودن است، ندارد. ذهن دائم در میان امیال و آرزوهای بیشماری که هرگز به قدر کافی تحقق نمی‌یابند سرگردان است. شما می‌توانید به جسمتان خوشی‌ها و لذات فراوانی زیاده‌روی در مشروب خوری و سکس‌ارزانی دارید؛ برایش اتومبیل‌های دلفریب و غذاهای لذیذ فراهم سازید؛ با انواع ماساژ و هر لذت قابل‌تصور دیگر سر حالش بیاورید. صبح روز بعد که بیدار می‌شوید ذهنتان فهرستی از تقاضاهای تازه را بر پیشانی‌تان تایپ کرده است و خواستار چیزهای بیشتری می‌شود که حد و حصر ندارد. این است طبیعت ذهنی که غرور و منیت بر آن فرمان می‌راند.

بنابراین مغزو ذهن شما فقط مانعی سرراه تجربه‌آگاهی "سیده‌ی" است که در آن شما در حالت شادکامی و پسند کامل قرار دارید و خواسته‌های شما با تجربه‌زندگیتان مطابقت دارد. ذهن شما راه مشاهده و تصور آگاهی متعالی‌تان را مسدود می‌سازد. در اعماق شما بیداری و هوشیاری از آن حالت کامل وجود دارد که در آن توانایی جذب آرزوهایتان سریع‌تر عمل می‌کند و برخلاف موقعی که ذهن شما تصدی‌امور را برعهده دارد، کمتر کار را به شانس و اتفاق واگذار می‌نماید. با آگاهی "سیده‌ی" شما در آرامش هستید و شناخت درونی‌تان دست به جابه‌جایی افکارتان می‌زند.

به کار بردن صدا در سطح آگاهی "سیده‌ی" مثل این است که از زبان دیگری استفاده می‌کنید. خویشتن متعالی شما زبان خودش را دارد. وقتی بدن شما آرام و کاملاً در زمان حال به سر می‌برد، فکر غایب می‌شود. آن‌گاه می‌توانید فرایند ظریف و بدیع تعمق همراه با صدا را آغاز کنید. این تکنیکی است که شما را به ماورای قیودات و محدودیت‌های منیت، به جایی درون خود شما می‌برد که می‌تواند فرکانس‌های ارتعاشی‌تان را از طریق کاربرد اصوات خلقت تغییر دهید.

عمل خلق کردن خودش یک صوت است. وقتی صوت درک و به کار گرفته شد، هوشیاری تان را برای نیل به آگاهی "سیده‌ی" در درون شما بالا خواهد برد.

در آغاز کلمه بود و کلمه با خدا بود و کلمه از خدا بود.

کلمه "خدا" دارای همان صدایی است که کمابیش در همه‌ی نامهای خالق اصلی هست. تمام تواریخ ثبت شده نوع بشر، از جمله فرهنگ‌های اولیه، ادیان شرقی و غربی و سایر سنت‌ها درباره‌ی آفریدگار کلمه و انسان سخنی می‌گویند.

صدای مشخصی که در تمام نام‌های آفریدگار احساس می‌شود، صدای "آه" است. این صدا، صدای خلقت است و صدای شادی. آه بیانگر احساس شادکامی و بهجت است. صداهای آفرینش و شادی مترادفند.

تصادفی نیست که نام خالق در همه زبان‌ها حاوی صدای "آه" است. صدای "آه" تنها صدای است که انسان‌ها به آسانی با یک نفس و بدون استفاده از لب‌ها، زبان، آرواره و دندان‌ها از سینه بیرون می‌دهند. اگر هر یک از این اندام‌ها را حرکت دهید صدا تغییر می‌کند. "آه" صدای کمال سهل الوصول است، همانطور که خود خلقت نیز آسان و کامل است.

این صوت "آه" یا صدای آفرینش، همان است که شما می‌خواهید هنگام کاربرد زبان خود آگاهی "سیده‌ی" از آن استفاده نمایید. صدای مزبور شما را به ماورای تک‌گویی بی‌وقفه که وصف ذهن شماست، می‌برد. هنگامی که صوت "آه" را در ارتباط با انجام تعمق و تفکر مکاشفه تکرار می‌کنید در واقع دارید مرتباً نام خدا را بر زبان می‌آورید.

نام خداوند دارای ترکیباتی از هجاهای ذاتاً نیرومند هستند که قادرند احساس وجود خدا را در درونمان بارور کنند. فرزندان دوران باستان ارتعاشات صداها را در چاکراه‌های مختلف بدن در طول زمان خلسه زمزمه می‌کردند. ایجاد این اصوات ما را، شاید برای اولین بار، با نیروی کم غلظت خداوند در درون مان آشنا می‌سازد.

زمزمه مدام نام خداوند پند و توصیه استادان خود آگاه به کسانی است که در اندیشه شرکت در کار آفرینش و مکاشفه اند. صدای "آه" صدای خداوند است. چندین بار آن را تکرار کنید، بلافاصله حالت مسرت و طعم غذای روح را احساس خواهید کرد. تکرار نام خداوند را به صورت خلسه‌های روزانه انجام دهید و صاف و ساده خویش را به عالم صدا و آفرینش منتقل سازید. در این صورت است که با صدایی که بین جهان شکل و فرکانس‌های جهان روی در حال مکاشفه است یکی می‌شوید.

خلسه عمیق توام با تکرار "آه" پیشرفت شما در جهت خلق تصویری ذهنی از ظرفیت های خلاق برای مکاشفه بهره مند خواهد شد. یکی از راه های نیل به این هدف این است که خود را به مثابه ژنراتوری در نظر بگیرید که تصویر نیرویی که با صدای خدایی "آه" به ارتعاش درمی آید را نشان می دهد. صدای که از طریق روزنه های چاکرا در بدن شما جاری می شود را به تصویر در آورید و به آنچه که می خواهید مرتبط سازید تا آن را به جهان شکلها جذب و خلق نمایید.

از مجموع هفت چاکرای بدن دوتای شان در آموختن فن مکاشفه مهم هستند. یکی چاکرای اصلی یا مرکز تمایلات جنسی و دیگری چاکرای چشم سوم یا چاکرای ذهن که در میان دو ابرو قرار دارد. تصور کنید کانالی در بدن شما بین چاکرای اصلی و چشم سوم وجود دارد. شما می خواهید این دالان تخیلی بین این دو چاکرا را روشن کنید و احساس کنید که چشم سوم را باز کرده اید تا بتوانید به طور خیالی انرژی تجلی بخش خود را از روزنه جدید بیرون بفرستید. چاکرای اصلی مرکز تولید مثل است. چشم سوم چاکرای است برای مکاشفه. فکر کنید که چشم سوم شما که برای چشم معمولی تان غیر قابل رویت است، قسمتی از وجودتان است که ارتباط وسیعی با جهان فیزیکی دارد. چاکرای چشم سوم می تواند داوطلبانه ارتعاشات ابعاد ماورای پهنه فیزیکی را ثبت یا مشاهده نماید، ولی تنها وقتی این اتفاق می افتد که بتواند خود را نسبت به وجود این حقیقت متقاعد سازید و قادر به پوشیدن این روزنه باشید.

می کوشید از طریق زبان خود آگاهی "سیدهی" موفق به گشودن چشم سوم خود گردید، در حالی که از ذهن عقلانی قسمت چپ مغز استفاده می کنید که مدعی است این کار عبث و نیز غیر ممکن است.

حالا ضمن یادآوری این که صوت "آه" صدای شادی و همین طور صدای خداست ("و در ابتدا کلمه خدا بود")، درباره صدایی که فرایند تولید نسل را همراهی می کند بیاندیشید. صوت "آه" عام ترین صدایی است که در عمل زاد و ولد شنیده می شود و خیلی وقت ها هم نام خدا هنگامی که روح از دنیای نا دیده به جهان مادی قدم می گذارد، برده می شود: "آه خدا"، "آه خدای من"، "آه ... !"

در ابتدا این همه به نظر سرگرمی و تفریح می رسد، ولی به طور مسلم و بدون تردید همه این سرخ های کلی روند مکاشفه است. نیرویی که از طریق ریشه چاکرای اصلی آزاد می شود علت تولید نسل است. در واقع چه اتفاقی افتاده است؟ آزاد شدن نیرو از چاکرای اصلی از سوی چاکرای اصلی دیگر پذیرفته می شود، و روحی از دنیای نادیده به شکل پیوند می یابد و این همه در معیت صدای "آه" صورت می پذیرد. در این مورد تردید روا نیست. نیرویی که از طریق

چشم سوم آزاد می‌گردد، خلق مجدد یا مکاشفه نامیده می‌شود.

آموختن فن تجلی صدا در واقع درگیر چیزی جز گشودن کانالی که بین این دو چاکرای اصلی بدن شما وجود دارد، نیست. با تکرار صدای "آه" به گونه ای که در این کتاب گفته شده است و احساس اینکه انرژی از مرکز تولید نسل وجود شما به چشم سوم حرکت می‌کند، و در نهایت ارتباط چشم سوم با انرژی اثیری خودتان از طریق استفاده از این صدا، شما یک نیروی پر محبت بدون قید و شرط را به جهان عرضه می‌دارید که سبب تحقق آرزوهای قلبی‌تان خواهد شد. با مکاشفه، شما انرژی آزاد شده‌ی "از" چاکرای ذهن "یا چشم سوم، به خارج می‌فرستید و آن را به آنچه آرزویش را دارید متصل می‌کنید.

گشودن چشم سوم تمرین درونی برای توجه به این چشم یا چاکرای ذهن است و پرتو افکنی از این روزن همراه با احساس شادمانی مرتبط با صداست. در آن حال، احساس می‌کنید که محدوده جسم فیزیکی‌تان را ترک کرده و چیزی را که خواستار مکاشفه و برگرداندن آن به سوی خود هستید در آغوش گرفته‌اید. این به معنای هم‌آهنگی با ارتعاشات آفرینش از طریق ترک قیودات جسمی و ذهنی و گشایش کانال میان آن مرکز آفرینندگی و مرکز شهود شماست. با این معبر عاری از موانع، شما غوطه‌ور در فیض شادمانی روحی‌ی هستید که با تکرار مکرر "آه" در خلسه‌های روزانه تغذیه می‌شود.

این خلسه صوتی را در تمرین صبحگاهی انجام دهید. در این صورت با صدایی حاکی از آرامش و مسرت هم‌آهنگ شده و در عین حال احساس می‌کنید که در مفهوم کلی عالم وجودتان در خدا حل می‌گردد. این صدا شما را به چنان هوشیاری می‌رساند که از آنجا که کلمه نیست، ذهن نمی‌تواند آن را جذب و تحت تأثیر سلطه نفس و منیت به انحراف بکشانند. این صدایی است که از امور عقلانی ذهن بسی فراتر می‌رود.

علاوه بر این می‌توانید یک خلسه عصر یا غروب انجام دهید که دارای اهمیت متفاوت است. با این خلسه توجه شما معطوف به سپاس و حق شناسی برای همه آنچه که در زندگیتان متجلی شده، می‌گردد.

با دیدگانی مالا مال از عشق، نام او را ترنم نمایید.
همه رازها و رمزها آشکار خواهد شد
هر پرنده و گیاهی
راز خودش را به تو که برهمنی
آشکار خواهد کرد
حکمت الهی همه جا تجلی خواهد کرد
عزیز من، مدام نام خدا را زمزمه کن
نشسته یا ایستاده
یا درگیر مشکلات دنیایی
هرگز او را فراموش نکن
ذهنیت را با خویشنتت یکی کن.

قلمرو سکوت و مراقبه

سکوت تنها صدای خداست

درست همانگونه که کریستال خالص از نزدیکترین شی مجاورش تأثیر می پذیرد و رنگ می گیرد ذهن انسان نیز زمانی که از امواج فکری پاک و خالص شد، با موضوعی که بر آن تمرکز می کند یکی می شود.

مکاشفه و مراقبه جدا از هم نیستند. این دو همانند قله و دامنه موج جدا و متمایز از هم ولی همیشه با هم اند. نمی توانید در تجلی بخشیدن به آرزوهای قلبی تان صاحب مهارت شوید اگر نخواهید زمانی را به اندیشیدن اختصاص دهید.

مراقبه به معنای سکوت و تنها بودن با خود و لب بر پرگویی مدام بستن است که فضای درونی تان را اشباع ساخته است. پرگویی بمباران افکار را متوقف می سازد و از قرار معلوم دنیای درونتان را پراز و راجی ها می کند. این صداها درونی سپری است که شما را از شناختن خود برترتان باز می دارد.

مراقبه شیوه مفیدی است برای به انجام رساندن سکوت درونی و خانه تکانی ضمیر از تأثیرات و راجی های ثابت که عمدتاً از ثمرات منیت است. توجه مغز از میلیون ها فکر پراکنده منصرف می شود و معطوف به آگاهی خود صدا می گردد. صدا به مثابه قرائت کلامی آهنگین عمل می کند و سبب تمرکز شما فرونشاندن پرحرفی می شود.

بهترین اوقات برای مراقبه هنگام طلوع و غروب خورشید است.

مراقبه یا شکاف بین افکار مکانی بسیار عالی و شگفت انگیز است. معجزه ها در این مکان به وقوع می پیوندند. هر انسانی در بین افکار خود این شکاف را دارد. با خواست و اراده خود می توانید به این شکاف رخنه کنید و فعالسازی ابعاد متعالی بشر از قبیل بینش، شهود، خلاقیت و همچنین اوج کارایی او را تجربه کنید. در این مکان می توانید به آسایش، شورو شمع سعادتی جاودانی و آرامش ناشی از برقراری ارتباط آگاهانه با خداوند پی ببرید.

هر لحظه که بخواهید می توانید به این مکان فوق العاده وارد شوید. قدرت این شکاف همیشه در دسترس شماست. مهم نیست که در جلسه مهم تجارتي حضور دارید، پشت میز شام نشسته و درگیر بحث داغی شده اید و یا حتی سوار اتوبوسی بسیار شلوغ هستید.

شما مالک این شکاف هستید. هیچ کس نمی تواند آن را از شما بگیرد. در ورودی شکاف پیوسته باز و در دسترس است. وقتی روش های ورود به شکاف را آموختید و در به کارگیری آن ها مهارت پیدا کردید پی می برید که اغلب اوقات به انرژی های شگفت انگیز این مکان معجزه آسایانه می برید.

هیچ کس نخواهد فهمید که شما در تنگنای ترافیک سنگین، جایی که همه انسانهای

پیرامونتان غرق در اضطراب، نگرانی و ناامیدی اند، همه ناهماهنگی ها را از سر بیرون کرده اید و حتی برای یک لحظه هم که شده آرامش برخاسته از آن شکاف را برگزیده اید. انجام دادن این کار نیروی دوباره به روح تان می بخشد و به شما تذکر می دهد که به جای تحقیر خویش برای خود ارزش و احترام قائل شوید. شما از افرادی که این لحظه را فرصتی برای دلخور شدن می دانند دوری کرده اید و وارد شکاف شده اید. اکنون از این مکان برای آرام بودن استفاده می کنید پی بردن به چگونگی ورود به شکاف با خواست و اراده خود و با چند تصویر ذهنی درونی کوتاه چه ارزشی دارد.

هدف غایی ما از مراقبه وارد شدن به شکاف بین افکار است. در آن جا وارد مکانی معنوی می شویم و به قدرت نامحدود سرچشمه ی وجودی خویش پی می بریم.

ذهنتان را همچون دریاچه ای تصور کنید. سطح آب روی دریاچه شبیه زمزمه های ذهنی شماست. تلاطم همیشه در سطح آب دیده می شود. زباله ها، یخ زدگی ها و آشفته گی ها همه در سطح آب مشاهده می شوند. زیر سطح آب دریاچه آرامش نسبی وجود دارد. سطح زیرین آب ساکت و سرشار از آرامش است.

هر یک از ما در طی هر شبانه روز تقریباً ۶۰ هزار فکر متفاوت داریم که اغلب به یکدیگر مرتبط نیستند؛ بنابراین ذهن ما به دریاچه ای شباهت دارد که سطح آن با وزش باد پراز موج های کف آلود شده است. اما در زیر این سطح پرتلاطم شکافی وجود دارد که در آن جا می توانیم خدا را بشناسیم و با پیوستن دوباره به سرچشمه ی وجود خویش قدرت نامحدود آن را به دست آوریم.

با مراقبه می توانیم افکار پراکنده و متلاطم خود را آرام کرده و زیر سطح آب شنا کنیم. در این مکان می توانیم آرام باشیم و خدا را به شیوه ی مستقیم درک کنیم نه اینکه دوباره ی او مطالبی از دیگران بیاموزیم.

تمرین مراقبه ما را به سفر شگفت انگیز شکاف بین افکار ما می برد. در آنجا فایده های بسیاری از قبیل زندگی سالم تر و سرشار از آرامش، بدون اضطراب و نگرانی و بدون خستگی وجود دارد اما همه ی این موارد فایده های حاشیه ای هستند. مهم ترین دلیل برای تمرین مراقبه که سبب تقویت روح می شود؛ ورود به شکاف بین افکار و برقراری ارتباط آگاهانه با انرژی خلاق زندگی است.

سکوت بین‌ت‌های موسیقی است که موسیقی را به وجود می‌آورد.

شما نمی‌توانید موسیقی را بدون وقفه یا سکوت بین‌ت‌ها تصور کنید. بدون وقفه‌ی بین‌ت‌ها موسیقی فقط یک نت طولانی و نامحدود از صدا خواهد بود. در این صورت آنچه را که موسیقی می‌نامیم غیرممکن است.

این نکته در آفرینش همه چیز از جمله دنیای که شما آرزو دارید برای خود بسازید نیز صحت دارد. خلاقیت و آفرینش در نتیجه عملکرد این شکاف روی می‌دهد. آن چه دیده می‌شود از آن چه ظاهراً به نظر می‌رسد به وجود نیامده است. به عنوان مثال وقتی از پنجره نگاه می‌کنید و درخت نخل بلندی را می‌بینید که ده سال پیش آنجا نبوده است. درخت از کجابه وجود آمده است؟ از یک دانه. دانه از کجا بوجود آمده است؟ از یک الکترون یا یک اتم کوچک و سرچشمه‌ی این الکترون یا اتم از کجا آغاز شد؟ از شکاف. از خلاء. از سکوت.

ساختمانی را مشاهده می‌کنید که زمانی زمین خالی بود. منشأ ساختمان به کجا باز می‌گردد؟ به ذهن بشر. به سکوت و شکاف بین افکار ژرف و خلاق. دختر کوچکی را می‌بینیم که بازی می‌کند. او از کجا به وجود آمده است؟ از یک دانه، از یک تخمک. بله درست است، اما در نهایت یک انرژی پاک و خالص که نیروی خلاق است در درون کوچکترین ذرات نیز موجود است و این انرژی به آن چیزهایی که مشاهده می‌شوند جان می‌بخشد.

به راستی که همه چیز از خلاء، سکوت و فضای بین افکار به وجود می‌آید در سکوت بین افکارمان به نبوغ خلاق و آگاهی معنوی خود پی می‌بریم. زمانی که فقط به افکار دنبال دار خود توجه می‌کنیم قادر به درک این هوشمندی خلاق و آگاهی معنوی نیستیم.

افکار و اندیشه‌ها را همچون اشیایی در نظر بگیرید که برای جذب و آشکار ساختن آرزوها و ساختن نمونه‌های جدید باید در بین آن‌ها سکوت برقرار شود. اگر بین دو آجر فضایی برای ریختن ملات وجود نداشته باشد آن دو هرگز به هم نمی‌چسبند و دیواری ساخته نمی‌شود. ملات نیز شامل ذرات کوچکتری است که برای تشکیل ملات باید بین آن‌ها فضای وجود داشته باشد. افکار ما نیز درست همین خصوصیت را دارند. برای جان بخشیدن به آن چه جداگانه تصور می‌کنیم باید وقفه‌ای بین افکار ایجاد شود. این وقفه همان شکاف بین افکار و در حقیقت فضایی است که به ما توانایی می‌دهد تا بسازیم، خلق کنیم، تصور کنیم و هر آنچه را با آن افکار می‌توانیم بیافرینیم آشکار سازیم. این مکان جایی برای آرامش و سکوت نشاط‌انگیز است.

برای زندگی بخشیدن باید به خلاء، به سکوت بین افکارمان راه یابیم. سرچشمه تمامی معجزه ها، خلقت ها و نوآوری ها در این جا در شکافی نامحدود و بدون شکل قرار دارد. این شکاف مکانی است که در آن رویداد های همزمان آشکار می شود و آنچه به ظاهر غیر ممکن به نظر می رسید در این شکاف به وقوع می پیوندد. متجلی ساختن آرزوها فقط با ورود به ساختمانی مذهبی و مقدس و یا با پذیرش دینی سازمان یافته و ویژه به وقوع نمی پیوندد.

**خداوند همچون دریاست. همه مذهب ها رودخانه هایی هستند که
به دریا می رسد. بسیاری از این رودخانه ها مسیر پرپیچ و خم دارند چرا
مستقیم به دریا نرویم؟!**

هیچ مکانی را نمی توان یافت که خداوند در آن حضور نداشته باشد. اگر نیروی الهی در همه جا وجود دارد بنابراین باید در درون شما نیز وجود داشته باشد. همچنین اگر این نیرو در همه جا وجود دارد پس در درون چیزی که شما آن را در زندگی خود از دست داده می دانید نیز باید وجود داشته باشد. پس متجلی ساختن آرزوها چیزی جز یک تغییر و تحول در خواست درونی انسان نیست. به این ترتیب شما از طریق نیروی الهی که آن را با همه چیز و همه کس سهیم هستید دوباره به چیزی که از دست داده اید می پیوندید. شاید عجیب به نظر برسد اما با ورود و ماندن در شکاف بین افکار در سکوت بین واژه ها انجام می شود.

برای او همه ی غم و اندوه موجود در این دنیا پایان یافته است. اگرچه دارای جسم فانی در این دنیای مادی است اما با ابدیت یگانه شده است. دل او با نگرانی و تشویش میانه ای ندارد. چنین انسانی حتی در این دنیا نیز کاملاً آسوده است.

سکوت ضروری است.

ما همان قدر به سکوت نیاز داریم که به هوا نیاز داریم و همان قدر که گیاهان به نور نیاز دارند. اگر ذهن ما از افکار و عبارات شلوغ شده باشد در اینصورت فضایی برای ما وجود ندارد. سکوت فریاد بی صدای ناگفته ها و ناگفتنیهاست، فریادی سرشار از نعمت و فزونی. سکوت فریادی درونی است که دل را به عقل و معرفت می رساند. سکوت بی اعتنایی نیست، خودخواهی و تکبر هم نیست. سکوت معجزه و فریاد پرخروش شهود است.

سکوت فریاد است سرشار از حکمت. فریاد خاموش یعنی پرهیز از قضاوت و پیش داوری. سکوت فریاد درونی است برای تغییر مسیر ذهن و پاک کردن ویروسهای مرئی و نامرئی حاکم بر رفتار و افکار.

سکوت یعنی کنترل ذهن و تخلیه شرطی شدگی های مخرب آن.

سکوت با فریاد درونی اش روح و روان را متحول می کند و ما را با خویشتن خود انس می دهد. به خلوتگاه ذهنتان رجوع کنید و شعله های خشم و نفرت و جدایی را با مراقبه و شکیبایی خاموش کنید. با فریاد معجزه آسای درونی سکوت، در امتداد شفای روح و سلامت ذهن خود حرکت کنید!

سکوت یعنی فریادهای بیصدایی که سرشار از تجربه، عشق، امید، صبر و ایمان است. با سکوت پرمعنای خود از دوزخ افکار منفی عبور و بهشت سلامت ذهن را تجربه کنیم! در سکوت بمانید زیرا صدای خدا را تنها در زمانی می توان در ناحیه دل شنید که زبان ساکت بماند.

سکوت، گفتار سالک معنوی است

گفتار نرم و شیرین نشانه عشق اصیل است. نفرت داد میزند

ترس جیغ میکشد

خودبینی شیپور میزند

اما عشق لالایی می خواند، تسکین می دهد و مرهم می نهد.

سکوت یعنی با داشت و نداشت های ذهن اندازه نگرفتن، سکوت یعنی خالی کردن ذهن از شرطی شدگی ها، سکوت یعنی سفیدی، سکوت یعنی با طبیعت همسو شدن، سکوت یعنی تسلیم راز بقا شدن، سکوت یعنی پرهیز از افتخار، سکوت یعنی پرهیز از برتری طلبی،

سکوت یعنی خود را در اختیار طبیعت و خداوند قرار دادن، سکوت یعنی دوری از قضاوت و حکم صادر کردن، سکوت یعنی حذف تمامی دانه‌ها و برنامه‌های ویروسی ذهن، سکوت یعنی عبور نوای معشوق از ذهن و نه عبور "ذهن" از معشوق!

سکوت به معنی بی‌اعتنایی نیست، بی‌اعتنایی، خود را به موش مردگی زدن است و محصول ذهن‌های غبارآلود و مغرور و مفعول است.

سکوت یعنی بوسیدن لب سرخ یار، سکوت یعنی عدالت، سکوت یعنی آزادی، سکوت یعنی سلامتی، سکوت یعنی آگاهی و سکوت یعنی استقلال ذهن.

سکوت یعنی نیاز معشوق،،، و نیاز روان سکوت معشوق را می‌شکند. نیاز روان به انباشتن غرور و افتخارات است و این افتخارات همان ویروس‌های نامرئی هستند که کامپیوتر انسان (مغز) را ویروسی کرده‌اند.

عالم و هستی محصول سکوت است. تمام زیبایی‌ها و نعمت‌های عالم، محصول سکوت است. بدون سکوت، امکان تجربه زندگی غیر ممکن است.

سکوت یعنی بهشت

عدم سکوت (وراجی‌های ذهن) یعنی جهنم

چون سکوت در اجتماع ما گسترش نیافته است بیشتر انسان‌ها ورود به شکاف بین افکار را بسیار دشوار می‌دانند زیرا نمی‌توانند ذهن‌شان را آرام کنند. زمانی را که در سکوت سپری می‌کنید با ارزش است حتی اگر افکار درونی تان بلند و بی‌وقفه ادامه داشته باشد. درباره افکار درونی خود قضاوت و داوری نکنید، فقط شاهد و نظاره‌گر آن باشید. به سادگی خود را انسانی ببینید که در آنجا نشسته است و وقتی ناگهان فکری سرگردان از راه می‌رسد فقط آن را مشاهده کنید و از حضور آن مانند یادآوری کننده‌ای برای بازگشت به شکاف و مراقبه استفاده نمایید.

به مرور زمان افکار و گفتگوی درونی شما خاموش خواهد شد. همه ما می‌دانیم بدون تمرین و ممارست نمی‌توانیم مهارتی کسب کنیم. در مورد مراقبه نیز استثنایی وجود ندارد شاید به همین دلیل است که مراقبه را تمرین می‌نامیم. با گذشت زمان به آسانی و با این انتظار شادی بخش که دوباره به خداوند می‌پیوندید وارد شکاف می‌شوید.

برای مراقبه زمان خاصی وجود ندارد هر یک از ما طی روز در زمان مشخصی بیش از ساعت

های دیگر در آرامش هستیم و احساس راحتی می‌کنیم. این زمان کاملاً منحصر بفرد است بنابراین سعی نکنید مطابق برنامه دیگران عمل کنید. اگر از دو دقیقه توقف پشت چراغ قرمز، وقفه‌ی میان یک گردهمایی و یا زمانی که منتظر دوستی هستید استفاده کنید پس اغلب اوقات می‌توانید وارد شکاف شوید.

مدت زمان خاصی برای هر جلسه مراقبه وجود ندارد. حتی چند ثانیه نیز می‌تواند روح را تغذیه و تقویت کند.

هیچ مکان یا حالت خاصی برای مراقبه وجود ندارد هر حالت یا مکانی را که در آن راحت هستید انتخاب و به آن اعتماد کنید. هر حالتی از قبیل نشسته، خوابیده، زانو زده و غیره که در آن احساس راحتی می‌کنید برای مراقبه مفید و نتیجه بخش است هر مکانی می‌تواند مکان مراقبه باشد.

مراقبه ابداً یک تکنیک نیست، چیزی نیست که انجامش دهی، مراقبه حالتی است که دست می‌دهد، درست مانند عشق.

مراقبه چیزی است که می‌توانی در آن باشی، ولی نمی‌توانی انجامش دهی. با انجام دادن متوقف می‌شود. مراقبه کاری نیست که انجامش دهی.

مراقبه تنها زمانی که انجام دهنده رفته است و تو کاملاً آسوده هستی وجود دارد. در یک رها شدگی و استراحت عمیق...

آنگاه مراقبه شکوفا می‌شود.

مراقبه یعنی شکوفایی وجود تو. ربطی به شدن ندارد.

فقط کافی است که ساکت باشی و فقط خودت باشی و در هیچ جهتی حرکت نکنی، آنگاه برکت را خواهی یافت. مراقبه را خواهی شناخت.

وقتی این مراقبه چنان جریان خود انگیخته‌ای شود که حتی نیازی نداشته باشی در گوشه‌ای در حالتی خاص بنشینی، وقتی که نیازی نداشته باشی برای آن به گوشه‌ای خلوت در خانه بروی که کسی مزاحمت نباشد، وقتی که این مراقبه در بازار نیز در تو وجود داشته باشد، در حال حرف زدن، راه رفتن، کار کردن، و غذا خوردن نیز در تو وجود داشته باشد، وقتی که همیشه در تو وجود داشته باشد، حتی در حال خوابیدن آن را احساس کنی و مانند نفس کشیدن یا تپش قلبت شده باشد؛ می‌توانی آن را مراقبه یا سرور خود انگیخته بخوانی.

این به تکنیک نیازی ندارد؛ فقط به خود انگیختگی و طبیعی بودن و ساده بودن نیاز دارد.

تصور کنید که می خواهید نعمت بیشتری را جذب زندگی خود نمایید. هنگامی که در شکاف بین افکارتان هستید ابتدا بر احساس پیوستگی به خداوند تمرکز کنید. وقتی چنین کاری را انجام می دهید الوهیت درون خود را با اشتیاق می پذیرید. سپس کانون توجه خود را بر مشاهده سرازیر شدن و فور نعمت در زندگیتان قرار دهید. دلایل چگونگی انجام دادن این کار را به خداوند بسپارید فقط به سادگی جواب مثبت بدهید و همه چیز را با آغوش باز بپذیرید. خود را از نتیجه و پیامد کارها جدا بدانید و فقط صدای خداوند یعنی صدای "آ" را تکرار کنید و بدانید که و فور نعمت به شکل متعالی ترین خوبی ها در همه اموری که به زندگی شما مربوط می شود متجلی خواهد شد. مراقبه ی "جاپا" را همچون حیل و نیرنگ منیت در نظر بگیرید که با آن می توانید خواسته های ویژه ای را بطلبید؛ از آن برای برقراری ارتباط آگاهانه با انرژی معنوی خود استفاده کنید. شما همه چیز را می کنید و به خداوند می سپارید و می دانید که با این نیروی خلاق ارتباط دارید. جدا بودن از چگونگی تحقق خواسته ها و زمان انجام دادن آن ها سبب می شود تا بر ارتباط معنوی خود متمرکز شوید. و فور نعمت در زندگی شما پدیدار خواهد شد فقط کافیست به سادگی آن را تشخیص دهید.

ماندن در شکاف بین افکار با انجام دادن مراقبه ی "جاپا" کامل می شود و هدف از این تمرین و مراقبه دارای سه بخش است :

اول اینکه از زمان شروع تمرین نگرانی و خستگی کمتر و آرامش و انرژی بیشتر را تجربه می کنیم، خود را جوانتر می بینیم و نشاط و شادی بیشتری را احساس می کنیم.

دوم اینکه با قرار گرفتن در شکاف بین افکار به سوی مکانی خلاق حرکت می کنیم. در آنجا می توانیم از مراقبه جاپا مانند ابزاری برای جذب خواسته های خود به زندگی مان استفاده کنیم.

سومین و مهمترین هدف این که می توانیم با خداوند (منبع و سرچشمه ی انرژی) ارتباط عاشقانه برقرار کنیم. آرامش، شادی، انرژی متعالی ترو هر چیزی که متجلی شدن آن در زندگی امکان پذیر است فقط آفریده ی خداست.

زیستن در آتش اکنون

با تجزیه و تحلیل تاریکی
نمی‌توانید نور و روشنایی را کشف کنید.

بیشتر بحث های ذهنی و صدای ذهن توسط گذشته یک فرد ایجاد می شود، توسط تحصیلات، نحوه بزرگ شدن، فرهنگی که در آن بزرگ شده است، والدین و تعداد زیادی عوامل شخصی و... همه اینها آن صدایی را که در ذهن دارید شکل می دهد.

قدم بزرگی که می شود برداشت این است که همان اول به این موضوع پی ببرید که صدایی در ذهنتان وجود دارد که همیشه حرف می زند. که بیشتر این صحبت ها کاملاً بی استفاده است منظور فکری نیست که کمک می کند و می تواند کاری از پیش ببرید و یا فکری که چیزی خلق می کند چون ذهن به صورت بالقوه وسیله ای است که می تواند در این زمینه به انسان کمک کند. ولی در خیلی از آدمها ذهن در ۸۰ درصد مواقع وسیله ی است برای شکنجه دادن آن ها و بدون این گفتگوی ذهنی، زندگیشان خیلی خوشحال تر و پربارتر می شود. پس در اولین قدم باید بدانید این صدای ذهنی وجود دارد.

این صدا وجود دارد و از الگوهای خاصی پیروی می کند. الگوهای مکرر فکری که پشت سر هم رخ میدهند. شاید کل زندگیتان این شکلی بوده اید.

با جدا شدن از این فکر همیشه فاصله ای وجود دارد که می توانید ببینید در لحظه چه فکرهای به ذهنتان میاید. آگاهی داشتن به این فکرها خودش فکر حساب نمی شود بلکه توانایی دیدن افکار است مثل نوری است که به افکار میتابد و می شود آن را هوشیاری بی قید و شرط نامید که در آن فکر، هوشیاری است که شکل گرفته است. به عبارتی دیگر هوشیاری یک اقیانوس بیکران است و فکر کردن مثل موج های است که در سطح اقیانوس وجود دارد و هر موجی دارای طول عمر کمی است. موج ها مثل افکار زودگذر هستند ولی وانمود می کنند که وجود مستقلی دارند و اتفاقی که برایش می افتد این است که این عادت مداوم به جریان افکار منجر به اختلال شدید در هویت یک شخص می شود چون احساس اینکه چه کسی هستی، احساس من بودن، احساس هویت فقط از چیزهای ناشی می شود که مغرتان به شما میگوید. از ایده ها، نظرات و دیدگاه های راجع به خودتان.

به عبارتی دیگر این که چه کسی هستید از فکرتان ناشی می شود.

یک حس هویت عمیق تری در انسان وجود دارد که فکر نیست. یک حس هویت عمیقی وجود دارد که صدای ذهن نیست پس شما دیگر هویت تان از چیزی که در ذهنتان میگذرد ناشی نمی شود. این افکار به شدت محدودتان می کند که می توان آن را نفس نامید.

منظور از نفس عادت کردن کامل به جریان افکار در نبود آگاهی است.

اعمال شما کاملاً توسط یک مغز شرطی شده، کنترل می شود که خوداون هم از گذشته و الگوهای واکنشی پیروی می کند. برای همین هم است که مردم طبق خواسته ها و ناخودآگاه

گرفته شده از والدین و اطرافیان‌شان زندگی می‌کنند و با وضع رشد مشکل دارند کناره‌ها می‌آیند و این تقصیر والدین‌شان است ولی ناخواسته همون‌ها را روی بچه‌های خودشان پیاده می‌کنند.

این الگوهای نابسامان ریشه‌اش غالباً به چندین نسل قبل برمیگردد و شما اینها را به ارث می‌بیرید. این فکرها مغزتان را اشغال می‌کند تا بالاخره یک جای آگاهی تان میاید وسط و به شما میگوید دیگر مجبور نیستید که طبق شرایط ذهنی قبلی تان زندگی کنید. برای متوقف شدن این روند باید آن بیداری معنوی و عرفانی صورت بگیرد که بیشتر مواقع بد تعبیر می‌شود. مردم فکر می‌کنند بیداری معنوی وقتی است که ببینند فرشته‌ای سمت‌شان آمده یا خدا با آن‌ها صحبت کرده است.

شما مجبور نیستید در جهتی پیش بروید که الگوهای افکار معمول از شما میخواهند. الگوهای افکار معمول همیشه از شما میخواهند که حواستان به آن‌ها باشد و هر کدام از این فکرها میگویند به من توجه کن، با من بیا. آن‌ها شما را به سمت فکرهای منفی و منفی‌تر می‌برند.

تا زمانی که ابتدا متوجه شوید که در زندان هستید، نمی‌توانید از زندان فرار کنید. اگر محیط که در آن هستید درونتان را گرفته باشد نمی‌توانید به این فکر برسید که آن جانیستید. بسیاری از افراد درگیر افکار منفی مزمن هستند و به این شیوه عادت کرده‌اند. افکار منفی در رفتار منفی بروز می‌کنند. در چنین مواقعی افراد به شدت افسرده، درگیر و سردرگم هستند که این وضعیت ممکن در بسیاری از افراد تا لحظه مرگ ادامه پیدا کند و در بعضی افراد به شکل ناگهانی و تحت شرایطی تغییر می‌کند و باعث اتفاقات باورنکردنی می‌شود که می‌توان آن را بیداری معنوی نامید.

هیچ چیزی به جز زمان حال نمی‌تواند وجود داشته باشد و یا زندگی کند. آینده و گذشته فقط یک فکر در ذهن شماست. بدون این فکر فقط زمان حال برای شما وجود دارد.

اگر حس خیرخواهی و قصد نیک در تو بیدار نشده باشد یک انسان ناقص هستی. توانایی دل‌آسودگی، همدلی، قصد نیک، خیرخواهی و جدا ندیدن دیگر از خود وقتی به وجود می‌آید که برچسب زدن غیرارادی، ناخودآگاه و از روی عادت دیگر وجود نداشته باشد. دیگران را آنگونه که هستند بپذیرید، آن‌ها را قضاوت نکنید. به آن‌ها برچسب نزنید. بی‌قید و شرط انسانها را بپذیرید.

انسانها بیشتر اوقات به گونه‌ای زندگی می‌کنند که همیشه اهمیت گذشته و آینده از

لحظه حال مهم تر است. معمولاً افراد در یک سنی آینده برایشان اهمیت فوق العاده ای دارد و از یک سنی که معمولاً زمان زیادی از آینده نمان گذشته است، گذشته دارای اهمیت زیادی می‌شود. هر چه سن افراد بیشتر می‌شود، در مورد گذشته بیشتر صحبت می‌کنند.

ما انسانها تا حد زیادی زمان حال را نادیده می‌گیریم، برایش ارزش قائل نیستیم، درکش نمی‌کنیم و از ته قلب برای درکش زحمت نمی‌کشیم.

افراد فکر می‌کنند ثمره زندگیشان در آینده قرار دارد و لحظه حال نیست و اگر این رفتار تبدیل به الگوی ذهنی تان شود و همیشه به خودتان بگویید کمی بعدتر احساس خوبی خواهم داشت. این حس را هم حتی بعد از رسیدن به مقصودتان خواهید داشت. شاید لحظه‌ی شاد شوید ولی دوباره همان الگوی ذهنی به سراغتان خواهد آمد برای ماکول کردن لذت و شادی به آینده!

داشتن هدف و برنامه ریزی و زمان بندی مشکلی ندارد ولی سوال اینجاست آیا آینده ما کنترل ذهنمان را به دست می‌گیرد یا نه؟ از آینده برای مصارف کاری استفاده کردن مشکلی ندارد و زمان ساعتی خیلی خوب است. ولی زمان روانی و ذهنی وقتی است که آینده کنترل ذهنتان را به دست می‌گیرد و همه الگوهای فکری بر روی اتفاقات آینده متمرکز می‌شود و شما جوری برخورد می‌کنید که انگار زمان حال فقط پولی برای رسیدن به مرحله بعدی است.

ما اکثر اوقات همیشه به دنبال آینده می‌رویم و در لحظه حضور نداریم و به دنبال برآوردن خواسته‌هایمان هستیم. یا اینکه زمان حال را تبدیل به دشمنی برای خودمان می‌کنیم. برخی افراد همیشه ناراحتند، همیشه غرمیزند که هیچ چیز درست نیست. هر کجا و با هر کسی که باشند بعد از مدتی احساس ناراحتی می‌کنند انگار جای دیگه ای باید باشند.

شما می‌توانید در عین حال که در لحظه حال زندگی می‌کنید، اهدافتان را هم دنبال کنید. زندگی مانند یک سفر است؛ اگر در سفر بیشتر توجه تان به مقصد و فقط تمرکزتان به رسیدن به آنجا باشد، مسیر سفرتان را به طور کلی از دست می‌دهید و نمی‌توانید از سفرتان لذت ببرید.

فارغ التحصیل می‌شوید، خوشحال می‌شوید. ازدواج می‌کنید، خوشحال می‌شوید. پس لحظه‌های بین این دو چرا خوشحال کننده نیست؟! پس اگر نتوانید از سفر لذت ببرید چه فایده ای دارد حتی اگر به مقصد برسید!

همین قدمی که الان بر میدارید درست است که میدانید دارید به آن طرف می‌روید ولی باید از همین قدم هم لذت ببرید چون زندگی همین قدم هاست.

انتظار، یک حالت ذهنی ست و در اصل به این معناست که شما آینده را می‌خواهید و (اکنون) را نمی‌خواهید. آنچه را که دارید نمی‌خواهید و آنچه را ندارید می‌خواهید. با هر نوع انتظار، ناآگاهانه تضادی درونی بین (اکنون و اینجا)، یعنی جای که نمی‌خواهید باشید با آینده فراقنی شده خود، یعنی جایی که می‌خواهید باشید، ایجاد می‌کنید. این نگرش موجب می‌شود تا حال حاضر را از دست بدهید و کیفیت زندگی شما به شدت کاهش یابد...

منتظر ماندن یعنی ترجیح دادن لحظه بعدی به این لحظه.

افرادی که اسیر ذهن شرطی شان هستند به نوعی گرفتار چارچوب‌های خودساخته ذهنشان می‌شوند. یک ذهن شرطی تمایل به تکرار دارد و اگر شما به شرطی شدن ذهنتان عادت کنید که در برگیرنده الگوهای واکنشی است از طریق انجام کارها و واکنش‌های که انجام می‌دهید تجارب شبیه به هم را در زندگی تان رقم می‌زنید و حتی روابط مشابهی هم با اطرافیان تان برقرار می‌کنید. این که چطور کاری را انجام می‌دهید از خود کار مهم‌تر است.

اگر هدف بزرگی دارید؛ باید در هر قدمی به سوی این هدف برمیدارید کل توجهتان به همان کاری که در لحظه انجام می‌دهید معطوف کنید چون هر گام به اندازه خود هدف ارزشمند است. در حقیقت کیفیت هر گام کیفیت هدف را نشان می‌دهد و هیچ وقت خود ابزار توجیه‌کننده هدف نیستند چرا که ابزار و هدف در کنار هم دیگر معنی می‌دهند.

بین توجه کامل داشتن به زمان حال و دانستن هدف‌تان تعادل خاصی برقرار کنید. اجازه بده داستان خودش پیش برود. تو فقط قادری که یک تصویر از کل فیلم را ببینی، اما سرچشمه، همه گذشته، حال و آینده را در یک آن تماشا می‌کند.

تو فقط بر انرژی لحظه حال تمرکز کن. نفست را تسلیم آتش "اکنون" کن. اجازه بده که درد ناآگاهی، ترس و مقاومت در برابر زندگی در آگاهی و عشق بسوزد. اجازه بده فواصل سکوت در وجودت طولانی‌تر و عمیق‌تر شوند. جستجوی هر آنچه که تو را از لحظه حال بیرون می‌کشد متوقف کن، چه اشراق، چه عشق، چه... در هر لحظه با واقعیت خودت بی هیچ قضاوتی رویارو شو. به جشن و سرور لحظه حال بپرداز.

اجازه بده آتشی «اکنون» همه سرگرمی‌ها و تعلقات را بسوزاند.

رها باش...

افکاری که احساس خوبی در شما ایجاد نمی کنند و جز ناراحت کردن شما کاربردی ندارند، رازها کنید.

حقیقتی که پیش روی ما قرار میگیرد، به اندازه ی نگرش ما نسبت به آن، اهمیت ندارد؛ چون نگرش ماست که کامیابی یا شکست ما را رقم میزند.

اگر می خواهید شاد باشید، هدفی برای خود تعیین کنید که به افکار شما دستور بدهد، انرژی تان را آزاد کند و الهام بخش امید و آرزوهای شما باشد.

کسانی که دیگران را نمی بخشند یعنی پیوسته در گذشته زندگی می کنند و کسانی که در گذشته زندگی می کنند، زمان حال را تباه خواهند کرد! وقتی کسی ما را آزار می دهد، باید روی شن های صحرای بنویسیم تا بادهای بخشش آن را پاک کنند ولی وقتی کسی محبتی در حق ما می کند باید آن را روی سنگ حک کنیم تا هیچ بادی نتواند آن را از یادها ببرد.

هنگامی که ما کمک می کنیم که دیگران متوجه شوند تنها نیستند، و درک کنند آن ها هم بدون توجه به شرایط زندگی شان، دارای روحی خدایی هستند، آن گاه است که ما به آن خود برتری منتقل می شویم که وجودمان را سرشار از احساس آرامش می کند. تنها خواسته خود برتر این است که در آرامش باشید. خود متعالی (خود برتر یا روح) به قضاوت نمی نشیند، مقایسه نمی کند و از شما نمیخواهد که کسی را شکست دهید یا از کسی بهتر باشید. فقط میخواهد در صلح و آرامش به سربرید.

