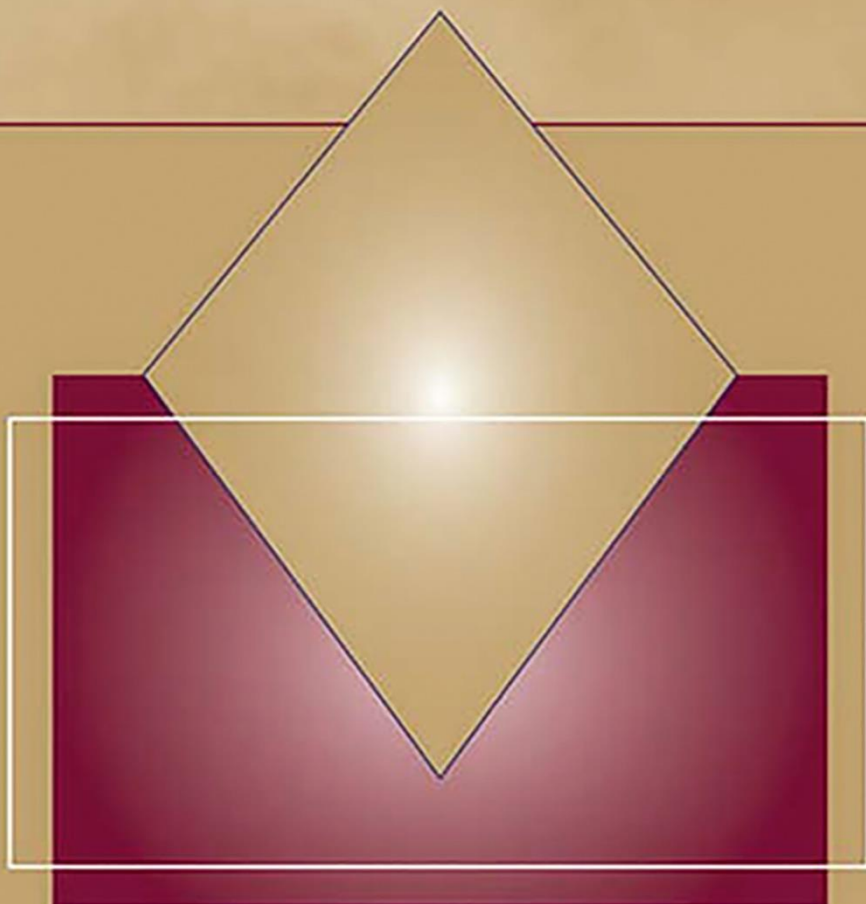




کام بہ کام تا بصیرت و دلنش

دولہ آموزش

MARSHALL VIAN SUMMERS

New Message Books