هر وقت که آماده کاری میشوید این سوال را از خود بپرسید: "آیا چیزی را که میخواهم بگویم یا انجام دهم برایم آرامش می آورد؟"

اگر جواب مثبت است، تعلل نکنید و در این صورت خودتان را در اختیار خرد و تدبیر خویشتن متعالی خواهید گذاشت. و اگر جواب منفی است به خود یادآوری نماید که هنوز خودبینی و منیت شماست که فرمان می راند.

نفس آشفتهگی به وجود می آورد زیرا میخواهد به جدایی شما از همه، به ویژه خداوند واقعیت بخشد. شما را به سوی قضاوت و هم سنجی هل می دهد و سبب می شود که مصرانه خود را از بی نقص ترین و بهترین ها فرض کنید و یا برعکس باعث می شود شما خود را دون پایه و بی ارزش قلمداد کنید. شما نه از کسی پایین تر هستید و نه از کسی برتر. شما فقط خودتان هستید که باید به آن سطح آگاهی تان که شایستگی اش را دارید نائل شوید. شما می توانید خود برترتان (که در همه ما وجود دارد) را با صدایی که تنها خواهان آرامشتان است را بشناسید.

کسی که به بیرون بنگرد،
 خواب میبیند
 و کسی که به درون بنگرد
 بیدار می شود
 کارل یونگ

آرامش از خود شما شروع می شود. انسان ها خاطرات اعتیادآوری را جمع کرده اند که در آن ها دیگران نیاز به کمک و یاری دارند. این خاطرات بازپخش می شوند و وانمود می کنند که مشکلات از آنجا و نه از درون شروع می شود.

هریک از ما با ناله های پیش از گریه به دنیا آمده ایم. مشکلات ناشی از خاطرات ربطی به مردم، مکان ها یا موقعیتها ندارند بلکه موقعیتهای هستند که باید آزاد شوند.

خروج از حالتی که می توانم کمکشان کنم کار دشواریست. اگر مایل به پاکسازی ناله های پیش از گریه خود باشیم حال خودمان و حال هرکس و هر چیزی خوب می شود. بارهای را که از دیگران به دوش دارید را رها سازید، به عبارت دیگر اول خودتان و بعد دیگران را آزاد سازید. آرامش با شما شروع می شود.

زندگیت را صرف متصور شدن مشکلاتی نکن که هنوز اتفاق نیفتاده و قرار هم نیست که اتفاق بیافتد. از همین لحظه حال لذت ببر. باید همه لحظات زندگیت را کامل زندگی کنید، به جای نگران بودن، همیشه دنبال شاد بودن باشید. حالا که همه چیز این قدر آرومه جای نگرانی نیست. هر وقت مشکلی واقعاً رخ داد، آن وقت به این که چه جوری میشه مشکل را حل کرد، فکر کنید.

انسان معمولاً در تنهایی زندگی می‌کند. (هرچند اطرافش پراز انسان باشد) و برای فرار از این تنهایی، هر نوع دوستی، ارتباط، سازمان‌ها، احزاب سیاسی و مذاهب را ایجاد می‌کند. اما مسئله‌ی اصلی این است که او از تنها بودن می‌ترسد... مشکل این است که، هر رابطه‌ای که از ترس تنهایی برخیزد، تجربه‌ای سعادت‌مند نخواهد بود، چون "دیگری" هم از ترس تنهایی وارد رابطه شده است. و هر دو آن را عشق می‌نامند. هر دو سرخودشان و طرف مقابل کلاه می‌گذارند. این نوع رابطه، ترس است، و ترس نمی‌تواند منشأ عشق باشد...

تنهایی طبیعت شماست. تنها متولد شده‌اید و تنها می‌میرید. و بدون اینکه متوجه شوید، بی‌هیچ هوشیاری‌ای، تنها زندگی می‌کنید. شما فرق بین تنهایی و تنها بودن را نمی‌دانید، خودتان برای خودتان کافی هستید.

این به این معنی نیست که توانایی ارتباط برقرار کردن ندارید. در واقع آنکس که در تنهایی لذت بخشی زندگی می‌کند، می‌تواند ارتباط برقرار کند، چون ارتباط او از روی نیاز نیست.

او گدا نیست، چیزی از شما درخواست نمی‌کند حتی همراهیتان را. او بخشنده است. او به خاطر وفور وجد، صلح و آرامش، و سکوت و سعادت در وجودش، می‌بخشد و سهیم می‌شود. پس عشق رایحه‌ای متفاوت برایش دارد و آن، سهیم شدن است.

اگر هر دو طرف زیبایی، تنهایی را درک کنند، عشق به اوج خود می‌رسد، که به ندرت دیده شده. و چنین عشقی سر به عرش می‌ساید...

تنهایی به این معنی نیست که نمی‌توانی ارتباط برقرار کنی. بلکه به این معنی است که ارتباطات تو، به روشی کاملاً جدید که بدون درد و رنج است، برقرار می‌شود. ارتباطی که مستقیم و غیرمستقیم، خواهان تسلط بر دیگران نیست، خواهان به اسارت کشیدن دیگری نیست. چون این رابطه برخاسته از ترس نیست، زندگی محض است. آنچه که برخاسته از ترس باشد، مرگ است و از بی‌ترسی همه‌ی زیبایی‌ها رشد می‌کنند.

اگر وقتی واژه‌ی خدا را به زبان می‌آورید؛ چیزی دور و دست نیافتنی در ذهن تان تداعی می‌شود، نمی‌توانید حضور او را درک کنید.

بسیاری به ما می‌گویند: «خدا چیزی در آن بالا، در آسمان دور است» اما وقتی می‌گویید «عشق» به چیزی اشاره می‌کنی که به قلب بسیار نزدیک است. وقتی واژه "خدا" را بکار می‌بری، گویی از یک شخص سخن می‌گویی. خدا محدود و معین می‌شود.

اما "عشق" یک شخص نیست. یک کیفیت، یک حضور، یک بوی خوش است. نه بوی خوش یک گل، بلکه بسیار نامحدودتر، بی‌کران تر و نامتناهی‌تر. وقتی می‌گویید "خدا" به تو احساس ناتوانی دست می‌دهد؛ چه کار کنم؟! اما زمانی که پای عشق در میان است می‌توانی کاری در مورد آن انجام دهی.

طبیعت ذاتی تو عشق ورزیدن است. "عشق همان خداست"

گداینده‌ی همه‌ی کسانی که ثروت حقیقی خویش را پیدا نکرده‌اند؛ همان ثروتی که شادمانی از هستی است؛ همان چشمه‌ی آرامش ژرف که در درون می‌جوشد... آن‌ها اگر میلیون‌ها دلار پول نیز داشته باشند، باز گدایند. این گونه آدم‌ها، با کاسه‌ی گدایی در دست، بیرون از خویش پرسه می‌زنند تا از این و آن، نذرهای لذت یا رضایت کسب کنند. آن‌ها اعتبار، امنیت و عشق می‌خواهند و نمی‌دانند که گنجی بی‌پایان در درون خویش دارند؛ گنجی که بیشتر از همه‌ی آن چیزهایی است که دنیا می‌تواند به آن‌ها پیشکش کند.

یاد خدا فقط در ذهن آرام راه می‌یابد. یاد خدا در ذهن سرشار از کشمکش و ناسازگاری پدیدار نمی‌شود؛ زیرا ذهنی که با خودش در جنگ است، آرامش ازلی را به یاد نمی‌آورد...

آنچه را که به یاد می‌آورید؛ بخشی از وجودتان است. شما باید همان گونه باشید که خداوند شما را آن گونه آفریده است... همه این ناسازگاری‌ها و کشمکش‌ها را رها کنید و آرامش ناشی از یاد خدا را به ذهن تان بازگردانید، بگذارید یاد خدا هنوز هم در ذهن آرامتان بدرخشد.

آگاهی: راه‌هایی از درد ورنج.

در لحظه حال، رنجی وجود ندارد.

بخش عمده‌ی درد ورنج‌های آدم‌ها بیهوده است. تا زمانی که ذهن اداره‌ی امور زندگی تو را به عهده گرفته است، این درد ورنج‌ها هم هستند. درد ورنجی که تو در لحظه‌ی حال میکشی، شکلی از عدم پذیرش توست، صورتی از مقاومت ناآگاهانه در برابر آن چیز است که هست. در سطح فکر، مقاومت، صورتی از قضاوت است. در سطح عواطف و احساسات، مقاومت، صورتی از منفی‌بافی است. شدت درد ورنج تو به میزان مقاومت تو در برابر لحظه‌ی اکنون بستگی دارد. میزان مقاومت تو نیز به شدت هم ذات‌پنداری تو با ذهنت بستگی دارد. ذهن مدام می‌کوشد که لحظه‌ی حال را انکار کند و از آن بگریزد. به تعبیری دیگر، هرچه بیشتر خود را با ذهن خود یکی بینداری، بیشتر رنج می‌بری.

این‌گونه هم می‌توان بیان کرد: هرچه بیشتر لحظه حال را مغتنم بدانی و آن را بپذیری، از درد ورنج رهاتر میشوی و نیز رها از ذهن نفسانی. ذهن، به گذشته و آینده گره خورده است. اگر از گذشته و آینده بیرون بیفتد، می‌میرد. ذهن و زمان هرگز از هم جدا نمی‌شوند.

فرض کن زمین از آدمیان خالی باشد. فرض کن فقط گیاهان وجود داشته باشند و حیوانات. آیا گذشته و آینده ای باقی می‌ماند؟ در چنین وضعیتی، آیا می‌توان از گذشته و آینده سخن گفت؟ قطعاً دیگر چنین پرسش‌هایی بی‌معنای شدند: «ساعت چند است؟» یا «امروز چه روزی است؟» البته، اگر کسی باشد که چنین پرسش‌هایی را مطرح کند. برای درخت بلوط یا عقاب، پرسش از زمان تعجب برانگیز خواهد بود. زیرا آن‌ها خواهند گفت: «خوب، معلوم است! زمان، همین حالا است! جز لحظه‌ی حال، مگر زمان دیگری هم هست؟»

آری، ما به ذهن و زمان نیاز داریم تا معاش و معیشت خود را در این دنیا سامان بدهیم، اما گاهی این ذهن و زمان زندگی ما را در دست خود می‌گیرند. در این صورت است که اختلال در زندگی، درد ورنج و اندوه به وجود می‌آید.

ذهن، برای آنکه مطمئن شود کنترل ما را در دست خود نگه خواهد داشت، لحظه‌ی حال را مدام با گذشته و آینده میپوشاند و بدین سان، شور زندگی و توان بالقوه‌ی خلاقیت تو را در زمان مدفون می‌کند. توان بالقوه‌ی تو برای آفریدن، در لحظه‌ی حال قرار دارد. ذات حقیقی تو، خلاقه است، می‌تواند بیافریند. ذهن، حجاب ذات آفریننده‌ی تو می‌شود. زمان، بار سنگینی ست که در ظرف ذهن جمع شده است. بسیاری از آدم‌ها زیر این بار سنگین رنج می‌برند. تعجب در این است آدم‌ها مدام بر این بار سنگین می‌افزایند. آن‌ها لحظه‌ی پربهای حال را نادیده می‌گیرند و آن را به وسیله‌ای تبدیل می‌کنند برای رسیدن به هدفی در آینده؛ هدفی که فقط در ذهن وجود دارد، نه در واقعیت. تلبار کردن زمان در ذهن جمعی و فردی، مقدار زیادی از درد و رنج‌های گذشته را در آدم‌ها نگه میدارد.

اگر دیگر نمی‌خواهی برای خود و دیگران رنج تولید کنی، اگر نمی‌خواهی به رنجی که از گذشته تاکنون در خود نگه داشته‌ای چیزی بیفزایی؛ دیگر بیش از این زمان نیافرین؛ یا حداقل به آن اندازه بیافرین که برای جنبه‌های عملی زندگی روزانه به آن نیاز داری.

این نکته را فراموش نکن که لحظه‌ی حال تمامی آن چیزی ست که تو در اختیار داری. توجه عمده‌ی زندگی خود را بر لحظه‌ی حال متمرکز کن. اگر تاکنون بر گذشته و حال بیشتر تمرکز داشته‌ای و گاهی به لحظه‌ی حال توجه‌ای می‌کردی، اکنون به لحظه‌ی حال بیشتر توجه کن و گاهی هم برای سامان دادن به امور عملی زندگی روزمره، به گذشته و آینده هم نگاهی بینداز. به لحظه‌ی حال همواره پاسخ مثبت بده.

اگر چیزی هست، دیگر چه فایده‌ای دارد در برابر این هست مقاومت کنی؟ مقاومت کردن در برابر زندگی، عاقلانه نیست. و زندگی، چیزی ست که در لحظه‌ی اکنون و فقط در لحظه‌ی اکنون جریان دارد. خود را تسلیم هست کن. به زندگی بگو: «آری!» ناگهان مشاهده خواهی کرد که زندگی برای توست، نه بر علیه تو.

چرا دریا پادشاه صدها رودخانه است؟ زیرا پایین آن ها قرار دارد. بنابراین، افرادی که آرزو دارند جایگاهی بالاتر از دیگران داشته باشند باید فروتنانه سخن بگویند و متواضعانه رفتار کنند.

هر کس و هر چیزی در زیر این آسمان شاهرگی ویژه است که نمی توان آن را مهار کرد. تلاش برای تسلط یافتن بر دیگران به تباهی منجر می شود. با تلاش برای چنگ زدن بیشتر از دست می دهیم.

جسم شما همچون آلت موسیقی برای روحتان است. این شما هستید که می توانید نوایی خوش را با آن بسازید یا فقط صداهای درهم و برهم را تولید کنید.

تاج پادشاهی شما در قلبتان جای دارد، نه روی سرتان. این تاج با الماس های گران قیمت و سنگ های هندی تزیین نشده است، و با چشم دیده نمی شود. تاج شما در حقیقت رضایت خاطر شماست. به ندرت پیش می آید که پادشاهی از چنین تاجی لذت ببرد.

بزرگترین موفقیت ها نیز، در ابتدا و برای مدت زمانی فقط یک رؤیا بودند. درخت بلوط در دانه بلوط نهفته است؛ رؤیاها نهال هایی برای به بار نشستن واقعیت ها هستند... تصویر واقعی، رؤیا پردازی به شیوه توهمی نیست. تصور واقعی نشان دهنده ی انگیزه ای آسمانی است.

یکی از ناهماهنگی‌های بزرگ در زندگی جدایی بین زندگی روزمره، با همه عاداتها و کارهای یکنواختش، و رؤیاهایی است که در ژرفای وجودتان، درباره‌ی شیوه رضایت بخش زندگی کردن، در سر می‌پرورانید.

آرزوی شما برای باشکوه بودن و باشکوه زندگی کردن جنبه‌های از انرژی معنوی شما محسوب می‌شود. برای آفرینش هماهنگی در این بخش از زندگی تان باید انرژی افکارتان را برای هماهنگ شدن با آرزوهای خود به کار ببرید. انرژی ذهنی شما همان اموری را جذب می‌کند که همواره با آن‌ها می‌اندیشید.

به عنوان مثال نمی‌شود شما رؤیای ثروتمند بودن را داشته باشید ولی در عین حال عادت‌های شما، رفتارهای شما، کلام و صحبت‌های شما و... فقیرانه باشد. برای ثروتمند بودن ابتدا باید یک شخصیت ثروتمند و غنی نه تنها از نظر مادی بلکه در تمامی ابعاد داشته باشید و این شخصیت به دست نخواهد آمد مگر با علم و آگاهی.

مهم ترین ابزار برای هماهنگ بودن این است که بدانید خودتان، و فقط خودتان مسئول ایجاد ناهماهنگی بین رؤیاهای زندگی تان و عادت‌های زندگی روزمره هستید. عادت‌های زندگی روزمره شما باید در راستای رؤیاهایتان باشد نه در جهت مخالف آن‌ها.

شما می‌توانید با انرژی ذهن تان هماهنگی جدیدی به وجود آورید. وقتی چنین کاری را انجام دهید پی می‌برید در حالی که دنیای واقعیت‌ها محدودیت‌های ویژه خودش را دارد، اما دنیای تصورات شما بی حد و مرز و بیکران است.

این هماهنگی دنیای پیرامونتان را به طور کامل دگرگون خواهد کرد. کائنات بر مبنای قانون جذب عمل می‌کند. بنابراین، در نهایت مشاهده خواهید کرد که کائنات با شما همکاری می‌کند تا انسان‌های مناسب، سرمایه‌های لازم و رویدادهای به ظاهر هم زمان جذب می‌شوند و رؤیاهای شما، را در این لحظه و در این مکان به واقعیت تبدیل کنند.

اگر موضوعی را که هنوز وجود خارجی ندارد با شور و اشتیاق باور داشته باشیم آن را می آفرینیم. هر آنچه، هنوز وجود خارجی پیدا نکرده است نشان می دهد که ما آن را با شور و اشتیاق کافی آرزو نکرده ایم.

به جسم تان بی توجه نباشید. جسم شما جایگاه روحتان است؛ از آن مراقبت کنید، در این جسم خاکی می توانید به شناخت خداوند نائل شوید.

با تجزیه و تحلیل تاریکی نمی توانید نور و روشنایی را کشف کنید.

آرزوهای خودتان را برای دستیابی به موفقیت و فراوانی با عادت‌هایی هماهنگ کنید که بر مبنای کمبود و کمیابی هستند.

خداوند می خواهد که ما از همه نعمتها بهره مند شویم. در حالی که از زندگی بهره مند می شویم؛ قانون فراوانی خداوند را، در عمل به کار می بریم اما فقط زمانی چنین کاری را انجام می دهیم که پی ببریم نعمت‌هایی کافی در دنیای پیرامون مان وجود دارد یا زمانی که می دانیم همه موهبت‌های الهی آزادانه و به شیوه‌ای کامل همچون هوا و آفتاب، به ما هدیه می شوند.

**هر انسانی می تواند به اندازه توانایی یا خواست خودش پیشرفت کند
اما فقط اندیشه‌ی او، درباره میزان پیشرفت‌ش تعیین می کند که او چقدر
پیشرفت خواهد کرد.**

در میدانی از انرژی زندگی می کنیم که بر مبنای قانون جذب عمل می کند. به عبارت دیگر، ما به همان انسانی تبدیل می شویم که در تمام طول روز به آن می اندیشیم. اگر به این موضوع بیندیشیم که از چه اموری نفرت داریم؛ همان نوع انرژی را با آرزوها و اهدافمان هدیه می کنیم. در چنین ساختاری، فقط مقدار بیشتری از همان امور را جذب خواهیم کرد که به آن ها می اندیشیم. بنابراین، اگر به اموری بیندیشیم که از آنان نفرت داریم؛ مقدار بیشتری از همان امور را جذب خواهیم کرد. ما بر مبنای اندیشه ها و افکارمان عمل می کنیم؛ بنابراین اندیشه هایی بر مبنای نفرت، خشونت، مبارزه و جنگ در نهایت امر عملکردهای سرشار از نفرت، خشونت، مبارزه و جنگ را به وجود می آورند. به این ترتیب؛ ما ثمره ی اندیشه ها و افکارمان را مشاهده می کنیم؛ حتی اگر، از ابتدا قصد و نیت مثبت هم داشته باشیم ما به همان موضوعی میرسیم که به آن می اندیشیم؛ چه آن را بخواهیم، چه نخواهیم.

اندیشه هایی که به صورت جنگیدن و مبارزه کردن تعبیر و تفسیر می شوند، کمابیش همیشه، به وجود آمدن نیروی مخالف را در مقابل تضمین می کنند. به بیان دیگر، در چنین موقعیتی دیگران به گونه ای به آرزوها و خواسته های ما واکنش نشان می دهند که گویی آن ها نیز قصد دارند با ما بجنگد تا بر ما غلبه کنند. این نیروی موافق و مخالف، ممکن است در طی قرن ها همچنان وجود داشته باشد و به نسل های بعدی هم انتقال داده شود تا آن ها نیز به این جنگ ادامه دهند.

به عنوان نمونه؛ از زمانی که موضوع مبارزه کردن با فقر مطرح شده است این مشکل بیش از گذشته در سراسر جهان گسترش یافته است. مبارزه کردن با مواد مخدر فقط سبب افزایش معتادین و زندانیان و همچنین تنوع و ساخت زیاد مواد جدید و استعمال آن ها در سنین بسیار کم شده است. مبارزه کردن با جرم جنایت باعث شده است جنایتکاران بیشتر شوند و ترس حاکم بر جامعه، نظارت مسئولان، بی اعتمادی مردم و بدرفتاری ماموران نظامی نیز افزایش یابد. پیام مبارزه با تروریسم فقط سبب افزایش تروریست در جهان شده است و...

اکنون باید بدانیم که جنگیدن با هر موضوعی تا چه اندازه ما را ضعیف می کند و در زندگی ما ناهماهنگی به وجود می آورد. جنگیدن با عادت ها نیز همین گونه است فقط زمانی می توانیم عادت های خودمان را به سرعت رها کنیم که قاطعانه تصمیم بگیریم جنگیدن و غلبه کردن را از گستره ی تلاش ها و فعالیت های خود حذف کنیم.

ما باید انرژی و اندیشه‌های دوستانه را به جای اندیشه‌های جنگیدن و غلبه کردن در سر پیروانیم. اگر موضوعی را که هنوز وجود خارجی ندارد با شور و اشتیاق باور داشته باشیم آن را می‌آفرینیم. هر آنچه، هنوز وجود خارجی پیدا نکرده است نشان می‌دهد که ما آن را با شور و اشتیاق کافی آرزو نکرده ایم.

یگانه راه ممکن برای تبدیل کردن دشمن به دوست، مهرورزیدن است؛ نه نفرت ورزیدن و مبارزه کردن. یگانه راه درمان همه لغزش‌ها؛ یگانه راه درمان همه نادانی‌ها؛ یگانه راه درمان همه نابسامانی‌ها فقط و فقط مهر و محبت است...

مبارزه کردن با هر موقعیت مخالفی فقط قدرت آن موقعیت را علیه شما افزایش می‌دهد. هر روز از منابع مختلف می‌شنویم که وضعیت دنیا بسیار نابسامان است و شرو بدی در همه جا مشاهده می‌شود. رادیو، تلویزیون، فضای مجازی، روزنامه و... هر روز خبرهای را از رفتارهای غیرانسانی بشر نسبت به یکدیگر، فروپاشی خانواده‌ها و رفتار نابسامان نوجوانان پخش می‌کنند. به نظر می‌رسد ما در دنیایی کاملاً ناهماهنگ زندگی می‌کنیم. در چنین دنیایی آرزوی ما برای برخورداری از احساس آرامش، در معرض هزاران انرژی عاری از آرامشی قرار می‌گیرد که به صورت خبرهای مهم پخش می‌شوند اما همه ما در این باره حق انتخاب دارید ما می‌توانیم تصمیم بگیریم انرژی خودمان را با انرژی آرزوهایمان برای آرامش زندگی کردن در این دنیا هماهنگ کنیم با وجود اینکه اغلب با انرژی‌هایی عاری از آرامش روبرو می‌شویم.

حتی زمانی که دیگران درباره وضع نابسامان این کره خاکی؛ ترس، خشم و نفرتی بسیار را گسترش می‌دهند؛ ما می‌توانیم تصمیم بگیریم تا هستی سرشار از آرامشی را در ژرفای وجودمان حفظ کنیم.

در مجموع در سراسر تاریخ بشری بسیاری از حاکمان و دولتمردان مستبد و بی‌ایمان به انسان‌ها آموزش دادند تا بترسند و حتی بدتر از آن بذر کینه و نفرت را در وجودشان پرورش دهند و هر ملتی را در مقابل ملت دیگر قرار دادند.

وقتی به ما گفته می‌شود تا از چه افرادی نفرت داشته باشیم؛ هرگز برای یک لحظه هم تشخیص نمیدهیم که در حقیقت دشمن ما یک ملت نیست، بلکه دشمن ما خود نفرت است.

فقط با کمک یکدیگر می‌توانیم فرهنگی را به وجود آوریم که به چرخه‌ی جنگیدن و مبارزه کردن پایان دهیم. چنین فرهنگی با ترس از جنگیدن به وجود نمی‌آید بلکه باید در شیوه برتر زندگی کردن، مهارت پیدا کنیم.

بذر چنین فرهنگی در عزم و اراده‌ی تک‌تک انسانها و سپس گروه‌های کوچک و جوامع بزرگتر وجود دارد. ما باید زندگی‌مان را برای فوق‌العاده‌ترین تصویر همه‌زمان‌ها وقف کنیم. ما مجبور نیستیم تا برای غلبه کردن بر سرچشمه بدی‌هایی در دوردست‌ها چنان پیکار کنیم که خودمان خسته و درمانده شویم. هر یک از ما به تنهایی و به همراه دیگران با شیوه‌ی زندگی کردن مان در این لحظه و در این مکان برای آفرینش شادی در جهان مسئول هستیم. وقتی این هدف را برای خودمان در اولویت قرار دهیم می‌توانیم به وظیفه بی‌پایان آفرینش، سلامتی، اتحاد و یکپارچگی در جامعه بپردازیم و برنامه‌های سازنده را برای ایجاد تغییر و تحولی مثبت در سراسر جهان طراحی کنیم.

درونتان را از نفرت پاک کنید. اجازه دهید مهر و محبت جایگزین نفرت وجودتان شود.

افرادی که از جنگ نفرت دارند به اندازه افرادی در به وجود آوردن جنگ و دشمنی مسئول هستند که از دشمنان شان نفرت دارند و برای کشتن آن‌ها می‌جنگند. افرادی که از جرم و جنایت نفرت دارند؛ در حقیقت بخشی از این مشکل محسوب می‌شود. افرادی که از سرطان نفرت دارند؛ و از این بیماری برای خودشان دشمنی می‌سازند؛ خودشان نیز به بخشی از این مشکل تبدیل می‌شوند.

هر زمان که برای از بین بردن جنگ و دشمنی از نیرو و قدرت استفاده می‌کنیم؛ بی‌درنگ نیرو یا قدرتی مخالف را به وجود می‌آوریم. این موضوع دلیل اصلی پایان ناپذیر بودن چرخه‌ی جنگ است. و این چرخه همچنان در میان نسل‌های بعد نیز ادامه می‌یابد.

این چرخه در درون شما نیز وجود دارد؛ اندیشه‌ای سرشار از نفرت اندیشه انتقام را به وجود می‌آورد. و سپس این اندیشه نیز، در پاسخ، به پدیدار شدن اندیشه‌های با نفرت بیشتر منجر می‌شود.

مشکل واقعی این است: شما به مرحله می‌رسید که این اندیشه‌های سرشار از نفرت و انتقام چگونگی زندگی‌تان را توصیف و تعیین می‌کنند. در پایان نیز این اندیشه‌ها به کانون جذب‌تان تبدیل می‌شوند.

هر اسحله ای که ساخته می شود؛ هر کشتی جنگی که به آب انداخته می شود؛ و هر موشکی که به هوا پرتاب می شود؛ در معنا و مفهومی کلی، این حقیقت را نشان می دهد: حقی از افرادی ضایع شده است که گرسنه هستند و غذا ندارند یا در سرما به سر می برند و لباس گرم کافی ندارند. برای تهیه ی تجهیزات جنگی فقط پول و سرمایه به هدر نمی رود؛ عرق کارگران، نبوغ دانشمندان، امید کودکان نیز در این راه صرف شده است. چنین شیوه ای، به معنای واقعی، شیوه ای اصولی برای زندگی کردن نیست.

جدال بین نفس و عشق در روابط

هیچ کس را محبوس نکن!
به جای اسارت رها کن!
به این ترتیب خودت
رها میشوی

پیام اصلی نفس، ترس است؛ ترس، از تنها ماندن، ترس از رها شدن در دنیای کمبودها و ترس از آن که پیوسته بجوئیم اما هرگز آنچه را می خواهیم نیابیم.

نفس، دنیا را به عنوان مکان جدایی (جسم های جدا، ذهن های جدا و قلبهای جدا) می پندارد. نفس به تمامیت و یگانگی اعتقادی ندارد، معنای عشق را نمیداند و آرامش را دشمن خود می بیند. نفس، ما را تشویق می کند که باور کنیم عشق فقط بر پایه ترجیح دادن نیازهای خود خواهانه بنا می شود.

نفس به عنوان جایگزینی برای عشق و همچنین به منظور دور نگاه داشتن عشق، ما را میفریبد که از پدیده های گوناگون مانند جسم، روابط جنسی، مواد مخدر، رنج، قمار، ورشکستگی، احساس گناه و فهرست بی شماری از دیگر موارد دنیای بیرونی خود بت بسازیم تا نتوانیم دنیای درون و قلبمان را بکاویم و به هویت الهی مان پی ببریم. نفس از ما میخواهد باور کنیم خدایی وجود ندارد یا اگر هم وجود دارد باید از او بترسیم، زیرا خدایی است که برای اعمال خوب به ما پاداش می دهد اما هر لحظه می تواند بی رحم باشد و مجازاتمان کند.

نفس به ما میگوید که پر توقع باشیم و به منظور رسیدن به خواسته های خود، دیگران را زیر پا بگذاریم و به یاد داشته باشیم خشم و ترس، موجه هستند و چنین رفتارهایی ما را به خواسته هایمان میرساند. نفس میخواهد که باور کنیم "تدافع" و "تهاجم" بهترین راه محافظت از خود و خانواده ماست.

نفس میگوید: هدف از رابطه با دیگران، برآوردن نیازهای شخصی من و ترجیح دادن علایق من به سعادت دیگران است؛ حتی اگر احساس جدایی به وجود آید. من در روابط خود، خواهان خرسندی آنی هستم و ارضای فیزیکی و غریزی برایم از هر چیز دیگری مهم تر است. هیچ انتقاد و مخالفتی را از هیچ کس نمی پذیرم. میخواهم همیشه همه چیز آنگونه باشد که من میخواهم. میخواهم همه مرا دوست داشته باشند و به من عشق بورزند و حتی زمانی که رفتارم خصمانه، نفرت انگیز و تهاجمی است، مرا بپذیرند.

هدف از تمامی روابط من آن است که به شما و دیگران نشان دهم من آن شخص قدرتمند و برتر هستم که هر چه بگویم، همان می شود. به یاد داشته باش که اگر در رابطه ما هر گونه ناهماهنگی پیش آید، همیشه حق با من است و تویی که در اشتباه هستی! من واقعاً میخواهم تو تشخیص دهی که اگر هر مشکلی در رابطه ما به وجود بیاید، علت آن تو هستی و باید سرزنش شوی.

نفس می گوید: بنا به دلایل متعدد، احساس مالکیت، سلطه گرایی، حسادت و تقلب از جانب من مجاز است. همچنین بی صداقتی، فریبکاری، پنهان کردن حقایق و داشتن روابط نامشروع برای من موجه است، اما هیچ یک از اینها برای تو مجاز نیست. این من هستم که قوانین همه رابطه ها را تعیین میکنم و یکی از اساسی ترین قوانین من این است: "اگر کاری بر خلاف میل من انجام دهی، قابل بخشایش نخواهد بود!"

نفس، نگرشی منفی به روابط دارد و همه آن ها را بالقوه خصومت آمیز و خطرناک می بیند. نفس، ما را وامی دارد که به جای شباهت ها بر تفاوت هایمان تکیه کنیم و به ما میگوید که آن ها را به عنوان علل بالقوه آسیب های عمیق زندگی مان ببینیم.

نفس میگوید هرگز رنجش های گذشته را رها نکنیم، زیرا پیوسته باید به یاد بسپاریم که رابطه با دیگران تا چه اندازه می تواند خطرناک باشد، نفس، ما را وامی دارد که باور کنیم بدون ترس نمی دانیم چگونه از خود محافظت کنیم و بنابراین نخواهیم دانست چگونه ایمن باشیم.

توهمات عشق

برای آنکه بیاموزیم چگونه در زندگی خود روابطی مثبت به وجود آوریم، باید درک کنیم که آنچه بیشتر اوقات عشق به نظر می رسد، در واقع فقط توهمی از عشق است. توهم عشق، توسط نفس ساخته می شود که فقط به دستیابی خواسته های خود خواهانه اش علاقمند است. بیشتر ما در ارتباط های عاطفی "دوره ماه عسل" را تجربه کرده ایم. این دوره توهمی است که اساس "عشق شیدایی" را تشکیل می دهد و فقط تا زمانی باقی میماند که پاسخ گوی نیازهایش رفع می شود و یا اینکه هر دوی آن ها نومید شوند، این توهم رنگ میبازد. در این صورت، نومیدی می تواند با سرعت به خشم تبدیل شود. آنچه تا چندی پیش شبیه عشق بود، اکنون به رابطه عشق - نفرت تبدیل می شود. ما با کلام یا در سکوت، این پیام را به یکدیگر ارسال می کنیم: "من فقط تا زمانی تو را دوست خواهم داشت که آنچه را میخواهم، به من بدهی." و این پیام، بنیان توهمی است که آن را "عشق مشروط" می نامیم.

صورتی که نفس برای عشق قائل است، پیوسته مشروط و همیشه یک توهم می باشد. موضوع مورد علاقه نفس "من به تو عشق می ورزم، به شرطی که..." و تاکید آن بر "اگر" و "به شرطی که" است. از طریق نفس ممکن است هزاران اگر و شرط برای عشق خود قائل شویم. این شامل تمام روابط فرد می شود. روابط زناشویی، والدین و فرزندان، دوستان، همکاران، فامیل و...

برخی از والدین تحت عنوان عشق، فرزند خود را کتک میزنند و به او میگویند: "این کار مرا بیشتر آزار می دهد، اما تو را فقط به خاطر خودت میزنم چون دوستت دارم!" به این ترتیب پدر و مادر به جای عشق و مهربانی، ترس را آموزش میدهند.

برخورد نفس با عشق دویپهلوست و به ارتباط زناشویی به عنوان راهی برای سهیم شدن عشق، ملاطفت، توجه و ملایمت با شریک زندگی نمی نگرد، بلکه چنین رابطه ای را به عنوان معامله و فرصتی برای کنترل کردن همسر و تسلط بر او برای رسیدن به خواسته های خود خواهانه خویش میبیند. نفس ممکن است رابطه زناشویی را به عنوان صورتی از خشم به کار بگیرد: "من از تو خشمگینم، پس با قطع کردن ارتباطم تو را مجازات می کنم!"

ظرفیت نفس در ایجاد توهمات عشق نامحدود است، اما همه این توهمات بر اساس کنترل و تسلط بر دیگران قرار گرفته اند تا نیازهای نفس را برآورده کنند. نفس، هیچ علاقه و توانی برای عشق بی قید و شرط ندارد زیرا در عشق بی قید و شرط، پذیرش کامل وجود دارد و هیچ گونه فرضیات، انتظارات و یا توقعاتی در آن نیست. در عشق بی قید و شرط، میلی برای گرفتن چیزی از کسی وجود ندارد.

عشق بی قید و شرط به معنای حمایت از حماقت و خطای دیگران یا نادیده گرفتن رفتار آسیب زننده آن‌ها نیست. عشق بی قید و شرط یعنی نگرستن به فراسوی جسم و رفتار آن و دیدن جوهر عشقی که هویت الهی انسان است. عشق بی قید و شرط به معنای سازش با همه رفتارهای مردم نیست. کسی که از خویشتن ارزیابی درستی دارد و بی قید و شرط عشق می‌ورزد، به زندگی کردن در موقعیتی که از او سوء استفاده می‌شود ادامه نمی‌دهد. جوهر حقیقی عشق رانمی‌توان با توهماتی که براساس تمایل "با دست آوردن" قرار دارد و یا از طریق عشقی که بر پایه هر نوع مجازات بنا شده است، تجربه کرد.

عشق بی قید و شرط به "محتوای" عشق ما اشاره دارد، نه به "صورت" و شکل آن. عشق بی قید و شرط، یعنی پذیرفتن عشقی که در ضمیر الهی هر کس نهفته است. عشق بی قید و شرط نگرستن فراسوی جسم و شخصیت انسان، به منظور دیدن جوهر الهی درون اوست. نفس، هر ترفندی را به کار می‌گیرد تا ندانیم افکار ما (و نه دنیای بیرون) علت دیده‌ها و تجاربمان هستند و دنیایی که تجربه می‌کنیم معلول افکار خود ماست. وقتی که اجازه دهیم نفس، ما را در مورد باورهایمان بفریبد، تفکرمان درباره دنیا، نگرش و ادراکمان وارونه می‌شود.

ممکن است بپرسید: "ادراک و نگرش چه ارتباطی با روابط من دارد؟ ادراک و نگرش چه ارتباطی با تضادها دارد؟ چگونه ممکن است دیگران همین دنیا را به شکلی متفاوت با من ببینند؟" از آنجا که هیچ یک از انسان‌ها افکار و تجارب مشترکی ندارند، پس نمی‌توانند نگرش و ادراکی یکسان داشته باشند. این موضوع سبب بروز مشکلات در روابط می‌شود.

تا زمانی که تصور کنیم آنچه با چشم خود می‌بینیم و با گوش خود می‌شنویم حقیقت دارد، باور خواهیم کرد که همه انسان‌ها دقیقاً مانند هم هستند. اما هنگامی که انتظار داریم دیگران درست مانند ما بفهمند، تحلیل کنند و واکنش نشان دهند، آنگاه رابطه‌ها مسیری انحرافی پیش می‌گیرند. وقتی اتفاقی روی می‌دهد که ثابت می‌کند ما مانند هم نیستیم، نفس به ما می‌گوید که مشاجره کنیم، فریب دهیم و بیشترین تلاش خود را به کار گیریم تا فرد مقابل را متقاعد کنیم که دیدگاه او اشتباه و نظر ما درست است. وقتی نتوانیم به توافق برسیم که ما بر حق هستیم، سرخورده و ناراحت می‌شویم و عمیقاً احساس جدایی می‌کنیم. آنگاه باور می‌کنیم که عشق فقط در صورتی ممکن است که ادراک و نگرش دو نفر کاملاً با یکدیگر منطبق باشد. به طور خلاصه باید گفت نگرش و ادراک ما نتیجه فرافکنی افکار و احساسات ما از ذهنمان به دنیای بیرون است. آنچه را که تصور می‌کنیم با چشمانمان می‌بینیم، در واقع انعکاسی از افکار درونی ماست.

افکار منفی

اگر دقت کنیم میبینیم بسیاری از افکار منفی ما اغلب تکرار می شوند. وقتی که به مکالمات مان گوش دهیم، در کمال حیرت خواهیم دید بیشتر سخنانی که بر زبان می آوریم منفی هستند و از قضاوت های انتقاد آمیز درباره دیگران و خودمان تشکیل شده اند. ما بسیار وسوسه می شویم که قضاوت کنیم و به این ترتیب در برابر رفتار دیگران ناشکیبایی نشان میدهیم و خودمان یا سایرین را به عنوان افراد نالایق، درمانده، تهی از عشق و غیر قابل دوست داشتن قضاوت می کنیم. وقتی که ذهن ما سرشار از افکار منفی است، چگونه می توانیم روابطی سرشار از عشق داشته باشیم؟! با اینکه اغلب به نظر می رسد این افکار منفی به طور تصادفی، یا به دلیل کاری که کسی انجام داده است در ذهن ما پدیدار شده اند، اما در حقیقت خود ما آن ها را به ذهنمان راه داده ایم. نفس میخواید باور کنیم که ما فقط ناظرانی بی گناه و قربانی هستیم و افکار منفی مان توسط تجارب وحشتناکی که در زندگی بر ما رفته به وجود آمده است. اما حقیقت این است که تجارب منفی ای که در گذشته رخ داده اند دیگر وجود ندارند، مگر در ذهن ما.

اگر ما قربانی هستیم فقط قربانی افکار و قضاوت های خودمان هستیم و هریک از ما قدرت آن را داریم که از این افکار و قضاوت ها رها شویم. شاید یکی از بزرگترین موهبت های که در مقام انسان از آن بهره مند هستیم، قدرت اختیار و اراده ما در انتخاب افکاری است که در ذهنمان نگاه می داریم. وقتی که سرانجام افکار منفی مان را به عنوان نگرشی محدود ببینیم که ناشی از فرافکنی های ذهن خود ماست، آنگاه می توانیم اجازه دهیم که افکار سرشار از عشق به جای آن ها بنشینند. با چنین انتخابی وجود عشق و شادی را که همیشه در درون ما بوده است، تأیید می کنیم. این عشق و شادی با ملایمت ما را راهنمایی می کند تا یک بار دیگر آزادانه عشق را نثار و دریافت نماییم. این کار، ما را آماده آفریدن روابطی سرشار از عشق می کند که آرزومند و همچنین شایسته آن هستیم.

تا زمانی که نقش قربانی بودنمان را به دنیا منعکس می کنیم، هر رابطه ای به فلاکت منتهی می شود و یا دست کم رضایت بخش نخواهد بود. درست لحظه ای که تشخیص دهیم احساس قربانی بودن فقط انعکاس ذهن خود ماست، این حس ناپدید می شود. ما زمانی از اسارت خود ساخته مان رها می شویم که مسئولیت افکار و اعمالمان را بپذیریم. وقتی مشتاق باشیم تشخیص دهیم که ما خود روابط منفی را می آفرینیم، در می یابیم این ما هستیم که می توانیم روابط مثبت بیافرینیم. این همه زمانی آغاز می شود که بخواهیم نقش قربانی بودن را کنار بگذاریم.

احساس گناه و سرزنش

شیوه نفس؛ خشم، ترس و سرزنش است. طریق عشق؛ رها کردن ترس، احساس گناه، سرزنش و بهانه دادن به خشم است. آن ساعاتی را که در روز به خشمگین بودن، تقویت احساس گناه و سرزنش خودمان و دیگران میگذرانیم حیرت آور است.

مبنای احساس گناه این عقیده است که شما یا دیگری سزاوار مجازات هستید. وقتی این عقیده را می پذیریم طوری با یکدیگر رفتار می کنیم که گویی به دنیا آمده ایم تا توسط دیگران قضاوت شویم، تصمیم بگیریم چه کسی اشتباه می کند و حق با کیست، چه کسی گناهکار است و چه کسی بی گناه. نیاز نفس به مجازات چنان شدید است که ذهنمان در تمامی اوقات به اشتباهاتی که مرتکب شده ایم، مشغول است. برخی از ما پیوسته می اندیشیم که به دلیل ارتکاب این اشتباهات، سزاوار مجازات و رنج کشیدن هستیم.

سرزنش ابزار اصلی ما برای به جریان انداختن احساس گناه است. ما میکوشیم با سرزنش دیگران و القای احساس گناه به آن ها وادارشان کنیم رفتار خود را تغییر دهند. در همین حال می ستیزیم تا خطای خود را انکار کنیم.

بسیاری از ما کاملاً آگاه نیستیم که هر روز چه اندازه افکار خشم آلود و تهاجمی را نگاه میداریم. این افکار قضاوتگرمانند بومرنگ عمل می کنند و به خود ما بر می گردند، به ما آسیب می رسانند و سبب می شوند که احساس بدبختی کنیم. وقتی که انتخاب کنیم و تشخیص دهیم که این افکار به ما آسیب می رسانند، می بینیم که فاقد ارزش هستند. آنگاه می توانیم افکار سرشار از عشق و بخشایش را جایگزین آن ها نماییم.

احساس گناه ما را از هویت حقیقی مان که عشق است جدا می کند.
عشق و احساس گناه نمی توانند در کنار هم باشند. نفس، این حقیقت را از ما پنهان می سازد و وادارمان می کند که باور داشته باشیم می توانیم دیگران را مورد تهاجم قرار دهیم، آن ها را سرزنش نماییم، احساس گناه را به آنان القا کنیم و... و در همین حال آن ها را دوست داشته باشیم.

بازی احساس گناه

کشش نفس به سوی احساس گناه سبب می شود که از عشق بترسیم. بسیاری از ما این ترس را به خوبی آموخته ایم، از این روست که داشتن روابطی مثبت و آمیخته با عشق برایمان بسیار دشوار است. بازی احساس گناه و سرزنش در هر رابطه ای - خواه در یک رابطه شخصی، کاری یا اجتماعی بازی و سوسه آمیزی ست. اگر پاداشی در این بازی وجود داشته باشد، چیزی جز مجازات خود و احساس جدایی کردن نیست.

بازی احساس گناه معمولاً از ذهنی وحشت زده آغاز می شود. در چنین حالتی ما آن شخص را کسی می بینیم که به ما تهاجم می کند یا از دادن چیزی که تصور داریم شایسته آن هستیم، امتناع می ورزد. آنگاه پاسخ ما تهاجم متقابل، دفاع از خود، سرزنش فرد مقابل و تلاش برای مقصر جلوه دادن او به دلیل تمامی اشتباهاتی که پیش آمده است، خواهد بود. برای نمونه این بازی در ازدواج زمانی آغاز می شود که شوهر احساس می کند همسرش چیزی را که شایسته دریافت آن است، به او نمی دهد. پس شوهر عصبانی می شود و انگار در این حالت تویی را بر میدارد که پراز احساس گناه و سرزنش است و آن را به سوی همسرش پرتاب می کند. زن توپ را میگیرد، احساس گناه و سرزنش بیشتری به آن می افزاید و آن را به سوی شوهرش پرتاب می کند. هریک از این دو در مجموعه شخصی و قدیمی زباله های احساسات خود فرو میروند و احساس گناه بیشتری به گرد این توپ می بندند. موضوع عجیب اینجاست زمانی که این بازی آغاز می شود، دیگر برای بازیکنان مهم نیست که این بازی چگونه آغاز شده است. اگر یکی از آن ها بازی را متوقف کند و بپرسد اصلاً این بازی برای چیست، فرد مقابل هم پاسخی نخواهد داشت.

نوع دیگر این بازی، کشیدن طناب است. هریک از بازیکنان یک سر طناب را میکشد و سعی می کند که حریف را به سوی خود بکشد و از خط خیالی عبور دهد تا به نوعی ثابت کند که حق با اوست و طرف مقابل اشتباه می کند.

راه حل متوقف کردن بازی احساس گناه ساده است، اما پذیرفتن آن برای بیشتر ما دشوار است زیرا نفس، ارزش عظیمی در برنده شدن می بیند. ما پیوسته احساس گناه می کنیم زیرا این احساس در جایی از اعماق ذهنمان، باور ما به شایستگی رنج کشیدن را حمایت می کند. لحظه ای که آگاه شویم احساس گناه در خدمت چه هدفی است، بیهودگی این کار را در میابیم و این احساس را رها می کنیم. به این ترتیب خودمان و شخص مقابل را از این بازی آزاد می سازیم.

بازی احساس گناه را همانند بازی طناب کشی می‌توان متوقف کرد: یکی از بازیکن‌ها یک سر طناب را رها می‌کند و از ادامه بازی اجتناب می‌ورزد، زیرا دیگر ارزشی در آن نمی‌بیند. آنگاه فرد مقابل در حالی که طناب را به دست گرفته است، تنها می‌ماند. وقتی که فقط یک نفر طناب را در دست دارد، می‌تواند انتخاب کند که طناب را رها کرده و به بازی خاتمه دهد، یا اینکه به دنبال شخص دیگری بگردد که مشتاق ادامه‌ی این بازی باشد. متأسفانه بسیاری از ما زندگی را به یافتن حریفی برای ادامه بازی احساس گناه و سرزنش می‌گذرانیم و به همین علت عشق از ما می‌گریزد.

زمانی که توجه خود را به جای عیب جویی بر عشق‌یابی متمرکز کنیم و در برابر وسوسه سرزنش دیگران و خودمان به دلیل مشکلاتی که تجربه می‌کنیم مقاومت نماییم، می‌توانیم در زندگی روابطی آمیخته با عشق به وجود آوریم. برای متوقف کردن بازی گناه فقط لازم است به خود یادآوری کنیم که عشق و احساس گناه نمی‌توانند در کنار هم حضور داشته باشند. هر یک از ما در انتخاب خود آزاد هستیم. اگر عشق را انتخاب کنیم، احساس گناه کنار می‌رود و در صورتی که احساس گناه را انتخاب کنیم، به خودی خود عشق حذف می‌شود.

رها کردن احساس گناه و خشم و تصمیم به انتشار عشق، می‌تواند زندگی ما را کاملاً تغییر دهد.

خشم و قضاوت

گذراندن هر روز از زندگی بدون قضاوت، خشم و سرزنش خود یا دیگران دشوار است، اما قصد و تصمیم ما دارای اهمیت است. همچنین ضروری ست که پیمودن مسیر آرامش و عشق را ادامه دهیم، حتی زمانی که در رسیدن به این هدف در هر لحظه هر روز موفق نشویم.

هر گاه کسانی را که در پیرامونمان هستند افرادی مهاجم می بینیم، می توانیم به خود یادآوری کنیم که راه دیگری نیز برای دیدن آن ها هست. می توانیم به یاد آوریم که در واقع فقط دو احساس وجود دارد: عشق و ترس.

با دانستن این مطلب فرد مهاجم را فردی وحشت زده می بینیم که از ما عشق می طلبد. وقتی احساس می کنید شخصی مهاجم است، نخستین واکنشتان چیست؟ اگر شما هم مانند بیشتر انسانها باشید، واکنش سریعتان دفاع از خود یا یافتن راهی برای مقابله با مهاجم خواهد بود. به این ترتیب بازی "تهاجم و تدافع" آغاز می شود.

اما اگر انتخاب کنیم که شخص مقابل را مهاجم نبینیم بلکه او را وحشت زده بدانیم، قلبمان با دلسوزی به سویش گشوده می شود و می توانیم به او عشق بورزیم. همه ما می دانیم عشق ورزیدن به کسی که او را مهاجم می دانیم دشوار است، اما عشق ورزیدن به انسانی وحشت زده آسان به نظر می رسد.

بیشتر اوقات خشم، حسادت، افسردگی و کینه توزی، احساساتی متفاوت به نظر می رسند. در حقیقت این احساسات، چهره های دیگر ترس هستند. وقتی که آن ها را فقط به عنوان ترس مشاهده کنیم، می توانیم شخص مقابل را با نگاه تازه ای ببینیم. ما آزاد هستیم نسبت به آنچه در آغاز به عنوان مهاجم احساس کرده ایم، با عشق واکنش نشان دهیم.

وقتی ترس را به عنوان منشأ تنش اصلی رابطه ای ببینیم، می توانیم شیوه برخورد با آن را تغییر دهیم و بازی مهاجم و تدافع را پایان بخشیم. ما می توانیم فرد مقابل را به عنوان انسانی وحشت زده ببینیم، نه مهاجم. می توانیم به جای خشم، با مهربانی و عشق بی قید و شرط واکنش نشان دهیم و به جای قضاوت کردن دیگران از اعماق قلبمان با عشق و نه با ترس، پاسخ دهیم.

نوبت بعدی که احساس می کنید مورد مهاجم کسی قرار گرفته اید، لحظه ای درنگ کنید و آن فرد را تجسم کنید که دست هایش را گشوده و میگوید: به من کمک کن!

اگر تجسم کنید که آن شخص واقعاً ترسیده و از شما کمک می‌طلبد، متوجه میشوید که واکنشتان تغییر خواهد کرد. به جای پاسخ به تهاجم با تدافع و واکنش متقابل، می‌بینید که به درخواست کمک آن شخص، از جایگاه متفاوتی در درونتان واکنش نشان می‌دهید.

با به یاد آوردن این حقیقت که ما فقط زمانی می‌توانیم به راستی احساس امنیت کنیم که افکار تهاجمی و تدافعی نداشته باشیم و هنگامی به امنیت میرسیم که به یاد آوریم تا وقتی که افکار تهاجمی خود را به دنیا فرافکنی می‌کنیم، در برابر تهاجم آسیب‌پذیر خواهیم بود.

چنان‌چه بیاموزیم دشمنان خود را به عنوان افراد وحشت‌زده نه مهاجم ببینیم که از ما کمک می‌طلبد، نیرومند می‌شویم و سرانجام در می‌یابیم که هر یک از ما می‌توانیم آرامش را انتخاب کنیم. وقتی در هر لحظه به گونه‌ای زندگی کنیم که گویی تنها لحظه‌ای است که وجود داشته و خواهد داشت، به ارزش انتخاب عشق و آرامش پی خواهیم برد. در نتیجه تدابیر تدافعی و تهاجمی، جاذبه و مناسبت خود را در زندگی ما از دست خواهند داد. هنگامی که در این لحظه طوری زندگی کنیم که گویی تنها زمان موجود است نفس، عقب نشینی خواهد کرد و روح عشق، دوباره پدیدار خواهد شد.

گوش سپردن

ما در همه رابطه ها زمانی می توانیم با دیگران پیوندی درونی احساس کنیم که با ملاحظت و شکیبایی گوش بسپاریم. در این صورت پیام ما این است: "من همه وقت عالم را برای گوش سپردن به تو دارم. تو برای من اهمیت داری و آنچه برای گفتن داریم، برایم مهم است."

گوش سپردن با عشق به مفهوم آن نیست که باید با گوینده موافقت کنیم. ما می توانیم بدون تهاجم یا تدافع گوش دهیم؛ یعنی بدون تصورات، توقعات و انتظارات، با قلبی گشوده و با احترام به گوینده به عنوان فردی برابر با خودمان گوش بسپاریم.

گوش سپردن به خودی خود انجام نمی شود، بلکه مستلزم انتخاب و تصمیم گیری است. وقتی که به صدای نفس گوش می دهیم، وسوسه می شویم به هیچ چیز دیگر گوش ندهیم. هنگامی که به ندای درونی عشق گوش می سپاریم، تصمیم می گیریم به دیگران با عشق گوش بسپاریم.

پیرگویی، گوش ندادن و قطع کردن مداوم صحبت دیگران پیش از آنکه حرفشان به پایان رسیده باشد، پاره ای از خصوصیات گوش دادن به نفس است.

یکی از دلایل بروز بسیاری از تضادها و اختلافات میان والدین و فرزندان آن است که ما فراموش کرده ایم چگونه با عشق و شکیبایی به یکدیگر گوش دهیم. وقتی که والدین این شیوه را آموزش دهند و به آن عمل کنند، کودکان به آسانی آن را فرا می گیرند. خانواده هایی هستند که وقتی کودکانشان احساس خود را مطرح می کنند، آن ها را تنبیه می کنند و یا بر سرشان فریاد می کشند. والدین اغلب به حرفهای کودکان گوش نمی سپارند، زیرا کنار آن ها نیستند و یا اگر باشند پدر و مادر هر دو سخت درگیر مشغولیاتشان هستند.

گوش دادن یعنی دادن فرصت و فضا به فرزندان، دوستان، همکاران، والدین، همسر و هر کسی که با او برخورد می کنیم، تانه تنها حرفهایشان را بشنویم بلکه آن ها بتوانند احساساتی را که نیاز دارند، ابراز کنند. فقط یک چیز برای بنیان نهادن رابطه ای آمیخته با عشق ضروری است و آن هنر گوش سپردن است.

یکی از راه های مفید برای فراگیری گوش دادن به دیگران آن است که هر روز مدتی را به آرام کردن ذهن خود اختصاص دهیم و به افکارمان گوش بسپاریم، آنگاه قلبمان را به روی دیگران بگشاییم.

همه ما می توانیم در لحظات تنهایی با گوش دادن به آوای درونی سکوت، مطالب بسیاری درباره عشق بیاموزیم. "قلب عشق" که ما را خلق کرده است، پیوسته در سکوت حضور دارد و به ما یادآور می شود که تنها نیستیم.

هنگامی که با دیگران ارتباط برقرار می کنیم، به ندرت این پرسش مهم و در عین حال ساده را از خود می پرسیم که: "هدف از این ارتباط چیست؟ آیا این ارتباط، جدایی می آفریند یا پیوند و همدلی؟ و من می خواهم به کدام یک از اینها دست یابم؟ آیا هدف همه آنچه که در روابطم می اندیشم، می گویم و انجام می دهم، واقعاً پیوستن و یگانگی با دیگران است؟

وقتی بتوانیم به این سوالات قاطعانه جواب مثبت بدهیم، آرامشی ذهنی، فراسوی دل انگیزترین تصورات خود را تجربه خواهیم کرد. زمانی که تصمیم می گیریم پیوستن را هدف همه روابطمان قرار دهیم، می توانیم روابط مثبت را با تمامی کسانی که با آن ها هستیم تجربه کنیم، زیرا تصمیم گرفته ایم عشق وجود خود را گسترش دهیم.

در اینجا باید توجه داشت منظور از پیوند و همدلی، موافقت با دیگران و یا دست کشیدن از اعتقادات خود نیست. پیوستن را نباید با "آرامش و صلح به هر قیمت" اشتباه گرفت. وقتی دیگران را قضاوت نکنیم و آن ها را خطا کار جلوه ندهیم، به خودی خود انرژی عشق وجودمان را فرامی خوانیم تا مثبت ترین و ثمربخش ترین راه ابراز عقاید ما را فراهم کند. نتیجه این روش اغلب از هر جهت بسیار مفید است، زیرا ما ذخایر انرژی خود را در بازی تهاجم و تدافع که به ارتباطی سازنده منتهی نمی شود، هدر نداده ایم.

گاهی که به دنیا مینگریم، آنجا را مکانی می بینیم که در آن، تهاجم تنها راه ارتباط مردم با یکدیگر و جدایی تنها هدف انسان هاست. به عقیده نفس اگر بخواهیم در چنین دنیایی زنده بمانیم، ما هم باید شیوه تهاجم را پیش بگیریم و در هر لحظه آماده دفاع باشیم. در این لحظات وسوسه پیروی از نفس بسیار قوی می شود. وقتی که پیوستن و همدلی را به عنوان هدف برمی گزینید، در واقع شادی را انتخاب کرده و تصمیم گرفته اید آرامش را در همه روابط خود منتشر کنید.

جای دادن دیگران در قالب هایمان

نفس مایل است تصور کنیم که دیگران به دنیا آمده اند تا ما رب النوع آن ها باشیم، یعنی باید آن ها را به شکل افراد دلخواه خود درآوریم. نفس، بسیار خودخواه است و باور دارد که میدانند جسم ما باید به چه شکل و اندازه ای درآید، مردم چه باید بگویند، چه باید بکنند و چگونه کارها را انجام دهند.

نفس چنان خودستا و گستاخ است که حتی سعی می کند ما را متقاعد کند که حق یا حتی وظیفه داریم که جسم و شخصیت دیگران را به تصرف خود درآوریم و به آن ها فرمان دهیم، چگونه زندگی کنند. نفس، ما را می فریبد تا به گونه ای عمل کنیم که گویی راه صحیح انجام همه کارها را دقیقاً می دانیم و هدف زندگی مان انتقاد از دیگران است و همچنین باید به آن ها بگوییم چگونه زندگی کنند.

تا زمانی که این راه را دنبال می کنیم، فقط به جستجوی رابطه با کسانی خواهیم بود که به نظر می رسد مطابق قالب های ما هستند، یا تصور می کنیم می توانیم آن ها را در قالب های خود جای دهیم. وقتی کسی در قالب ما جای نگیرد به تهاجم، طرد کردن و برپایی دیوار جدایی که او را دشمن ما می سازد، متوسل می شویم. هر چه بیشتر بکوشیم دیگران را به اندازه قالب های خود درآوریم، ارزش انسانی آن ها را نادیده گرفته و با آنان مانند اشیاء رفتار کرده ایم. در این حالت که وقتی با مردم رو به رو می شویم، نمی توانیم ارتباط عاطفی برقرار کنیم.

خود را از هر اندیشه قالبی کنار بکش: آن ها قاتل همه سرزندگیها و معصومیت ها هستند. سرزندگی و معصومیتی که لازمه روشن شدن است. مراقب دام پیش پنداشت ها باش؛ آن ها از آگاهی تو برکه ای را کد می سازند، و حال آنکه برای دیدار دریا به آگاهی ای پویا نیاز دارید. زنده و سیال و جاری باش - آنگاه مقصد چندان دور نخواهد بود.

حسادت، تملک و رقابت

حسادت، میل ناخودآگاه ما به رنج کشیدن و سرزنش دیگران به دلیل دردهایمان است. ایجاد حسادت در روابط، یکی دیگر از کارکردهای اساسی نفس است. ما حسادت را به شکل خشمی سوزان تجربه می‌کنیم که با احساس طرد شدن همراه است. بیشتر اوقات در حالی که نفس، نومیدانه می‌کوشد کارهای فرد مورد نظر را کنترل کرده یا بداند او در هر لحظه کجاست، احساس حسادت به خشم تبدیل می‌شود.

حسادت، نتیجه باور کردن نفس است که می‌گوید، ما باید به دلیل داشتن افکار و احساسات خود احساس گناه کنیم و همچنین شایسته عشق نیستیم. نفس حتی حسادت خود را به شکل عشق جلوه می‌دهد، اما همه ما می‌دانیم که حسادت هیچ ارتباطی با عشق ندارد. ما میکوشیم دیگران را متقاعد کنیم که بهترین‌ها را برای آن‌ها می‌خواهیم. این موضوع ممکن است درست باشد، اما اغلب بخش دیگری از وجود ما میکوشد فرد مقابل را کنترل کرده و او را به تملک خود درآورد.

حسادت می‌تواند یک رابطه را نابود کند. هنگامی که احساس ناامنی مبکنیم، حسادت در تاریکی کمین می‌کند و آماده می‌شود تا هجوم بیاورد. تأثیر حسادت نه تنها در رابطه ما با زوجمان رخنه می‌کند، بلکه در روابط ما با همکاران، دوستان، آشنایان و شرکایمان نیز نفوذ می‌کند.

نفس می‌خواهد همه چیزها و همه افراد را به تصرف خود درآورد و هیچگاه خرسند و راضی نمی‌شود. هر اندازه هم که به دست آورد، باز هم برایش کم است و از آنجا که عشق در این میان وجود ندارد، بیشتر اوقات از تملکات خود خسته می‌شود. نفس، انحصارطلبی خود را به سیمای عشق در می‌آورد. می‌خواهد فرد مورد علاقه خود را در تصرف داشته باشد و حتی او را در برابر مرگ محافظت کند. آزادی، استقلال و فردیت واژه‌هایی نیستند که نفس، آن‌ها را به کار ببرد.

فقدان اعتماد به خود، ما را وامی‌دارد تا احساس ارزشمند بودن خویش را در دنیای بیرون بجوییم و این حالت بیشتر اوقات به شکل رقابت ابراز می‌شود. وقتی که بهتر از فرد دیگری عمل نماییم، احساس خوبی نسبت به خود پیدا می‌کنیم که زودگذر است. وقتی دیگری بهتر از ما عمل کند حسادت می‌ورزیم، زیرا او حس بی ارزش بودن را در ما برانگیخته است. در واقع احساس ارزشمندی خود را به پست دانستن دیگری وابسته می‌کنیم و به این ترتیب خود را قربانی اعمال دیگران می‌سازیم.

رقابت و حسادت در بسیاری از روابط پیدا می شوند. هنگامی که کسی پس از برد در یک رقابت، آگاهانه یا ناآگاهانه احساس خرسندی می کند، فرد مقابل احساس می کند مغلوب شده است. تازمانی که زوج ها این بازی را ارزشمند بدانند، رابطه آن ها سخت و پرتلاطم باقی خواهد ماند.

حسادت، انحصار طلبی و رقابت در حقیقت هیچگاه به فرد مقابل مربوط نمی شوند. آن ها انعکاس ترس ها و احساس عدم امنیت خود ما هستند که به دنیای بیرون فرافکنی می کنیم. وقتی که متعهد می شویم بی قید و شرط عشق بورزیم و عیب جویی و تغییر دادن رفتار دیگران را کنار بگذاریم، به دیگران به اندازه خودمان علاقمند می شویم. آنگاه احساس تملک و حسادت رنگ باخته و تأثیر کمتری در زندگی ما خواهد داشت.

کنار گذاشتن فیلم نامه ای که برای دیگران نوشته ایم.

متونی که در ذهن خود مینویسیم در واقع منشأ نومیدهای فراوان، افسردگی و رویارویی با حقایق تلخ روابط ما هستند. ما تصور می کنیم فیلم نامه ذهنمان سبب می شود که "محق"، ایمن و دوست داشتنی یا فقط خوب باشیم، اما این متون فقط در ایجاد جدایی موفق هستند

بیشتر اوقات بدون آنکه آگاهانه تشخیص دهیم که در حال فریب دادن دیگران هستیم یا آن ها را کنترل می کنیم، میکوشیم آنان را واداریم بنا بر متنی که برایشان نوشته ایم زندگی کنند. هنگامی که فیلم نامه خود را به دیگری تحمیل کنیم و هویت واقعی او را تحریف نماییم، عشق پرمیکشد. بنابراین به ندرت واقعیت دیگران را میبینیم و این شیوه نگرش، جدایی را به وجود می آورد. وقتی میکوشیم دیگران را با فیلم نامه خود تطبیق دهیم دیگر هویت واقعی آن ها را نمی بینیم و نمیشنویم، بلکه فقط آنچه را که می خواهیم باشند می بینیم.

بهبود روابط، زمانی آغاز می شود که ما آگاهانه تصمیم بگیریم فیلم نامه هایی را که برای خود و دیگران نوشته ایم، پاره کنیم و دور بریزیم. برای این منظور باید نقش و سهمی را که در نوشتن این متون داریم، دریابیم و به استفاده از کلماتی مانند "باید"، "فقط اگر" و غیره توجه داشته باشیم. استفاده از این کلمات، گویای آن است که ما متن های خود را به دیگران تحمیل می کنیم و جدایی می آفرینیم. به این ترتیب می توانیم فیلم نامه های خود را ارزشمند نبینیم و وابستگی خود را با آنها قطع کنیم.

رها کردن تصورات و توقعات

اکثر ما توقع داشتن از دیگران را کاملاً طبیعی می‌دانیم، اما این توقعات و فرضیات هر اندازه هم موجه به نظر برسند، پریشانی و اختلاف به وجود می‌آورد. نفس، دوست دارد که ما چنین تصورات و توقعاتی داشته باشیم و میدانند که با داشتن این فرضیات، اختیار خود را به دیگری تفویض می‌کنیم. در این صورت عملاً می‌گوییم: "اگر این شخص، توقعات مرا برآورده کند، از آرامش و شادی برخوردار خواهم بود و اگر این کار را انجام ندهد، شدیداً ناراحت خواهم شد". از آنجا که محال است بتوان دیگران را کاملاً تحت کنترل داشت، انتظارات ما محکوم به نومیدی است.

ما بیشتر اوقات در صمیمی‌ترین روابط خود، عشق را به چگونگی برآوردن توقعات یکدیگر متکی میدانیم. پیام نهان ما این است: "اگر تو انتظارات مرا برآورده کنی، به تو عشق می‌ورزم. اگر توقعات مرا اجابت نکنی، از تو نفرت خواهم داشت." به بیانی ساده هر چه بیشتر فرض کنیم و توقع داشته باشیم، فرصت کمتری برای برخورداری از آرامش و شادی خواهیم داشت.

در زندگی‌های زناشویی، ساده‌ترین موضوعات می‌تواند به صورت مساله‌ای بسیار مهم و بحرانی و نیز منشأ مشاجرات عمده خانوادگی درآید. برای نمونه اگر زن فراموش کند لباس‌های شوهرش را بشوید و یا شوهر به یاد نداشته باشد که اتومبیل همسرش را به تعمیرگاه ببرد، جهنمی به پا خواهد شد.

راه حل، قرار دادن آرامش ذهن به عنوان یگانه هدف همه روابط، متکی نکردن آرامش درون خود به رفتار دیگری و همچنین ارزش ندادن به فرضیات و انتظارات خودمان است. هنگامی که مسئولیت نیازهای خود را

بپذیریم، ناگهان نفرت و کینه‌های که به فرد مقابل فرافکنی می‌کنیم از میان می‌رود.

هر چه بیشتر عشق بی‌قید و شرط و پذیرش را تمرین کنیم، بیشتر در می‌یابیم که آرامش ذهن ما به اعمال دیگران متکی نیست. عشق بی‌قید و شرط با آزاد ساختن یکدیگر از فرضیات و انتظاراتی که از هم داریم آغاز می‌شود و تصمیمی است که تقریباً بلافاصله رابطه‌ای سرشار از عشق، آرامش و هماهنگی را به وجود می‌آورد. این موضوع در رابطه‌ها فضایی می‌گشاید که در آن از روی عشق و نه از سر اجبار آنچه را که می‌خواهیم، انجام می‌دهیم.

ترک کنترل کردن دیگران

نفس، معتقد است فقط با کنترل دیگران می توانیم در روابط خود به امنیت دست یابیم. در حقیقت نفس تصور می کند که هدف از روابط، داشتن کسی است که او را کنترل کنیم. وقتی نسبت به دیگری احساس مالکیت داریم یا به گونه ای رفتار مینماییم که گویی مالک او هستیم فقط با تکیه به آن باور نفس عمل می کنیم که میگوید: "با کنترل کردن دیگران می توان به امنیت رسید." از میان شیوه های معمول نفس در تلاش برای کنترل و بهره برداری از دیگران می توان به پول، روابط جنسی و احساس گناه اشاره کرد. کسی که در رابطه ای امور مالی را تحت کنترل دارد، احساس می کند چون هزینه ها را میپردازد پس فرد مقابل به او مدیون است و باید در ازای این کار زمینه شادی و رضایت او را فراهم کند. کسی که توان مالی ندارد، ممکن است احساس کند باید بکوشد در ازای امنیت مالی، همسرش را شاد و خرسند نگاه دارد. با اینکه ارتباط جنسی، شرح عشق در یک رابطه زناشویی ست، اما می تواند به عنوان شیوه ای برای استثمار و کنترل فرد مقابل مورد بهره برداری قرار گیرد این نوع ارتباط مانند امور مالی می تواند به عنوان وسیله ای برای وا داشتن دیگری برای انجام کار یا دادن چیزی استفاده شود.

نفس همچنین از احساس گناه و سرزنش برای کنترل کردن فرد مقابل استفاده می کند. در این بازی احساس گناه و سرزنش، نفس معتقد است کسی که کمتر مقصراست، حق دارد فرد کاملاً مقصرا را کنترل کند. در روابطی که بر اساس این عقیده قرار گرفته اند، احساس گناه و سرزنش می تواند هر چه بیشتر فعال شود و ترس و جدایی بیشتری بیافریند. در نتیجه هر دو نفر به سختی می توانند عشق را احساس کنند.

نیاز نفس به کنترل کردن و استثمار و میل نفس به تملک یا تصاحب دیگران همگی ناشی از ترس است و این ترس همواره ما را از عشق جدا می سازد. نفس وقتی که احساس می کند کنترل دیگری را به دست گرفته است، احساس کاذب قدرت یا ارضای آنی پیدا می کند. با آنکه هیچگاه این احساس اقتدار پایدار نیست، اما نفس انکار می کند که قدرت واقعی فقط در عشق یافت می شود. ما نمی توانیم دیگران را کنترل کنیم. اگر آن ها را واداریم چیزی به ما بدهند یا کاری را که دوست داریم انجام دهند، روابط خود را بر اساس ترس و جدایی بنا کرده ایم. هنگامی که دیگران را با تلاش هایمان در جهت کنترل آن ها محبوس می کنیم، در واقع خودمان را حبس کرده ایم.

وقتی که نفس می‌گوید فقط با کنترل و تملک می‌توانیم به امنیت دست یابیم، اگر از آن اطلاعات نکنیم، می‌توانیم خودمان را رها سازیم. هر چه کمتر دیگران را کنترل کنیم، عشق بیشتری را تجربه خواهیم کرد و فرصتی تازه برای آفرینش روابط سرشار از عشق و هماهنگی کشف خواهیم کرد.

فروماندن در گذشته

تا هنگامی که کاملاً در زمان حال حضور نداشته باشیم، ابرهای تیره دیروزهای حل نشده بر روابطمان در زمان حال سایه می‌افکند.

بدون شک هرگاه خود را ناراحت می‌یابیم، منشأ واقعی این ناراحتی و پریشانی در گذشته ما یا در ترس هایمان از آینده نهفته است، اما قطعاً در زمان حال نیست. ذهن ما با شیوه‌های مخصوص، خودش را متقاعد می‌کند که ناراحتی کنونی ما فقط در زمان حال قرار دارد و به هیچ رو با گذشته مرتبط نیست.

به یاد داشته باشید حتی آنچه پنج یا ده دقیقه پیش روی داده است، گذشته محسوب می‌شود. هرگاه متوجه شدید که احساس آرامش نمی‌کنید، آنچه را در آن لحظه انجام می‌دهید متوقف کنید و از خود بپرسید: "آیا ناراحتی من هم اکنون اتفاق می‌افتد و یا دردی از گذشته است؟ آیا اکنون ترس‌های خودم را به آینده فرافکنی می‌کنم؟"

ذهن، خاطرات قدیمی و گذشته را بارها و بارها تکرار می‌کند، نمایش‌های کهنه تکرار می‌شوند و زندگی چون مجموعه‌ای از نمایش مجدد فیلم‌ها به نظر می‌رسد. ذهن حقیقت را از ما پنهان می‌کند. منشأ پریشانی ما مساله‌ای ناتمام از رابطه‌ای مربوط به گذشته است و گذشته هیچ ارتباطی با زمان حال ندارد.

آنچه در اینجا بسیار مفید خواهد بود، آن است که مسائل ناتمام گذشته را شناسایی کنیم و تصمیم بگیریم به حل آن‌ها بپردازیم تا در زمان حال، آزاد و رها زندگی کنیم.

ترس از عشق و صمیمیت

بسیاری از ما در اعتماد کردن به دیگران دچار مشکل می شویم، زیرا قبلاً نهانی ترین رازهای خود را با کسی در میان گذاشته ایم که بعدها این اطلاعات را علیه ما به کار برده است. بنابراین از صمیمیت میترسیم و وحشت داریم که احساس عمیق و درونی خود را بار دیگر به کسی ابراز کنیم.

این حالت به ویژه در مورد مردانی صادق است که در کودکی الگوهای مردانه در زندگی خود نداشته اند. آن‌ها مشتاق بوده اند احساسات خود را با کسی در میان بگذارند؛ اما اغلب متوجه شده اند که مطرح کردن احساساتشان با دیگران سبب شده است که ترس از مطرود شدن را در وجود خود پیوروند.

نفس، این ترس را اینگونه بیان می کند: "اگر مردم هویت واقعی تو را کشف کنند، بی تردید تو را طرد خواهند کرد!"

از دیدگاهی دیگر صمیمیت، نگرستن دیگران به درون ماست. اما آن قسمت از وجود ما که از طرد شدن میترسد، چهره ای غیر واقعی می آفریند تا مانع شود دیگران درونش را ببینند. ما باور می کنیم که اگر به این ترتیب از خود حفاظت نکنیم، مردم به هویت حقیقی مان پی میبرند و ما را طرد می کنند. همه ما خواهان صمیمیت و همدلی هستیم اما وابستگی مان به ترس، ما را از آن چیزی که بیش از همه می طلبیم جدا می کند.

این تصورات در درون ما اعتقادی به وجود می آورد که میگوید ما شایسته عشق نیستیم. سپس این عقیده را به دنیای بیرون فراقینی می کنیم. از آنجا که دقیقاً هر چه را که انعکاس دهیم دریافت می کنیم، در نهایت به این احساس میسریم که ما در روابط خود اختیاری نداریم و قربانی هستیم.

نفس، همه تلاش خود را به کار می بندد تا ما از عشق بترسیم و همچنین ما را از بخشیدن خود و عشق ورزیدن به خود، پذیرفتن عشق دیگران و عشق ورزیدن به آن‌ها باز میدارد. ما باید به عشق اعتماد کنیم، نه به ترس. بخشیدن دیگران، نخستین گام در رها کردن ترسمان از طرد شدن، عشق و صمیمیت است.

اعتماد

بی اعتمادی فقط به دلیل رفتار فرد مقابل پیش نمی آید، بلکه از فراقنی احساس تردید به خود و بی اعتمادی به دنیا ریشه میگیرد. تا زمانی که روابط بهبود نیافته گذشته خود را بهبود بخشیده ایم، نمی توانیم رابطه هایی مثبت، کامل و لبریز از عشق داشته باشیم. برای فرا گرفتن چگونگی اعتماد کردن، لازم است هر گونه سرمایه گذاری عاطفی ای را که در گذشته پر آسیب خود داشته ایم کنار بگذاریم. ما فقط هنگامی می توانیم به زمان حال اعتماد کنیم که گذشته را بهبود بخشیده باشیم. یعنی بسیاری از تصورات و ادراکی را که در گذشته فرا گرفته ایم رها کنیم.

اعتماد یعنی آنکه فراسوی جسم فیزیکی و ظاهر مردم را بنگریم. ما واقعاً نمی توانیم به "جسم" اعتماد کنیم، زیرا جسم موقت و متغیر است. ما فقط می توانیم به آنچه تغییرناپذیر است اعتماد کنیم و آن، جوهر الهی ماست که هویت حقیقی یکایکمان میباشد.

اعتماد، یعنی اینکه فراسوی رفتارهایی را بنگریم که بر اساس ترس شکل گرفته اند. اعتماد، یعنی دیدن نور عشق و معصومیت یک کودک در چشم های هر کسی که میشناسیم، به او فکر می کنیم، یا در زندگی روزانه به او برمیخوریم. لحظه ای به یک کودک فکر کنید. آیا این کودک می تواند کاری انجام دهد که شما نتوانید آن را ببخشید یا رفتار گذشته اش را علیه او به کار ببرید؟

به جای تمرکز بر جسم اشخاص و رفتارهای آن ها می توانیم بیاموزیم به معصومیت ذاتی انسانها (یعنی جوهر الهی وجود هر کس) اعتماد کنیم. تا زمانی که بی اعتمادی گذشته را بهبود بخشیده ایم، آفرینش روابط مثبت و آمیخته با عشق (روابطی کامل و مالا مال از عشق) دشوار است.

باید اعتماد خود را بر اساس حقایقی که ابدی هستند قرار دهیم، نه بر اساس تجارب پر رنجی که در گذشته داشته ایم. به جای اعتماد به کاری که باور داریم دیگران باید انجام دهند تا عشق و اعتماد ما را به دست آورند، بیایید به آن جوهر الهی که از طریق هر کس متجلی می شود اعتماد کنیم. اعتماد به آنچه می بینیم یا میشنویم متکی نیست، بلکه بر اساس آنچه قلباً می دانیم یا باور داریم که حقیقت است، قرار دارد. در درون همه ما کودکی وحشت زده وجود دارد که معمولاً خود را به شکل فردی بالغ، خشمگین و مهاجم ابراز می کند. باید اعتماد خود را بر آنچه دیدگانمان درباره رفتار دیگران میگوید قرار ندهیم، بلکه در عوض نور درخشان معصومیت و عشق را به عنوان هویت حقیقی آن ها و خودمان ببینیم.

وابستگی

نفس، ما را وامی دارد مانند کودکانی که در فروشگاه اسباب بازی هستند، رفتار کنیم. یعنی باور داشته باشیم که شادی ما به داشتن هر چه که به دستمان می رسد، بستگی دارد. به علاوه نفس، ما را وادار می کند تا از بسیاری چیزهایی که در فروشگاه اسباب بازی زندگی وجود دارد، بت بسازیم. این نیازهای کاذب که نفس می خواهد متقاعدمان کند برای شادی ما ضروری هستند "وابستگی" نام دارند.

هر گاه که به منظور دستیابی به شادی برای رویدادها، اعمال دیگران و یا آنچه باید به تصرف درآوریم شرایط، انتظارات و ملزومات خاصی تعیین کنیم، وابستگی به وجود می آوریم. بیشتر اوقات وابستگی ها، خواسته هایی مشخص هستند که وقتی به آن ها نمیرسیم غمگین می شویم و هر احساسی پیدا می کنیم، مگر آرامش.

به عنوان مثال شاید شدیداً بخواهیم که کسی مطابق میل ما عمل کند. وقتی این وابستگی برای ما بسیار اهمیت می یابد و آن شخص خواسته ما را برآورده نمی کند، احساس می کنیم قربانی شده ایم و دیگر توانی برای کنترل کردن زندگی خود نداریم. به این ترتیب وابستگی های ما به زندانبان هایی تبدیل می شود که ما را با زنجیر انتظاراتمان اسیر می کنند.

ممکن است فهرست وابستگی ها، بی انتها به نظر برسد و شامل چیزهایی بسیاری مانند پول، روابط جنسی، مواد مخدر، شکلات، لاغر بودن، داشتن اتومبیل گران قیمت، جواهرات، کتاب یا ظاهری زیبا باشد. ممکن است ما به درد، خشم، احساس گناه، ترس، افسردگی، ورشکستگی، رنج، نیاز به محق بودن و حتی اندوه وابسته باشیم.

هر گاه در زندگی از آرامش برخوردار نباشیم، می توانیم ریشه آن را در وابستگی های خود پیدا کنیم. همه وابستگی ها بر اساس اعتقاد نفس به قحطی عشق و نیز بر پایه توهمی ست که میگوید: "درون ما نوعی خلا وجود دارد که مردم و شرایط بیرونی باید آن را پر کنند." اما نفس به ما نمی گوید که نیازهایش هیچگاه ارضا و هر اندازه هم که آن ها را تغذیه کنیم، سیراب نمی شوند.

وابستگی ها ما را از شناسایی جوهر الهی مان باز میدارند و مانع می شوند دریابیم که رسیدن به شادی حقیقی فقط با رفتن به درونمان امکان پذیر است.

وابستگی ها و بت هایی که از آن ها می سازیم، سبب می شوند احساس کنیم از همدیگر جدا هستیم و در واقع ما را از عشق و صمیمیتی که در زندگی میجوئیم، دورتر می کنند. اکثر ما شاهد بوده ایم که وقتی می خواهیم دیگران را کنترل کنیم و آن ها را واداریم تا

توقعات و شرایط ما را برآورده کنند، رابطه هایمان فرو می پاشد.

**هر چه بیشتر دیگران را وادار کنیم که مطابق انتظارات ما عمل کنند،
بیشتر احساس می کنیم قربانی و بی اختیار هستیم و توان اداره کردن
زندگی خود را از دست می دهیم.**

وابستگی ها روابط ما را مختل می کنند، زیرا سبب می شوند احساس کنیم شادی و آرامش ذهنمان به نیروهایی بیرون از ما متکی هستند. خواه انتظارات ما به شادی و خوشی برآورده شوند یا نه، در هر حال به نظر می رسد که نتیجه انتظارات ما تحت تأثیر و کنترل مردم و شرایط دنیای بیرون قرار دارد.

در واقع قدرتمندترین نیروهای خارجی که بر عشق و آرامش ذهن تأثیر می گذارند فقط در ذهن خود ما فعال می شوند، تغییر می پذیرند و به پایان می رسند.

**وابستگی ها مانند غل و زنجیر ما را محبوس ترس خودمان نگاه میدارند
و وادارمان میسازند تا به دنیا رو کنیم تا در نهایت آن رنگین کمان خیالی،
آن خمره طلای افسانه ای را که تصور می کنیم عشق و شادی برایمان
به ارمغان می آورد بیابیم. نفس در تمامی مدت این حقیقت را از ما
پنهان می کند که خمره طلا همان برکت و وفور عشق عالمگیر است که
پیوسته در قلب ما حضور دارد.**

ما نمی توانیم دنیا را عوض کنیم، اما پیوسته می توانیم ذهنیت خود را تغییر دهیم. ما می توانیم تصمیم بگیریم وابستگی های خود را نگه داریم، یا آن ها را رها کنیم. هنگامی که آن ها را رها می کنیم زنجیرهایشان را از هم می گسلیم، خود را از نقش قربانی آزاد می کنیم و به توانمان در انتخاب و تصمیم گیری پی می بریم.

به منظور داشتن روابط مهرآمیز، بهتر است وابستگی هایمان را شناسایی کنیم و دیگران ها را به عنوان شرایط و ملزومات عشق، شادی و آسایش خود ارزشمند ندانیم.

اگر واقعاً عاشق باشی می دانی که هر چیزی آغازی دارد و پایانی. یعنی لحظه ای برای آغاز و لحظه ای برای پایان وجود دارد و این مساله هرگز غمگینت نمی کند. در لحظه ی پایان، هرگز دل آزرده نیستی. می دانی که آن فصل دیگر تمام شده است. افسرده و ناامید نمیشوی. به درکی عمیق می رسی و به معشوقه که تو را ترک می کند چنین می گویی:

"به من هدیه‌های فراوان بخشیدی، به من نگرش‌های جدیدی نسبت به زندگی آموختی. پنجره‌هایی به رویم گشودی که بدون تو هرگز قادر به گشودن آن‌ها نبودم و حالا زمان جدایی رسیده است. راه‌های ما از هم جدا می‌شوند."

پس او را در آغوش می‌کشی و با او وداع می‌کنی اما نه با خشم، نه با رنجش و ناراحتی بلکه با قلبی مالا مال از عشق و سپاسگزاری. فراموش نکن کسی که می‌داند چگونه عشق بورزد، می‌داند چگونه جدا شود و رها کند.

آیا می‌خواهم شاد باشم، یا بر حق جلوه کنم؟

نفس بسیاری علاقمند است که بر حق جلوه کند، به طوری که کاملاً مشتاق هستیم برای رسیدن به این هدف، دیگران را خطا کار جلوه دهیم. ما عمدتاً این کار را با تهاجم به دیگران یا سرزنش آن‌ها به دلیل مشکلاتی که در زندگی مان وجود دارد، انجام می‌دهیم. از طریق سرزنش، احساس گناه و "خشم موجه خود" در هر ذره از راه می‌جنگیم تا ثابت کنیم طرف مقابل اشتباه می‌کند و حق با ماست. تا زمانی که بکوشیم وابستگی به بر حق بودن را حفظ کنیم نمی‌توانیم شادی، آرامش ذهن یا عشق را تجربه کنیم.

هرگاه به محق جلوه کردن وابسته باشیم، دیگران و دنیا را قضاوت و محکوم می‌کنیم و به حلقه پشتیبان خود رو می‌آوریم تا افرادی را بیابیم که با ما موافقت دارند. به این ترتیب ذهن ما از افکار تهاجمی و خشم موجه پر می‌شود و در قلب و ذهنمان جایی برای عشق و شادی باقی نمی‌ماند.

اگر دارای روابطی هستیم که بر پایه میل ما به محق بودن قرار دارد و اگر می‌خواهیم فقط صدای کسانی را بشنویم که با ما موافقند و نسبت به مخالفین خود ناشنوا هستیم، بهتر است از خود بپرسیم: "آیا این شیوه واقعاً آرامش ذهن را برای من فراهم می‌کند؟ آیا این روش زندگی، برای من شادی می‌آورد؟ اگر پاسخ منفی باشد، فرصت تازه‌ای یافته‌ایم تا تصمیم بگیریم که به جای محق بودن شاد باشیم و به جای احساس جدایی، عشق را در روابط خود بگسترانیم.

نقش عدم بخشایش در روابط بهبود نیافته

دنیا ما را وامی دارد تا باور کنیم توسط مردمی احاطه شده ایم که کارهای نابخشودنی انجام می دهند و از آنجا که این رسم دنیاست، پس درست و طبیعی ست که انسانها و رویدادها را نبخشیم.

ذهن تهی از بخشایش، دستور کار ویژه خود را دارد. چنین ذهنیتی تا زمانی که متوجه آن نباشیم، واقعیت را مخدوش می کند تا فراموش کنیم که آرامش ذهن تنها هدف ماست. ناگهان ذهن ما از اهداف متضاد و درهم پر می شود. افکار تهی از بخشایش ما را متقاعد می کنند که هر چه ناخوشایند یا غلط است، ناشی از خطای دیگران میباشد. آن ها کارهای غیر قابل بخششی انجام میدهند که باید به این دلیل مجازات شوند.

قضاوت و محکوم کردن دیگران، موضوع فیلم نامه عدم بخشایش است و فقط ما هستیم که این فیلم نامه ها را مینویسیم. هیچ کس دیگری قادر نیست تعصبات و قضاوت های ما را وارد روابطمان کند، مگر خود ما. همچنین هیچ کس دیگری به جز ما قادر نیست در روابطمان بخشایش را انتخاب کند و این شیوه را پیش گیرد. هنگامی که تصمیم می گیریم رابطه ای را بهبود نیافته بگذاریم، در واقع نابخشودن را انتخاب کرده ایم. به همین ترتیب بخشایش، یگانه وسیله ای است که می توانیم با آن یک رابطه را بهبود ببخشیم.

از آنجا که تجربه ما از یک رابطه نتیجه افکار و احساساتی است که انعکاس میدهیم، پس این افکار محکوم کننده خودمان است که به ما آسیب میرساند و این افکار بخشاینده ماست که می تواند آزادمان کند.

نفس به ما هشدار می دهد نبخشیدن دیگران، راه حمایت و حفاظت از خود در برابر تکرار آسیب هاست، در حالی که دقیقاً خلاف این مطلب حقیقت دارد. اگر تفکر نفس را باور کنیم خشمی را که به دیگران داریم، متوجه خود می سازیم و زندگی مان را مالا مال از رنج، فلاکت، تنهایی و روابطی غم افزار می کنیم. نفس به خطای غیر قابل گذشت باور دارد و پیوسته در جست و جوی آن است.

چنان چه از نظام باور نفس روی برگردانیم و به سوی نظام باور عشق گام برداریم، می توانیم واقعیت حضور معصومیت در دیگران و خودمان را به یاد آوریم و تشخیص دهیم اعتقاد نفس به عدم بخشایش است که عشق و آرامش را از ما دور می کند.

مسئله همه ما مرتکب خطاهای شده ایم که از انجام آن ها شرمنده هستیم. بارها کارهایی انجام داده ایم که تصور می کنیم غیر قابل بخشایش هستند، اما بهتر است این اعمال را به

صورت اشتباهاتی ببینیم که باید اصلاح شوند، نه اعمالی غیر قابل بخشایش که باید به خاطر آن ها مجازات شویم. بسیاری از ما به علت اصرار و پافشاری نفس، بخشیدن خود را یکی از دشوارترین کارهای زندگی میدانیم. به منظور آفرینش روابط مهرآمیز لازم است بیاموزیم چگونه خود و دیگران را ببخشیم.

نفس نبخشیدن را ترغیب می کند و میداند که این مساله موجب جدایی و کمبود عشق می شود. گاهی نفس، بخشایش کاذب را ترغیب می کند. به عنوان نمونه به ما میگوید: "من آدم بزرگ منشی هستم که می توانم از رفتار و حشتناک آن فرد چشم پيوشم، اما هرگز فراموش نخواهم کرد که او چقدر مرا عذاب داد." مسلماً چنین رفتاری می تواند به هر چه تعبیر شود، غیر از بخشایش.

شیوه عشق، کاملاً مخالف اندیشه نفس است، عشق میگوید: "هر چه انجام میدهم یا دیگران با ما می کنند، قابل بخشایش است. عشق معتقد است که همه ما مرتکب اشتباه می شویم اما تمامی اشتباهات، قابل بخشایش هستند و می توان آن ها را اصلاح کرد.

بیشتر اوقات در بحران های زندگی خود، آنجا که با موانع به ظاهر غیر قابل در هم شکستن رویارو می شویم می توانیم بزرگترین فرصت های رشد را پیدا کنیم. در این مواقع ما از آنچه به عنوان مشکلات خود می دیدیم، فراتر میرویم و دریابیم که قوی تر، خردمندتر، دلسوزتر یا خلاق تر از آن شده ایم که تصورش را میکردیم. برای این منظور در آغاز می توانیم توهم قربانی بودن خود را کنار بگذاریم، حتی وقتی که به نظرمی رسد همه دنیا خلاف این را ثابت می کند. همین که توهم قربانی بودن را کنار بگذاریم، به طور طبیعی مسئولیت زندگی خود و مشکلاتی را که با آن ها روبه رو می شویم، میپذیریم.

گام بعدی آن است که به یاد آوریم آنچه به عنوان دنیای بیرون درک می کنیم، فقط انعکاسی از دنیای درون خود ماست، پس باید به تقویت ذهن خود بپردازیم تا واقعیت مثبتی بیافرینیم.

به این ترتیب ذهن ما گشوده می شود و رویدادهای زندگی هر چه که باشد، میبینیم که می توانیم بدون استثنا آن ها را به عنوان فرصت های رشد تلقی کنیم. وقتی معتقد باشیم هر تجربه ای بدون استثنا درسی مثبت و مفید است که از طریق آن می آموزیم و رشد می کنیم، شوق پذیرفتن تمامی تجربه های زندگی پدید می آید.

نگرشی تازه به دنیا

بیاموزید دنیا را به عنوان وسیله ای برای از میان برداشتن جدایی ها ببینید. شاید یکی از بزرگ ترین موهبت های ما در زندگی، توان انتخاب کردن افکار و باورهای ست که به ذهن خود راه می دهیم. ما واقعاً می توانیم انتخاب کنیم از دنیایی که بر اساس اسارت تحمیلی ترس ساخته شده است، رها باشیم.

می توانیم توهم دنیایی مالا مال از ترس، نفرت، تضاد و جنگ را باور کنیم، یا به دنیایی معتقد باشیم که بر پایه عشق جاودانه بنا شده است. وقتی دنیای توهم را انتخاب کنیم، باور داریم آنچه در دنیای بیرون وجود دارد علت است. هنگامی که جهان عشق را برمی گزینیم، باور داریم که افکار خودمان علت دیده ها و تجارب ما هستند. در هر وضعیتی که به سرمی بریم، می توانیم پیوسته تصمیم بگیریم آرامش ذهن را یگانه هدف خود قرار دهیم. می توانیم یک بار دیگر انتخاب کنیم که دنیا را با چشمی دیگر ببینیم. چنان چه آرامش ذهن را انتخاب کنیم، ادراک و احساس ما تغییر می یابد، بار دیگر تعهد به تحول شخصیتمان را تأیید می کنیم و نقش خود را در کمک به دگرگون ساختن دنیایی که می بینیم اجرا می نماییم.

راه دیگری برای دیدن دنیا وجود دارد. ما می توانیم انتخاب کنیم آن را با قلب خود و نه با ذهنمان درک کنیم. هر چه بیشتر بگذاریم که قلبمان نگرش ما به جهان را راهنمایی کند، بیشتر می توانیم بپذیریم که یگانه هدف ما در زندگی عشق ورزیدن و بخشایش است و بیشتر می توانیم آرامش، عشق و شادی را تجربه کنیم.

هیچ چیز نمی تواند به شما آسیب برساند، مگر آن که خودتان قدرت آسیب رساندن را به آن واگذار کنید. وقتی باور کنیم دنیای بیرون، علت به وجود آورنده تمامی احساسات ماست، شادی و آرامش ذهن ما به تغییر دادن دیگران به شکل دلخواه ما متکی می شود.

بدانید و آگاه باشید که مردم یا رویدادهای دنیای بیرون، علت ناراحتی ما نیستند بلکه فقط افکار و تمایلات خود ماست که به ما آسیب میرساند.

هرگاه متوجه شدید که از رفتار دیگران خشمگین هستید، به خود یادآوری کنید که فقط افکار و نگرش خود شماست که به شما آسیب میرساند. می توانید انتخاب کنید هر کس را به عنوان آن که در عشق ساکن است، یا موجودی وحشت زده ببینیم.

هیچ کس را محبوس نکن! به جای اسارت، رها کن! به این ترتیب خودت رها میشوی. فقط زمانی که قضاوت را کنار بگذاریم بهبود حاصل می شود.

نفس ما مانند یک جنگجوست؛ مظنون و منتظر یک نبرد جانانه! نفس، پیوسته گوش به زنگ است؛ آماده تهاجم و دفاع. هنگامی که کسی خشمگین است، نفس میخواهد احساس کنیم که آن فرد به ما تهاجم می کند. میخواهد فکر کنیم و باور کنیم که این حقیقت مطلق است و نمی توان هیچ نگرشی دیگری در مورد آن شخص داشت. نفس، ما را متقاعد می کند که تنها کار منطقی ای که می توانیم انجام دهیم، تهاجم متقابل است.

اما اگر لحظه ای به خود یادآور شویم که می توانیم به صدای نفس گوش ندهیم، آنچه روی خواهد داد شگفت آور است. ما می توانیم نگرش و احساس خود را با تصمیم برای دیدن فرد مقابل به عنوان انسانی وحشت زده که از ما یاری و عشق می طلبد، تغییر دهیم. وقتی این کار را انجام دهیم، احساس می کنیم قلب ما به جای سردی خشم از گرمی مهربانی پر می شود. دلیل این امر ساده است؛ ما می توانیم به فردی وحشت زده کمک کنیم و با او مهربان باشیم. اما بیشتر اوقات طبع انسانیمان به ما اجازه نمی دهد، نسبت به کسی که او را مهاجم می دانیم چنین احساساتی داشته باشیم.

وقتی کسی را که قبلاً مهاجم تصور می کردیم، موجودی وحشت زده ببینیم، نوری در درونمان روشن می شود و در میابیم در جستجوی راهی برای کمک به او هستیم. ما می توانیم تصمیم بگیریم دنیا را عرصه تهاجم و دفاع ببینیم یا مکانی که در آن عشق و ترس وجود دارد.

به جای آن که دیگران را مهاجم ببینید، آن ها را موجوداتی وحشت زده ببینید که عشق را به یاری می طلبند. آرامش ذهن را به عنوان یگانه هدف روابط خود برگزینید.

وقتی یگانه هدف ما عشق ورزیدن به کسی (دقیقاً همان گونه که هست) باشد؛ آرامش خواهیم داشت، اما اگر هدفمان تغییر دادن آن شخص باشد فقط دچار ستیز و آشفتگی می شویم. وقتی که هدف، تغییر دادن فرد مقابل باشد، در واقع به آن شخص اختیار و اقتدار می دهیم که تعیین کند ما از آرامش برخوردار باشیم، یا نه.

به این ترتیب در واقع آرامش ما به تغییر یافتن دیگران مطابق دلخواه ما بستگی پیدا می کند. ما احساس و تجربه خود را بر اساس شرایطی که برای این افراد قایل شده ایم، به رفتار آن ها متکی می کنیم. اگر آنان تغییر نکنند و با قالب های ما مطابقت نیابند، خشمگین و نومید می شویم و دیگر در هیچ جا نمی توانیم آرامش ذهن خود را پیدا کنیم.

ما فقط باید وابستگی خود را به تغییر دادن فرد مقابل از میان برداریم. فقط باید به یاد آوریم که آرامش ذهن، فرآیند درونی خود ماست و لازم نیست با آنچه در دنیای بیرون روی می دهد ارتباطی داشته باشد. شرایط محیط بیرون هر چه باشد در هر حال ما بیشتر اوقات می توانیم ذهن خود را تربیت کنیم تا آرامش را انتخاب کند.

هر چه بیشتر بتوانیم دیگران را چنان که هستند دوست داشته باشیم، از آن ها نخواهیم خواست تغییر کنند و به کسانی تبدیل شوند که ما تصور می کنیم باید باشند. در این صورت خواهیم دید که فقط خود ما مسئول افکار و احساساتی هستیم که در روابطمان تجربه می کنیم. ما خشم، افسردگی، اغتشاش و سردرگمی را در نتیجه داشتن اهداف و خواسته های مغایر و متضاد تجربه می کنیم.

آرامش، زمانی فرا می رسد که دیگر تصور نکنیم هدف و تکلیف ما تغییر دادن مردم است. هنگامی که آرامش ذهن را به عنوان یگانه هدف خود برمی گزینیم، فقط افکار ماست که باید تغییر یابد تا آرامش را تجربه کنیم.

نفس می خواهد پیوسته به دنیای بیرون نگاه کنیم تا متهمی را که با ما بدرفتاری کرده یا کسی را که در ما اندوه به وجود آورده است، بباییم.

وضعیت ذهنی ما با چگونگی واکنش و نگرش ما نسبت به دنیا و جهان هستی، کاملاً ارتباط دارد. وقتی با خودمان در آرامش هستیم، رویدادها آزاری به ما نمی رسانند. می بینیم که به جای صرف انرژی خود در منفی گرایی، آن را به حفظ آرامش درونمان اختصاص می دهیم.

هنگامی که از آرامش درون برخورداریم، هیچ نزاعی میان افکار متضاد در ذهن ما وجود ندارد، اما وقتی که این جدال های درونی شدت می گیرند؛ نفس سخت میکوشد تا این اختلافات را به مردم و موقعیت ها فرافکنی کند. آنگاه تلاش می کنیم که عیب را در دیگری بباییم و خشم خود را موجه میدانیم. در چنین وضعیتی به راحتی می توان نفس را باور کرده و انکار کنیم علت آنچه می بینیم و تجربه می کنیم، در درون ذهن خود ماست.

این باورهای ذهنی ماست که دیده ها و تجارب ما را تعیین می کنند. بسیاری از مردم به دلیل داشتن ادراک و تصورات نادرست طی سالها با روابطی بهبود نیافته زندگی می کنند.

یکی از رایج ترین مشکلات روابط، نتیجه باور نفس است که تصور می کند بهتر از همه میدانند دیگران چه باید انجام دهند، چگونه اندیشه و عمل کنند و حتی جسم شان چگونه به نظر برسد. نفس خودبین، ما را واهی دارد تا باور کنیم همه فقط باید فیلم نامه ما را اجرا کنند؛ این متون بهترین ها هستند و هر کس دیگر باید با ما هماهنگ باشد.

گاهی کاملاً باور داریم که متن ما تنها متن درست و صحیح است و اگر کسی نتواند با خواسته های ما مطابقت یابد، طردش می نماییم، از او انتقاد می کنیم، آن فرد را مورد تهاجم قرار میدهیم و یا از او دشمن می سازیم. دیدن این حقیقت در رفتار خودمان دشوار است، زیرا نفس در پنهان ساختن حقیقت از آگاهی ما تبحر دارد. بیشتر اوقات هنگامی که دیگران متن ما را اجرا نمی کنند، آن ها را کم ارزش میپنداریم یا با آنان مانند اشیا رفتار می کنیم. پس از مدتی عواطف کاملاً از روابطمان ناپدید می شوند و ما فقط به جای قلبمان با ذهن خود ارتباط برقرار می کنیم.

میل و داشتن دیگران به اجرای فیلم نامه ای را که برایشان نوشته اید را رها کنید. وقتی دیگران را همان طور که هستند میپذیریم، در واقع به خود و آن ها اجازه میدهیم عشق بی قید و شرط را تجربه کنیم.

وقتی که باور داشته باشیم این لحظه یگانه زمان موجود است، درمی یابیم که انتخاب کردن شادی در حال حاضر و به تعویق نیفکندن آن بسیار اهمیت دارد. نفس، پیوسته ما را واهی دارد که گذشته را نگه داریم یا از آینده بترسیم. نفس، همواره به ما میگوید: "بله، تو می توانی تا فردا منتظر شوی و تصمیم بگیری شاد باشی" یا "از تو میخواهم به یاد آوری که این شخص واقعاً به تو آسیب میرساند و حتی اگر او را ببخشی، دوباره این کار را انجام خواهد داد. او لایق خشم توست و اگر واقعاً اصرار داری او را ببخشی، صبر کن؛ حداقل تا فردا صبر کن." به تعویق انداختن بخشایش، به این مفهوم است که تصمیم می گیریم شاد نباشیم. هرگاه شادی را به تعویق می اندازیم، در واقع تصمیم می گیریم رنج ببریم. نگه داشتن افکار تهی از بخشایش و اندوهناک به معنای تصمیم به ماندن در کشمکش و پریشانی ست؛ انتخاب ترس به جای عشق و انتخاب اندوه به جای شادی ست.

هنگام شادی و سرور، همواره در زمان حال است. این زمان را نمی توان به بعد موکول کرد. بخشایش، تصمیم ما برای شاد بودن در هر روز زندگیمان محسوب می شود. وقتی تصمیم به بخشایش کامل کسانی را که احساس می کنیم به ما آسیب رسانده اند به تعویق بیفکنیم، دیگر شاد نخواهیم بود.

چنان چه بیاموزیم به جای مشکلات خود، بر راه حل‌ها متمرکز شویم، درمیابیم که عشق ورزیدن پیوسته پاسخ تمامی مشکلات است. گشودن دست یاری به سوی دیگران، راه مستقیم یافتن آرامش ذهنی و از میان بردن هر نوع اندیشه منفی است.

به منظور کمک به دیگران باید نخستین هدفمان در همه اوقات، مفید بودن برای تمامی کسانی باشد که در حال حاضر با ما هستند، یعنی با هر نفس که میکشیم در ذهن خود تکرار کنیم: "چگونه می‌توانم به دیگران خدمت کنم؟"

تعبیر شما از نیازهای هموعان، در واقع تفسیری از نیازهای خودتان است. با یاری رساندن به دیگران، یاری می‌شوید.

نظام باور قلب بر اساس عشق بی‌قید و شرط قرار دارد و همه ما را شهروندان کره زمین میدانند که عمیقاً میل دارند به تمامی انسانها در هر جای دنیا عشق بورزند و یاری برسانند.

وقتی تصمیم می‌گیریم در هر لحظه زندگی کنیم و در آن لحظه فقط متوجه گسترش عشقمان به دیگران و خدمت به آن‌ها باشیم، پدیده شگفت‌انگیزی روی می‌دهد، درمی‌یابیم که دیگر محدود به جسم خود و مشکلاتمان نیستیم.

این حالت در تضاد شدیدی با نظام باور نفس قرار دارد که به ما میگوید فقط به فکر خود و خانواده مان باشیم و آنگاه در صورتی که دیگران شایسته کمک ما باشند، کمک به آن‌ها را نیز در نظر بگیریم. نفس میکوشد ما را متقاعد کند که همگی چنان مشغول هستیم که برای کمک به دیگران وقتی نداریم. نفس به دنیای "اول من" معتقد است. عقیده "هر چه بدهیم، به ما باز می‌گردد" برای نفس کاملاً بیگانه است. هنگامی که مجذوب کمک به دیگران هستیم، می‌توانیم آرامش و سروری را که فراسوی بزرگ‌ترین رؤیای ماست، تجربه کنیم.

ما هیچگاه به دلایلی که تصور می کنیم، ناراحت نیستیم. اگر از اتفاقی که در یک رابطه برایمان روی داده است ناراحت هستیم، علت آن مساله ای ناتمام در گذشته خود ماست که می توانیم بارها کردن گذشته، از رنج آن رها شویم.

افکار تهی از بخشایش ما، ریشه رنج ما هستند. نفس ما را وای دارد درد و ترس را زنده نگه داریم و معتقد است که به این طریق می توانیم خود و دیگران را ببخشیم.

به نظر می رسد که بسیاری از ما در روابط عاشقانه، دوستانه و کاری، افرادی را انتخاب می کنیم که بتوانیم ناخودآگاه با استفاده از آن ها کشمکش های آسیب زننده گذشته را بار دیگر زنده کنیم و به حل آن ها پردازیم، اما اختلاف و پریشانی موجود شاید هیچ ارتباطی با فردی که در برابر ماست، نداشته باشد. فقط با بازگشت به منشأ پریشانی ها و ستیزهای روابط خود می توانیم این تضادها را بهبود ببخشیم. وقتی انکار کنیم که مشکل واقعی در گذشته ما نهفته است، مشکل ادامه می یابد و دوباره در روابطمان پدیدار می شود. ما زمانی گذشته را به عنوان بستر مشکل واقعی خود انکار می کنیم که احساس مینماییم رنجش های گذشته بسیار دردناک هستند به طوری که نمی توانیم حتی به آن ها نگاهی بیفکنیم. بخشی از وجود ما می خواهد پریشانی ها و تضادهای کهنه و قدیمی را درون ذهنمان مدفون نگه دارد، زیرا حس می کند که در بهبود دادن آن ها بسیار ناتوانیم.

همه ترس ها گذشته اند، زیرا منشأ آن ها از میان رفته و همه اندیشه های ترس همراه آنان رفته اند. اینک فقط عشق، باقی مانده است.

هنگامی که رنجشی را در درون خود نگاه می داریم، به نفس اجازه می دهیم که بر ذهن ما فرمانروایی کند.

بخشایش کلید شادی و آرامش ذهنی است و اگر می خواهید که روابطتان سرشار از عشق و تهی از خشم و کینه توزی باشد؛ بخشایش را انتخاب کنید.

بخشایش، نه تنها کلید حل تمامی مشکلات و دستیابی به شادی و سرور است، بلکه سلامت جسمانی را نیز اعطا می کند و به ما امکان می دهد که میان جسم، ذهن و روح خود هماهنگی و توازن احساس کنیم.

**بخشایش، کلید رهایی ماست و این توان را به ما می دهد که مانند
عقاب به پرواز درآییم. بخشایش به ما اجازه می دهد سیم های
خارداری را که گرد قلب هایمان کشیده ایم، بگسلیم.**

وقتی که رنجش هایتان چون حباب روی آب می آیند و پدیدار می شوند، ببینید که چه احساسی به شما می دهند. نفس نمیخواهد ما دریابیم که نگه داشتن رنجش هایمان در واقع تصمیم به حفظ درد و دور کردن آرامش و شادی است.

انتخاب بخشایش با نگه داشتن رنجش هایمان انتخابی آگاهانه است. وقتی انتخاب می کنیم رنجش هایمان را نگه داریم، ذهن خود را از درد، پریشانی و رنج انباشته می کنیم. هنگامی که انتخاب می کنیم ببخشیم، بی درنگ احساس سبکبالی می کنیم؛ گویی بارهای سنگینی از دوش ما برداشته می شود. لحظه ای که می بخشیم، همه درد و رنجی که در نتیجه آزردهای ما به وجود آمده بود ناپدید می شود.

وقتی بخشایش را انتخاب می کنیم، در واقع تضادهای درونی خود را به دنیای بیرون انعکاس می دهیم و خودمان را از زندان افکار و احساساتمان آزاد می کنیم.

از لحظه ای که از خواب بیدار می شویم تا شب هنگام که به خواب میرویم ذهن ما سرشار از افکار است که بر تصمیمات بسیاری که در طی روز می گیریم، اثر میگذارد. این افکار برای اکثر ما مسیرهای متفاوتی در پیش می گیرند و بسیاری از آن ها با یکدیگر مغایر هستند و نفاق ایجاد می کنند. وقتی دقیقاً بررسی کنیم، درمی یابیم که بسیاری از افکارمان بر اساس تجارب منفی گذشته قرار دارند، با این حال بیشتر اوقات به آن ها اجازه می دهیم بر تصمیمات ما در زمان حال تأثیر بگذارند.

بیشتر اوقات کارهای روزانه زندگی، افکار ما را پراکنده تر می کنند و متوجه می شویم که ذهنمان سرگردان است و مایلیم که آن را بهتر کنترل کنیم. برای برخی از ما کنترل کردن ذهن، کاری ناممکن است. به نظر می رسد کشمکش های بسیاری هست که باید با آن ها رویارو شویم. مشغله های فراوانی هست که در شتاب برای انجام دادن آن ها نفسمان بند می آید. تربیت مجدد ذهن مشغول و مشوش ما و خاموش و آرام کردن آن، مستلزم میل و انضباط فردی ست. ذهنی منظم، ذهنی آزاد است که اسیر گره ها نیست. ذهن منظم، از ستیز و پریشانی رهاست و اجازه می دهد خلاقیت آن در سکوت عشق تغذیه شود.

ذهن شلوغ، ذهنی بیمار است و ذهن آرام، ذهنی سالم است و ذهن خاموش، ذهنی الهی است.

بیشتر اوقات میگوییم که ذهنی آرام و خاموش می خواهیم، اما واقعاً منظورمان این نیست. هنگامی که حقیقتاً و با تمامی وجود، ذهنی خاموش و آرام بخواهیم آن را می یابیم. وقتی لحظه ای خاموش می شویم، دنیای شلوغ اطرافمان ناپدید میگردد. آنگاه می توانیم خود را در حالت خاموشی کامل بیابیم و آنجا هیچ کلام، تردید یا ترسی وجود ندارد.

هنگامی که لحظه ای خاموش شویم، ذهن ما از حالتی بهره مند میگردد که گویی بهشتی کامل در میان مشغله های دنیا است. این احساس در خانه بودن است، زیرا در آن لحظه خاموش یک بار دیگر به مکان آرامش و عشقی بازگشته ایم که در کانون قلبمان قرار دارد و آنجا خانه حقیقی ماست. در تربیت مجدد ذهن باید به یاد آوریم حتی برای یک لحظه خاموش شدن را راج بگذاریم و آرامشی را که در آن خاموشی حضور دارد، احساس کنیم.

فقط خاموش باش! به هیچ قانونی نیازی نیست.

فقط بگذار درس امروز، تو را و رای تفکر دنیا ببرد و نگرشت را از دیدگان جسم رها کن.

فقط خاموش باش و گوش بسیار.

طلب کنید داده می شود

شما با واقعیت، روبه رو نمی شوید.
شما خالق واقعیت هستید.

تو همانی میشوی که تمام روز فکرت را می کنی.

چیزی که نمی دانید، شما را به مشکل نمی اندازد؛ بلکه آنچیزی مشکل زاست که از آن مطمئن هستید.

ذهن تان را روی همه چیز باز بگذارید و به هیچ چیز گیر ندهید و نچسبید. خود را در قالب و چهار چوب خاصی محدود نکنید؛ سعی کنید همیشه در حال رشد و آگاهی باشید. کائنات چیزی را میگوید، نمیشنود؛ کائنات آنچه را که حس می کنید، میشنود.

شما درجه ی احساسی را از طریق چیزهایی که روی شان متمرکز میشوید، انتخاب می کنید. می توانید درجه ای احساسی را انتخاب کنید که حس سرحالی یا عشق یا آزادی یا سرور دارد. یا شاید درجه ای احساسی را انتخاب کنید که حس ناامیدی و اندوه دارد. شاید از طریق آدم های که ملاقاتتان می کنند، بتوانید بگویید روی کدام درجه احساسی هستید. اگر آدم های بد خلق، دورتان را گرفته اند، روی درجه ی بد خلقی هستید. واقعاً به همین سادگی است. آن ها سراغ تان می آیند، چون برایشان شرکای ارتعاشی - احساسی تمام و کمالی هستید. چون می توانید خودتان را آگاهانه روی این درجات چرخان ارتعاشی بگذارید، پس می توانید رک و پوست کنده بفهمید که چرا تک تک این مسائل برایتان پیش می آید، یا برای هر کس دیگری، اتفاق می افتد.

ما این جا در این کره خاکی موجوداتی نیستیم که تجربه معنوی دارند؛ بلکه برعکس است. ما موجودات معنوی نامحدودی هستیم که فقط تجربه ی موقت بشری داریم.

شما با این آگاهی زاده شده اید که خود خالق حقیقت زندگی تان هستید. گرچه چنین شور و شوقی درون شما به شکلی قدرتمند جریان دارد، اما زمانی که وارد اجتماع میشوید به تدریج شروع به پذیرفتن قواعدی می کنید که سایرین برای محقق شدن زندگیتان به شما دیکته می کنند. با این همه در درون شما همچنان این آگاهی که شما خالق تجربیات و پیشامدهای زندگی تان هستید، حضور دارد. میدانید آزادی مطلق زیربنای اصلی وجود شماست، اینکه نهایتاً بنای تجربیات تان مطلقاً و تنها با خود شماست.

شما هرگز از اینکه کس دیگری به شما بگوید چه کنید خوشحال نمیشوید. شما هرگز از اینکه کسی مانع انجام خواسته های واقعی تان شود دل خوشی ندارید. اما در طول سالیان، در اثر فشارهای وارده از جانب اطرافیان تان که تصور می کنند روش های تجربه شده آن ها ارزشمند تر و در نهایت بهتر از روش شماست، به تدریج اراده خود را برای هدایت زندگی تان از دست می دهید. غالباً حس می کنید پذیرش نظر آن ها برایتان ساده تر از آن است که خود مسیر زندگی تان را تعیین نمایید، اما با پذیرش تلاش هایی که جامعه به کار میبرد تا شما را با خود هماهنگ سازد و شما نیز به خاطر دردسر کمتر به آن گردن می نهید، ناخواسته از یکی از اساسی ترین حقوق خود چشم پوشی می کنید: یعنی از آزادی مطلق و کامل خلاقیت فردی تان.

با این همه شما آزادی تان را به سادگی از دست نمی دهید و هرگز نمی توانید به طور کامل از آن صرف نظر کنید، زیرا این از اساسی ترین اصول موجودیت شماست. اضافه بر آن شما با چشم پوشی از این حق انتخاب به قصد همراهی با دیگران یا از سرناچاری، برخلاف طبیعت تان و در جهت خلاف روح خود گام برمی دارید.

علت اینکه تا به حال به خواسته هایتان نرسیده اید این است که ارتعاشات شما با ارتعاشات آرزوهایتان هماهنگ نیست؛ این تنها دلیل است؛ فقط همین!

هر آنچه آرزویش را دارید، چه بگویید، چه نگویید، از طریق ارتعاشات ارسال می شود، از جانب آن سرچشمه دریافت می گردد و به آن پاسخ داده می شود. سپس با شماست که به خود فرصت ادراک حسی آن را بدهید.

هر آنچه در محیط مادی اطراف خود می بینید از جانب آن که او را سرچشمه ازلی مینامید، پیش از این به شکل غیر مادی خلق شده است. درست به همان ترتیبی که آن سرچشمه انرژی یا دیدگاهی غیر مادی شما و دنیای شما را پدید آورده، شما نیز می توانید دنیای مادی خود را در این زمان، مکان و واقعیت مادی، به کمک تفکر پیشروی خود بسازید. سرچشمه ازلی هرگز فکری را که منجر به جدایی از شما شود به شما عرضه نمیدارد. شما نمی توانید فکری را که موجب جدایی کامل شما خواهد شد ارائه نمایید اما می توانید به افکاری بیندیشید که دارای ارتعاشات کاملاً متفاوتی با سرچشمه هستی اند و میان رابطه طبیعی شما با آن منبع انرژی فاصله می اندازند. این وضعیت مقاومت نام دارد. اکنون تنها کاری که باید انجام دهید این است که آرام و تدریجی، قدم به قدم افکار ایستا و مقاوم خود را که تنها عامل دخیل در این ناهماهنگی هستند، رها کنید. آرامش رو به افزایش شما نشانه این است که در حال کنار گذاشتن آن مقاومت ها هستید، و درست به همین ترتیب احساساتی از قبیل فشار روحی، خشم و عصبانیت و چیزهایی از این قبیل، نشانه های از افزایش مقاومت شماست. در یک قدمی آنچه به سوی تان می آید خوش بینانه و مشتاقانه بایستید. با حس تردید، بی قراری یا عدم شایستگی سرراه دریافت آن مانع تراشی نکنید. این دقیق ترین شیوه برای خلایق و برآوردن آگاهانه آرزوهاست.

احساسات شما، مفسران ارتعاشات شما. با توجه روی نشانه های احساسی خود، به طور دقیق در خواهید یافت که در حال حاضر چگونه زندگی می کنید و پیش از این چگونه زندگی کرده اید، با دقت و سهولتی که ممکن است تا پیش از این تجربه نکرده باشید و با شناخت جدیدی که از احساسات خود به دست آورده اید، می توانید آن ها را جهت کسب تجربیات خوشایند در آینده تنظیم و هدایت کنید. دیگر هیچ سوال بی جوابی درباره دنیای تان نخواهید داشت. شما از عمق وجود، با کمک دیدگاه گسترده غیر مادی خود با همه چیز آشنا میشوید؛ این که در حال حاضر کیستید، پیش از این که بوده اید و پس از این که خواهید شد.

جریانی هست که همه جا حضور دارد، در کل کائنات و سرچشمه‌ای که همه چیز از آن جریان می‌یابد و هر جریانی از آن سرچشمه می‌گیرد. این شالوده همه کائنات و دنیای مادی شماست. گروهی از وجود این منبع انرژی آگاه‌اند و انسان‌های بسیاری از آن بی‌اطلاع هستند. با وجود این همه تحت تأثیر آن قرار دارند.

درست مثل تجربه موفق درک اصول اولیه ریاضیات که منجر به شناخت شما از نحوه به کارگیری آن‌ها می‌شود، اکنون با این کتاب شیوه و قاعده استواری برای شناخت دنیای خود دارید، که نتایج محکم و مستحکمی برای شما به بار خواهد آورد. این قواعد به قدری محکم و باثبات هستند که شما را قادر می‌سازند دقیقاً تجربیات آینده خود را پیش‌بینی کنید، علاوه بر آن می‌توانید علت تجارب قبلی خود را بشناسید، چیزی که درک آن قبلاً برایتان ممکن نبود. و سرانجام با قدرت خلاقه مطلق یا ماده اولیه خود برای تحقق سرنوشت‌تان آشنا می‌شوید، به این ترتیب می‌توانید توجه خود را به قدرت خلاقه خود معطوف نمایید و از دیدن اینکه چگونه همه چیز برای خلق آرزوهای منحصر بفرد شما دست به دست هم داده‌اند به طور کامل لذت ببرید. همه انسانها به طور بالقوه از این استعداد برخوردارند ولی فقط گروهی آن را محقق می‌سازند.

هرآنچه آرزویش را دارید، می‌تواند سهل و سریع بدل به تجربیات شما شود.

شما حتی در قالب مادی خود، یعنی گوشت و خون و استخوان، "موجودی ارتعاشی" هستید و هرآنچه در محیط مادی اطراف خود تجربه می‌کنید نیز نوعی ارتعاش است. شما تنها با استفاده از توانایی خود برای تبدیل این ارتعاشات می‌توانید دنیای اطراف خود را بشناسید؛ به عبارت دیگر، شما از طریق چشم، ارتعاش را تبدیل به چیزی می‌کنید که می‌بینید؛ از طریق همین تبدیل ارتعاش می‌توانید صداها را بشنوید. این یعنی، بینی، زبان و نوک انگشتان شما هستند که آن ارتعاشات را به بویایی، چشایی یا لامسه تبدیل می‌کنند و به کمک آن‌ها شما دنیای اطراف خود را می‌شناسید. اما بدون شک کار آزموده‌ترین مفسران ارتعاشات شما، احساسات شما هستند.

قانون جذب، قدرتمندترین قانون طبیعت.

هرفکری ارتعاشی تولید می کند، علائمی از خود می تاباند و متقابلاً علائم هماهنگ با خود را دریافت میدارد، این فرآیند قانون جذب نام دارد.

قانون جذب یعنی هر چیزی شبیه خود را به سوی خود کشیدن. این قانون به نوعی گرداننده کائنات است که از طریق آن افکار مشابه یکدیگر کنار هم قرار میگیرند.

به هرآنچه که توجه می کنید موجب ارسال ارتعاشاتی از جانب شما می شود. ارتعاشاتی که ارسال میدارید معادل خواسته هایتان و نشان دهنده نکاتی هستند که برایتان جذابیت دارد.

اگر در این لحظه چیزی هست که آرزویش را دارید، تنها کاری که باید بکنید این است که توجه خود را روی آن متمرکز نمایید. در چنین صورتی به موجب قانون جذب آنچه می خواهید به سویتان خواهد آمد. شما با فکر کردن به یک چیز، یا به تجربه ای که آرزویش را دارید، ارتعاشی به وجود می آورید که طبق همان قانون به سوی شما جذب می شود.

به همین ترتیب، اگر چیزی هست که در حال حاضر آرزو می کنید اما آن را ندارید، کافی است توجه خود را روی نداشتن آن متمرکز نمایید، در آن صورت قانون جاذبه در هماهنگی با آن، ارتعاشاتی متناسب با نداشتن ارسال میدارد و این موجب می شود آنچه را که آرزو می کنید داشته باشید و ندارید، هیچ وقت به دست نیاورید. این قانون است.

با توجه به آنچه حس می کنید، به سادگی می توانید تشخیص دهید آیا ذهن خود را روی آرزوهایتان متمرکز کرده اید یا برعکس، روی علت نداشتن آن.

آن زمانی که افکارتان هماهنگ با ارتعاشات آرزوهای تان باشد احساس خوبی دارید. دامنه چنین احساسی می تواند از رضایت تا امیدواری، اشتیاق تا مسرت را در برگیرد، اما اگر فکرتان را روی نبودن یا نداشتن چیزی متمرکز کنید، احساسات شما بین بدبینی تا نگرانی، دلسردی تا خشم، عدم اعتماد به نفس تا افسردگی، متغییر خواهد بود.

احساسات شما شیوه هدایت بی نظیری برایتان فراهم می آورند که اگر

به آن ها توجه کنید خواهید توانست خود را در مسیر هرآنچه آرزویش را

دارید، قرار دهید.

هرآنچه به آن فکر می کنید چیزی شبیه برنامه ریزی برای وقایع آینده است. وقتی سپاسگزاری می کنید در حال برنامه ریزی هستید، وقتی نگرانید باز هم برنامه ریزی می کنید و...

هر تفکر، هر اندیشه و هر موجودیتی دارای خاصیت ارتعاشی است، بنابراین وقتی شما فکر خود را ولو به مدت کوتاه روی موضوعی متمرکز می سازید، ارتعاش موجودیت شما چیزی را بازتاب می دهد که توجه شما را به خود جلب کرده است. هر چه بیشتر به آن فکر کنید ارتعاش شما با آن هماهنگ تر می گردد؛ و هر چه این هماهنگی بیشتر شود، خواسته تان به شما نزدیکتر می شود. این جهت گیری برای جذب خواسته تان هم چنان رو به فزونی می گذارد، تا زمانی که ارتعاشات دیگری از جانب شما بیرون بتابد. هنگامی که نوع ارتعاشات شما تغییر کند، هرآنچه که با آن تغییرات هماهنگ هستند به سوی شما جذب می شوند.

با شناخت طبیعت ارتعاشی خود، شما خواهید توانست به شکلی ساده و آگاهانه موجودیت خویش را خلق کنید. به تدریج و با تمرین متوجه میشوید که آرزوهای شما می توانند به سادگی برآورده شوند، زیرا هیچ چیز در دنیا نیست که شما نتوانید آن را داشته باشید، انجام دهید یا به آن برسید.

شما خاص ترین و فعال ترین موجود برانگیزنده و به کار برنده آن قدرتی هستید که کرات را خلق کرده و در کل کائنات رو به تکامل، به شکلی پایان ناپذیر حضور دارد. شما به عنوان موجودی هوشمند و خلاق، به این قصد در این زمان و مکان و واقعیت مادی حضور دارید تا افکار و اندیشه هایتان را به جایی فراتر از آنچه که تا پیش از این وجود داشته راهنمایی کنید.

گرچه در آغاز ممکن است به نظرتان عجیب جلوه کند، اما برایتان مفید خواهد بود که سعی کنید خود را به عنوان یک موجود ارتعاشی بپذیرید، زیرا جهانی که در آن زندگی می کنید ارتعاشی است و قوانینی که آن را اداره می کنند نیز ارتعاشی هستند.

زمانی که آگاهانه با قوانین کائنات هماهنگ شوید و بدانید چرا اوضاع و احوال چنین واکنشی از خود نشان میدهند، فهم و درک، جانشین سردرگمی و ابهام های تان می شود و آگاهی و اطمینان جای ترس و تردید را می گیرد. با شروع چنین تجربه ای، شادی به سوی شما باز میگردد. ارتعاش وجود شما باید با ارتعاش آرزوهای تان هماهنگ باشد تا آنچه را می خواهید به شکل کامل دریافت کنید. شما نمی توانید انتظار داشته باشید آنچه را که عمدتاً روی نداشتن آن تمرکز کرده اید به دست بیاورید، زیرا فرکانس های نداشتن و داشتن بسیار با یکدیگر تفاوت دارند؛ به عبارت دیگر، خواسته ها و باورهایتان باید از نظر ارتعاشی با یکدیگر هماهنگ باشند تا شما بتوانید آنچه را که آرزو می کنید دریافت دارید.

صرف نظر از اینکه خواسته شما چه باشد برای درخواست خود از کلمات استفاده کنید یا تنها از طریق حسی هوشیارانه آن را انتقال دهید. درخواست شما در هر لحظه شنیده و به آن پاسخ داده می شود. در این مورد هیچ استثنایی وجود ندارد. بخواهید همواره به شما داده خواهد شد.

با عرضه تجارب خاص فردی تان همان ها که موجب می شوند آرزوهای منحصر بفرد درون شما شکل بگیرند و به دلیل آن که سرچشمه هستی خواسته شما را می شنود و به آن پاسخ می دهد دنیای که کانون توجه همه ماست گسترده تر می شود.

روند فعلی شرایط زمانی و مکانی شما، فرهنگ شما، طرز نگاه شما به اطراف تان، و همه آنچه که دیدگاه های شما را می سازند، طی نسل های بیشمار، سیر تکاملی پیموده است. در حقیقت دنبال کردن آمال و آرزوها، پیامدها و دیدگاه های که منجر به بروز نقطه نظرات خاص شما در این زمان و مکان شده است، امکان پذیر نیست. آنچه موجب چنین دیدگاه خاصی در شما شده، به هیچ وجه اهمیت ندارد، مهم این است که این مسئله اتفاق افتاده است. شما می اندیشید، درک می کنید، طلب می کنید و به شما پاسخ داده می شود. سرچشمه ای که همه چیز از آن جریان می یابد و هر جریانی از آن سرچشمه می گیرد از بقای شما و دیدگاه های شما بهره مند می شود.

از آنجا که انسان های بسیاری پیش از شما زندگی کرده اند و هم اکنون نیز زندگی می کنند و به دلیل قدرت فراوان ناشی از برانگیخته شدن آرزوهای آن ها، موفقیت تجارب شما نیز در آینده جایگاه مناسب خود را خواهد یافت. به همین نحو آرزوهای فعلی شما به شکلی متقابل جریانی از انرژی تولید می کنند که نسل های آینده می توانند از آن برخوردار شوند.

اگر حضور شما در این زمان و مکان و واقعیت مادی، آرزوهای خاصی را درون شما برمی‌انگیزد، مفهومش این است که کائنات می‌خواهد نتایجی را که شما در جست‌وجویش هستید برایتان فراهم سازد.

برای استفاده از نتایج به دست آمده لزومی ندارد با پیچیدگی‌های این دنیای بی‌پایان و روبه‌گسترش به طور کامل آشنا شوید، اما برای دسترسی به آن جریان سعادت که همراه تان قرار دارد، لازم است راهی پیدا کنید.

تنها یک جریان سعادت در دنیا جاری است. شما می‌توانید در مقابل آن مقاومت کنید یا آن را بپذیرید، اما نحوه جاری بودن در هر صورت یکسان است.

شما قرار نیست وارد یک اتاق کاملاً روشن شوید و دنبال "کلید تاریکی" بگردید، به عبارت دیگر، نباید انتظار داشته باشید کلیدی پیدا کنید که تاریکی مطلق را درون اتاق سرازیر کند و جلوی روشنایی را بگیرد؛ تنها چیزی که پیدا می‌کنید کلیدی است که در مقابل نور مقاومت می‌کند، زیرا در غیبت نور تاریکی وجود دارد. درست به همین ترتیب چیزی به عنوان منبع "شر" وجود ندارد، اما ممکن است در مقابل آنچه که آن را "خوبی" میدانید مقاومتی وجود داشته باشد. درست همانگونه که چیزی به نام بیماری وجود ندارد، اما ممکن است مقابل تندرستی ذاتی، مقاومتی وجود داشته باشد.

سرچشمه‌ای از سعادت و همه‌گونه امکانات به وفور در دسترس شماست، اما شما باید با آن‌ها همراه و همسو باشید. شما نمی‌توانید در حالی که در مقابل آن‌ها مقاومت می‌کنید، چیزی دریافت دارید.

دریچه‌ها را بگشاید و اجازه دهید سعادت در درون تان جاری شود. خود را در شرایطی که هم اکنون قرار دارید، به عنوان کسی که از آن جریان قدرتمند برخوردار است، ببینید. مجسم کنید که در جریان خوشبختی غوطه‌ورید. سعی کنید خود را به عنوان صاحب فکری پیشرو، برخوردار از منافع این سرچشمه احساس نمایید. لب‌خند بزنید و به خود بقبولانید که استحقاقش را دارید.

توانایی شما برای اینکه احساس کنید استحقاق برخورداری از آن سرچشمه سعادت را دارید، بی تردید به شرایط فعلی زندگیتان بستگی دارد. تحت بعضی شرایط شما احساس می کنید بسیار خوشبختید و در بعضی شرایط نه.

حس برخورداری از موهبت ها و انتظار پیشامدهای خوب در زندگی داشتن، نشان دهنده سطح پذیرش شماست؛ و حس ناکامی و انتظار حوادث بد را کشیدن نشانگر سطح مقاومت شماست. شما توانایی آن را دارید همه عادات فکری خود را که منجر به مقاومت شما در برابر آن سرچشمه پایان ناپذیر می شوند، کنار بگذارید.

اگر شما در طول زندگی مادی تان آن نوع افکاری را که در مقابل همسویی تان با ارتعاشات سرچشمه بی پایان سعادت مقاومت می کنند انتخاب نکرده بودید، هم اکنون می توانستید یکی از دریافت کنندگان آن سرچشمه باشید؛ زیرا شما امتداد واقعی آن هستید.

شما (و هر آنچه احساس می کنید) تنها کسی هستید که مسئولیت پذیرش یا رد سعادت موروثی خود را بر عهده دارید. در حالی که ممکن است نظر و رفتار دیگران و اطرافیان برای قبول یا رد این جریان روی شما اثر بگذارد؛ باز در نهایت همه چیز به خود شما بستگی دارد. شما می توانید دریچه ها را بگشاید و اجازه دهید سعادت درون تان جاری شود یا اینکه افکاری انتخاب کنید که شما را از دسترسی به آنچه که متعلق به شماست منع کنند. به هر حال خواه بپذیرید، خواه مقاومت کنید، سرچشمه به شکلی مداوم به سویتان جریان دارد. تمام نشدنی، خستگی ناپذیر و همواره آماده قبول تجدید نظر خواهی شما.

برای پذیرش آگاهانه ارتباط تان با سرچشمه خوشبختی، ضرورتی ندارد هیچ تغییری در شرایط محیط یا پیرامون شما پدید آید، می توانید زندانی باشید، متوجه بیماری لاعلاج خود شده باشید، در حال ورشکستگی باشید یا در آستانه طلاق. حتی در چنین شرایطی شما در نقطه مناسبی قرار دارید، همین حالا شروع کنید. همچنین بدانید که شما نیاز به زمان طولانی ندارید، تنها کافی است که با قوانین ساده کائنات آشنا شوید و هدف تان پذیرفتن باشد.

زمانی که وسیله نقلیه خود را از نقطه ای به نقطه ای دیگر می رانید، میدانید از کجا عازم کجا هستید، میدانید که نمی توانید فوراً به آنجا برسید. میپذیرید که عازم جای دوری هستید و به موقع به مقصدی که باید خواهید رسید. در شرایطی که مشتاق رسیدن به مقصد هستید، ممکن است در طول راه خسته هم شده باشید، اما بعید است چنان دلسرد شوید که در میانه راه تصمیم به بازگشت بگیرید. شما از نقطه ای که سفر را شروع می کنید، آن قدر جلو و عقب نمی روید تا بین راه به دلیل خستگی از این سفر تمام نشدنی از حال بروید. نمی گوئید که توانایی انجام این سفر را ندارید. شما فاصله ای میان نقطه ای که در آن قرار دارید تا نقطه ای که مایلید به آن جا برسید را می پذیرید و در جهت مقصد خود به حرکت تان ادامه می دهید. میدانید چه چیزهایی نیاز دارید و چه کارهایی را باید انجام دهید. شما باید به این نکته پی ببرید که رسیدن از نقطه ای که در آن قرار دارید تا نقطه ای که مایلید به آن جا برسید (در تمام زمینه) می تواند به همین سادگی باشد.

شما یک گیرنده و فرستنده ارتعاشی هستید. شما پیش از آن که یک موجود مادی که آن را با عنوان خود می شناسید باشید، یک موجود ارتعاشی هستید. شما یک فرستنده ارتعاشی هستید که در تمام لحظات زندگی خود علائمی را منتشر می سازید. شما از لحظه ای که در این جسم متمرکز شده اید، به هنگام بیداری، به شکلی مداوم علائم خاصی که به سادگی قابل شناسایی هستند و به سرعت دریافت و فوراً پاسخ داده می شوند، از خود ارسال می دارید. شرایط حال و آینده شما در پاسخ به علائمی که اکنون ارسال می دارید، شروع به تغییر می کند. به همین ترتیب، کل کائنات در همین لحظه تحت تأثیر خواسته شما قرار میگیرد. دنیای شما، حال و آینده شما مستقیماً و دقیقاً تحت تأثیر علائمی هستند که شما اکنون ارسال می دارید. شخصیتی که شما هستید در واقع شخصیتی ابدی است، اما اینکه در حال حاضر کیستید و در همین لحظه به چه چیز می اندیشید موجب تمرکز نوعی انرژی می شود که بسیار قدرتمند است.

شما صاحب یک سامانه راهنمای ساده، قابل فهم، ذاتی و مجهز به نشانگر هستید که به شما کمک می کند توان و قدرت خود و همچنین جهت آنچه بر آن تمرکز کرده اید را بشناسید، و از همه مهم تر اینکه سامانه راهنما به شما کمک می کند دریابید آیا افکاری که انتخاب کرده اید همسو با جریان انرژی هست یا نه. احساسات شما نشانه های سامانه راهنمای شما هستند؛ به عبارت دیگر، راهی برای تشخیص همسویی شما با سرچشمه وجودی تان و همین طور با اهدافتان، پیش از تولد و در همین لحظه.

هر آنچه که اکنون به آن توجه می کنید یک فکر فعال شده است، اما اگر توجه خود را از آن منحرف سازید، آن فکر خاموش و یا غیر فعال می شود. تنها راه آگاهانه برای غیر فعال کردن یک فکر، فعال ساختن تفکر دیگر است؛ به عبارت دیگر، تنها راه آگاهانه برای تغییر جهت فکرتان، توجه کردن به فکری تازه است.

وقتی به چیزی توجه می کنید، در آغاز ارتعاش آن چندان قدرتمند نیست، اما اگر به اندیشیدن یا صحبت کردن راجع به آن ادامه دهید، ارتعاشات آن قویتر می شود. از این رو با توجه کافی روی هر موضوعی، آن موضوع می تواند به فکر اصلی شما بدل شود. وقتی روی فکری تمرکز یا توجه می کنید، ارتعاشات آن را مکرر میسازید و آن فکر بدل به بخش عمده ای از ارتعاشات شما می شود، حالا می توانید این فکر تکرار شده را باور خود بنامید.

هر چه بیشتر به افکارتان توجه کنید، قدرتمند تر می شوند. از آنجا که قانون جاذبه پشت سر گسترش افکار شما ایستاده است، برایتان ممکن نخواهد بود توجه خود را به چیزی معطوف دارید، بی آنکه همسویی با آن را تا حدی بپذیرید. هر چه به موضوعی عمیق تر فکر کنید، بیشتر به سوی آن کشیده میشوید، در نتیجه همسویی ارتعاشات شما با آن موضوع بیشتر می شود.

به محض افزایش این ارتعاشات، احساساتی درون شما برانگیخته می شود که نشان دهنده افزایش یا کاهش همسویی شما با سرچشمه هستی تان است. به عبارتی، بودن یا نبودن این فکر با حقیقت وجودی تان، قدرتمند تر می شود. اگر موضوع همسو با چیزی باشد که سرچشمه وجودیتان آن را می شناسد، این هماهنگی منجر به بروز احساسات خوب در درون شما می شود؛ ولی اگر در جهت خلاف و غیر همسو باشد، این عدم هماهنگی به صورت حس و حال بد و ناخوشایند در شما جاری می شود.

هر فکری که توجه شما را به خود جلب می کند گسترش می یابد و به بخش عمده ای از ارتعاشات شما بدل می شود. خواه این فکر در جهت خواستن چیزی باشد و با نخواستن آن. توجه شما، آن ها را درون تجربیات تان فرا می خواند.

با توجه مکرر روی هر موضوعی، قانون جاذبه، شرایط، موقعیت، تجربیات، افراد مختلف و امکانات گوناگون را سرراحتان قرار می دهد که هماهنگ و مطابق با ارتعاشات عادات یا تمایلات ریشه دار شما هستند، بنابراین کوچک ترین و بی اهمیت ترین افکار می توانند به باوری قدرتمند در شما بدل شوند و باورهای قدرتمند شما همواره در تجربیات تان نقشی بر عهده دارند.

ما موجودات مختاری هستیم و برای خلاقیت از آزادی کامل برخورداریم. وقتی این را بدانید و روی آنچه که به لحاظ ارتعاشی با آن همسو هستید تمرکز کنید، به طور قطع احساس شادمانی خواهید کرد، اما زمانی که به افکاری متضاد با آن حقیقت بیندیشید، احساسی کاملاً مغایر با آن خواهید داشت. درست مثل مجسمه سازان که با صرف وقت و تمرین و شکل بخشیدن به خاک، هر آنچه را که مایلند به دقت خلق می کنند، شما نیز می توانید با تمرکز روی افکارتان، به انرژی ای که دنیا را خلق می کند شکل دهید و به همان گونه که مجسمه سازان با دستان خود، نحوه خلق پنداره های خود را حس می کنند، شما نیز می توانید از احساسات خود برای دستیابی به سعادت کمک بگیرید.

درخواست شما، گاهی در قالب کلمات بیان می شود اما بیشتر اوقات به گونه ای ارتعاشی، به شکل یک جریان مداوم از اولویت های فردی و پرورش یافته تان، بیرون می تابد یکی بعد از دیگری؛ و هر یک از آن ها محترم شمرده شده و به آن پاسخ داده می شود. اما شما باید طول موج ارتعاشات خود را با طول موج ارتعاشات آرزوهایتان هماهنگ کنید. که هنر پذیرفتن نام دارد. یعنی دریافت آنچه درخواست کرده اید؛ تا زمانی که در مسیر دریافت قرار نگرفته باشید، خواسته هایتان، به رغم آنکه به آن ها پاسخ داده شده، از دید شما بی جواب می مانند.

دعاهایتان اجابت و آرزوهای تان محقق نمی شوند؛ نه به دلیل آنکه خواسته هایتان شنیده نشده اند، بلکه به این دلیل که طول موج تان با آن ها هماهنگ نیست، و به همین جهت در راه روی شان باز نکرده اید.

هر مسئله ای در واقع دو بخش دارد، شما اغلب تصور می کنید که به آنچه می خواهید داشته باشید فکر می کنید، اما کاملاً در جهت خلاف آن فکر می کنید؛ یعنی به آنچه که نمی خواهید داشته باشید. آنچه بدان می اندیشید و یا به دست می آورید بر مبنای هماهنگی کامل ارتعاشی است. بنابراین بسیار مفید خواهد بود که بین آنچه می خواهید و آنچه در زندگیتان روی می دهد نوعی ارتباط آگاهانه ایجاد کنید.

حتی اگر به دلیل ناشی از تضاد، آرزویی که درون شما شکل گرفته به بیرون تابانده شود، شما معمولاً به جای آنکه توجه خود را کاملاً روی اصل آرزو متمرکز نمایید، بیشتر به تضادی که باعث به وجود آمدن آن آرزو شده توجه می کنید، در این صورت ارتعاشات شما بیشتر از آنکه نشان دهنده اصل آرزو باشند، نمایانگر این هستند که چرا اصولاً چنین چیزی را آرزو کرده اید.

تا زمانی که بیشتر میدانید چه نمی خواهید، آنچه می خواهید را به دست نخواهید آورد. به عنوان مثال اگر شما عمدتاً روی اتومبیل زیبای جدیدی که مایل به داشتن آن هستید تمرکز کنید، در آن صورت اورا هش را به سوی شما باز می کند، اما اگر همه فکر خود را روی ماشین غیر قابل اطمینان فعلی خود متمرکز نمایید، ماشین نواقابل اعتماد نمی تواند به طرفتان بیاید. اگر دریابید که افکار شما برابر نقطه جاذبه شما هستند و آنچه حس می کنید نشان دهنده میزان پذیرفتن یا مقاومت شماست، پی خواهید برد که کلید خلق هر آنچه که آرزو می کنید را در اختیار گرفته اید.

ممکن نیست شما به طور مداوم درباره چیزی احساس خوب داشته باشید و نتیجه آن بد از کار دریابید، درست همانطور که ممکن نیست راجع به چیزی احساس بد داشته باشید و نتیجه خوب از کار درآید.

مهم نیست که در حال حاضر رابطه شما با آرزویی که به دنبالش هستید چگونه است. با توجه کردن به حسی که دارید و با هدایت افکارتان به سوی افکار بهتر، بار دیگر خواهید توانست همسویی خود را با سرچشمه سعادت و خوشبختی که ذاتی شماست برقرار نمایید. هنگام تمرکز روی انرژی خلاق به دو عامل باید توجه داشته باشید: اول، شدت و سرعت انرژی و دوم میزان پذیرفتن یا مقاومت کردن در برابر آن. عامل اول بستگی به مدت زمانی دارد که شما صرف شناخت آرزوهای خود و همچنین مشخص کردن آن کرده اید؛ به عبارت دیگر، وقتی مدت زیادی آرزوی چیزی را داشته اید، انگیزه ای که برای تحقق آن دارید به مراتب بیش از چیزی است که برای اولین بار و همین امروز به آن پرداخته اید. همین طور وقتی مدتی به موضوعی فکر کرده و تضادهایی را تجربه کرده اید که به شما برای مشخص شدن نظرتان کمک کرده اند، آرزوهایتان قدرتمندتر عمل می کند. وقتی یکبار آرزوهایتان با چنین سرعت یا قدرتی برآورده می شود، برای شما بسیار ساده است که حس کنید با عامل دوم چگونه مواجه شده اید: پذیرفتن یا مقاومت کردن.

وقتی به چیزی که مدت ها آرزویش را داشته اید فکر می کنید، و در همین لحظه متوجه می شوید که این آرزو هنوز برآورده نشده است، انرژی منفی قدرتمندی درون شما شکل می گیرد، زیرا به چیزی می اندیشید که دارای انرژی قدرتمندی است که شما به لحاظ ارتعاشی با آن همسو نیستید. در صورتی که اگر پیش خود تصور کنید آنچه مدت ها آرزویش را داشته اید در حال برآورده شدن است، در آن صورت احساسات شما همراه با انتظار یا اشتیاق خواهد بود. به این ترتیب شما می توانید با توجه به احساساتان بگویید، در این لحظه همسو با

آرزوهایتان هستید یا در جهت مخالفت با آن. خیال دارید آن را بپذیرید، یا در برابر آن مقاومت کنید. در همین لحظه می‌خواهید به آن کمک کنید یا تحقق آن را به تأخیر بیندازید. وقتی تمرکز شما موجب فعال شدن یک ارتعاش کارآزموده در درون شما می‌شود اسباب و لوازم، خواسته یا ناخواسته راه خود را به سوی تجربیات فردی شما باز می‌کنند؛ این یک قانون است.

وقتی تصمیم به خلاقیت آگاهانه تجربیاتتان می‌گیرید، خود شما تنها کسی هستید که باید هدایت افکارتان را در دست بگیرید. وقتی آگاهانه تصمیم به هدایت افکار خود بگیرید خواهید توانست آگاهانه بر جهت‌گیری ارتعاشات خود اثر بگذارید. شما نمی‌توانید به روشی که همواره مسائل را دیده، پذیرفته یا راجع به آن‌ها بحث کرده اید ادامه دهید و در عین حال بر جهت ارتعاشات خود اثر بگذارید.

وقتی خود را به عنوان موجودی ارتعاشی بپذیرید که می‌تواند همه چیز را جذب و تجربه کند، در آن صورت است که می‌توانید سفر دلپذیر خود را به سوی خلاقیت آگاهانه آغاز کنید. وقتی به تدریج بتوانید ارتباط بین این افکار، احساسات و آنچه را دریافت می‌کنید درک نمایید؛ یعنی به چنین مقصدی رسیده‌اید. اکنون شما همه ابزارهای لازم برای عبور از جایی که در آن قرار دارید و رسیدن به جایی که می‌خواهید، در اختیار دارید. در همه موارد.

وقتی مردم بعضی از چیزهایی را که دیگران به وجود آورده اند تأیید و بقیه را رد می کنند، در صدد انجام ماموریتی برمی آیند که در واقع غیر ممکن است، یعنی مهار شرایط.

آنها سعی می کنند برای حفظ سعادت خود، با استفاده از قدرت فردی یا گروهی، در صدد مهار شرایطی برآیند که آن را تهدید آمیز تلقی می کنند. اما در دنیایی که جاذبه، بنیان است، چیزی به عنوان طرد و حذف وجود ندارد. هر چه بیشتر سعی کنید ناخواسته ها را عقب برانید همسویی ارتعاشات تان با آن ناخواسته ها بیشتر می شود و با چنین وضعی چیزهای ناخواسته بیشتری را به تجربیات خود اضافه می کنید. در این شرایط این باور در شما تقویت می شود (به خود ثابت می کنید) که از همان اول حق با شما بوده که فکر میکردید گرفتار کار بد و پردردسری شده اید؛ به عبارت دیگر، هر چه بیشتر از باورهایتان دفاع کنید به همان نسبت قانون جاذبه به شما برای محقق ساختن آن ها کمک بیشتری خواهد کرد.

با توجه کافی به هر چیز، جوهره آنچه که فکر خود را روی آن متمرکز کرده اید، سرانجام به شکل مادی ظاهر می شود. وقتی دیگران به جلوه مادی فکر شما توجه می کنند به آن کمک می کنند تا شرح و بسط پیدا کند، دیر یا زود. این جلوه مادی اعم از اینکه همان باشد که آن را خواسته اید یا نه، عنوان حقیقت به خود میگیرد. وقتی بفهمید تنها دلیلی که کسی چیزی را تجربه می کند ناشی از توجهی است که به آن معطوف میدارد، در آن صورت درک این نکته برایتان ساده است که "حقیقت" به این دلیل وجود دارد که کسی به آن توجه کرده است. بنابراین وقتی می گوئید: "باید به این مسئله توجه کنم چون حقیقت دارد." درست مثل این است که بگوئید دیگران توجه شان را روی چیزی که نمی خواستند متمرکز کردند و آنچه رانمی خواستند وارد تجربیات خود کردند؛ پس چون آن ها چیز ناخواسته ای را به تجربیات خود اضافه کردند، من هم باید چنین کنم.

هر موجود زنده ای، انسان، حیوان و گیاه آنچه را "مرگ" نامیده می شود، بدون استثنا تجربه می کند. روح که واقعیت وجودی ماست، ابدی است. بنابراین مرگ چیزی نیست مگر تغییری در دیدگاه آن روح ابدی.

اگر شما در جسم مادی خود به شکلی آگاهانه با روح تان در تماس باشید، در آن صورت در طبیعت جاودانه خواهید ماند و دیگر نباید از چیزی به نام "خاتم یافتگی" بترسید، زیرا با چنان دیدگاهی، چنین چیزی وجود ندارد (بودن شما پایانی ندارد، زیرا شما آگاهی ابدی هستید).

احساسات شما به شما نشان می‌دهند که در این لحظه با توجه به آرزوهای تان، چقدر منبع انرژی را در خود متمرکز کرده‌اید. همچنین به شما امکان می‌دهند دریابید چه مقدار از افکار تان همسو با آرزویی است که در سر دارید یا توجه به چیزی است که ندارید؛ به عنوان مثال حس شور و شوق شما نشان می‌دهد که در این لحظه روی آرزویی تمرکز کرده‌اید. حس خشم و انتقام نیز نشان می‌دهد که به شدت آرزومند چیزی هستید، اما حس خستگی یا خمودگی نشان می‌دهد که در حال حاضر آرزوی مهمی در سر ندارید.

وقتی واقعاً خواهان چیزی هستید، به آرزوهایتان فکر می‌کنید و از آن لذت می‌برید، در این لحظه ارتعاشات فکری شما با ارتعاشات فکری آرزوهایتان هماهنگ است. سرچشمه هستی بدون هیچ محدودیت یا مقاومتی از طریق شما درون آرزویی که دارید جاری است؛ همان چیزی که پذیرفتن نام دارد. زمانی که چیزی را واقعاً می‌خواهید اما احساس عصبانیت، ترس یا ناامیدی می‌کنید روشن است که در جهت عکس آرزوهایتان تمرکز کرده‌اید، در این صورت شما ارتعاشی غیر همسو به ترکیب می‌افزایید و میزان احساسات منفی شما (هر چه که در حال حاضر حس می‌کنید) نشان دهنده میزان مقاومت شما در برابر رسیدن به آرزوهایتان است.

احساسات شما به طور مطلق شاخصه مضامین ارتعاشی شما هستند، بنابراین بازتاب دقیقی از نقطه جاذبه فعلی شما به حساب می‌آیند. آن‌ها در هر لحظه به شما کمک می‌کنند تا متوجه شوید آیا می‌خواهید در همین لحظه فرصتی به آرزوهایتان بدهید یا نه. به جای مهار کردن و کنترل کردن احساسات تان به نوع آن‌ها توجه کنید و اجازه دهید آن‌ها همان شاخصه‌های ارزشمندی باشند که هستند.

وقتی عقربه باک اتومبیل تان نشان می‌دهد که مقدار بنزین ماشین کم شده، شما عقربه را ملامت نمی‌کنید؛ اطلاعاتی را که به شما ارائه می‌شود می‌پذیرد و برای زدن بنزین اقدام می‌کنید. به همین ترتیب احساس بد در شما نشانه این است که افکار شما ارتعاشاتی از خود بروز می‌دهند که با سرچشمه هستی تان هماهنگ نیست و اجازه نمی‌دهید آن منبع انرژی درون وجودتان جریان یابد (می‌توانید بگویید با کتان نزدیک به خالی شدن است).

احساسات شما چیزی خلق نمی‌کنند، اما نشان دهنده این نکته اند که شما در حال حاضر چه چیزی را به سوی خود جلب می‌کنید. اگر احساسات تان شما را در مسیری که آرزوی رسیدن به آنجا را دارید هدایت نمی‌کنند پس باید در این مورد کاری صورت دهید؛ با انتخاب افکار بهتر ارتباط خود را دوباره سوخت‌گیری نمایید.

شما توانایی هدایت افکار خود را دارید. شما حق دارید چیزها را آنگونه که هستند ببینید یا آن‌ها را آنگونه که مایلید باشند در ذهن خود مجسم کنید، هرگزینه‌ای را که انتخاب کنید خواه از روی تخیل یا مشاهده، هر دو قدرتمندند. شما حق دارید هر چیزی را همانگونه که اتفاق افتاده به خاطر بیاورید یا آنگونه که مایلید آن را مجسم کنید. شما حق دارید چیزی را که موجب خوشایند شما یا موجب ناراحتی تان شده به یاد بیاورید. شما حق دارید در کاری که می‌خواهید، شرکت کنید، یا در کاری که نمی‌خواهید، مشارکت نکنید، در هر صورت افکار شما ارتعاشاتی درون شما ایجاد می‌کنند که برابر نقطه جاذبه شماست. در آن صورت شرایط و وقایع به شکلی هماهنگ با ارتعاشات شما در مقابل تان صف آرایی می‌کنند.

شما این توانایی را دارید که توجه تان را روی هر چیز که تصمیم گرفتید متمرکز نمایید، بنابراین می‌توانید حواس خود را از چیزی که نمی‌خواهید منحرف و به آنچه مایلید جلب کنید. اما زمانی که ارتعاش درونی شما ناشی از چیزی است که مدت‌ها به آن فکر کرده‌اید، تمایل شما بیشتر به این است که ارتعاشاتی همسوی آن از خود بتابانید، صرف نظر از اینکه چقدر دلتان بخواهد ماجرایی غیر از این باشد.

تغییر الگوی ارتعاشی شما کار دشواری نیست به خصوص وقتی که بدانید می‌توانید آن را به تدریج تغییر دهید. وقتی بدانید چگونه این ارتعاشات عمل می‌کنند، چگونه بر تجربیات شما اثر می‌گذارند و از همه مهم‌تر اینکه، احساساتتان درباره ارتعاشات شما چه می‌گویند، خواهید توانست پیشرفتی مداوم و سریع به سوی هر آنچه آرزو می‌کنید داشته باشید.

این وظیفه شما نیست که موجب شوید چیزی اتفاق بیفتد، نیروی کائنات به جای شما چنین می‌کند. کار شما مشخص کردن چیزی است که می‌خواهید. مشخص نمایید از دیدگاه فردی و شخصی شما، زندگی تان چگونه می‌تواند از آنچه که در حال حاضر هست بهتر باشد. به هر پیشنهاد آگاهانه یا ناآگاهانه شما از سوی سرچشمه هستی پاسخ داده می‌شود. وقتی چیزی آرزو می‌کنید که معتقدید عملی نخواهد شد، همسو نیستید. وقتی با کسی مواجه می‌شوید که هر آنچه شما آرزو دارید در اختیار دارد و به او احساس حسادت می‌کنید، همسو نیستید...

با توجه به اینکه شما تجارب زندگی خود را خلق می‌کنید، تنها یک سوال عمده برای پرسیدن وجود دارد: چگونه می‌توانم خود را به لحاظ ارتعاشی همسو با آرزوهایم که ناشی از تجربیاتم هست قرار دهم؟ پاسخ بسیار ساده است: به آنچه احساس می‌کنید توجه نمایید و آگاهانه در همه موارد به چیزهایی بیندیشید که فکر کردن به آن‌ها حس خوبی را در شما بر می‌انگیزد.

بسیار سودمند است که به یاد داشته باشیم که ما مخلوقاتی هستیم در دنیای پیشرو، که در زمان و مکان و واقعیت مادی شکل گرفته ایم تا از لذت هدایت کردن سرچشمه هستی در تجربیات زندگی مادیمان برخوردار شویم.

هیچ دلیلی وجود ندارد که شما بدون آنچه آرزویش را دارید زندگی کنید. همین طور هیچ دلیلی وجود ندارد که آنچه را آرزو نمی کنید تجربه نمایید، زیرا شما به طور مطلق مهار تجربیات خود را بر عهده دارید. تنها دلیلی که موجب می شود چیزی برخلاف آنچه آرزویش را دارید تجربه کنید این است که شما بیشتر توجه خود را روی چیزی غیر از آنچه آرزویش را دارید متمرکز کرده اید.

شالوده جهان شما بر اساس سعادت استوار است، می توانید آن را بپذیرید یا رد کنید، اما اساس بر سعادت و خوشبختی است. قانون جذب میگوید: دو چیز همانند، یکدیگر را جذب می کنند؛ بنابراین جوهره هر آنچه که توجه خود را به سوی آن جلب می کنید در تجربیات شما ظاهر می شود. پس چیزی وجود ندارد که نتوانید آن را داشته باشید، انجام دهید یا به آن برسید. این قانون است.

وقتی با آنچه احساساتتان به روشنی بیان میدارند آشنا شوید هرگز از نوع افکاری که در سر می پرورانید بی خبر نخواهید ماند و همواره متوجه خواهید بود که آیا در شرایط فعلی به سوی اهداف و آرزوهایتان حرکت می کنید یا در جهت دور شدن از آن ها. آگاهی از آنچه که احساس می کنید شفافیتی را که در جست و جوی شما هستید به شما خواهد داد و دیگر هرگز در صحرا سردرگمی، گم نخواهید شد. وقتی بدانید در جهت آرزوهایتان حرکت می کنید، در آن صورت کمی آرام خواهید گرفت و از سفر تخیلی خود لذت خواهید برد.

رشد و شکوفایی شما موهبت است. پیشرفت شما در این زمان و مکان و واقعیت مادی، موهبت است. گسترش این جهان نیز موهبت است. بنابراین برای شما به مراتب رضایت بخش تر است که آگاهانه و از روی تعمق، خود در پیشرفت خود سهمی داشته باشید.

این جهان رو به شکوفایی و گستردگی است و باید به همه چیز فرصت ابراز وجود داد؛ به عبارت دیگر، برای درک و تجربه آنچه که آرزویش را دارید باید آنچه را که نمی خواهید بشناسید. برای آنکه قادر باشید خواسته هایتان را انتخاب و روی آن ها فکر کنید هر دوی آن ها باید معرفی و شناخته شوند.

این جهان جای از هم پاشیده ای نیست که احتیاج به تعمیر داشته باشد و شما نیز به هدف مرمت آن به این دنیا نیامده اید. این دنیا مکانی برای خلاقیت است. جای که در آن شما یا سایر افراد می توانید به کمک خلاقیت، خود را تعریف کنید. شما به این دنیای مادی نیامده اید تا دیگران را از کاری که می کنند منع کنید تا کار دیگری انجام دهند. شما به این دنیا آمده اید تا ارزش تضادها و اهمیت تعادل را بشناسید.

هر موجود مادی در این سیاره، شریک خلاقیت شماست. اگر این را بپذیرید و از ناهمگونی خواسته ها و آرزوها لذت ببرید در آن صورت آنچه به دست خواهید آورد شکوفایی، رضایت خاطر و محقق شدن تجربیات تان خواهد بود.

خود را در موقعیت سرآشپزی ببینید که در آشپزخانه های مملو از مواد اولیه قابل تصور مشغول کار است. بیاید اینگونه فکر کنیم که شما تصور روشنی از آنچه می خواهید تهیه کنید، در ذهن دارید و میدانید که چگونه می توانید از ترکیب مواد اولیه آنچه را می خواهید به سادگی تهیه کنید. در حالی که پیش میروید متوجه میشوید بسیاری از موادی که در دسترس تان قرار دارند مناسب کارتان نیستند، بنابراین از آن ها استفاده نمی کنید، در عین حال از وجود آن ها ناراحت نیستید. شما صرفاً از موادی استفاده می کنید که به خلاقیت تان کمک می کنند و به این ترتیب موادی را که برای تهیه کیک مورد نظر تان مناسب نیستند کنار میگذارید. برخی از مواد اولیه موجود در این آشپزخانه مجهز، با خلاقیت شما هماهنگ اند و برخی دیگر نه. با این همه گرچه استفاده از بعضی از آن ها ممکن است کیک تان را خراب کند، اما لزومی نمی بینید آن ها را از آشپزخانه بیرون بریزید یا از جلوی چشم تان دور کنید، چون میدانید آن ها قرار نیست داخل کیک شما شوند مگر آنکه خودتان بخواهید و از آنجا که میدانید کدام یک از این مواد موجب بهبود خلاقیت شما می شوند و کدام یک آن را تخریب می کنند وجود این همه تنوع در مواد اولیه شما را نگران نمی سازد.

در این جهان گسترده برای هر نوع اندیشه و تجربه ای فضای کافی وجود دارد. آگاهانه مهار تجربیات و همین طور خلاقیت های خود را در دست بگیرید، بی آنکه بخواهید مانع خلاقیت دیگران شوید.

تنوع و گوناگونی نه تنها نباید شما را دچار ترس کند بلکه باید به شما انگیزه دهد زیرا هر یک از ما خالق تجربیات خود هستیم و در معرض تضاد و ناهمگونی قرار گرفتن، گرایشات خاصی را درون ما برخواهد انگيخت. خواسته ها و آرزوهای شما از دل همین تنوع و تضاد خلق می شوند. اینگونه است که جهان شکوفا می شود و به همین دلیل است که شما در متعالی ترین نقطه این شکوفایی قرار دارید. این تضاد ارزشمند زمینه را برای تولد آرزوهای بی پایان تازه ای فراهم می سازد و با تولد هر آرزویی، منبع هستی به آن پاسخ می دهد. بدین نحو گسترش و شکوفایی آن منبع بی پایان، همیشه جاری، خالص و مطلق ادامه می یابد.

به مرور زمان در خواهید یافت که هیچ وقت نخواهید توانست چیزی را به پایان برسانید، زیرا هرگز نمی توانید مانع آگاهی خود نسبت به تضادهای بیرونی، که همواره خواسته و آرزوی جدیدی را در شما می پروراند شوید.

اگر هدف‌تان این است که سرانجام یکبار برای همیشه به آرزوهایتان نائل شوید، باید بدانید که موفق به رسیدن به چنین هدفی نخواهید شد، زیرا ذات شکوفایی این جهان آن را به چالش میگیرد. شما هرگز نمی توانید چیزی را به پایان برسانید، زیرا هیچ وقت نمی توانید بودن را متوقف کنید، همین طور هیچ وقت نمی توانید جلوی آگاهی خود را بگیرید چون در این صورت از آگاهی تان همواره خواسته دیگری زاده می شود که باز پاسخ دیگری را به دنبال می آورد. ذات ابدی شما جزیی از این شکوفایی است، و در این شکوفایی لذت بالقوه وصف ناپذیری پنهان است.

تضادها موجب خلق آرزوها در درون شما می شوند و آرزوی تازه ای از درونتان به بیرون می تابد. به محض آنکه ارتعاشات آرزوهایتان شروع به تابش کنند شما پاسخ آن را دریافت خواهید کرد. هر زمان بخواهید به شما داده خواهد شد.

فکر کردن مداوم به اندیشه های نو، برای پیشرفت تجربیات تان، موجب می شود ارتعاشات به شکلی مداوم از شما بیرون بتابند و به شکلی مداوم به آن ها پاسخ داده شود. از آنجا که هر درخواستی پذیرفته می شود، رقابتی وجود ندارد.

هر دیدگاهی حائز اهمیت است و هر درخواستی پذیرفته می شود. برای کس دیگری ممکن نیست که بتواند به منابعی که برای شما اهمیت دارند دسترسی پیدا کند و شما نیز نمی توانید با خودخواهی منابعی را که برای دیگران در نظر گرفته شده هدر دهید. به همه آرزوها پاسخ داده می شود؛ همه خواسته ها مورد تأیید قرار میگیرند. هیچ کس بی جواب نمی ماند. همه محبوب اند و آرزوهایشان تحقق می یابد. وقتی با سرچشمه هستی خود همسو باشید، همواره برنده اید و کس دیگری نباید ببازد تا شما برنده شوید. همه چیز به مقدار کافی وجود دارد. اگر کسی آنچه را درخواست کرده به دست نیاورده است علت آن کمبود منابع نیست، بلکه ناشی از این است که همسو با خواسته هایش قرار نگرفته است. هیچ کمبودی وجود ندارد، نبودن در کار نیست. برای دستیابی به سرچشمه ها رقابتی وجود ندارد. تنها پذیرفتن یا نپذیرفتن چیزی است که درخواست کرده اید.

**این بی نهایت مهم است که بدانید به لحاظ موقعیت در کجا قرار دارید
تا بتوانید ساده تر به مقصد برسید. درک هر دو نکته: اینکه کجایید و
کجا می خواهید باشید، برای تصمیم گیری آگاهانه در سفری که پیش
رو دارید بسیار حائز اهمیت است.**

شما در شکل جسمی خود تحت تأثیر عوامل محیطی زیادی قرار دارید و غالباً دیگران از شما میخواهند یا پافشاری می کنند برای آنکه به شکلی مثبت بر تجربیات آن ها اثر بگذارید، روش خود را تغییر دهید.

شما زیر رگبار قوانین، مقررات و انتظاراتی قرار دارید که توسط دیگران وضع شده اند و چنین به نظر می رسد که همه درباره نحوه رفتار شما نظری دارند. اما برای شما ممکن نیست که بین مسیری که در آن قرار دارید و جایی که می خواهید به آن جا برسید بلا تکلیف در انتظار راهنمایی عوامل بیرونی باقی بمانید. گاهی اوقات شما بین این مسیر و آن مسیر، جهت خوشنود کردن دیگران مرتب جلو و عقب کشیده میشوید. صرف نظر از تلاشی که به خرج مید دهید، شما نمی توانید به شکل مداوم در جهت راضی نگه داشتن دیگران گام بردارید. به همین جهت نه تنها باعث خوشنودی آن ها نمیشوید، بلکه خود نیز از کاری که می کنید لذت نمیبیرید و به دلیل آنکه به جهات مختلف کشانده میشوید مسیری را که می خواهید طی کنید در این فرآیند گم می کنید.

هیچ کس نیازمند این نیست که شما به خاطر برآورده شدن آرزوهایش چنان باشید یا چنان کنید که او میخواهد، زیرا همه آن‌ها مانند شما به آن سرچشمه سعادت دسترسی دارند. غالباً آن‌ها که متوجه نیستند به آن سرچشمه دسترسی دارند از اینکه نمی‌توانند خود را در جایگاهی قرار دهند که احساس خوشبختی کنند رنج می‌برند و از شما میخواهند به طریقی رفتار کنید که به نظرشان می‌رسد موجب ایجاد حس بهتری در آن‌ها خواهد شد. با این همه، آن‌ها نه تنها به دلیل آنکه شما را مسئول شادکامی خود میدانند موجب ناراحتی شما می‌شوند بلکه خود را نیز محدود می‌سازند. زیرا آن‌ها نمی‌توانند نحوه رفتار کسی را کنترل کنند و اگر چنین کنترلی برای شادکامی آن‌ها ضروری باشد، در آن صورت واقعاً دچار دردسر می‌شوند.

خوشحالی و خوشبختی شما به اینکه دیگران چه می‌کنند وابسته نیست و تنها به تعادل ارتعاشات خود شما بستگی دارد. همین طور خوشحالی دیگران ربطی به شما ندارد و تنها به تعادل ارتعاشی خود آن‌ها وابسته است. زیرا هر کسی در هر لحظه ای، هر حس و حالی که دارد ناشی از ترکیبات انرژی خود اوست.

سایرین نمی‌توانند احساسات و خواسته‌های شما را درک کنند. دیگران معمولاً مشتاق اند شما را راهنمایی کنند. افکاری بی‌شمار با عقاید، مقررات، شرایط و پیشنهادات مختلف در مورد اینکه شما باید چگونه زندگی کنید، ارائه میدهند؛ اما هیچ یک از آن‌ها قادر نیستند آنچه را که شما برای دستیابی به آرزوهایتان نیاز دارید درک کنند.

آنها نمی‌توانند مضامین ارتعاشی شما و این که کجا قرار دارید را بشناسند. بنابراین شرایط لازم برای راهنمایی شما را ندارند، حتی وقتی نیت خیر دارند و تنها سعادت و خوشبختی شما را میخواهند، باز هم از شرایط لازم برخوردار نیستند. با اینکه بسیاری از آن‌ها سعی می‌کنند خودخواهی را کنار بگذارند اما برایشان ممکن نیست بین آرزوی فردی شان و آرزویی که برای شما دارند تفاوتی قائل شوند.

وقتی به یاد بیاورید هر کس که طلب کند، به او داده خواهد شد؛ جالب تر و مناسب تر خواهد بود که خودتان آنچه را می‌خواهید انتخاب کنید زیرا کائنات بدون حضور واسطه‌ای از جانب شما، با کارایی بهتر عمل می‌کند. هیچ کس نمیداند چه چیزی برای شما بهتر است، مگر خودتان. شما خودتان به موقع تشخیص میدهید چه چیز برایتان بهترین است.

هیچ موقعیتی آنقدر جدی نیست که شما نتوانید با اندیشیدن به افکار جدید آن‌ها را تغییر دهید. با این همه تغییر فکر مستلزم تمرکز و تمرین است. اگر به چیزهای همیشگی توجه کنید، اگر مانند همیشه فکر کنید و همان چیزهای همیشگی را باور داشته باشید، هیچ چیز تغییر نخواهد کرد.

اگر می‌خواهید شرایط به نوع دیگری تغییر کند، باید به افکار دیگری بیندیشید. این کار تنها مستلزم این است که برای دسترسی به مقوله‌های آشنا، راه‌های جدید و ناشناس بیابید.

وقتی بدانید چه چیزی می‌خواهید ولی روی اینکه آن را ندارید تمرکز کنید، یعنی پذیرفته‌اید که چیزی خارج از وجودتان مانع دستیابی شما به خواسته‌تان می‌شود، اما باید بدانید که چنین چیزی حقیقت ندارد. تنها عاملی که مانع از دریافت چیزی می‌شود که آرزویش را دارید این است که عادات فکری شما با آرزوهای‌تان تفاوت دارد.

وقتی از قدرت افکار و همین‌طور توانایی خود برای پذیرفتن آنچه که آرزویش را دارید آگاه شوید، در آن صورت می‌توانید خلق آگاهانه تجربیات خود را در دست بگیرید. اما اگر شما بیشتر فکر خود را روی نتیجه افکارتان متمرکز کرده‌اید تا پیدا کردن راهی برای رسیدن به آن‌ها، در آن صورت به سادگی راهتان را گم خواهید کرد.

وقتی آرزوهایتان آنقدر بزرگ است که دست نیافتنی به نظر می‌رسد، یعنی اینکه در آستانه ظاهر شدن قرار ندارد. وقتی آرزوهایتان چنین حسی را در شما بیدار می‌کند که چه چیزی به طور منطقی در گام بعدی اتفاق خواهد افتاد، در آن صورت این آرزو در آستانه عملی شدن است.

تفاوت عمده‌ای بین آنچه اکنون هست که شما آن را حقیقت خود می‌نامید و آنچه واقعیت وجودی شماست، وجود دارد.

اکیانوس درون

تا وقتی ناخودآگاه را خودآگاه نکنید،

زندگی شما راهدایت خواهد کرد

و شما نام آن را سرنوشت خواهید گذاشت.

بی خبری بسیاری از مردم از ذخایر بی حد و حصر هوش، عقلانیت و عشق درونی شان باعث می شود از بسیاری از استعداد ها و توانایی های درونی خود غافل بمانند. مسئله مهم این است: هرچه را بخواهید می توانید در درون تان بیابید. به محض اینکه بتوانید با این قدرت خفته و پنهان در ذهن ناخودآگاهتان ارتباط برقرار کنید و آن را آزاد کنید می توانید قدرت بیشتر، ثروت بیشتر، سلامتی بیشتر، احساس خوشبختی و رضایت بیشتر و لذت بیشتر را تجربه کنید. این قدرت اکتسابی نیست بلکه در وجودتان بوده و هست اما لازم است نحوه فعال سازی و به کارگیری آن را فرا بگیرید. برای اینکه بتوانید این نیروی ذهنی را در همه بخش های زندگی خود به کار ببرید باید ابتدا آن را درک کنید و بشناسید.

این حق شماست که این چشمه جوشان ذهن، احساس و قدرت را که زندگی تان غرق روشنایی، عشق و زیبایی خواهد کرد، کشف کنید و از آن بهره مند شوید. با اینکه نیروی ذهن ناخودآگاه را به چشم نمی توان دید، اما قدرت آفریدن آن را می توان به شکل محسوس و عینی مشاهده کرد. در ذهن ناخودآگاهتان می توانید راه حل همه مشکلات و علت هر رویداد را بیابید. وقتی یاد بگیرید نیروی پنهان را زنده کنید و به کار ببندید توانایی و قدرت فکری لازم برای پیشرفت در جهت ثروت، قدرت، امنیت، لذت و تسلط بر فراز و نشیب های زندگی را به دست خواهید آورد.

اصول و قوانین فیزیک، شیمی و ریاضی در عمل و کارکرد هیچ تفاوتی با اصول و قوانین ذهن ناخودآگاه شما ندارند. اگر می خواهید از نیروها و انرژی های فیزیکی و شیمیایی استفاده کنید، باید از اصول و قوانین این حوزه ها مطلع باشید. این قضیه در مورد استفاده از نیروی ذهن ناخودآگاهتان صدق می کند. قانون ذهن شما، قانون باورهاست؛ یعنی به نحوه عملکرد ذهنتان ایمان داشته باشید و از صمیم قلب به خود معتقد و باورمند باشید. باور ذهن شما در واقع همان افکاری است که در آن می پرورانی فقط همین و نه چیز دیگر.

از پذیرفتن باورها، عقاید، خرافات و ترس هایی که ذهن بشر را آلوده می سازند و او را به فلاکت می کشانند دست بردارید. تلاش کنید به حقایق و بدیهیات بی نهایت زندگی اعتقاد پیدا کنید که هرگز قابل تغییر و تحریف پذیر نبوده و نیستند. در این صورت است که می توانید رشد کنید و پله های آگاهی را یکی یکی طی کنید و در نهایت به خدای درونی و حقیقی تان برسید.

ذهن ناخودآگاهتان را مانند خاکی حاصلخیز تصور کنید که قابلیت جان دادن و شکوفایی همه نوع بذر را، چه خوب و چه بد داراست. آیا امکان پذیر است خار بکارید و انگور بچینید؟! می شود خار پنبه کاشت و انجیر برداشت کرد؟! هر فکری که در ذهنتان می پرورانید یک علت و هراتفاق و شرایطی که به وجود می آید یک معلول است؛ معلول افکاری که در ذهن تان کاشته اید. به همین دلیل باید و لازم است که کنترل و اختیار افکاری را که به ذهنتان خطور می کنند به دست گیرید. به این ترتیب می توانید فقط شرایطی را که دوست دارید، بیافرینید. رازی که همه مردان و زنان بزرگ در تمام طول اعصار مختلف برای دستیابی به موفقیت های عظیم از آن استفاده کرده اند توانایی در ارتباط برقرار کردن با ذهن ناخودآگاهشان و برانگیختگی و آزادسازی نیروی عظیم و نامتناهی آن برای دستیابی به اهدافشان بوده است! شما هم می توان این کار را انجام دهید.

شما کاپیتان و ناخدای کشتی زندگیتان هستید. کاپیتان کشتی باید دستورات درست و حساب شده بدهد، چون اگر اشتباه کند کشتی به گل می نشیند یا با صخره ها برخورد می کند و از بین می رود. شما هم در مقام ناخدای کشتی زندگی تان باید به ذهن ناخودآگاهتان دستورات (یعنی افکار و دستورات ذهنی) درست بدهید، چون ذهن ناخودآگاهتان است که تمام تجارب و اتفاقات زندگی شما را کنترل و هدایت می کند.

به خاطر داشته باشید ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه دو ذهن مجزا و نامرتب با یکدیگر نیستند. این دو فقط دو نیمه از عملکرد ذهن یکپارچه و منسجم شما هستند. خودآگاه شما ذهن متفکر و استدلال گر و البته انتخاب گر شماست. در واقع شما تمام تصمیم های زندگی خود را با ذهن خودآگاهتان می گیرید. از سوی دیگر بدون هیچ گونه انتخاب و دخالتی از سوی خودآگاهتان قلب، دستگاه گوارش، سیستم گردش خون و دستگاه تنفسی شما توسط بخش ناخودآگاه ذهن تان کنترل و هدایت می شود. ذهن ناخودآگاهتان هر چیزی را که روی آن تأثیر بگذارد یا از طریق خود آگاهتان باور شود و در ناخودآگاه رخنه کند، می پذیرد و از آن به عنوان الگوی اقدامات خود استفاده می کند. ذهن ناخودآگاهتان مثل خودآگاهتان قدرت تعقل و استدلال ندارد و در مقابل تصمیماتی که میگیرید و افکاری که در ذهن می پرورانید جبهه نمیگیرد و به اصطلاح یکی به دو نمی کند. می توان ناخودآگاه را به زمین خاکی و حاصلخیز تشبیه کرد که هر نوع دانه ای (چه خوب و چه بد) را در خود می پذیرد و آن را می پروراند و به محصولی متناسب با آن دانه تبدیل می کند.

افکار شما زنده و فعال اند؛ این افکار دانه هایی هستند که در زمین آماده کشت ذهن ناخودآگاهتان می کارید. افکار و عقاید منفی و مخرب به طور مستمر و مداوم روی ناخودآگاهتان کار می کنند و آن را تحت تأثیر منفی و مخرب خود قرار می دهند. دیر یا زود این افکار و عقاید خود را نشان می دهند و به صورت اتفاق یا تجربه در دنیای واقعی بیرون به تناسب محتوای خود بروز و تجسم پیدا می کنند.

به خاطر داشته باشید ناخودآگاهتان هیچ وقت در مورد خوب و بد یا درست و غلط بودن افکارتان دخالت و اظهار نظر نمی کند. ناخودآگاه شما فقط بر اساس ماهیت افکار و عقاید و پیشنهادهایی که به آن می دهید واکنش و پاسخ می دهد.

اگر در خودآگاهتان چیزی را حقیقی و واقعی بپندارید حتی اگر واقعیت غیر از این باشد ناخودآگاهتان هم آن را چیزی حقیقی و واقعی باور خواهد کرد و خواهد پذیرفت و بر اساس همین باور برای تحقق و تجربه آن در دنیای بیرون دست به کار خواهد شد تا نتایجی را که متناسب با "حقیقی بودن آن چیز" است محقق کند، چون خود شما در ذهن ناخودآگاهتان آن چیز را واقعی و حقیقی دانسته و به آن اعتقاد پیدا کرده اید.

از این پس نه از جانب ترس، تزلزل، جهل، بی خبری، خرافات و توهّمات که از موضع و جایگاه فردی که به حقایق و اصول زندگی معتقد است به مسائل بیندیشید. هیچ وقت اجازه ندهید دیگران به جای شما فکر کنند و تصمیم بگیرند. خود انتخاب کنید که باید به چه چیزهایی بیندیشید و تصمیم گیرنده نهایی نیز خودتان باشید.

شما فرمانده روح یا درون و یا ذهن ناخودآگاه و ارباب و تعیین کننده سرنوشت خود هستید. به خاطر داشته باشید این قدرت و قابلیت به شما داده شده که بتوانید خود انتخاب کننده و تصمیم گیرنده باشید. پس انتخاب کنید که زندگی کنید و عاشق باشید! همچنین انتخاب کنید که در سلامت کامل و غرق در شادی و آسایش زندگی کنید.

با استفاده از نیروی ذهن ناخودآگاهتان می‌توانید مستقل از زمان و مکان عمل کنید. ناخودآگاهتان می‌تواند شما را از بند تمام دردها، رنج‌ها و مصیبت‌ها رهایی دهد. صرف نظر از اینکه با چه مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنید ناخودآگاه شما می‌تواند برای همه آن‌ها پاسخ و راه حل مناسب ارائه کند. هوش و قدرتی که در درون شما وجود دارد با معجزاتی که در زندگی شما پدید می‌آورد به مراتب عظیم‌تر از ذهن خودآگاه و تفکر هوشیارانه تان می‌تواند شما را دستخوش حیرت و شگفتی کند. این اتفاقات و تجربه‌های شگفت‌انگیز نشاط و هیجان فزاینده‌ی به زندگی شما می‌بخشند و باعث می‌شوند به نیروی تحول‌آفرین و معجزه‌گر ناخودآگاه خود ایمان بیاورید و آن را به کار ببندید. هر چه در درون تان بنویسید در دنیای بیرون خواهید دید و آن را تجربه خواهید کرد.

افکار شما به صورت ساخت‌ها و الگوهای خاصی از جرقه‌های عصبی در قشر مخ که محل اصلی افکار و استدلال‌های خودآگاهانه ذهن شماست، دریافت می‌شوند. وقتی ذهن خودآگاه یا ذهن عینی شما فکری ایده‌ای را به طور کامل می‌پذیرد و باور می‌کند، این فکرو ایده به بخش پخته‌تر و عاقل‌تر ذهن یعنی ذهن ناخودآگاه منتقل می‌شود و در قالب تجربه‌های شما و اتفاقاتی که برایتان رخ می‌دهد تجسم و تجلی می‌یابد.

ذهن ناخودآگاه نمی‌تواند بیندیشد، بحث و استدلال کند و فکری ایده‌ای را که به آن منتقل می‌شود سبک و سنگین و آنالیز کند. عملکرد ناخودآگاهتان به طور دقیق تابع افکاری است که بر روی آن می‌نویسید یا حک می‌کنید. فکر نهایی برای ناخودآگاه شما همان عقیده، باور یا نتیجه‌ای است که بر اثر تفکر در خودآگاهتان شکل گرفته است. هر چیزی که در ناخودآگاه ثبت شود در دنیای بیرون تجسم می‌یابد.

انسان همان چیزی می‌شود که تمام روز به آن می‌اندیشد.

چه وقتی خواب هستید و چه هنگام بیداری ذهن ناخودآگاه شما بی وقفه و با تلاشی خستگی ناپذیر و مداوم تمام کارکردها و فعالیت های حیاتی بدن شما را کنترل می کند بدون اینکه به مداخله ذهن هوشیار (خودآگاه) نیازی داشته باشد. وقتی خوابیده اید قلب شما به صورت منظم و هماهنگ می تپد. قفسه سینه و عضلات دیافراگم تن هوا را به طور منظم به داخل ریه های تن وارد و خارج می کنند. در این مرحله دی اکسید کربن تولید شده به عنوان محصول جانبی فعالیت ها و متابولیسم سلول های بدن جای خود را به اکسیژن تازه ای می دهد که بدن و سلولهای آن برای تداوم حیات و عملکرد خود به آن نیاز دارد. ناخودآگاه شما سیستم گوارشی و ترشح غدد تان را نیز مثل دیگر کارکردهای پیچیده و شگفت انگیز بدن کنترل و مدیریت می کند. همه این اتفاقات هم در بیداری و هم در خواب رخ می دهند.

اگر مجبور تان می کردند با استفاده از ذهن خودآگاه و هوشیار تان کارکرد و فعالیت های بدنتان را مدیریت و کنترل کنید بدون شک موفق نمی شدید. به احتمال زیاد به سرعت خود را به کشتن می دادید. این فرآیند ها بیش از اندازه پیچیده و درهم تنیده هستند. سیستم قلبی - ریوی " که در عمل جراحی باز مورد استفاده قرار می گیرد یکی از شگفتی های مدرن علمی و پزشکی است، اما کاری که این سیستم انجام می دهد به مراتب ساده تر از کاری است که سیستم ذهن ناخودآگاه هر روز در ۲۴ ساعت شبانه روز و در تمام طول عمر انسان انجام می دهد.

فرض کنید در یک هواپیمای جت مافوق صوت بر فراز اقیانوس در حال پرواز هستید و دارید در کابین خلبان دور خودتان می چرخید. بی تردید نمی دانید چگونه باید هواپیما را برانید اما برایتان کار سختی نیست که حواس خلبان را پرت کنید و همه را به دردسر بیندازید. به همین ترتیب ذهن خودآگاهتان نمی تواند بدن شما و کارکرد آن را کنترل و مدیریت کند اما می تواند عملکرد مناسب و منظم بدن شما را دچار اختلال و اشکال کند.

ترس، نگرانی، اضطراب و افسردگی حالات و احساساتی هستند که می توانند کارکرد عادی قلب یا معده و روده ها را مختل کنند. به تازگی جامعه پزشکی جدی و حساس بودن این بیماری های به اصطلاح وابسته به استرس یا ناشی از استرس را پذیرفته و روی آن ها کار کرده است. دلیل آن هم این است که این الگوهای فکری در کارکرد و عملکرد منظم و هماهنگ ذهن ناخودآگاه خلل ایجاد می کنند.

ذهن ناخودآگاهتان را با افکاری از جنس تعادل، توازن، سلامتی و آرامش انباشته و تغذیه کنید تا عملکرد همه اعضای بدن خود را بار دیگر به شرایط عادی و طبیعی بازگردانید. ذهن ناخودآگاهتان کنترل و مدیریت همه فرایندهای حیاتی بدن تان را برعهده دارد و راه حل هر مسئله ای را به خوبی می داند.

اگر می خواهید دعاهایتان برآورده شوند باید دعا کردن را با شیوه های درست و مناسب آغاز کنید. روشی که از طریق آن می توانید جواب دعاهایتان را بگیرید در واقع روشی علمی است. هیچ چیز اتفاقی نیست؛ دنیایی که داریم در آن زندگی می کنیم دنیای بر مبنای نظم و قانون است. نباید اجازه دهید دعاها و خواسته های تان مانند بالن در آسمان سرگردان باشند. این دعاها باید با هدایت خود شما به جای هدایت شوند و خواسته و نیازی را در زندگیتان برآورده کنند.

دعا در واقع دستور عمل ساخت و تدوین ایده ای در ذهن است که خود این ایده وابسته به چیزی است که می خواهیم اتفاق بیفتد یا در آینده به دست بیاوریم. به عبارتی دعا خواهش راستین روح انسان است. چیزی که آرزوی وقوع یا داشتن آن را دارید در واقع همان دعای شماست؛ دعاها را شما برآمده از عمیق ترین خواسته ها و نیازهای تان هستید و نشان می دهند در زندگیتان واقعاً به دنبال چه چیزهایی هستید. به راستی که رستگار و سعادتمند آن کسانی که تشنه و حریص درستکاری و شرافتمندی اند، زیرا ایشان از آنچه خواهان آن هستند سیراب خواهند شد ماهیت واقعی دعا نیز همین است یعنی نمود بیرونی و مؤثر حرص و عطش روح و روان برای دستیابی به آرامش، کمال، انسجام و یکدستی، سلامتی، لذت، نشاط و سرزندگی و همه موهبت های زندگی.

بدانید و آگاه باشید که نیروی هوشمند و خالقی که تمام اعضا و جوارحتان را ساخته، به بدنتان شکل داده و به قلبتان تپش و زندگی بخشیده است، بدون شک می تواند ساخته دست خود را ترمیم کند و شفا دهد.

بر خلاف باور عموم، اعتقاد به آن چیز یا هدف خاص نیست که باعث برآورده شدن دعای فرد برای به دست آوردن آن می شود. دعای فرد هنگامی برآورده می شود که ذهن ناخودآگاه او به فکر یا تصویر ذهنی او واکنش و پاسخ دهد.

قانون باورمندی، اصل و قانونی پنهان و رمز آلود در تمام ادیان و مکاتب جهان است. همین قانون است که تمام حقایق روان شناختی در پس معجزات و قوانین مذهبی را تعریف و توجیه می کند.

با وجود تفاوت های فاحش و عمیق بین باورها و قوانین تعریف شده در ادیان و مکاتب بودایی، مسیحیت، اسلام و یهودیت، پیروان آن ها برای دعا های خود پاسخ میگیرند. چطور چنین چیزی امکان پذیر است؟ در جواب باید گفت که صرف نظر از مکتب، دین، آیین، قوانین دینی، شکل دعا و نماز، ورد، سحر، جادو، نذر، قربانی ها و خلاصه هر اصول و چهار چوبی که به آن پایبند هستید، فقط و فقط اعتقاد و باورمندی یا قوه ادراک و پذیرش ذهنی به چیزی که برایش دعا می کنید است که تمام مرزها را می شکافد و شما را به مطلوبتان میرساند.

"دعای برآورده شده همان نیاز، میل و آرزوی قلبی شماست."

آیا تاکنون اندیشیده اید که تمام افکاری که در طول زندگی در ذهنتان پرورانده اید و دانش و تجربیاتی که تمام عمر در ذهن خود انداخته اید، پس از مرگ به کجا منتقل می شوند و به چه کار شما خواهند آمد؟!

بزرگترین راز تمام قرون همان قدرت حیرت انگیز و معجزه آفرین خفته در ذهن ناخودآگاه شماست. اینجا آخرین نقطه ای است که بسیاری از مردم برای یافتن جواب سوالات خود به آن مراجعه می کنند و به همین دلیل، عده بسیار کمی آن را می یابند.

بخواهید، آن گاه به شما عطا خواهد شد؛ بجوید، پس آن را خواهید یافت؛ بر در بکوبید، آن گاه بنگرید که بر شما گشوده خواهد شد.

این جمله معروف به وضوح می گوید که هر آنچه را طلب کنی، همان را به دست خواهی آورد. این که بر هر در بکوبی آن در بر تو گشوده خواهد شد و در جستجوی هر چه باشی، همان را خواهی یافت.

این آموزه تاکید بر وضوح و قطعیت قوانین ذهنی و معنوی است. این که هوش نامحدود ذهن ناخودآگاهتان همواره پاسخی مستقیم و متناسب برای افکار خود آگاهانه ذهنتان دارد. بنابراین اگر به طور خود آگاهتان مطالبه کنید؛ ناخود آگاهتان به شما یک تکه سنگ نخواهد داد.

اگر می خواهید چیزی را به دست آورید در بدو امر باید برای تحقق این مطالبه ایمان و باور وجود داشته باشد. ذهن شما از فکر (واقعیت انتزاعی) به سمت شی (واقعیت عینی) حرکت می کند. اگر در ابتدا تصویر ذهنی یا فکری وجود نداشته باشد، مبدایی نیز برای شروع حرکت ذهن به سمت آن وجود نخواهد داشت. در نتیجه شی و هدف عینی هم برای حرکت ذهن به سمت آن وجود نخواهد داشت. دعا و نیایش شما که اقدامی ذهنی محسوب می شود قبل از این که تحت کنترل ذهن ناخودآگاهتان قرار گیرد و به نیروی سازنده و مولد تبدیل شود ابتدا باید به مثابه تصویری ذهنی مورد پذیرش و باور قرار گیرد. برای تحقق تصویر ذهنی خودآگاهتان باید ابتدا خود آن تصویر را باور کرده و در ذهن خود به توافقی انکارناپذیر و قطعی بین خودآگاه و ناخودآگاه تان رسیده باشید.

وقتی دارید به تحقق افکار و تصویر ذهنی خود آگاهتان می اندیشید باید این اندیشه را با حس لذت و آرامش همراه کنید. مبنای هنر و علم نیایش های حقیقی شما، آگاهی و اطمینان راسخ از حرکت فکر یا تصویر ناخودآگاهتان به سمت مطلوب و پاسخ قطعی ذهن ناخودآگاه بر این باور خود آگاهانه است؛ پاسخی که سرشار از خرد، هوشمندی و نیروی بیکران است. با دنبال کردن این فرآیند دعاهاى شما برآورده خواهد شد.

آسان ترین و شفاف ترین شیوه برای پروراندن یک ایده، تنظیم کردن آن در قالب تصویر ذهنی است؛ یعنی اینکه ایده را به صورت پدیده ای زنده و داینامیک با چشم ذهنتان ببینید. شما با همین چشم های غیرمسلح روی سرتان می توانید چیزهایی را که در آن بیرون در دنیای واقعی وجود دارد، ببینید. که هر آنچه را که بتوانید در مقابل چشمان ذهنتان تصویرسازی و مجسم کنید، در واقع در گستره نادیدنی ذهنتان خلق کرده اید و می توانید آن را ببینید، چون آنجا در درون ذهن شماست و وجود دارد. هر تصویری که در ذهنتان هست یا شما می سازید، درون مایه و جوهره چیزهایی است که آرزوی داشتنش را دارید و شواهدی است از چیزهایی که ندیده اید و می خواهید به آن ها عینیت ببخشید و در دنیای بیرون لمسشان کنید. هر چه که به صورت تصویر در ذهن خود می سازید به همان اندازه اعضای بدنتان واقعی هستند. ایده ها و افکاری که در ذهن خود می پرورانید، واقعی اند و اگر به تصویری که در ذهن از آن ها می سازید باور و ایمان داشته باشید روزی در دنیای واقعی آن را لمس خواهید کرد.

این نحوه فکر کردن باعث شکل گیری الگوهای ذهنی در ذهنتان می شوند و با گذر زمان این الگوهای ذهنی در قالب واقعیت ها و تجارب زندگی صورت بیرونی پیدا می کنند. معمار ها قبل از ساخت هر عمارت ابتدا جزئیات آن را در ذهن تصویر سازی می کند و این تصویر را درست همانطور ترسیم می کنند که می خواهند ساختمان بعد از تکمیل شدن آن گونه باشد.

تصویری که در ذهن می سازند و فرایندهای ذهنی که روی افکار و ایده هایشان پیاده می کنند به قالب پلاستیکی تبدیل می شود که ساختمان و مصالح آن در این قالب ریخته می شود و درست مانند آن در دنیای واقعی و عینی پدید می آید. حال چیزی که از این قالب بیرون می آید ممکن است زیبا یا زشت، آسمانخراشی عظیم یا کلبه یک طبقه و نقلی باشد. این عمارت هرچه که باشد، با یک تصویر سازی ذهنی آغاز می شود. در واقع تصویری که معمار در ذهن خود پرورانده مانند تصویری که روی برگه کاغذ ترسیم می شود صورت بیرونی می یابد. در نهایت، پیمانکاران و کارگران ساخت و ساز مصالح ضروری را جمع آوری می کنند و ساختمان مطابق با الگوی ذهنی معمار پیش می رود و برافراشته می شود.

هر فکر یا عمل، صرف نظر از اینکه از روی ناآگاهی و نادانی صورت می گیرد یا با طرح و نقشه قبلی، اگر همساز و هماهنگ با ناخودآگاه نباشد به طور حتم به همه نوع ناسازگاری، عدم تفاهم و محدودیت منجر خواهد شد.

دانشمندان می گویند ما هر ۱۱ ماه یکبار بدن خود را از نو بازسازی می کنیم، بنابراین اگر از لحاظ جسمانی بخواهیم صحبت کنیم، شما الان ۱۱ ماهه هستید. چنانچه با بال و پر دادن به افکار از جنس ترس، خشم، حسادت و سوءنیت به عمد، همه بیماری ها و نقایصی را که در گذشته داشته اید دوباره باز گردانید و رنج و درد حاصل از آن ها را به جان بخرید، اجازه ندارید فرد دیگری غیر از خودتان را برای این دردها و رنجها سرزنش کنید چون مقصر واقعی خود شما است.

شما محصول نهایی افکار خود هستید. شما این اختیار را دارید که از پروراندن افکار و تصاویرهای ذهنی منفی و بیمارگونه دست بردارید. برای خلاص شدن از شر تاریکی، باید روشنائی آفرید؛ برای غلبه بر سرما باید گرما تولید کرد؛ برای غلبه بر افکار منفی هم چاره ای نیست جز اینکه آن ها را با افکار خوب و سازنده جایگزین کنید. اگر به خوبی ها و وجود و واقعیت آن ها ایمان و باور داشته باشید، بدی ها خود به خود ناپدید خواهند شد.

بیمار بودن وضعیت غیر عادی است. وقتی بیمار هستید نشان می‌دهد دارید برخلاف جهت جریان زندگی و نیروی زندگی بخش عمل می‌کنید و این یعنی این که دارید منفی و بیمارگونه می‌اندیشید. قانون زندگی قانون رشد و بالندگی است. همه اجزای طبیعت، گیاهان و حیوانات و موجودات زنده با حرکت بی‌سرو صدا اما مستمر خود به سوی رشد و تکامل، دارند بر این کارکرد قانون زندگی صحنه می‌گذارند. هر جا که رشد اتفاق می‌افتد، آنجا زندگی جاری است؛ و هر جا زندگی در جریان است، بی‌تردید هارمونی و هماهنگی هم هست؛ و در جایی که همه چیز با آهنگ زندگی همساز است، سلامتی را می‌توان به وضوح دید و لمس کرد.

اگر افکار تان با نیروی خلاق ذهن ناخودآگاهتان هم‌ساز و هماهنگ باشد در واقع دارید هم‌جهت با نیروی ذاتی زندگی بخش درونی تان حرکت می‌کنید. وقتی افکاری را در ذهن می‌پرورانید که با نیروی درونی هم‌راستا و هماهنگ نیستند، این افکار دیگر شما را رها نمی‌کنند و شب و روز آزارتان می‌دهند، مضطرب و نگران‌تان می‌کنند و دست‌آخر هم علیل و بیمار تان می‌کنند و اگر روی این افکار سماجت به خرج دهید ممکن است خود را به کشتن دهید.

اگر ذهن ناخودآگاهتان را با زور و اجبار وادار کنید تا کاری را برایتان صورت دهد، به طور حتم دست خالی خواهید برگشت. با این روش به جای نزدیک شدن به خواسته تان از آن دور می‌شوید. ناخودآگاه شما به زبان زور و اجبار ذهنی را نمی‌پذیرد و به آن واکنش نشان نمی‌دهد. ناخودآگاهتان به فکر یا خواسته‌ای که به آن ایمان و باور دارید و هر چیزی که با ذهن خودآگاه خود به عنوان حقیقت پذیرفته و باورش کرده باشید واکنش نشان می‌دهد و برای برآورده شدن آن دست به کار می‌شود.

خود را زیاد در قید و بند فکر کردن و کنج‌کاوی به خرج دادن درباره جزئیات و کم و کیف عملکرد ذهن ناخودآگاه و ابزاری که برای به نتیجه رساندن درخواست تان به کار می‌گیرید، قرار ندهید. فقط به محصول نهایی این فرآیند ذهنی توجه کنید. صرف نظر از اینکه مشکل یا خواسته تان مربوط به سلامتی، مسائل مالی و روابط خصوصی تان است، فقط روی راه حلی که ذهن ناخودآگاهتان ارائه می‌دهد تمرکز کنید و از آن لذت ببرید.

به خاطر داشته باشید حسی که برای محصول و نتیجه نهایی فعالیت ذهن ناخودآگاهتان دارید، معیار کیفیت محصول و نتیجه‌ای است که در دنیای واقعی پدیدار خواهد شد. به عبارت دیگر، حسی که در مورد نتیجه فکر و ایده تان دارید تا حد زیادی روی کیفیت محصول ذهن ناخودآگاهتان تأثیرگذار و تعیین‌کننده است. در ضمن، وقتی دارید در مورد تحقق ایده یا خواسته تان می‌اندیشید و حسی را در رابطه با تحقق آن در ذهن می‌پرورانید، این حس نباید در مورد خواسته‌ای باشد که شاید در آینده اتفاق بیفتد بلکه باید ذهنیت و حس شما

به گونه‌ای باشد که انگار آن اتفاق همین حالا افتاده است و شما آن چیز را دارید یا دارید تجربه اش می کنید یا به آن وضعیتی که می خواستید، رسیده اید.

تصور نکنید که برانگیخته و فراخواندن نیروهای نهفته در ذهن ناخودآگاه مثل این است که بخواهید مانع سخت و سنگینی را روی زمین هل دهید. در مورد ذهن ناخودآگاه قانون کاملاً متفاوت است. در اینجا سخت تر کار کردن به نتیجه بهتر منجر نمی شود. در واقع نیازی به استفاده از قدرت اراده نیست. در عوض، به انتهای مسیر بیاندیشید و تصویر شفافی از ایده یا خواسته تان در ذهن بسازید؛ انگار همین حالا دارید آن را تجربه و حس می کنید؛ بنابراین به احساس آزادی و آسایش پس از آن فکر و آن را لمس کنید. البته در این مسیر نیروی عقلانی خود را خواهید دید که تلاش می کند مداخله و به شکل هوشیارانه و ارادی برای مشکلاتان راه حل پیدا کند و روش های پیشنهادی خود را به ذهن ناخودآگاهتان تحمیل کند.

این فرایند ارادی را رها کنید و همه مهارت های عقلانی و روشنفکرانه خود را برای حل مسائل کنار بگذارید. به هیچ وجه تلاش نکنید با تفکر و تجزیه و تحلیل و به کارگیری هوش خودآگاهانه تان به دنبال راه حل برای مشکل یا تحقق خواسته تان بگردید. مصرانه تلاش کنید باور و ایمانی ساده، کودکانه و معجزه گر را در ذهنتان بسازید و تا رسیدن به خواسته تان یا حل مشکل تان به آن اطمینان کنید و پایبند بمانید. در تمام طول مسیر تشریفات روشنفکرانه را کنار بگذارید، قضیه را پیچیده اش نکنید. همیشه بهترین راه ساده ترین راه است.

وقتی میان خواسته شما و تصویر ذهنیتان تضاد و تعارض وجود دارد همیشه بدون استثنا تصویر ذهنیتان برنده رقابت خواهد بود.

این فکر که "می خواهم با قدرت اراده خود جلوی شکست هایم را بگیرم" اتفاقاً باعث تقویت افکار پدیدآورنده شکست می شود. وقتی تلاش می کنیم با فشار آوردن به ذهنتان و به طور ارادی از بروز اتفاق یا فکری جلوگیری کنید، این تلاش و تقلا برخلاف انتظارتان نتیجه عکس می دهد و در نهایت شما را به چیزی متضاد با آنچه خواسته بودید خواهد رساند. هرچه بیشتر روی استفاده از نیروی اراده تان پافشاری کنید بیشتر به این نتیجه میرسید که واقعاً دست و بالتان برای تغییر اوضاع بسته است و با اراده خودآگاهانه تان راه به جایی نخواهید برد.

این درست مثل این است اراده کنید هر کاری از دستتان برمی آید انجام دهید تا مثلاً به اسب آبی سبزرنگ فکر نکنید! این تصمیم گیری ارادی باعث می شود فکر و تصویر اسب آبی

سبز رنگ به فکر غالب جاری در ذهنتان تبدیل شود و همان طور که می دانید ناخودآگاهتان همیشه به فکر غالب ذهن خودآگاهتان واکنش نشان می دهد. از میان دو پیشنهاد متضاد و متناقضی که به ذهن ناخودآگاه ارائه می کنید، همیشه قدرتمندترین انتخاب شده و روی آن کار می شود.

بر اساس قانون تلاش معکوس، این تلاش نه تنها به موفقیت شما منجر نمی شود، بلکه به شکست بیشتر دامن می زند. با این کار به چیزی مخالف آنچه میخواستید یا برایش دعا کردید دست پیدا خواهید کرد.

اگر تمرکزتان فقط روی موانعی باشد که شما را از دستیابی به خواسته تان باز می دارند، دیگر نمی توانید روی مسیر و ابزارهای دستیابی به چیزی که می خواهید تمرکز کنید. بسیاری از مردم دنیا گره ها و مشکلات زندگی شان را با تصویرسازی های ذهنی منظم، حساب شده و دقیق حل و فصل می کنند. آن ها به این واقعیت آگاهند که هرآنچه را که در ذهن خود تصویر سازی کنید و آن را به مثابه حقیقتی حتمی و بی چون و چرا بپذیرند به طور قطع در دنیای واقعی اتفاق خواهد افتاد.

شما می توانید با قرار دادن خود در وضعیت خواب مانند و خلسه گونه (قبل از اینکه به خواب واقعی فرو روید)، همه تلاش ها، فشارها و تقلای های ذهنی خود را به حداقل سطح ممکن برسانید، خودآگاه شما در وضعیت خواب آلود تا حد قابل توجهی غیر فعال می شود، بنابراین بهترین زمان برای اینکه ناخودآگاهتان را با افکار و ایده های مورد نظرتان انباشته و تغذیه کنید لحظات قبل از خواب است. دلیلش این است که ناخودآگاهتان در لحظات قبل از خوابیدن و لحظات پس از بیدار شدن، در بالاترین ظرفیت فعال خود قرار میگیرد و آمادگی خوبی برای پذیرش افکار و خواسته هایی دارد که از طریق ذهن خودآگاهتان ارائه می کنید.

کارل گوستاو یونگ در جمله معروف خود می گوید:

"تا وقتی ناخودآگاه را خودآگاه نکنید، زندگی شما را هدایت خواهد کرد و شما نام آن را سرنوشت خواهید گذاشت!"

ناخودآگاهتان هیچ وقت نمی خوابد و همیشه مشغول به کار است. کنترل کارکرد همه اعضای حیاتی بدن شما به عهده ذهن ناخودآگاه است. قبل از خواب خود و دیگران را ببخشید تا فرآیند بهبود و درمان بیماری با سرعت بیشتری اتفاق بیفتد.

ناخودآگاهتان گاهی از طریق نمایش رؤیای خاص در زمانی که خواب هستید، راه حل را به شما نشان می دهد. در حالت خواب جریان های شفا بخش در همه وجودتان جاری می شود و صبح که بیدار می شوید احساس تازگی و نشاط دوباره می کنید.

وقتی از کشمکش ها و ناملایمات هر روزه به تنگ می آید و می رنجید ذهنتان را در حالت سکون و آرامش قرار دهید و فقط به هوش و نیروی عقلانی قدرتمندی که در ذهن ناخودآگاهتان زنده و فعال است بیاورید؛ نیرویی که همیشه آماده است تا جواب و راه حل درست را پیش پایتان قرار دهد. این نیرو شما را به آرامش، قدرت، اطمینان و اعتماد به نفس مجهز می کند.

بسته به باورها و عادات فکری که در ذهن می پرورانید، آینده خود را همین حالا در ذهنتان دارید. به خود بقبولانید و به این باور درون بر رسید که نیروی فکری سرشار ناخودآگاهتان کنترل و هدایت همه چیز را در زندگی تان به عهده دارد و این که همه خوبی ها از آن شما خواهند بود. با این باور ذهنی آینده شگفت انگیز را برای خود رقم خواهیم زد. باورش کنید و آن را بپذیرید. اگر انتظار بهترین ها را داشته باشید بدون استثنا بهترین ها برایتان اتفاق خواهد افتاد.

خوشحالی و شادکامی واقعی و با دوام آن لحظه وارد زندگیتان می شود که خالصانه باور کنید می توانید به نقاط ضعفتان غلبه کنید! همچنین باور کنید ذهن ناخودآگاهتان می تواند مشکلات شما را حل و فصل کند، بیماری جسمی تان را برطرف کند و شما را در دستیابی به جنون آمیزترین و بلند پروازترین رؤیاهایتان موفق و کامیاب کند.

شاید وقتی با مرد یا زن رؤیاهایتان نامزد کردید، خیلی خوشحال شدید یا شاید وقتی از دانشگاه فارغ التحصیل شدید، ازدواج کردید، وقتی فرزندان متولد شد یا وقتی موفقیتی بزرگ کسب کردید یا جایزه ارزشمندی را برنده شدید احساس خوشحالی کردید. خودتان هم می توانید فهرستی از چیزها و تجربیاتی که خوشحالتان کرده اند، تهیه کنید. فرقی نمی کند این تجربه ها چقدر بزرگ و چشمگیر هستند، موضوع این است که هیچ کدامشان شما را به خوشحالی پایدار نمی رساند؛ همه آن ها موقتی و زود گذرند.

وقتی به خدا ایمان دارید و مطمئن هستید که در هر مسیری که پا می گذارید شما را به بهترین شکل راهنمایی، هدایت و کنترل می کند، به احساس آرامش و سکون دست می

یابید. وقتی به دیگران عشق، آرامش و محبت خود را ابراز می‌کنید با این کار رضایت خاطر و شادکامی را برای هر روز از زندگی تان به ارمغان می‌آورید.

خوشحالی فقط یک وضعیت فکری و احساسی است. شاید این به طرز عجیبی ساده به نظر برسد و در واقع همین طور هم هست. شاید به همین دلیل است که بسیاری از مردم در طی مسیر رو به خوشحالی، قدم‌های لرزان بر می‌دارند و گاهی زمین می‌خورند؛ آن‌ها نمی‌توانند این همه سهولت و سادگی را برای خوشحال بودن درک و هضم کنند. همیشه بهترین و ارزشمندترین چیزهای زندگی ساده، پویا و خلاقند. همین چیزهای ساده می‌توانند زندگی ما را مملو از سلامتی، رفاه و شادکامی کنند.

همانطور که میدانید، افکاری که به طور مرتب و مستمر و براساس الگوی مشخص تکرار شوند، به ذهن ناخودآگاه نفوذ می‌کنند و به عادت‌های فکری تبدیل می‌شوند. شاد بودن یک عادت است.

بسیاری از مردم بدون اینکه خود هم متوجه باشند، غم، غصه و بدبختی را به جان می‌خرند و به زندگی شان جذب می‌کند. در ذهنتان به افکار منفی، ناامیدانه، بدبینانه یا افکاری از جنس غصه، افسردگی و نامهربانی میدان ندهید تا جولان دهند و روزی به صورت افکار عادت گونه کنترل زندگیتان را به دست بگیرند.

این باور را در خود ایجاد کنید که هر چه در دنیای بیرون که در آن زندگی می‌کنید برایتان پیش می‌آید و تجربه اش می‌کنید، تا حد زیادی ساخته و پرداخته همان افکار و باورهای است در ذهن تان می‌گذرد. افکار هر انسانی زندگی او را می‌سازد.

افکاری که عادت گونه در ذهن می‌پرورانید می‌توانند در قالب دنیای بیرونی و فیزیکی خود را به صورت واقعیت تجسم بخشند. این باور را به ذهن تان یادآوری کنید که هیچ وقت چیزی را که در موردش فکر نمی‌کنید تجربه نخواهید کرد.

این روزها مردم تلاش می کنند با خریدن اشیا و لوازم مثل تلویزیون فول اچ دی، اتومبیل آخرین مدل، لباسهای مارکدار و گران قیمت یا خانه ویلایی در بیرون شهر به نوعی خوشحالی و دل خوشی را به زندگی خود بیاورند. با این کارها نمی توان خوشحالی را خرید یا به دست آورد. خدای شادی و خوشحالی در افکار و احساسات شما زندگی می کند بسیاری از مردم تصور می کنند با خرید فلان چیز ساختگی یا فلان وسیله می توان شادی ایجاد کرد و خوشحال بود. برخی می گویند "اگر شهردار فلان شهر بودم، اگر مدیر عامل فلان شرکت یا سازمان بودم، اگر مطلب من در صفحه اجتماعی روزنامه چاپ می شد، خوشحال بودم."

حقیقت این است که شاد بودن یک وضعیت ذهنی و روانی است. ترفیع شغلی، جایگاه اجتماعی، احترامی که دیگران به ما ابراز می کنند و هر چیز خوشایندی که آن بیرون برای ما رخ می دهد نمی تواند شادی آفرین باشد. فقط هنگامی می توانید قوی و شاد باشید و لذت واقعی را احساس کنید که بخشی از نیروی قدرتمند حاکم بر جهان را که در درون شماست بشناسید و باور کنید؛ کار درستی را که ذهن ناخودآگاهتان به شما پیشنهاد می کند دنبال کنید و این اصول و قوانین ذهنی را در همه ابعاد زندگی تان به کار ببرید.

هیچ مانعی در مقابل خوشحالی شما قرار ندارد. الا موانعی که شما در افکار و تصویر ذهنی تان می سازد و بر سر راه خوشحالی خود قرار می دهید. شما همین حالا می توانید ذهنتان را زیر و رو کنید و این ترس ها و نگرانی ها را ریشه کن و آن ها را با ایمان به موفقیت و پیروزی در کار، زندگی و غلبه بر مشکلاتتان جایگزین کنید.

شادترین فرد کسی است که همواره بهترین حس، فکر و نیرویی را که در درونش خفته بر می انگیزد و آن را به کار می گیرد. شاد بودن و خوب بودن مکمل یکدیگر هستند. نه فقط بهترین آدمها افرادی شاد هستند، بلکه شادترین آدمها هم در هنر زندگی موفق به بهترین شکل ظاهر می شود. خداوند والاترین و بهترین موجود در درون شماست. عشق، درخشش، حقیقت و زیبایی خداوندی را در خود تقویت کنید و آن را بیش از پیش در دنیای اطرافتان منتشر کنید تا به یکی از شادترین انسان ها در دنیای امروز تبدیل شوید.

شما باید خالصانه و از ته دل مشتاق شاد بودن باشید. هیچ چیز بدون میل و اشتیاق به دست نمی آید. میل و اشتیاق پرنده ای است که تصویر ذهنی و ایمان دو بال پرواز آن هستند. آرزویتان را تحقق یافته تصور کنید واقعیت آن را چنان احساس کنید که انگار آن را به دست

آورده یا تجربه کرده اید. پس از این مراحل است که به آنچه می خواهید می رسید. وقتی چیزی که از ته دل می‌خواهد اتفاق می‌افتد، شادی هم به دنبال آن در درونتان جریان می‌یابد.

شادی محصول ذهن آرام است. فرکانس ذهنتان را روی موج آرامش، اطمینان و اعتماد به نیروی ذهن هدایتگر حاکم بر جهان تنظیم کنید تا ذهنتان بتواند شادی و خوشحالی را در همه وجودتان جاری کند.

عوامل بیرونی نمی‌توانند مسبب شاد بودن یا نبودن شما باشد. عوامل خارجی خود معلول است نه علت. برای شاد بودن از نیروی ذهنی خلاق درون خود کمک بخواهید. افکار شما علت هستند، پس با تغییر علت می‌توانید معلول یا محصول جدید و متفاوت داشته باشید. به انتخاب افکار و احساسات درست، شادی را انتخاب کنید.

شادترین فرد کسی است که بالاترین و بهترین نیروی درونی خود را برمی‌انگیزد و به کار می‌گیرد. خدا بزرگترین و بهترین نیرو است، چون هر فرد می‌تواند قدرت خداوند را در درون خود و در ذهن ناخودآگاهش بیابد.

برقراری رابطه مطلوب با دیگران در گرو مطالعه و درک درست و دقیق این آیه‌ها و به کارگیری حقیقت انکارناپذیر درون آن‌هاست. برای اینکه در مورد کسی قضاوت کنید، ابتدا باید فکر کنید و در ذهنتان به حکم یا نتیجه‌ای درباره فرد مورد نظرتان برسید. فکری که درباره این فرد در ذهنتان می‌سازید، فکر خود شماست چون این شما هستید که آن را در ذهنتان می‌پرورانید و درباره‌اش می‌اندیشید و به آن شاخ و برگ می‌دهید. کار افکار شما آفریدن و ساختن است. بنابراین در مورد دیگران هر طور فکر کنید یا هر احساسی داشته باشید، قبل از هر کس ابتدا خودتان آن فکریا حس را به صورت اتفاقات بیرونی تجربه خواهید کرد. وقتی پیشنهاد یا توصیه‌ای به دیگران می‌کنید، آن پیشنهاد یا توصیه را به خود هم ارائه کرده اید، چون ذهنتان تولیدکننده آن ایده و ابزار انتقال آن به دیگران بوده است.

وقتی برای دیگران استاندارد تعریف می‌کنید و آن‌ها را با این معیارها می‌سنجید و در موردشان قضاوت می‌کنید، به این استانداردها و معیارها در ذهن ناخودآگاهتان هم شاخ و برگ می‌دهید و ناخودآگاهتان آن‌ها را در مورد خود شما هم به کار می‌برد. وقتی با این قانون ذهن و با کارکرد ناخودآگاه آشنا باشید از آن پس مراقب افکار، احساسات و گفتار و رفتارتان در قبال دیگران خواهید بود؛ چون می‌دانید با این کار شرایطی را ایجاد می‌کنید که در آن دیگران نیز با شما رفتار و عملکرد درست خواهند داشت و افکار و احساسات خوبی در مورد شما در خود پرورش خواهند داد.

با دیگران هر طور رفتار کنید و درباره ایشان هر گونه بیندیشید، رفتار و احساس و افکارتان به شما باز خواهند گشت. هر کار خوبی که در حق دیگران انجام می‌دهید، به همان شدت این کار خوب به خودتان باز می‌گردد و هر بدی در حق دیگران می‌کنید، این بدی تحت تأثیر عملکرد ذهن خودتان به شما باز می‌گردد. هر کس که به دیگری خیانت کند یا او را فریب دهد در حقیقت به خودش خیانت کرده و خود را فریب داده است. احساس گناه، شکست و باخت به طور حتم در شرایط زمانی و مکانی خاص به نحوی شکست را به سمت زندگی او می‌کشاند. در واقع، ناخودآگاه او بر اساس محرکها و انگیزه‌هایی که ذهن خودآگاهش دنبال می‌کند، به ضبط و ثبت کنش و واکنش ذهنی او اقدام می‌کند. ذهن ناخودآگاه شما تغییر ناپذیر و فاقد احساسات، عواطف و هیجانات انسانی است، نه برایش فرقی دارد که طرف مقابل شما کیست و نه برایش مهم است که شما و یا طرف مقابلتان پیرو چه دین و آیینی هستید یا برای چه فرقه و سازمانی کار می‌کنید. ناخودآگاهتان نه دلی دارد که به حال کسی بسوزد و ترحم بورزد و نه قابلیت کینه توزی و انتقام‌جویی دارد. هر جور که درباره دیگران فکر کنید، هر حسی که به دیگران داشته باشید و هر طور که با آن‌ها رفتار کنید، در نهایت به خود شما باز خواهد گشت.

دیگران را قضاوت نکن تا خود نیز مورد قضاوت دیگران نباشی، زیرا هر آنچه ملاک قضاوت دیگران قرار دهی، خود نیز با همان ملاک مورد قضاوت دیگران خواهی بود؛ با دیگران هر طور رفتار کنی و درباره ایشان هر گونه بیندیشی رفتار، احساس و افکارت به تو باز خواهد گشت.

اگر خویشتن کسی را تخریب کنید و تصویر ذهنی او از خود و ارزشی را که برای خود قائل است خدشه دار کنید، نمی‌توانید از محبت و حس مثبت او برخوردار باشید. یادتان باشد که همه دوست دارند دیگران آن‌ها را دوست داشته باشد قدرشان را بدانند. همه دوست دارند آدم مهمی باشند و از توجه و تحسین و تمجید دیگران برخوردار باشند. توجه داشته باشید که طرف مقابل شما هم از ارزش واقعی خود آگاه است. او هم درست مثل شما از شان و عظمت نیرویی که او، شما و دیگران را جان بخشیده و در این جهان در کنار یکدیگر قرار داد، آگاه است. وقتی شما هم آگاهانه این ارزش و جایگاه انسانی را ارج نهید، احساس خوب بودن و با ارزش بودن را ایجاد و تقویت می‌کند و در مقابل او نیز شما را از عشق و احترام برخوردار خواهد کرد.

شما در قبال افکاری که در مورد دیگران می‌پرورانید، مسئول هستید. به یاد داشته باشید افکار شما در مورد دیگران، هیچ ربطی به آن‌ها ندارد و آن‌ها در این باره هیچ مسئولیتی ندارند. تکرار افکار خودآگاهانه‌تان

به ناخودآگاهتان منتقل می شود و در دنیای بیرون انعکاس می یابد.
راستی، الان دارید چه فکری درباره دیگران می کنید؟

برای دیگران همان چیزی را آرزو کنید که برای خود آرزو دارید. با رعایت این نکته کلیدی می توانید روابطی بسیار مطلوب را با دیگران تجربه کنید.

برای کسانی که ذهنیت و طرز فکر منفی شان از آن ها انسان هایی بدقلق، سختگیر و غیرقابل تحمل ساخته، دل بسوزانید و آن ها را درک کنید. درست مثل همه در وجود این افراد بارقه ای هدایتگر وجود دارد که باید آن را بیابند تا بتوانند مثل دیگران از روابط سالم و مطلوب برخوردار باشند. اگر ادعا می کنید می توانید همه انسان ها را با تمام معایب شان درک کنید پس باید بتوانید همه انسانها را برای اشتباهاتشان ببخشید.

هرگز در مقابل شروع بازی ها، صحنه پردازی ها و باج گیری های عاطفی و احساسی دیگران وا ندهید. این باج گیری ها همواره بی نتیجه اند. در مقابل چنین ترفندهایی تسلیم نشوید و به طرف مقابل میدان ندهید. به هر قیمتی کاری را که درست است انجام دهید. دو دستی به هدفتان و چیزی که ایده آل تان است، بچسبید و اطمینان داشته باشید آن نیرویی که به شما آرامش، شادکامی و لذت می بخشد، همواره رویکردی درست و حقیقی دارد و شما را در جهت مسیر درست راهنمایی می کنند. هر چیزی که به نفع شماست به نفع همه است.

اگر در مقابل جریان زندگی در وجودتان مانع ایجاد کنید، این مانع باعث انباشت احساسی و هیجانی می شود و این به آشفتگی ذهن ناخودآگاه منجر می شود. هرگونه اختلال در کارکرد ذهن ناخودآگاه، انواع مشکلات و بیماری ها را در پی خواهد داشت. هرج و مرج ها و اتفاقات ناگوار و ناراحت کننده ای که در جهان رخ میدهند، ارتباطی با خداوند ندارند. همه این شرایط و اتفاقات محصول افکار منفی و مخرب ذهن بشریت هستند؛ بنابراین سرزنش خدا برای مشکلات و بیماری هایی که ما را عذاب می دهند، اشتباهی بسیار بزرگ است.

بسیاری از انسانها با محکوم و ملامت کردن خداوند برای گناه ها، اشتباهات، بیماری ها و رنج هایی که خودشان باعث و عامل اصلی آن ها هستند، به طور عادت گونه از جریان زندگی در درون خود جلوگیری می کنند. برخی دیگر وقتی درد و رنجی را متحمل می شوند، عزیزی را از دست می دهند، به مصیبتی گرفتار می شوند یا دچار سانحه می شوند، بلافاصله انگشت سرزنش خود را به سمت خدا نشانه می روند. آن ها از خدا خشم و کینه به دل میگیرند و او را مسئول رفتاری ها و بدبختی هایشان می دانند.

تازمانی که انسان ها چنین ذهنیت های منفی را در سر می پرورانند، به طور خودکار واکنش های منفی و مخربی را که از ناخودآگاهشان نشأت می گیرد تجربه خواهند کرد. چیزی که این اشخاص متوجه نیستند این است که آن ها دارند خود را تنبیه می کنند. این افراد باید واقعیت را درک کنند، سرچشمه آرامش را بیابند و از هرگونه ناله، نفرین، کینه ورزی خشم و کدورت به انسان ها و نیروهای بیرون از خود دست بردارند. در غیر این صورت نمی توانند هیچ کاری را با سلامتی، دلخوشی و خلاقیت انجام دهند. به محض اینکه این افراد خدا را به صورت پیکره ای از عشق در ذهن و قلب شان به تصویر بکشند و به مجرد اینکه به این باور برسند خدا مانند پدری مهربان مراقب آن هاست، نگران آن هاست، راه و چاه را به آن ها می نمایاند، آن ها را حفظ می کند و به آن ها قدرت و استقامت می بخشد، این باور و تصویر ذهنی خود آگاهانه به ذهن ناخودآگاهشان انتقال میابد و طولی نمی کشد که نعمت و محبت از زمین و آسمان به زندگی شان سرازیر می شود. خداوند شما را مجازات نمی کند بلکه اگر از قوانین زندگی به درستی استفاده نکنید، متناسب با اشتباهی که مرتکب می شوید رنج خواهید کشید. اگر به سیم لخت برق دست بزنید، دچار شوک الکتریکی می شوید. نیروهای طبیعت به خودی خود مخرب و پلید نیستند؛ نحوه استفاده شما از این نیروها تعیین می کند که قرار است از آن ها تأثیر مثبت یا تأثیر منفی بگیرید. جریان برق فی نفسه چیز بدی نیست، خوب و بد آن بستگی به این دارد که از آن برای روشن کردن خانه استفاده کنید یا کسی را با شوک الکتریکی به کشتن دهید.

تنها گناه، نادانی و ناآشنایی با قوانین زندگی و تنها مجازات، واکنش خودکاری است که مردم در قبال استفاده نادرست از قوانین زندگی با آن مواجه می شوند. اگر قوانین شیمی را به درستی مورد استفاده قرار ندهید، ممکن است محل کار خود را منفجر کنید. اگر با مشق به صفحه ای بکوبید، دستتان مجروح شود و خونریزی کند، مجروح شدن دست شما تقصیر صفحه نیست بلکه شما مقصر هستید که نمی دانید چگونه باید از این صفحه خود و افکارتان را با نیروی هوشمند درونتان که در ذهن ناخودآگاهتان فعال است، هماهنگ و همسو کنید.

همانطور که وقتی در آغوش پدر و مادر تان بودید به آن‌ها اعتماد داشتید، به همان اندازه نیز به راه حلی که ذهن ناخودآگاهتان برای مشکلات تان به شما ارائه می‌کند اعتماد کنید. این همان مسیر مطمئنی است که شما را به آرامش، سکون، سلامت ذهنی، روانی و احساسی می‌رساند.

وقتی به دعا می‌ایستی، ببخش؛ اگر از دیگری خشم و کینه‌ای در دل داری، فراموش کن و ببخش.

برای دستیابی به آرامش ذهنی و روانی و سلامت کامل باید دیگران را ببخشید. اگر به دنبال شادکامی تمام عیار و سلامتی همه جانبه هستید، باید هر کسی را که شما را رنجانده، دل شما را شکسته یا تخم کینه و نفرت را در قلبتان کاشته ببخشید. ذهن و افکار تان را با نیرو و نظم حاکم بر جهان هم‌آهنگ و هم‌جهت کنید. اگر دیگران را نبخشیده باشید امکان ندارد بتوانید خود را ببخشید. اگر از بخشیدن خود خودداری کنید، در واقع دارید غرور بیجا و جهالت روحی و روانی خود را به نمایش می‌گذارید.

کدورت، خشم، کینه، نفرت و نفرین کردن دیگران، همچنین غم، اندوه و خصومت زمینه ابتلا به دامنه وسیعی از بیماری‌ها هستند که از آرتروز تا بیماری‌های قلبی را در بر می‌گیرند. استرس و فشار عصبی ناشی از این احساسات و هیجانات منفی به طور مستقیم روی سیستم دفاعی بدن تأثیر می‌گذارند بدن را در مقابل انواع بیماری‌ها و عفونت‌ها آسیب‌پذیر می‌سازند.

وقتی نیروی خلاق و نامتناهی ذهنتان را بشناسید و به توانایی‌های آن اطمینان داشته باشید، دیگر شرایط خارجی و بقیه مردم را سرزنش نمی‌کنید که چرا در زندگی تان هستند و چرا به دست و پای شما می‌پیچند و برایتان مشکل می‌تراشند. وقتی به نیروی ذهن تان باور داشته باشید متوجه می‌شوید افکار و احساسات خودتان ترسیم‌کننده سرنوشت شما هستند. علاوه بر این، متوجه می‌شوید عوامل بیرونی تعیین‌کننده شرایط زندگی تان و تجاربی که خواهی داشت، نیستند. اگر این مسئله را باور کنید که دیگران می‌توانند خوشحالی شما را خراب کنند، شما بازچه سرنوشت هستید و برای گذران زندگی خود باید با هزاران نفر سروکله بزنید و رو در رویشان بایستید، همه این افکار ذات مخرب خود را برای شما برملا خواهند کرد.

خداوند یا زندگی هوای برخی از آدمها را بیشتر از بقیه ندارد. زندگی پارتی بازی سرش نمی‌شود. به نظر می‌رسد خدا یا زندگی فقط هنگامی به نفع شما کار می‌کند و کارها را برایتان جفت جور می‌کند که خود را با سلامتی، لذت، سرزندگی، آرامش و نیروی هماهنگ‌کننده حاکم بر جهان هماهنگ کنید.

خداوند یا زندگی هیچ وقت شما را به بیماری، کسالت، سانحه، دردسر و رنج و عذاب دچار نمی کند. طبق قانون ذهن همه این اتفاقات را خود ما با افکار منفی و مخرب به جان میخریم. هرچه بکاریم همان را درو خواهیم کرد.

برداشت و مفهومی که از خداوند در ذهن دارید نقش بسیار مهمی در زندگیتان دارد. اگر واقعاً به خدای عشق باور و ایمان داشته باشید، ذهن ناخودآگاهتان از طریق سرازیر ساختن نعمت ها و محبت های بیشمار به زندگیتان، به این باور شما پاسخ خواهد داد. پس به خدای عشق باور داشته باشید.

زندگی یا خداوند شما کینه به دل نمی گیرد. زندگی هرگز بد شما را نمی خواهد و نفرین تان نمی کند. وقتی دستتان زخمی می شود، زندگی درمانش می کند. اگر بر حسب تصادف انگشتان را بسوزانید، زندگی از اشتباهات تان می گذرد و شما را می بخشد. التهاب و تورم محل سوختگی را کاهش می دهد و آن را در اندک زمانی مثل روز اولش می کند.

خداوند یا زندگی هیچ وقت کسی را مجازات نمی کند. این خود مردم هستند که با باور و مفهوم نادرستی که از خدا، زندگی و جهان در ذهن شان ساخته و پرداخته اند، مجازات و بلا و نفرین را به جان میخرند. انسان ها ذهنی خلاق دارند، بنابراین با افکاری که در این ذهن خلاق می پروراند خود را به بدبختی و فلاکت می اندازند.

وقتی باور دارید که شما صاحب و کنترل کننده همه افکار، واکنش ها، احساسات و عواطف خود هستید، دیگر انتقادات و عیب جویی های دیگران به شما بر نمی خورد و ناراحت تان نمی کند. بدین ترتیب فرصت خواهید یافت که برای دیگران دعا کنید و خیر و برکت برایشان آرزوی کنید و از این طریق، همه خوبی ها را به سمت خود بکشانید.

همه ما از عاداتهایمان ساخته شده ایم. عادت و عادت کردن یکی از کارکردهای ذهن ناخودآگاه ماست. از طریق تکرار خودآگاهانه شنا، دوچرخه سواری و رانندگی باعث می شویم این اعمال و رفتارهای خودآگاهانه روی ذهن ناخودآگاهمان تأثیر بگذارد و این طور شد که در نهایت یاد گرفتیم چگونه شنا، دوچرخه سواری و رانندگی کنیم. بعد از این مرحله کارکرد عادت گونه و خودکار ذهن ناخودآگاه کنترل و اختیار همه رفتارها و اعمال ما را در دست میگیرد. گاهی به این فرآیند "طبیعت ثانوی" می گویند، به این معنی که اعمال و رفتارهایی که خودکار و عادت گونه انجام می گیرند، واکنش ذهن ناخودآگاه ما به افکار و اعمال خودآگاهانه ای هستند که "طبیعت نخستین" ما را تشکیل می دهند.

اگر ما سازنده عادت هایمان هستیم، پس ساختن عادت های خوب یا عادت های بد انتخاب خود ماست. اگر فکر، عمل یا رفتاری را در فاصله زمانی خاص مدام تکرار کنید، عادت کردن به

آن فکر یا عمل حتمی است و در واقع چاره‌ای نداری جز اینکه به آن عادت کنی. جبر قانون ذهن ناخودآگاه شماست.

وقتی عادت کنی افکار تان را با اهدافی که برای زندگی تان تعیین می‌کنی یکسان بدانید، دیگر از دست دیگران، شرایط، خبرها و رویداد هایی که می‌شنوید و تجربه می‌کنید آشفته و ناراحت نمی‌شوید. هدف شما در زندگی دستیابی به آرامش، انگیزه و ایده‌های تازه برای پیشرفت، هارمونی، خوشبختی و برخورداری تمام و کمال از نعمت‌ها و امکانات است. حس کنید جریان زلال و روانی از آرامش در درونتان سرازیر می‌شود. افکار شما دارای نیروی غیر مادی و غیر قابل رویت هستند و این شما هستید که به این نیرو اجازه می‌دهید زندگیتان را پر از نعمت، خوشبختی، ایده‌های بکر و آرامش کند.

اگر شما فردی هستید که به نوشیدنی‌های الکلی یا هر نوع مواد مخدر اعتیاد دارید، با چیزی که هستید کنار بیایید و آن را بپذیرید. از مواجه شدن با مشکلی که دارید طفره نروید. علت اینکه بسیاری از مردم همچنان به این نوشیدنی‌ها و مواد مخدر معتاد باقی می‌مانند این است که نمی‌خواهند این واقعیت را بپذیرند.

بیماری‌ای که با آن دست به گریبان هستید نوعی بی‌ثباتی و ترس درونی است. شما با نپذیرفتن واقعیت مشکلاتان در واقع دارید از روبرو شدن با واقعیت زندگی طفره می‌روید و برای فرار از مسئولیت‌هایتان به بطری‌های نوشیدنی پناه می‌برید. اعتیاد به نوشیدنی‌های ناسالم مواد مخدر شما را از نیروی اراده تهی می‌کند. شاید تصور کنید که از خودتان اراده دارید و شاید حتی در مورد قدرت اراده تان لاف بزنید و فخر فروشی کنید.

اگر شما فردی دائم‌الخمر هستید و بر روی این ادعا تأکید دارید که "دیگر سراغ نوشیدنی‌های الکلی نمی‌روم"، مطمئن باشید که نمی‌توانید روی این ادعا که می‌کنید چندان حساب کنید. علت این امر هم این است که نمی‌دانید نیروی متزلزل و شکننده اراده را در چه مسیری جهت‌دهی کنید.

شما با این وضعیت دارید در زندانی که خودتان در ذهن و روانتان ساخته‌اید زندگی می‌کنید. باورها، عقاید، اعتقادات، آموزش‌هایی که دیده‌اید و تأثیراتی که از محیط اطرافتان می‌گیرید دست و پایتان را بسته‌اند و درست مانند بسیاری از مردم، برده عادت‌هایتان هستید. ذهن شما برای این نوع واکنش شرطی شده است.

شما می توانید فکر رهایی از چارچوب عادات مخرب و حس آرامش را در ذهنتان شکل دهید و نهادینه کنید و این افکار را در مسیر ورود به ذهن ناخودآگاهتان قرار دهید. وقتی حس قدرت و کنترل روی افکار سراسر وجودتان را فرا بگیرد، دیگر در مقابل وسوسه پناه بردن به نوشیدنی های ناسالم یا هر نوع عادت مخرب دیگر شکست نخواهید خورد و از خود ضعف نشان نخواهید داد. اینجاست که به شناختی تازه از کارکرد ذهنتان می رسید و به منابع بی پایان درونتان دست می یابید که می توانند موضع تان را استحکام بخشند و راه درست و اشتباه را برایتان روشن کنند.

جایجایی عادات بد با عادات و احساسات لذت بخش از طریق تغییر تصویر ذهنی، قانون جایگزینی نام دارد. همین تصاویر ذهنی بیمار گونه ای که در سرپرورنده اید کارتان را به جایی رساندند که به نوشیدنی های ناسالم، مواد مخدر، دخانیات و سایر عادات ویران گر پناه ببرید؛ از چاله به چاه بیفتید. حالا با تغییر همین تصاویر ذهنی می توانید غل و زنجیر را از ذهنتان باز کنید و رهایی و آرامش را برای ذهن و درنهایت خودتان به ارمغان بیاورید. البته در مسیر این تحول ذهنی سختی هایی را نیز متحمل خواهید شد، اما همیشه به خود یادآوری کنید همه این مشقت ها برای ساختن وضعیتی بهتر برای خود و زندگیتان هستند. خلق و پیاده کردن این افکار و تصاویر ذهنی در ذهنتان مانند فشار و دردی است که یک مادر هنگام زایمان فرزندش تحمل می کند و می داند که پس از تحمل این درد طاقت فرسا، در نهایت فرزند دلبنده را در آغوش خواهد گرفت. شما نیز به خود یادآور شوید که پس از تحمل همه این دردها تولد فرزندی جدید و سالم را در ذهنتان شاهد خواهید بود. با پرورش تصاویری از جنس رهایی و آرامش، ذهن ناخودآگاهتان پاکی و سلامتی را به شما هدیه خواهد کرد.

ذهن ناخودآگاه شما هیچ وقت پیر نمی شود. سن و سال، گذشت زمان، مرگ و نیستی برای ذهن ناخودآگاهتان تعریف نشده است. ذهن شما بخشی از ذهن خداوند است که بر سراسر جهان حاکم است و می دانیم ذهن خداوند نه زاده شده و نه می میرد.

خستگی و کهولت سن هیچ تأثیری بر کیفیت و قدرت روحی و روانی تان نمیگذارد. کیفیت‌هایی مانند بردباری، مهربانی، صداقت و درستی، خشوع، حسن نیت، آرامش، سازگاری و عشق ویژگی‌هایی هستند که با گذر زمان نه پیر می‌شوند و نه از بین می‌روند. اگر در این دنیا و در زندگی‌ای که دارید پشت سر می‌گذارید برای ایجاد و تقویت این کیفیت‌ها و ویژگی‌ها در درون تان تلاش کنید، همواره روح و روانی جوان خواهید داشت.

گذر سالها به تنهایی عامل بروز اختلالات مخرب و فرساینده در انسان نیست. در واقع، گذر زمان به خودی خود نمی‌تواند به انحطاط و میرایی انسان منجر شود، بلکه این ترس ناشی از گذر زمان است که به فرسودگی و تخریب ذهن و جسم ما می‌انجامد. به عبارت دیگر، ترس بیمارگونه از تأثیر زمان و گذر آن است که باعث پیری زود هنگام می‌شود.

بسیاری از مردم از اتفاقی که اسمش را "پیری"، نقطه پایان، نیستی و نابودی می‌گذارند؛ وحشت دارند اما در واقع پدیده‌ای که این انسانها به راستی از آن می‌ترسند خود زندگی است. البته واقعیت این است که زندگی را پایانی نیست. گذر عمر و کهنسالی از دست رفتن سالها نیست بلکه آغاز شکوفایی عقلانیت و خرد است.

این بلوغ عقلانی در واقع به معنی آگاه شدن از نیروهای خارق العاده روحی و روانی خفته در ذهن ناخودآگاه و شناخت پیدا کردن از نحوه بکارگیری این نیروها برای ساخت و پیشبرد یک زندگی شاد و پربار است.

یک بارو برای همیشه این باور را که شصت و پنج، هفتاد و پنج یا هشتاد و پنج به معنای رسیدن به پایان زندگی، نیستی و نابودی است، از ذهن تان دور بریزید. رسیدن به این مراحل زندگی می‌تواند شروعی تازه، پربار و تحول آفرین باشد و تجاری به‌تر و ارزشمندتر را برای شما رقم بزند.

اگر این نگاه متمایز به زندگی را باور کنید و مشتاقانه منتظر فرا رسیدن مراحل تازه زندگی باشید که بسیاری از مردم از آن وحشت دارند، ذهن ناخودآگاهتان نیز با این رویکرد متمایز همراه می‌شود و اتفاقات زیبایی را در دنیای واقعی برایتان رقم می‌زند.

پا به سن گذاشتن حادثه غم‌انگیزی نیست. پدیده‌ای که ما آن را پیر شدن می‌نامیم در واقع فقط یک تغییر است. باید با شور و اشتیاق خاص به استقبال این تغییر و تحولات در مسیر زندگی رفت. هر مرحله از زندگی انسان در واقع یک قدم به جلو در مسیری بی‌انتهاست. مادر درون و ذهنمان نیروهای خارق العاده‌ای داریم که می‌توانند پا را از حد و مرزهای جسمانی فراتر بگذارند و معجزه بیافرینند. ما از حس‌های شگفت‌انگیزی برخورداریم که می‌توانند

بسیار قدرتمندتر از حواس پنجگانه ما عمل کنند.

زندگی پدیده ای است که در قالب روح و ذهن تعریف می شود و از این رو نمی توان پایانی برای آن متصور شد. همچنین از آنجایی که زندگی و خداوند که خود زندگی را خلق کرد هرگز پیر نمی شوند، پس ما نیز هرگز پیر نمی شویم، به گفته کتاب مقدس، خدا همان زندگی است. زندگی خود را بازسازی و تجدید می کند، پایان ناپذیر و نابود نشدنی و این واقعیتی است که در مورد همه انسان ها صدق می کند.

الکتریسیته اسمی است که به نیروی نامرئی نسبت می دهیم و نمی توانیم آن را درک کنیم. با این حال ما همه اصول و قوانینی را که باید درباره این نیرو و نحوه کاربرد آن بدانیم، فرا می گیریم. الکتریسیته هرچه هست، مهم این است که وجود دارد و ما می توانیم از نیروهای الکتریسیته استفاده بی شمار کنیم.

دانشمندان نمی توانند یک الکترون را با چشم ببینند اما آن را به مثابه واقعیت علمی می پذیرند؛ چون الکترون و موجودیت آن تنها نتیجه ای است که با دستاوردها و شواهد آزمایش های تجربی همخوانی دارد. به همین ترتیب ما نمی توانیم زندگی را ببینیم اما می دانیم که زنده ایم. زندگی وجود دارد و ما اینجا هستیم تا زندگی را با تمام شکوه و عظمت و زیبایی زندگی کنیم.

هرکس که فکر می کند همه زندگی در متولد شدن، نوجوانی، بلوغ، جوانی و کهنسالی خلاصه می شود باید به حالش تاسف خورد. چنین فردی به زندگی نه تکیه گاهی دارد نه امیدی و نه بینشی. برای چنین فردی زندگی هیچ مفهومی ندارد. عوارض چنین ذهنیتی یاس، درماندگی، بدبینی، رکود، سکون و ناامیدی خواهد بود و در نهایت به انواع روان رنجوری و نابهنجاری و انحرافات روانی منجر می شود.

به خاطر داشته باشید زندگی همواره خود را در لباس و چهره ای تازه به نمایش میگذارد. پدیده ای که ما آن را مرگ می نامیم در واقع سفر از این زندگی به فضای واقعی در بعد دیگری از زندگی است.

از تحولی که به "پیری" موسوم است با آغوش باز استقبال کنید و قدرش را بدانید. کهنسالی علاوه بر اینکه شکوه و زیبایی خاص خود را دارد، با رشد و بالندگی فکری و عقلانی نیز همراه است. آرامش، عشق، لذت، زیبایی، دلخوشی، خردمندی، حسن نیت، شعور و آگاهی کیفیت هایی هستند که نه پیر می شود و نمی میرد.

فقط هنگامی گذران سال‌های زندگی انسان را می‌شماریم که دیگر در زندگی او، کیفیت‌ها و رویدادهای ارزشمندی برای برشمردن وجود نداشته باشد.

رالف والدو امرسون

شخصیت شما که کیفیتی در ذهن شماست، ایمان و اعتقادات تان، هیچ یک فسادپذیر و میرا نیستند. نور خداوندی و هدایتگر همان نظام هوشمند حاکم بر کل هستی است. این عقل کل که بر همه جهان سیطره دارد، همان ذهن ناخودآگاه شماست و هر چه را که باید بدانید در اختیارتان میگذارد. در واقع، ذهن ناخودآگاهتان با خرد جهان شمولی که بر کل هستی حاکم است پیوند ناگسستنی و همیشگی دارد و به شما این امکان را می‌دهد صرف نظر از اتفاقاتی که در ظاهر رخ می‌دهند، درست بیندیشید و به همه نشان دهید در ذهن و درونتان انسانی خوب هستید. در همه حال ذهن ناخودآگاهتان هدایتگر شماست؛ چون شما به این بعد از ذهنتان اطمینان دارید و می‌دانید اگر تولد روشنایی و افول تاریکی را وعده می‌دهد، بدون شک وعده‌اش محقق خواهد شد. به جای اینکه مدام به خود بگویید: "دیگر پیر شدم"، بگویید: "عقل تر شده‌ام و شناخت و درکی بهتر از زندگی پیدا کرده‌ام".

اجازه ندهید حرف‌هایی که در محیط‌های کاری عنوان می‌شوند یا مطالبی که در روزنامه‌ها، رسانه‌ها، آمار و ارقام مطرح می‌شوند و تلاش می‌کنند تصویری از یک مرد یا زن پیر، ضعیف، از کار افتاده، بی‌مصرف، فرتوت، خرفت و رو به زوال را در ذهنتان ترسیم کنند، به هدفشان برسند. باورشان نکنید چون همه مشتی دروغ چرندیات هستند، اجازه ندهید این شعارهای تو خالی و بی‌اساس ذهنتان را هیپنوتیزم و منحرف کنند. زندگی را باور کنید نه مرگ را. از خود تصویر انسانی ارزشمند را ترسیم کنید که در نهایت نشاط سرزندگی، قدرت، موفقیت و آرامش زندگی می‌کند و روی دیگران و دنیای اطرافش آثار مثبت و سازنده به جامی گذارد.

شما زاده و مخلوق این زندگی نامتناهی هستید؛ زندگی‌ای که پایانی برای آن نیست شما وارث این جاودانگی هستید. شما این نامیرایی، ابدیت و جاودانگی را از این زندگی به ارث برده‌اید. شما شگفت‌انگیزید! خود را باور کنید.

هر فکری که با احساس ترس بیامیزد، در ذهن ناخودآگاه به صورت واقعیتی محثوم تجسم می‌یابد. همگان اظهار داشته‌اند که بزرگ‌ترین دشمن مردم، ترس است. همه شکست‌ها، ناکامی‌ها، بیماری‌ها و روابط نابسامان میان انسان‌ها ریشه در ترس دارند.

بسیاری از مردم از گذشته، آینده، کهنسالی، دیوانگی و مرگ هراس دارند، اما ترس چیزی غیر از یک "فکر" در ذهن شما نیست. پس وقتی می‌ترسید، در واقع از افکار خودتان وحشت دارید. بسیاری از چیزهای که شما را به وحشت می‌اندازد، وجود خارجی ندارند. چیزهای

که شما را می ترسانند، آمیزه ای از سایه های زشت و شوم اند و میدانید که سایه ها واقعی نیستند! از هر کاری که می ترسید، آن را انجام دهید و با هر آنچه که از آن وحشت دارید، روبرو شوید و مطمئن باشید که ترس در شما خواهد مرد.

وقتی به خودتان نهیب میزنید و این ذهنیت مثبت را در خود تقویت می کنید که بی تردید ترس هایتان را، هر قدر هم قدرتمند باشند، در کنترل خود در خواهید آورد و آن را به تصمیمی قاطع در ذهن خود آگاهتان مبدل می کنید، از این طریق، نیروی مقتدر ناخودآگاهتان را فعال و جاری می سازد تا همه چیز را مطابق با افکاری که در خود آگاهتان ساخته و پرداخته اید رقم بزند.

در جامعه "تولید کننده" باشید نه "پذیرا"ی هر چیزی که به خوردتان می دهند.

برای هر بذری یک دوره‌ی مشخص بارداری یا روی تخم خوابیدن وجود دارد. مدتی معین لازم است یک بذر خود را جایبندازد و بتواند خود را از یک نقشه، به یک ماهیت فیزیکی تحقق یافته تبدیل کند. این موضوع در همه جای طبیعت صادق است و زندگی شما هم مثل هر چیز دیگری؛ جزئی از طبیعت است.

هر یک از هدف‌هایتان که آن را روشن و به تفصیل بیان می‌کنید، به خودی خود یک بذر است و یک دوره‌ی بارداری مختص خود دارد. از لحظه‌ای که آن را می‌کارید تا جایی که به طور کامل رشد می‌کند و شکل مادی می‌گیرد، به این دوره نیاز دارد. این که بارداری بذری که می‌کاریم چقدر زمان می‌برد را نمی‌دانیم. چقدر طول میکشد تا ابزار؛ منابع؛ سرمایه یا شرکا و... که برای رسیدن به خواسته و آرزویمان نیاز داریم جذب کنیم؟ چقدر طول میکشد دنیا شما را در موقعیت درست قرار بدهد تا به حرفه یا جایگاهی که می‌خواهید در آن باشید برسید؟

هیچ نمی‌دانیم. اما مطمئناً مدتی زمان خواهد برد. و اگر عجل دارید و برای کاشتن این بذرها دوباره زمین را بکنید؛ این روند را متوقف خواهید کرد. اگر سعی کنید ایده‌ای را تحمیل کنید، هرگز نتیجه نخواهد داد. یکی از قوانین طبیعت این است که زور، همیشه خنثی می‌شود. اگر این روند را هل بدهید، آن هم در مقابل شما را هل خواهد داد.

باید به هر ایده، فرصت و مهلتی را که برای جوانه زدن و رشد نیاز دارد بدهید. باید فرصت بدهید ریشه بدهد و منابع را به موقع پیدا کند. بی‌صبری را کنار بگذارید به جایش شروع کنید به اعتماد کردن به کاردانی خودتان و جهان اطرافتان.

پی‌بیرید این جهان، آماده و راغب است که هر چه می‌خواهید به شما بدهد؛ اما وقتی این کار را می‌کند که برایتان واضح باشد چه می‌خواهید و صبر کافی هم داشته باشید که جهان کارش را انجام بدهد. این روند یک جز دیگر هم دارد؛ برای رشد بذر، کافی نیست فقط آن را بکارید و منتظر بشوید. در حالی که می‌گذارید بذر در خاک حاصلخیز کارش را انجام بدهد، شما هم باید کارتان را انجام بدهید. اگر از جایتان بلند نشوید و کاری نکنید، منطقی نیست که منتظر باشید اتفاق خاصی بیفتد.

بعد از کاشتن؛ آب می‌دهید... علف‌های هرز را می‌کنید... از باغچه تان مراقبت می‌کنید. شما نمی‌توانید کار بذر را برایش انجام بدهید و شما گیاه را رشد نمی‌دهید. اما شما باید کار خودتان را انجام بدهید تا مطمئن شوید محیط و منابع لازم را در اختیار دارد که هر چه را لازم است جذب کند.

هدفمند؛ صبور و فعال باشید.

یاد بگیرید که هر سه قانون را به کار بگیرید؛ آن وقت جلوی سالها ناراحتی و سعی و خطا را خواهید گرفت. به جای آن، چیزی را که در زندگی و کارتان می خواهید متجلی خواهید کرد و این کار را خیلی سریع تر از هر چه که پیش تر ایجاد کرده اید انجام خواهید داد.

آفتاب پراکنده ممکن است برگ را کمی گرم کند، اما اگر همین آفتاب با یک ذره بین متمرکز شود؛ می تواند بسوزاند.

وقتی نیروی فکرتان مبهم و بدون تمرکز واضح باشد؛ نمی تواند کاری بیشتر از کمی گرم کردن برگ انجام بدهد. بی شک نمی تواند باعث آتش زدن و سوختن آن بشود. هم وضوح و هم تمرکز ذره بین را لازم دارید تا به رؤیاهایتان برسید. هر چه در مورد خواسته ها و اهدافتان از بزرگترین ها تا جزئی ترین ها وضوح بیشتری ایجاد کنید؛ بیشتر نیروی شگفت آور میدان کوانتومی را در مهار خود در می آورید تا امرتان را اطاعت کند و این اندیشه را به واقعیت تبدیل کند.

وقتی بارها و بارها درباره ی یک چیز فکر کنید؛ سرانجام به یک عادت فکری تبدیل می شود. یک عادت فکری با گذر زمان و تکرار، به طرز فکری اعتقاد تبدیل و در ضمیر ناخودآگاه تثبیت می شود.

اعتقادات، یک دسته ی خاص از باورها نیستند که در جایگاهی بالاتر از افکار روزانه ی ما قرار بگیرند. لزومی ندارد اعتقادات حقیقت داشته باشند. یادتان باشد زمانی همه اعتقاد داشتند زمین مسطح است. اعتقادات چیزی بیش از الگوهای مشخص عصبی در ذهنشان نیستند. افکاری هستند که چنان جا افتاده اند که غیرارادی شده اند.

منظور از اعتقادات، هر چیزی است که باور دارید. منظور، الگوی فکری و دیدگاه و طرز فکرتان درباره ی دنیای اطرافتان است.

بیشتر افراد، اهدافشان را به صورت امیدها و آرزوها می بینند. "امیدوارم در کسب و کارم موفق بشوم" یا "آرزو دارم یک میلیون دلار به دست بیاورم". سایر افکار نامناسب - چه خودآگاه و چه ناخودآگاه - اینها هستند: "بدون شک این کار از من بر نمی آید" و "حتم دارم نمی توانم این کار را بکنم."

بزرگترین مانع بر سر راه تحقق اهداف اغلب افراد؛ هیچ ربطی به شرایط یا عوامل بیرونی ندارد. مانع این است که باور ندارند این موضوع می تواند اتفاق بیفتد یا انجام شود. اگر باور نداشته باشید که اتفاق خواهد افتاد، کم و بیش قطعی است که اتفاق نخواهد افتاد. به راستی نمی توانید به هدفی برسید که باور ندارید می توانید به آن برسید. زیرا این باورها در بخشی از مغز حضور دارند که مجری برنامه است؛ هر چند اغلب متوجه آن نیستیم. مشکل همین است.

عادت‌ها هزاران بار قوی تر از خواسته ها و آرزوها هستند.

باورها خودشان را محقق می کنند. علتش این است که عادت‌ها هزاران بار قوی تر از خواسته ها هستند. نه اینکه دو برابر قوی تر باشند؛ نه سه برابر قوی تر، بلکه هزاران برابر قویتر هستند. ممکن است بخواهید درآمدها را ده برابر کنید. اما اگر عادت‌های فکری تان انتظار وقوع چنین چیزی را نداشته باشند، وقوعش کم و بیش غیر ممکن خواهد بود. هیچ اقدام سازنده ی پایداری برای رسیدن به این هدف انجام نخواهید داد. چرا؟ زیرا عادت‌های تان اعمالتان را اداره می کند، نه خواسته هایتان یا سایر افکار خودآگاهتان. این یکی از بزرگترین کشفیات تحقیقات عصب شناسی در دهه های اخیر است. ۶۹ تا ۷۹ درصد تمام اعمال و ادراک هر کس، خود به خودی است. به همین دلیل است که هدف تعیین می کنیم، اما به آن نمی‌رسیم. تعیین آن ها کار ضمیر خودآگاه است؛ دست یافتن به آن ها و رسیدن به آن ها کار ضمیر ناخودآگاه.

تفاوت بین تعیین هدف و رسیدن به هدف، همین است. تعیین هدف، یک عمل خودآگاهانه است؛ رسیدن به هدف، یک عمل معنوی و ناخودآگاهانه.

برای رسیدن به هدف‌هایمان لازم است در استفاده از هر دو بخش مغزمان متخصص شویم. این چیزی است که هرگز انجامش را به اغلب ما آموزش نداده اند.

درون شما هر استعداد، هر هوشمندی و هر کاردانی لازم برای رسیدن به اهدافتان و خلق زندگی دلخواهتان، وجود دارد. درون شما نابغه ای هست که مشتاق بروز دادن خود است. تنها چیزی که لازم دارید این است که بیاموزید چگونه از استعداد‌های خودآگاهتان استفاده کنید، تا به قدرت فوق العاده ی مغز ناخودآگاهتان دست یابید.

قانون عمل؛ مکملی بسیار مهم برای قانون جذب میباشد. عالم کوانتومی، نوکر شما نیست. اینطور نیست که بشکن بزنید و او هم بپرد و کار شما را انجام بدهد. این عالم، هوشمند است. وقتی با ایجاد تصویری واضح از آنچه می خواهید، سفارشتان را صادر می کنید و آن را با هدایت به مغز ناخودآگاهتان به دریای کوانتومی می اندازید، عالم به، مقرون به صرفه ترین، مؤثرترین و هوشمندانه ترین نحو ممکن به آن سفارش پاسخ می دهد. خصوصیات این پاسخ ممکن

است به طور دقیق چیزی که گمان کرده اید از آب درنیاید. اما اگر دست به عمل نزنید؛ چنین نتیجه هایی هرگز ظاهر نخواهد شد.

باید بدانید از بین تمام کارهای ممکن که می توانید انجام بدهید، کدامها جزو آن معدود امور مهم و حیاتی هستند که باید انجامشان بدهید. آن موارد معدود را هم باید هر روز انجام بدهید.

بزرگترین شکاف در زندگی؛ شکاف بین چیزی است که می دانیم و چیزی است که انجام می دهیم.

آگاهی، آزادی، عشق

وقتی بر اساس متعالی ترین اصول زندگی می کنی؛

نتیجه بازی مهم نیست.

هرچه باشد، درست است

تولدی جسمانی وجود دارد که همه آنرا از سر می گذرانند. با این تولد، ترکیب ذهن ابدی در اختیار تو قرار می گیرد. این تولد فقط فرصتی برای تولد روحی است. تا زمانی که تولد دوم صورت نپذیرد، تو به راستی زندگی نکرده ای.

تولد نخست تنها يك فرصت است. بذری است که هنوز شکوفا نشده و به درخت تبدیل نشده است. بهار آن بذر هنوز نرسیده. هنوز به گل ننشسته و رایحه اش را نپراکنده است.

تو باید دو مرحله را پشت سر بگذاری. نخستین مرحله مرگ است. مرگ کهنه و قدیمی. مرگ گذشته. مرگ شیوه ای که تاکنون با آن زندگی کرده ای. و دومین مرحله، زایش دوباره است. انگار که همین امروز متولد شده ای، از نو آغاز کن. این فقط يك تشبیه نیست، بلکه به راستی چنین است. تو امروز دوباره متولد می شوی. بگذار این تا ژرفای قلبت رخنه کند تا بتوانی از گذشته گسسته شوی. آنگاه شب تاریک به پایان می رسد و خورشید در آسمان طلوع می کند.

نور متعلق به درون توست.

به خاطر داشته باش که هیچ شعله ای در این دنیا نمی تواند تو را از ترسهایت رها کند، به جز شعله ی درونت.

به نورهای این دنیا اعتماد نکن.

آن شمع درونی ات را روشن کن. شمع روشن بینی و خود آگاهی ات را. فقط نور این شمع است که می تواند تو را از ترسهایت رها کند و به تو سعادت و شفافیتی بدهد که هیچ تاریکی قادر به ستاندن آن از تو نباشد.

در زندگی، هیچ چیز قطعی و مطمئن نیست، جز مرگ.
 زندگی، نام دیگر عدم امنیت است.
 اگر این حقیقت فهمیده شود،
 میل به امنیت محو می‌شود.
 پذیرش عدم امنیت، آزادی از احساس عدم امنیت است.
 عدم اطمینان در ذهن خواهد ماند،
 زیرا این ذات اوست.
 نگران نباش!
 نگرانی، به ذهن سوخت می‌رساند.
 ذهن را در همان جایی که هست، رها کن و فقط به مراقبه بپرداز.
 ریتم زندگی ات را کندتر کن.
 شتابزدگی و عجله، تو را از تماشای زندگی باز میدارد و لذت درک اکنون را از دست می‌دهی.
 آهسته و آگاه راه برو.
 آهسته و شمرده صحبت کن.
 آهسته و نظاره گر غذا بخور.
 هر لقمه باید جویده شود و طعمش چشیده شود.
 نسیم و گل و آفتاب را حس کن،
 لمس کن، بو کن.
 به ماه نگاه کن و همچون برکه ای ساکت، نظاره گر باش. آنگاه ماه با زیبایی بسیار در تو منعکس خواهد شد.
 در گذران زندگی همیشه نظاره گر بمان.

کودك با سکوتی محض بدنیا می آید. بومی کاملاً سفید است. از جذابیت، زیبایی و موسیقی سکوت برخوردار است. اما ما شروع به انباشتن او از آرمانها میکنیم. او را به بلندپروازی آلوده می سازیم. در او میل و آرزو، رقابت و تقلید می آفرینیم. به او می گوییم «ببین، تو باید رییس جمهور یا نخست وزیر کشور شوی. باید ثروتمندترین انسان عالم شوی.»

پدر و مادرها از فرزند خود می خواهند بزرگترین کس شوند. هر پدر و مادری آرزوهای برآورده نشده خود را در فرزند خود می بیند. آنان قادر نبوده اند آرزوهایشان را برآورده سازند. هیچکس تا به حال قادر نبوده آرزوهایش را برآورده سازد، زیرا هیچ آرزویی برآوردنی نیست. هیچ کاری در این مورد نمی توان انجام داد. قانون زندگی چنین نیست.

هر کودکی سالم و کامل بدنیا می آید و ما بی درنگ شروع به آسیب رساندن به او می کنیم. بشر تاکنون در مسیری نادرست حرکت کرده است. چیزی اساسی و بنیادی دچار کاستی است. آموزش و پرورش ما بلندپروازانه است. سیاسی است. دین ما سیاسی است. تو حتماً باید به بهشت دست یابی. باید در آن دنیا نیز یکی از موفق ترین انسانها باشی.

هیچ کس نمی گوید که باید کاملاً خالی شد. اما در آن خالی بودن، در آن هیچ چیز بودن، گلهها به اوج شکوفایی می رسند.

ذهن انسان همانند اقیانوسی عظیم از آگاهی و انرژی است. آب این اقیانوس، آگاهی و شعور خلاق و انرژی هوشمند است که به منبع و سرچشمه آگاهی و شعور هستی متصل است. امواج خروشان و سطحی، ذهن و عمق آرام اقیانوس به مثابه لایه های عمیق ذهن هستند.

هر کس در این دنیا در سطحی از اقیانوس آگاهی زندگی می کند و ارزش ها و معیارهای زندگی او بر اساس میزان آگاهی اش تعیین و مشخص می شود. به عبارتی هر اندیشه، حرکت، رفتار، اعمال، نیروها، قابلیت ها و توانایی ها... از هر نوع و به هر شکل، از عمق معینی از این اقیانوس آگاهی سرچشمه می گیرد. علت ضعف و رنج و سختی انسان عصر حاضر استقرار در سطوح سطحی اقیانوس آگاهی است.

زندگی خودش برای خود یک دلیل است. لحظه‌ای که دیگری را دلیل زنده بودنت کنی، به راهی خطا رفته‌ای. تو برای خودت زنده نبوده‌ای و زندگی خودت را زندگی نکرده‌ای، همیشه به کسی نیاز داشته‌ای تا دلیل زنده بودنت و دلخوشی‌ات باشد. آن دلیل در هر لحظه می‌تواند از بین برود؛ پدر خواهد مرد، مادر خواهد مرد، همسر می‌تواند با دیگری برود، تجارت می‌تواند ورشکسته شود. اگر تو هر چیزی غیر از خودت و وجود راستینت را دلیل زنده بودنت بسازی، به خودت توهین کرده‌ای، خودت را تحقیر کرده‌ای. عشق و محبت را به همه ارزانی کن اما به هیچ چیز و هیچ کس وابسته نباش، به خودت وفادار بمان.

چگونه متوجه شویم که رها هستیم؟

هر زمان که به جای ترس و اضطراب، احساس شادی و آسودگی می‌کنیم؛ رها هستیم. هر زمان که از عقاید خوب و بد دیگران مستقل باشیم؛ رها هستیم. وقتی نیاز به تأیید را از دست می‌دهیم، وقتی قبول داریم که به حد کافی خوب هستیم؛ آزادیم. وقتی تسلیم {لحظه اکنون} می‌شویم، تسلیم آنچه هست؛ و قبول می‌کنیم که عالم هستی پشتیبان ماست... وقتی که رنجش‌ها و غم‌ها را رها و بخشش را انتخاب می‌کنیم، می‌دانیم که رها هستیم.

یکی از موانعی که باعث می‌گردد ما نتوانیم به خوبی ها و نعمت ها متمرکز گردیم نقص غرور میباشد. برای اینکه غرور زنده بماند نیاز دارد به اینکه دیگران را نادیده بگیرد. و برای اینکه بتواند دیگران را نادیده بگیرد لازم است که به ضعفهای دیگران توجه نماید. و وقتی که ما به ضعفها و کاستی های دیگران توجه نماییم در اصل یعنی به ضعف ها و کاستی های خودمان نگاه می کنیم. زیرا ما تا چیزی در درون خودمان نباشد را نمی توانیم در دیگران ببینیم و اینطور می شود گفت که دیگران برای ما حکم آینه را دارند و ما خودمان را در آن ها می توانیم ببینیم. و همین توجه به بدیها باعث می‌گردد تا ما نتوانیم حس شکرگذاری داشته باشیم و همچنین باعث می‌گردد که کاستی های ما بیش از قبل گردد. مشکل دیگری که نقص غرور باعث می‌گردد این است که توانایی ما برای دیدن خوبیها کاهش می یابد، یعنی وقتی ما نمی توانیم خوبیها را در دیگران ببینیم یعنی ما در اصل نمی توانیم خوبیهای خودمان را نیز ببینیم و همین باعث می‌گردد که احساس خوبی نسبت به خودمان نداشته باشیم.

خود را به هستی واگذار. واگذار کردن خود بسیار زیباست، زیرا تو را زیبا و برازنده می سازد و فرصت بزرگی را پیش رویت قرار می دهد. خدا خیر و رحمتش را در حجمی وسیع بر تو جاری می سازد. کسی که همواره در حال ستیز است، بسته و دور از دسترس خداوند می ماند. کسی که رها و در آرامش است، کسی که با هستی دشمنی ندارد و به هیچ طریقی در صدد غلبه بر کسی یا چیزی نیست، در دسترس خداوند است. تمام درها و پنجره های او باز است. باد می تواند در او وارد شود و بر او بوزد. باران می تواند بر او بیارد و خورشید می تواند بر او بتابد. پس نور خدا هم می تواند در او وارد شود.

خدا يك شخص نیست. تو خدا را در شکل یک شخص ملاقات نخواهی کرد. همیشه با او در شکل انرژی ای طبیعی تماس خواهی یافت. گلی که شکوفه زده خدایی است که بر تو سلام می کند و آسمان پرستاره... خدا بازوانش را به روی تو گشوده و آماده در آغوش گرفتن توست. اما خدا تنها زمانی می تواند تو را در آغوش بگیرد و بر تو بوسه زند که دست از ستیز برداری و گر نه چنان مشغول و درگیر خواهی بود که هیچ فرصتی برای عشق بازی با خدا نخواهی یافت. زندگی يك مسافر و رهرو باید سرشار از عشق به خدا باشد. رهروی همان عشق بازی با خداست و به همین دلیل آرامش، راحتی و رهایی عظیمی لازم است. این تنها چیز لازم است.

ناخودآگاه همچون ریشه‌های یک درخت است. ریشه‌های یک درخت در زیر زمین هستند و تو آن‌ها را نمی‌بینی. ناخودآگاه ما نیز در لایه‌های زیرین است. ما آن را نمی‌بینیم. اما آن بر همه چیز ما تأثیر می‌گذارد. ریشه‌های ما پنهان اما بسیار پراهمیت‌اند. آن‌ها مهم‌ترین بخش درخت هستند. و تو تا زمانی که از ریشه‌های آگاه نشوی نمی‌توانی همه وجودت را به راستی تجربه کنی. شاخه‌های درخت همچون خود آگاهی ما هستند. خود آگاهی ما چنان نازک و شکننده است که هر حادثه‌ای به راحتی می‌تواند آنرا نابود سازد. کافیت حادثه‌ای کوچک رخ دهد تا آن درهم بشکند. کافیت کسی به تو توهین کند تا تو دیگر خود آگاه نباشی. کافیت کسی چیزی به تو بگوید تا تو همه چیز را در مورد مراقبه و خودآگاهی فراموش کنی و دیوانه شوی! و تو می‌توانی در آن حالت دیوانگی هر کاری انجام دهی. پس خود آگاهی فقط با لایه‌ای نازک، ناخود آگاهی ما را فرا گرفته است. و خود آگاهی ما فقط از پس اداره زندگی روز مره بر می‌آید: رفتن به سرکار، راندن اتومبیل، گفت و گو با همسر، تکرار همان حرفهایی که بارها گفته‌ای... و تو این کارها را بدون اینکه از آن آگاه باشی تکرار خواهی کرد. اما این چیری است که ما آنرا خود آگاهی می‌پنداریم. چیزی ولرم و متوسط که نمی‌تواند دست مایه جهشی بزرگ بسوی ناشناخته و بی‌نهایت باشد. تو باید این تکه کوچک آگاهی را چون یک بذر رشد دهی، تغذیه کنی و به هر طریق ممکن به آن کمک کنی و با آن همکاری کنی. با بخش کوچک وجودت که خود آگاه است هر چه بیشتر همکاری کن و از بخش بزرگ وجودت که ناخود آگاه است بیشتر آگاه باش. همیشه خود آگاهی را برگزین هر چه که تو را نا آگاه می‌سازد نادرست و هر چه که به تو کمک می‌کند خود آگاه شوی درست است. و اگر تو به بذر خود آگاهی کمک کنی، کم‌کم رشد خواهد یافت و اگر دست از همراهی نا آگاهی برداری، کوچک و کوچک‌تر خواهد شد. سرانجام خود آگاهی همه قلمرو نا آگاهی را تصرف می‌کند و در این لحظه است که تو شروع به گل دادن می‌کنی و درخت وجودت برای نخستین بار به گل می‌نشیند.

هشت سطح آگاهی

در سطح آگاهی اول شخصی که عملی اشتباه را انجام می دهد؛ اصرار دارد که عمل او درست بوده و دیگران را محکوم می کند. این شخص به خاطر اعتقاد عمیق برای انجام عمل اشتباه خود از انجام هیچ کاری پروا نداشته و دست به انجام هر کاری میزند تا عملش را به کرسی بنشاند.

در دومین سطح آگاهی شخص پس از انجام عمل اشتباه خود، پی به اشتباه خود برده و از درون احساس پشیمانی می کند ولی این پشیمانی را بروز نمی دهد.

در سومین سطح آگاهی شخص در حین انجام عمل اشتباه خود، پی به اشتباه خود برده و دیگران را ادامه نمی دهد. شخص قادر به کنترل احساسات و افکار خود می باشد.

در چهارمین سطح آگاهی شخص قبل از انجام عملی اشتباه متوجه آن عمل شده و آن را انجام نمی دهد.

در پنجمین سطح آگاهی شخص خود عمل اشتباهی انجام نمی دهد ولی اعمال اشتباه دیگران موجب آزار و خشم او می شوند.

در سطح ششم شخص خود عمل اشتباهی انجام نمی دهد و با دیدن اعمال اشتباه دیگران متاثر نمی شود.

در سطح آگاهی هفتم شخص عمل اشتباهی انجام نمی دهد و با دیدن اعمال اشتباه دیگران احساس ترحم و دلسوزی نسبت به آن ها می کند.

در سطح آگاهی هشتم. شخص عمل اشتباهی انجام نمی دهد و در دیگران نیز عملی اشتباه نمی بیند. سطح آگاهی هشتم همان عشق است. در این سطح فرد می داند که هر کس دقیقاً در جایی است که باید باشد یعنی در سطح آگاهی خود عمل می نماید و از این طریق موجب رشد و تجربه ی دیگر ارواح و خود می گردد.

به قدری قوی و قدرتمند باشید که هیچ کس و هیچ چیز قادر به برهم زدن آرامش خیالتان نشود. به هر کس که می‌رسید، از شادکامی و سلامتی، از آرامش و شکوفایی و از سعادت و نیکی‌بختی سخن بگویید. به جنبه‌ی خوشایند هر چیز نگاه کنید. فقط به بهترین‌ها فکر کنید، فقط به خاطر بهترین‌ها کار کنید و فقط در انتظار بهترین‌ها باشید. با دیدن و شنیدن موفقیت دیگران به همان اندازه شاد و خوشحال شوید که از موفقیت خود شاد و خوشحال می‌شوید. اشتباهات گذشته را به فراموشی بسپارید و با عزم راسخ و ثبات قدم بیشتر به سوی دستاوردهای عظیم آینده بشتابید. به هر کس که می‌رسید، لب‌خند بزنید. برای اصلاح خود به قدری وقت صرف کنید که وقتی برای انتقاد از دیگران نداشته باشید. در مقابل بیم و دلهره چون کوه باشید...

"روح سالم"

کینه نمی‌ورزد

دوست می‌دارد

خجالت نمی‌کشد

خود را باور دارد

خشمگین نمی‌شود و مهربان است...

روح سالم حرص نمی‌خورد

همه چیز را کافی می‌داند

حسد نمی‌ورزد و خود را لایق می‌داند...

روح سالم

شادکامی را در درون خویش می‌جوید و می‌یابد...

روح سالم

برای بزرگداشت خود احتیاج به تحقیر دیگران ندارد، زیرا خوب می‌داند که هر انسان تحفه‌ی الهی است...

روح سالم دوست خواهد داشت و مهر خواهد ورزید...

مردم در نهایت کاری را که می خواهند انجام می دهند. آنان آن گونه که مایلند احساس و فکر می کنند و اعمالی را انجام می دهند که به آن اعتقاد دارند و تنها زمانی می توانند خود را تغییر دهند که آمادگی لازم را داشته باشند. برایشان اهمیتی ندارد که این انتخاب اشتباه است و حق با ماست، برایشان مهم نیست که تنها اگر کمی با ما همکاری می کردند و حرف شنوی نشان می دادند، از کمک ما بهره مند می شدند زیرا که برایشان مهم نیست!

ما نمی توانیم مردم را دگرگون کنیم و هر اقدامی برای مهار آنان خیالی باطل است؛ یا در مقابل تلاشهای ما ایستادگی می کنند و یا دست از تلاش می کشند تا ثابت کنند که ما می توانیم بر آنان مسلط شویم، ولی به مجرد اینکه پشتمان را به آنان کردیم، به وضعیت همیشگی خود باز می گردند. فراتر از این، آنان به علت اجبار و عدم تمایل در کاری که انجام داده اند ما را مجازات هم می کنند.

هیچ روشی برای مهار کردن نمی تواند در فرد تأثیری همیشگی و دلخواه شخص ما ایجاد کند.

ما گاهی فقط "تمایل به تغییر" را در آنان بیدار می کنیم و در این مورد هم هیچگونه تضمینی نداریم و این حقیقت محض است اما قبول این حقیقت به خصوص زمانی که فرد مورد علاقه ی شما در حال صدمه زدن به خود یا به شماست، بسیار ناگوار است.

با این حال، چاره یی به جز پذیرش نیست زیرا تنها کسی که تغییر پذیر است شما هستید و تنها کسی که موظفید مهارش کنید هم باز شما هستید.

دل بکنید و تسلیم شوید. گاهی اوقات وقتی تسلیم سرنوشت می شویم، چیزی را که مدت ها در آرزو و انتظارش بودیم، به سرعت به وقوع می پیوندد، البته گاهی هم آرزوهای ما برآورده نمی شود که بی شک این نیز مصلحت ما بوده است.

شما مجبور نیستید عشق و علاقه و توجه را در خود محدود کنید در ضمن، نباید با بهره کشی هم مدارا کنید و یا از هرگونه روش حل مشکل از قبیل کمکهای حرفه ای امتناع کنید، شما باید به مسایل عاطفی و فکری و معنوی خود رسیدگی کنید و مردم و مسایل ایشان را کنار بگذارید و شروع کنید به مراقبت کردن از خودتان. بگذارید تا مردم آن طور که می خواهند باشند و بدین طریق خود را رها سازید...

در بسیاری از جوامع و غالباً در خاورمیانه ما مجبوریم برای هر چیزی دنبال فلسفه ای بگردیم؛ برای اتفاقات بدی که می افتند، فرزندان که ناقص الخلقه به دنیا می آیند، عواطفی که سرکوب می شوند، و اندیشه های متعالی که در نطفه می خشکند. برای توجیه این همه بی نظمی چند راه بیشتر در پیش رو نداریم؛ یا باید برای همه ی اینها مقصر، یا دشمنی فرضی بیافرینیم و آن را لعن گوئیم، و یا آن ها را منبعث از حکمتی فرا انسانی و برتر و الهی بدانیم که به طریق این وقایع قصد تادیب و تنبیه بشر را دارد؛

و البته در بین قشری از مردم، راه ساده تر سومی هم هست؛ اینکه تصور کنیم تمام این وقایع منفی، منبعث از کارماهای زندگی های گذشته ی ما است و ما واقعاً استحقاق دریافت پلیدی ها و تجربه ی این زشتی ها را داریم!

ولیکن با تمام این توجیهات عجیب و غریب فلسفی یا عرفانی ذره ای هم به خودمان شک نمی کنیم که شاید تمام اینها چیزی جز بی نظمی محض، و تخطی کردن از قانون نظم کائنات نباشد؛ در جوامعی که نظم رعایت نمی شود و هر فردی خود را مقدم و مستحق میداند که زودتر و بیشتر از دیگران، دریافت کند، افراد و سرنوشت های زیادی قربانی این طمع می شوند. در جوامعی که منافع خود فرد، بر منافع تک تک افراد ارجح تر است و هرکسی فقط به این می اندیشد که چطور پای خودش را زودتر از دیگران از مهلکه بیرون بکشد، فرد به جای تبعیت از نظم، تنها به این می اندیشد که چطور نظم را دور بزند، یا در اثر توهم «خود خاص پنداری»، زودتر و یا بیشتر از دیگران دریافت کند و به موقعیتی بالاتر دست یابد؛ در نتیجه ظلم می شود، احتکار می شود، اجحاف می شود، دروغ و ریا اتفاق می افتد، و اغلب اوقات سر آن کسانی که مبادی نظم و مراعات کننده حقوق دیگرانند، بی کلاه میماند! با این همه به نظر می رسد تنها قوه ی نجات چنین جامعه و افرادی رعایت نظم و رعایت حقوق معنوی دیگران است؛ چرا که کائنات هشیار است و هر موجودی در هر جایی موجی از بی نظمی را ایجاد کند، در جای دیگری، خود اولین قربانی امواج بی نظمی خواهد بود؛ به نظر می رسد تنها راه نجات جامعه و فرد، احترام به نظم کائنات است و هرکسی می بایست تنها از خود شروع کند؛ حتی اگر مربی عرفان یا مدعی فرهنگ یک جامعه باشد. نظمی کاملاً فیزیکی، علمی و حکیمانه، که برخلاف خرافه پنداری های عوامانه، هیچ خدا، معجزه یا اتفاقی فرا انسانی هم آن را دور نمی زند. جهان بر مبنای نظمی الهی آفریده شده است و ساده ترین راه تکامل انسان، درک و تبعیت از نظم الهی کائنات، و خودداری از ایجاد بی نظمی و حرکت در مدار نظم است.

وقتی شما یک پرتقال را تحت فشار قرار دهید، آب پرتقال به دست می آورید نه چیزی دیگر، چون این چیزی ست که در درونش هست. همین اصل برای شما هم صدق می کند. وقتی کسی شما را تحت فشار قرار دهد آنچه که بیرون می آید عصبانیت، نفرت، تندی، تنش، افسردگی، خشم چیزی است که در درون شماست. اگر آنچه در درون دارید را دوست ندارید، می توانید با تغییر افکارتان آنرا عوض کنید.

شما راجع به آینده خود تصمیم نمی گیرید، بلکه راجع به عادت هایتان تصمیم می گیرید. این عادت هایتان هستند که آینده شما را می سازند. پس اگر الان موفق نیستید، عادت هایتان را تغییر دهید...

اگر چیزی را باور نمی کنید...

دلیل بر نبودنش نیست که...

دلیلش محدود بودن فکر شماست

همین...

نیاز خود برای تأیید شدن توسط دیگران را کنار بگذارید. شما تنها قاضی ارزش های خود هستید و هدف شما کشف ارزش های بی شمار در درون خود است، صرف نظر از این که دیگران چه فکری کنند. اگر این را بپذیرید، آزادی بزرگی به دست می آورید.

تنها کاری که باید انجام دهیم این است که درک کنیم همه مان بنا به دلیلی به این جهان آمده ایم که باید نسبت به آن خود را متعهد کنیم. آنگاه هست که می توانیم بر رنج های بزرگ و کوچک خود بخندیم و بدون ترس پیش برویم و آگاه باشیم که در هر گام ما مقصودی و منظوری نهفته است.

یکدیگر را دوست بدارید اما از عشق زنجیر نسازید.

بگذارید عشق همچون دریایی مواج میان ساحل‌های جانتان در جریان باشد.
به شادمانی با هم برقصيد و آواز بخوانید اما بگذارید هریک برای خود تنها باشد، همچون
سیم‌های عود که هریک در مقام خود تنهاست، اما همه با هم یک آهنگ می‌زنند.
دل‌هایتان را به هم بسپارید اما به اسارت یکدیگر ندهید، زیرا تنها دست زندگی ست که می
تواند دل‌های شما را در خود نگه دارد.
در کنار هم بایستید، اما نه بسیار نزدیک زیرا ستون‌های معبد به تنهایی بهتر بار می‌کشند،
و بلوط و سرو در سایه هم به کمال رویش نرسند.

فرزندان شما به حقیقت فرزندان شما نیستند؛

آنها دختران و پسران زندگی اند در سودای خویش آن‌ها از کوچه وجود شما گذر می‌کنند
اما از شما نیستند، اگرچه با شمایند، به شما تعلق ندارند. عشق خود را بر آن‌ها نثار کنید،
اما اندیشه‌هایتان را برای خود نگه دارید. زیرا آن‌ها را نیز برای خود اندیشه‌ای دیگر است.
جسم آن‌ها را در خانه خود مسکن دهید اما روح آنان را آزاد گذارید زیرا روح آنان در خانه
فردا زیست خواهد کرد که شما حتی در رویا نمی‌توانید به دیدار آن فردا بروید، ممکن است
تلاش کنید که شبیه آن‌ها باشید اما مکوشید که آنان را مانند خود بار بیاورید زیرا زمان به
عقب باز نخواهد گشت و با دیروز درنگ نخواهد کرد.

بدن زیباست. بدن يك عبادتگاه است. اگر از بدن هویت بگیری، زشت میشود به زندان تو تبدیل می شود نه به عبادتگاه تو. اگر بدانی من بدن نیستم، بلکه بدن میزبان من است، آن گاه بدن عبادتگاه تو میشود. عبادتگاهی که زیبا، جذاب و مقدس است. اگر این موضوع را فراموش کنی به این اندیشه می افتی که من بدن هستم، همانگونه که میلیونها نفر اینگونه می اندیشند. نود و نه درصد مردم خود را جسم و بدن می پندارند. هرگاه به این شناخت بررسی که هرچه در بدن رخ می دهد هیچ ربطی به هویت تو ندارد، چنان آزاد و رها می شوی که احساس سبکباری و بی وزنی به تو دست می دهد که این احساس بی وزنی اساسی ترین برآیند مراقبه است. مراقبه یعنی هنر شاهد بودن. و روزی که آگاه شوی، من نه بدن هستم نه ذهن، به خانه می رسی. درمی یابی که کیستی. هویت گرفتن از بدن با هویت گرفتن از مرگ، از پیری و بیماری مترادف است. وقتی دیگر از بدن هویت نگیری و آگاه شوی، که من از بدن جدا هستم، من آگاهی ام. بی درنگ از بیماری، از پیری و از مرگ رها میشوی. آن ها در بدن تو حادث می شوند اما تو شاهدی بر آن هایی. تماشاگری بیش نیستی. آن ها به تو کاری ندارند. فصول می آیند و میروند و ما غصه میخوریم که جوانی و طراوت خود را از دست میدهیم. کم کم باور می کنیم که صرفاً جسم هستیم. ما فطرت خود را فراموش می کنیم. سرخورده و مایوس در زندگی پوچ و خالی خود سرگردان می شویم. سعی می کنیم پوچی و خلاء خود را با لذات دنیوی پر کنیم، و راه خانه مان را گم می کنیم، راه حقیقت را از یاد میبریم و کم کم فقط وهم و خیال باورمان می شود. فراموش می کنیم که روح خداوندی در وجود ماست. فریاد اناالحق حلاج را دیوانگی می پنداریم.

عدم وابستگی به معنای رها کردن همه چیز و ریاضت کشیدن نیست. بلکه عدم تعلق خاطر و خالی کردن ذهن از تعلقات کاذب و وابسته نبودن به آن هاست و این یعنی وارسته بودن از چیزهای گذرا... در دنیا بودن ولی از آن نبودن... به گونه رهاییده زندگی کردن...

در واقع تو می توانی پشت دیوار وابستگی، خویش واقعی ات را بیابی می توانی قائم به خویش باشی و در رucht غوطه ور شوی و وجود نامحدود خویش را لمس کنی و رها از جسم و وابستگی هایش در آسمان حقیقت پرواز کنی هر چقدر بارهای سنگینی را که حمل می کنی سبک تر کنی پرواز تو اوج بیشتری خواهد گرفت...

هیچکس خودش نیست.

اغلب آدمها، آدم دیگری هستند. آن ها زندگی نمی کنند، فقط نقشی را ایفا می کنند که دیگران به آن ها داده اند. فکرشان حاوی نظرات دیگران است. صورتشان ماسکی است که بر چهره شان زده اند. وجودی اصیل ندارند. زندگی شان تقلید است، و شور و التهابشان نقل قولی بیش نیست. این دور باطل را بشکنید و گرنه هرگز هستی پیدا نخواهید کرد.

اگر بین قلب و ذهن جنگ و جدالی در گرفت، فراموش نکن؛
همیشه حق با قلب توست. چرا که ذهن توسط جامعه بنا می شود.
ذهن، حاصل تعلیم و تربیت جامعه است.
جامعه، ساختار ذهن را به میل خودش شکل می دهد.
ذهن، هدیه ی زندگی نیست.
اما قلب، بکر است.
هدیه ی آفرینش است.
از ازل پاک بوده و تا ابد، پاک و پاکیزه خواهد ماند.

وقتی زندگی، چیز زیادی به شما نمی دهد،
به خاطر این است که شما چیز زیادی
از آن نخواسته اید...
آفتاب به گیاهی حرارت می دهد
که سراز خاک بیرون آورده باشد.

انسان اگر همان مسیری را که اکثر افراد رفته‌اند برود، به همان جایی می‌رسد که اکثریت رسیده‌اند. اما اگر جرأت رفتن از مسیر دلخواه خودش را داشته باشد، به جایی می‌رسد که خودش می‌خواهد... بیشتر انسانها برده افکار خود هستند، مانند اینکه در يك قایق بسته شده باشند و شخص دیگری پاروها را در دست داشته باشد.

اگر ما مسیر مشخصی به افکارمان ندهیم، یا افکار ما خودش بر حسب رخدادها عمل می‌کند یا خود را تسلیم دیگران می‌کند، تا دیگران او را تسخیر کنند و برایش عملکرد دیکته کنند و به طور معمول اینکار را برای تامین منافع خود انجام خواهند داد.

بیشتر ما انسانها احساس خستگی و درماندگی می‌کنیم چون بر اساس الگوهای مرده‌ای که دیگران به خوردمان داده‌اند زندگی می‌کنیم. این الگوها را تغییر دهید. از این الگوهای کلیشه‌ای خارج شوید. بر اساس معیارهای خود زندگی کنید.

شما خسته‌اید زیرا که باید امور را آنگونه که به شما می‌گویند انجام دهید، بایست بر اساس برنامه تعیین شده عمل کنید. می‌بایست تابع عقاید دیگران باشید. حتی خدا را هم آنگونه که آن‌ها می‌گویند بایست بپرستید.

اینها همه سنگ بنای خستگی است. کل بشریت خسته است. چون انسانی که باید راز باشد حسابگر شده، انسانی که باید شاعر باشد؛ تاجر است، سیاست مدار است. هرکس نوع دیگری است. کسی در جایگاه خودش نیست. هیچکس خودش نیست. شما از خودتان هم خسته‌اید، چون با خودتان هم خالص و روراست نیستید. خودتان را احترام نکرده‌اید. اگر به دنبال سرخوشی و آرامش هستید کاری را انجام دهید که از آن لذت می‌برید و مورد علاقه‌تان است و به نظر دیگران و قضاوت‌هایشان اصلا اهمیت ندهید.

شما موجودی مادی نیستید که معنویت را تجربه می کند. شما موجودی الهی هستید که زندگی مادی را تجربه می کنید.

معمولا شکاف ارتعاشی بزرگی وجود دارد میان چیزی که مردم می طلبند و جایی که معمولا از نظر ارتعاش احساسی در آن جا قرار دارند. این همان شکاف ارتعاشی ست که دلیل همه نارضایتی هاست.

اغلب مردم اصلا فکر نمی کنند که دارند علامت می فرستند و اینکه هر چیزی که برایشان پیش می آید، در واکنش به علامتی ست که خودشان فرستاده اند. که به آن نقطه ی جذب گفته می شود.

تمام نعمت های مورد نیاز شما هم اکنون وجود دارد. فقط باید حرکت کنید و آن ها را بدست آورید.

سه چیز مانع حرکت روح الهی شما است: منفی گرایی، قضاوت درباره ی دیگران و بی عدالتی.

همه چیز در خلقت جاری است و حرکت دارد. شما با چنگ زدن به آب نمی توانید مانع حرکت آن شوید. دستتان را رها کنید، تا آب را احساس کنید.

تمام نظام خلقت از طریق عشق، همدلی و هماهنگی گرد هم آمده است. اگر افکار خود را در جهت این اصول به کار اندازید، هیچ چیزی نمی تواند مانع حرکت شما شود.

شاید تعجب کنید اگر بفهمید که چیزی تحت عنوان ناراحتی و آشفتگی اعصاب وجود ندارد. اعصاب خود به خود آشفته نمی شود. این مردم هستند که می خواهند اعصاب آشفته داشته باشند.

داشتن طرح و برنامه الزاما چیز غیر طبیعی نیست، اما عاشق طرح و برنامه شدن ناشی از ضعف شخصیت است. اجازه ندهید اهمیت طرح برنامه تان از خود شما بیشتر شود.

افکار شما، وقتی خوب پرورش یافته و ذاتی شوند تبدیل به واقعیت می شوند. افکار انسان فوق العاده نیرومند هستند.

در نهایت امر، چیزی به نام بخشایش معنا ندارد، زیرا ما نه حق قضاوت داریم و نه ملامت دیگران را.

افکار مثبت، شما را با کائنات هماهنگ می‌کند.
 شلوغی خیابانها به خودی خود هرگز نمی‌تواند کسی را ناراحت کند.
 شلوغی خیابانها چیزی است که وجود دارد و کارش را انجام می‌دهد.
 شلوغی خیابانها به خودی خود با کسی کار ندارد.
 ما فقط آن چیزی را می‌توانیم به دیگران ببخشیم که در درون خود داریم.
 از وقوع حوادث استقبال کنید.
 هر بار که در مقابل نفرت محبت می‌کنید، نفرت را خنثی می‌کنید.
 گذشت حاصل عشق به خویشتن است.
 اگر به اندازه کافی وسعت نظر داشته باشید، به راحتی خواهید دید که بشریت مجموعه‌ای
 واحد است.
 آن چه می‌بینی حاصل باور توست، باور کنید تا ببینید.
 تمام رفتارهای شما حاصل افکاری است که قبل از این رفتارها داشته‌اید.
 در واقع نکشیدن سیگار و نخوردن شکلات راحت تر از انجام دادن این کارها است. این ذهن
 شماست که خلاف آن را به شما می‌قبولاند.
 هر آنچه را باید داشته باشید در اختیار شما قرار خواهد گرفت. نکته جالب این جاست که وقتی
 آن چیز را به حال خود رها کنید، به مرور مقدار بیشتری از آن نصیب شما می‌شود.
 اولین ماجرای عشقی‌ای که در این جهان باید آن را به کمال برسانیم، رابطه با خودمان است!!
 تنها پس از موفقیت در این رابطه است که می‌توانیم به دیگران عشق بورزیم!!! اهمیت اشراق
 و شهود را بدانید. در اوج بحران‌ها؛ فرصت برای تجزیه و تحلیل نیست. به غریزه تان اعتماد
 کنید و از آنچه شما را فرامی‌خواند پیروی کنید.

هنگام آرامش به رازگشایی نشانه های پیردازید که خداوند برایتان فرستاده است. هرچند مردم میگویند دیوانه اید یا با خیالات زندگی می کنید و یا چگونه می شود به او اعتماد کرد وقتی که منطق ندارد.

اما شما بخوبی میدانید که اشراق الفبای خداوند است پس همچنان به باد گوش فرا سپارید و با ستارگان سخن بگویید.

تو موجودی خاص هستی. خداوند تو را خلق کرده است و هیچ کس مثل تو نیست. در تمام عالم، تو تنها کسی هستی که دقیقاً همچون خودت هستی. تو بازتاب عشق روح اعظمی. به اینجا آمده ای تا به خاطر بیاوری کیستی و سپس به دیگران خاطرنشان کنی که کیستند. تو خود داستانسرای بزرگ هستی. باید دیگران را در عشق و آگاهی خود سهیم کنی؛ هر کسی که مشتاقانه به حرف های تو گوش دهد.

تو به اینجا آمده ای که به یاد بیاوری عشق هستی و تنها چیزی که واقعی است همانا عشق است. هر چیز دیگری وهم است و گمان. دنیای ما به قدری زیبا و شهوت برانگیز است که به راحتی می تواند فریبمان دهد تا راهمان را گم کنیم.

فراموش می کنیم که هر انسانی چقدر ارزشمند است و در واقع به یکدیگر لطمه میزنیم. ما فراموش کرده ایم که اقتدار راستین در بزرگ منشی نهفته است. تا بحال چه کسی در جنگ پیروز شده است؟ همه شکست میخورند مگر از قلمرو عشق آمده باشند. فقط عشق است که واقعی است.

یاد بگیر که به ندای قلبت گوش کنی. زندگی کردن و راه رفتن در عشق را بیاموز. بگذار پاسخ تمام پرسش های عشق باشد. هرگز به صدای خشم و داوری گوش نکن. فقط به صدای ملایم عشق گوش کن.

در نجوای باد به قصه های حقیقی گوش کن. به واقعیتی که از جویبارهای جاری در کوهستان برمیخیزد، گوش کن.

طبیعت حقیقت را به یادت خواهد آورد. آرام باش و گوش کن. به ندای قلبت گوش کن و هدایت بخواه. همیشه در حقیقت گام بردار تا در امان باشی، در این صورت همواره در قلب مهربان کائنات جای خواهی داشت.

حتی طولانی‌ترین سفر نیز با برداشتن قدم اول شروع می‌شود.

طولانی‌ترین سفر، سفری است که در آن خود را پیدا کنیم.

ما انرژی و نیرویی هستیم به وسعت آسمان. متأسفانه اغلب خیال می‌کنیم ابرهستیم.

در زندگی به مرحله ای گام می‌گذاریم که از آنچه به راستی بوده ایم، دور می‌شویم. در بعضی موارد اگر بخت یارمان باشد، بیدار می‌شویم و کم‌کم به یاد می‌آوریم که کیستیم و هدف از آنچه می‌خوانید این است که دوباره آزادی شخصی مان را به دست بیاوریم. اگر ذات خود و کائنات را بهتر بشناسیم، آسانتر به آزادی نائل می‌شویم. وقتی به خودمان و به کائنات به صورت انرژی نگاه کنیم، به دست آوردن آزادی آسان‌تر می‌شود.

کائنات بازتاب خود ماست. وقتی ما ذات خود را درک کنیم، کم‌کم ذات عالم را هم درک خواهیم کرد. در طول دوران محدود زندگی ممکن نیست بتوانیم به طور کامل ذات کائنات را بررسی و آن را درک کنیم. ولی درک ذات خودمان هدفی دست‌یافتنی است.

جسم ما از سطوح مختلف انرژی تشکیل شده است. این انرژی‌ها طول موج‌های متفاوت دارند. یکی از راه‌های درک این انرژی‌ها، در نظر گرفتن لامپ روشنایی است. اگر لامپ ۶ ولتی را به مداری ۲۲۰ ولتی وصل کنید بلافاصله فیوز می‌پرد. اما اگر از ترانسفورماتوری استفاده کنید که شدت برق را کاهش دهد، می‌توانید با موفقیت از همان لامپ در مداری ۲۲۰ ولتی کار بکشید.

در واقع انرژی‌های بدن ما نیز به تغییر ولتاژ نیاز دارند. انرژی روحی در شکل مطلق خود نمی‌تواند در دنیای فیزیکی وجود داشته باشد. ما برای وجود ماهیت معنوی در عالم فیزیکی به کالبد اثیری داریم تا شدت انرژی مان را کاهش دهد.

انرژی فیزیکی فقط انرژی فیزیکی را درک و دریافت می‌کند، انرژی اثیری و انرژی روحی نیز در برابر انرژی همسان خود واکنش نشان می‌دهند. ما واقعیت وجودی خود را در سطح روحی آشکار می‌کنیم. اما این انرژی با عبور از لایه‌های صافی‌هایی احساسی که در کالبد اثیری و مادی ما ذخیره شده است، تصفیه می‌شود. این صافی‌ها امکانی فراهم می‌آورند تا واقعیت وجودی ما، باورهای درست و واقعی را منعکس کند. وقتی ما باورهایمان را تغییر دهیم، زندگی مان تغییر می‌کند.

انرژی چیزی است که باید خودمان درکش کنیم و با هیچ کلمه ای نمی توان توصیفش کرد. برق در خانه همه ما هست و اغلب از آن غافلیم. هر وقت بخواهیم از برق استفاده می کنیم، با زدن یک کلید، از آن کار میکشیم. هرگز نمی توانیم به طور مستقیم از آن استفاده کنیم چون در این صورت برق ما را میگیرد. با این حال، وجودش در زندگی مهم و ضروری است. ما می توانیم از آن به عنوان وسیله ای برای روشنائی استفاده کنیم. برق اهمیت نمی دهد که ما چه استفاده ای از آن میبریم؛ برای روشن کردن خانه یا قطع کردن دست خودمان. برق بی حد و حصر است. استفاده از آن محدودیت ندارد. برای ما و به صرف استفاده ای که از آن میبریم، وجود دارد. انرژی تشکیل دهنده کائنات هم نامحدود است. اگر بخواهیم نامی بر آن بگذاریم یا توصیفش کنیم، در واقع محدودش کرده ایم. ذهن ما مانند سیستمی پالایشی کار می کند که انرژی از طریق آن سیستم وارد واقعیت ما می شود.

در عالم ما همه چیز از انرژی تشکیل شده است. باورمان مبنی بر اینکه ما از این انرژی جدا هستیم، باعث می شود دچار دوگانگی شویم و این مسئله واقعیت را به شکل فیزیکی بروزمی دهد. ذهن ما به وجود این انرژی واقف است اما تصور می کند که چیزی مجزا است. بنابراین آنچه در آن می بینید فقط جدایی است.

ذهن ما توده دورانی الکترون ها را که به چشمان می آید، به صورت اشیایی مانند صندلی و... تعبیر و تفسیر می کند. صندلی در واقعیت امر انرژی است، نه جامد؛ اما ذهن ما باور دارد که صندلی جسمی جامد است و در نتیجه آن را جامد می بینیم. آنچه میبینیم و درک می کنیم، بازتابی مستقیم از باوری است که در مورد آن داریم؛ چیزی که در واقع به شکل فضایی خالی است و ما آن را به شکل شی درک می کنیم.

ما تمام عمر خود را صرف این مسئله می کنیم که بفهمیم چه کسی هستیم، نه اینکه چه چیزی هستیم، تا زمانی که بالاخره به یاد بیاوریم به راستی با آن انرژی یکی هستیم.

تا جای که توانایی دارید به این سوال‌ها فکر کنید و با خودتان روراست باشید. بیش از یکبار از خود سوال کنید. برای پاسخ به پرسش‌ها وقت صرف کنید.

همچنان که خودتان تغییر می‌کنید، جواب‌هایتان هم تغییر می‌کند.

نظر شما درباره خدا چیست؟ ...

آیا زندگی تلاش و مبارزه است یا ماجرا؟ ...

دنیای خودتان را چگونه می‌بینید؟ ...

به نظر شما دنیا مکانی امن است یا خصمانه؟ ...

نقش شما در این دنیا چیست؟ قربانی یا قهرمان؟ ...

به دنبال چه هستید؟

زندگی‌تان به چه شکلی است؟

آرامش ذهنی می‌خواهید یا عشق یا قدرت؟

امروز برای بهبود شرایط زندگی‌تان چه کاری از شما ساخته است؟

آسان‌ترین پرسش‌ها، ژرف‌ترین آنان‌اند: کجا زاده شده‌ای؟ کاشانه‌ات کجاست؟ به کجا می‌روی؟ دل مشغولی‌ات چیست؟

هر از گاهی برای این پرسش‌ها بیاندیش و ببین که پاسخ‌هایت چقدر تغییر می‌کنند.

کلمات زیر را توصیف کنید:

عشق...

قدرت...

معنویت...

وفور...

محدودیت ها...

کارما...

باورها...

حقیقت...

پول...

نفس...

افسون...

معجزات...

موفقیت...

ناکامی...

آیا توصیف شما یرداشت ها و تجاربتان را محدود می کند یا باعث گسترش آن ها می شود؟
آنقدر شرح و توصیف خود را تغییر دهید تا زمانی که زندگی سرشار از آرامشی برایتان تدارک
ببیند.

وقتی سعی کنیم چیزی را مهار کنیم، معمولاً تحت تسلط آن قرار می‌گیریم. آگاهانه عادات خود را تغییر دهید.

همه چیز همیشه یکسان باقی می‌ماند چون ذهن ما اسیر عادت است، از طریق ایجاد تغییر در عادات می‌توان دوباره ذهن را برنامه‌ریزی کرد. عادات کارهای روزمره ای هستند که ما به شدت به آن‌ها وابستگی احساسی داریم و معتادشان شده‌ایم.

عادات در راه هدف احساسی انجام وظیفه می‌کنند. برای تغییر دادن آن‌ها باید به انرژی معنوی دست یابیم و راهی تازه برای رویارویی با نیازهای احساسی خود که موجب تغذیه اعتیاد ماست، پیدا کنیم.

عادات روزمره به راحتی تغییر پذیرند، فقط باید تصمیم بگیریم تغییرشان دهیم.

عادات به شدت با جوهر ما درهم آمیخته‌اند و دسترسی به هسته معنویت مستلزم اراده و تمایل است. وقتی ما عادات خود را دگرگون کنیم، توشه احساسی مان به سطح ذهن می‌آید. بیشتر اوقات به محض اینکه احساس ناراحتی کنیم، بی‌درنگ به عادات قدیمی خود برمیگردیم. این گونه رفتارها را زیر نظر بگیریم و آن‌ها را از هم بپاشیم.

ذهن ما از راه محدود کردن اندیشه‌ها، تجارب زندگی مان را محدود می‌کند. صافی‌هایی که ذهن ما از آن استفاده می‌کند، همان باورهای ماست. ما فقط قادر به درک باورهایمان هستیم. وقتی بتوانیم واقعیت‌ها را از صافی رد کنیم؛ می‌توانیم بفهمیم که چرا وقتی که در حال کاوش در قلمرو ناشناخته‌ها و شناخت خود حقیقی و کائنات هستیم (قلمرو روحی و اثیری)؛ زمین با ما سرستیز دارد.

اینها قلمروی تازه هستند که ذهن ما وجودشان را انکار می‌کند. همچنان که در این مسیر پیش می‌روید متوجه میشوید که ذهن تان به هر دری می‌زند تا از دگرگونی و تغییر بپرهیزد.

زندگی یعنی دستیابی به هماهنگی با خود و کائنات.

وقتی ماهی از آب بیرون بیفتد، هر قدر هم برای نفس کشیدن تلاش کند مرگ او حتمی است؛ زیرا عنصر حیات او آب است. عنصر حیاتی ما چیست؟

ما مخلوقاتی روحی هستیم و هر قدر هم توجه خود را بر این واقعیت تنها متمرکز کنیم، برای حفظ ما کافی نخواهد بود. چون ما موجوداتی معنوی هستیم که در قالب این جسم درآمده ایم نه اینکه موجوداتی جسمانی که دارای معنویات هستند. پس ما باید از لحاظ روحی رشد کنیم.

ما همواره آزادیم که انتخاب کنیم اما فقط بعد از اینکه فهمیدیم در انتخاب آزادیم. بهترین اتفاقی را که ممکن است در زندگی تان بیفتد مجسم کنید و بدانید که کائنات قادر است حتی بهتر از آن را نیز به تصویر بکشد.

خلقت به راستی سحرآمیز است.

کائنات دو قسمت دارد: قدرت و معجزه.

معجزه، اقتداری (انرژی) است که به شکل مادی و فیزیکی خود تبدیل شده است. و قدرت، نیروی بالقوه انرژی یا نیروی است که منتظر میماند تا از آن استفاده شود.

جسم ما شعبده بازی ماهر است که بطور مداوم غذا را به انرژی تبدیل می کند و انرژی نیز مبدل به عمل و خلقت می شود.

برای درک این معجزه لازم است پی ببریم چطور باید واقعیت وجودی خود را خلق کنیم. در واقع توانایی و مهارت تبدیل انرژی به شکل فیزیکی آن است. ما هر روز بطور مداوم این کار را انجام میدهم. اما وظیفه شما این است که آگاهانه و معقول با این انرژی روبرو شوید و از آن استفاده کنید. استادان بزرگ قادر بودند شاهکارهایی بیافرینند که به معجزه می مانست، زیرا قانون فیزیکی عالم را درک کرده بودند و می توانستند آن را به نفع خود به کار گیرند.

اولین گام برای درک این قوانین، درک و شناخت خویشتن است. ابتدا لازم است این انرژی در ذهن ما جاری شود. اگر ذهنمان پر از باورها و افکار ضد و نقیض و آشفته باشد، انرژی مختل یا پراکنده می شود. ما باید به وضوح خود را ببینیم و بدانیم چه می خواهیم و چرا آن را می خواهیم، تا بتوانیم با موفقیت آن را خلق کنیم.

انرژی خلقت حاصل توجه و افکار و احساسات ماست. تجلی فیزیکی همیشه به دنبال اندیشه یا احساس می‌آید. هریک از آن‌ها کمک می‌کند انرژی منقبض شود و سپس چیزی ظاهر شود. همه ما در تمام مراحل ذهنی توانایی خلق داریم. معمولاً ما از هر چه بیشتر بترسیم، همان را خلق می‌کنیم. هر قدر احساس ما در مورد چیزی قویتر باشد، سریعتر آن را آشکار می‌کنیم. این مسئله در مورد امیال و خواسته‌های ما نیز صدق می‌کند. هر قدر تمرکز حواسمان بر موردی بیشتر باشد، آن مورد سریع‌تر آشکار می‌شود.

بیشتر واقعیت‌های زندگی ما در ید اختیار باورهای ماست. هر چه را باور کنیم، همان را خلق می‌کنیم. ذهن ما شباهت زیادی به کامپیوتری دارد که برنامه ریزی شده است. ذهن ما به طور مداوم از طریق ایجاد شرایطی که قطعاً مورد تأیید ماست، باورهای ما را به کرسی می‌نشاند.

وقتی سمنان بالا برود، به ندرت باورهایمان را مورد سوال قرار می‌دهیم. ما زندگی خود را طوری به نمایش می‌گذاریم که باورهایمان واقعی به نظر می‌رسد. اگر ما بخواهیم نتایج آنچه را در زندگی به دست آورده ایم تغییر دهیم، باید باورها و اعتقادات خود را بررسی کنیم.

سحر و جادو زمانی رخ می‌دهد که ما دیدگاهمان را در مورد درک و برداشت خود از زندگی تغییر دهیم. به محض اینکه ما دیدگاه خود را دگرگون کنیم، واقعیت نیز دگرگون می‌شود. اگر به مجازات و امتحان پس دادن معتقد باشیم، احتمالاً زندگی سختی خواهیم داشت. اما اگر دیدگاه خود را عوض کنیم و به مرحله آموزش و رشد و تکامل خود اعتقاد داشته باشیم، زندگی مان راحت تر و لذتبخش تر خواهد شد. معجزه به طور مداوم در زندگی ما روی می‌دهد و قدرت همیشه در حال تغییر و تبدیل به شکل واقعیت فیزیکی است. تنها چیزی که به راستی محتاجش هستیم شهادت رویارویی درست و منصفانه با گذشته و تغییر دیدگاهمان در مورد آن است.

ما باید به خود آگاهی دست یابیم. باید در تصمیم‌گیری‌های خود هوشیار باشیم. باید بدانیم که بیشتر تصمیم‌گیری‌های ما بر مبنای حقایقی است که دیگران در مورد ما و دنیا به خوردمان داده‌اند. بیشتر باورهای ما بر اساس اطلاعاتی است که در دوران کودکی کسب کرده ایم. بسیاری از ما آنچه را سی سال پیش اشتباه تلقی می‌شده است، امروز هم نادرست می‌دانیم و همچنان در محدوده نقطه ایمنی ایجاد شده در دوران کودکی مان باقی می‌مانیم. باید تصمیماتی بگیریم که بر اساس زمان حال است؟ نه گذشته. اتفاق‌های سحرآمیز فقط مربوط به زمان حال است.

هر یک از ما صد در صد مسئول تمام اتفاق هایی هستیم که در زندگی مان می افتد و اینکه در دوران کودکی قربانی باورها و اعتقادات پدر و مادر خود بوده ایم و در بزرگسالی احتیاج داریم اطلاعات دریافتی را دسته بندی کنیم و بنا به تعریفی که از آن داریم، آماده بهره برداری از آن ها شویم. طرز خداهایی که ما از سر میگذرانیم به این تعاریف بستگی دارد.

هیچ کس به راستی چنان قدرتی ندارد که بتواند ما را منقلب کند. ما با آنچه در مورد هر اتفاقی به خود میگوییم، خود را منقلب و آشفته می کنیم. اعمال ما معمولاً برگرفته از حرف هایی است که به خود میزنیم.

وقتی کم کم بفهمید که هر یک از ما چنان قدرتی داریم که می توانیم با تغییر طرز فکرمان زندگیمان را تغییر دهیم؛ متوجه میشوید وقتی احساس می کنید که لازم است شایسته باشید، چقدر خود را از آزادی محروم می کنید. معمولاً ذهن ترجیح می دهد شایسته باشد تا خوشحال.

در ذهن شما خروارها خواسته برآورده نشده وجود دارد. ذهن معمولاً سریعتر از آنچه می توانیم به دست آوریم، چیزی به فهرست خواسته هایمان اضافه می کند. توجه کنید چه نوع افکاری شما را از زمان حال بیرون میبرد. اگر برای شاد بودن تا فردا صبر کنید، باید تا ابد منتظر باشید.

ترس در ذهن ما ما را دارد، آرامش برخاسته از قلب ماست.

خیر و شر ساخته ذهن و نفس ماست. مطمئناً در سطح فیزیکی خیر و شر به صورتی جداگانه ظاهر می شود، ولی در اصل یکی هستند.

در واقع خیر و شر دوروی یک سکه اند. اگر ما سکه ای را از وسط دو نیم کنیم، شیر یا خط آن از کجا شروع می شود؟

هر قدر سعی کنیم آن را نازک ببریم، همیشه یک طرف آن خط است و طرف دیگر آن شیر. تازمانی که ما در حوزه نفس یا عالم مادی باقی بمانیم، اسیر این دوگانگی خواهیم بود و همیشه درست یا نادرست، خیر و شر، تولد و مرگ وجود خواهد داشت. به محض اینکه به ماورای دوگانگی ها قدم بگذاریم، به قلمرو معنوی یا قلمرو معجزات پا می گذاریم.

غرور و خود بزرگ بینی یکی از بزرگترین دام ها بر سر راه مسافر معنوی و حقیقی است. اگر ما خود بزرگ بین باشیم و دائم منم منم بزنیم، در واقع ارتباط خود را با مرکز معنویت قطع کرده ایم.

افراد معنوی هرگز افکار و عقاید خود را نمی فروشند. آنان صرفاً بزرگواری و صداقت و خلوص نیت خود را در معرض دید قرار میدهند تا مردم بدانند که آنان حقیقت را میگویند.

خود بزرگ بینی و اقتدار شخصی با هم نسبت عکس دارند. اگر کسی بیش از حد خود بزرگ بین باشد، اقتدار شخصی اش ناچیز است و کسی که اقتدار شخصی زیادی داشته باشد، افتاده و فروتن است و منم منم نمیزند. اقتدار شخصی چیزی است که مبارز معنوی (انسان آگاه، آزاد و عاشق) همیشه باید از آن حفاظت کند. بسط و پرورش این اقتدار مستلزم تلاش و ایثار است.

اگر شخص به جای اینکه خود را صرفاً کانال اقتدار بداند، باور کند که خودش منبع اقتدار است، اقتدارش را به راحتی از دست می دهد. سودمندترین رفتار برای داشتن اقتدار شخصی، فروتنی و تواضع و نیت راستین برای خدمت به دیگران است. به محض اینکه فقط در فکر منافع خودمان باشیم، ارتباطمان با مرکز معنویت مان قطع می شود و اقتدارمان رنگ میبازد. روند واقعی این است که به ندای قلب تان گوش کنید، نه به ذهنتان.

ما معمولاً برای غلبه بر نفس، خود را با دیگران مقایسه می کنیم، نفس به طور مداوم ارزش خود را با قضاوت در مورد دیگران تخمین میزند. قضاوت وجود و هستی ما را محدود می کند. قضاوت های خود را مرور کنید. خود را به صورت موجودی دوست داشتنی و دلسوز در نظر بیاورید. به یاد داشته باشید هر چه بیشتر نفستان را مهار کنید، اقتدار شخصی تان افزون تر می شود.

جای در درون ما وجود دارد که صرف نظر از آنچه در اطرافتان میگذرد، همواره در آرامش و صفاست.

در فروتنی قدم بردارید، در عشق زندگی کنید و لذت واقعی را بچشید.

در واقع بیشترین درد و رنج ما ناشی از مقاومت در برابر تغییر و تحول است. به جای برسید که آرامش داشته باشید و به جای اینکه سعی کنید مانع حوادث شوید و اتفاقاتی را که ممکن بود در آینده بیفتد مهار کنید، اجازه بدهید هر چه میخواد بشود، بشود. به محض اینکه به آنچه در کائنات جریان دارد پا بگذارید و چشم انداز محدود خود را رها کنید، زندگی برایتان آسان تر می شود.

زندگی دایره ای بی پایان از آگاهی و رویدادهایی است که با جزئی تفاوت تکرار می شود. مرکز معنوی خود را پیدا کنید، از آن نیرو بگیرید، عشق بورزید، دریچه قلبتان را باز کنید، آهسته گام بردارید و بالذت بخندید.

هیچ چیز در این جهان چون آب، نرم و انعطاف پذیر نیست؛ با این حال برای حل کردن آنچه سخت است؛ چیز دیگری یا رای مقابله با آب را ندارد.

نرمی بر سختی غلبه می کند؛ و لطافت بر خشونت. همه این را می دانند؛ ولی کمتر کسی به آن عمل می کند.

انسان، نرم و لطیف زاده می شود و به هنگام مرگ، خشک و سخت می شود.

گیاهان هنگامی که سر از خاک بیرون می آورند؛ نرم و انعطاف پذیرند؛ و به هنگام مرگ، خشک و شکننده!

پس هر که سخت و خشک است، مرگش نزدیک شده و هر که نرم و انعطاف پذیر، سرشار از زندگی است.

آرام زندگی کن!

هرگز با طبیعت یا هم نوعان خود ستیزه مکن!

و گزند را با مهربانی تلافی کن!

شما جهان را آنطور که هست نمی‌بینید، بلکه طوری جهان را می‌بینید که ذهنتان به شما دیکته می‌کند. افراد گوناگون به اشکال مختلفی شرطی شده‌اند و ذهن کاری نمی‌کند جز همین شرطی کردن. انسان‌ها با مسائل مختلف مطابق شیوه شرطی شدنشان عمل می‌کنند. ما فکر می‌کنیم که یک نفر بالاتر و یک نفر پایین‌تر است، زن‌ها از قدرت کمتری برخوردارند و مرد‌ها قدرتمندتر هستند و دیگری از هوش و ذکاوت کمتری برخوردار است. بشر این تقسیمات را انجام می‌دهد و این‌ها همه لایه به لایه روی یکدیگر ذهنیت ما را تشکیل می‌دهند. در صورتی که شما قادر نباشید ذهن خود را کنار بگذارید و مستقیماً و با آگاهی خالص به هستی بنگرید، هرگز موفق به مشاهده حقیقت نخواهید شد. در این جهان بزرگترین شهامت این است که ذهن کنار گذاشته شود و شجاعترین فرد کسی است که بتواند بدون مانع ذهن به این جهان بنگرد، درست همان گونه که هست. و این بسیار زیبا و کاملاً متفاوت.

تا زمانی که هستی در توبه رقص درنیاید

هیچ امکانی برای هیچ رقصی وجود نخواهد داشت.

تا زمانی که هستی در توشاد و خرم نشود هیچ امکانی برای شاد و خرم بودن وجود نخواهد داشت.

خودت را از میان بردار تا بین خودت و هستی قرارگیری.

"خود" و پندار "من" را کنار بگذار و کاملاً خالی و پذیرا شو! همین که کاملاً خالی شوی، کل شروع به افکندن میلیون‌ها شادی و نشاط و میلیون‌ها گل در وجود تو می‌کند. شکوهی بیکران تو را فرا می‌گیرد.

جهان هستی کتاب نمی‌نویسد و هیچ فرمانی نمی‌دهد. جهان هستی به تو نمی‌گوید که چه کاری بکن و چه کاری نکن. جهان هستی مطلقاً قضاوت نمی‌کند.

جهان هستی همانقدر به یک گنه‌کار مهر می‌ورزد که به یک قدیس مهر می‌ورزد. برایش تفاوتی ندارد زیرا در چشمان جهان هستی، هر آنچه که طبیعی باشد زیباست.

هر چیزی که دارای حد و مرز است تو را اسیر می سازد.

تو باید از تمام حد و مرزها فراتر روی.

آنگاه که به مرحله ای بررسی که در آن وجودت با هیچ حد و مرزی روبرو نباشد و بی هیچ تعریف و چارچوبی فقط باشی، آنگاه که از تمام حد و مرزهای ذهن و بدن فراتر روی، وارد دنیای دریاگون میشوی.

پس لازم نیست به چیزی دل بسته شوی.

چنان رها باش که وجودت از حرکت بازماند. همچون رودخانه باش.

رودخانه از سرزمینهای زیادی می گذرد اما همچنان به راه خود ادامه می دهد.

رودخانه از میان مناظر بسیار زیبا می گذرد بدون آنکه دل بسته شود.

می رود و می رود تا به دریا برسد.

همچون رودخانه باش، روان و رها.

و گرنه تبدیل به مرداب خواهی شد.

و مرداب هرگز به دریا نمی رسد.

فقط رودخانه است که می تواند به دریا برسد.

بی آغاز و بی پایان، روان باش تا دریا دور نباشد.

هر قدر هم که دور باشد، دور نخواهد بود.

و این کتاب همچنان سفری بی انتهاست
به سوی ناشناخته هایی که ما را به شناخت خویش وامی دارد...
آنجا که همه چیز و هیچ چیز است...
آنجا که فراتر از هر پروازی به سوی اوست...
به امید دیدار دوباره ی من و تو در آنجا...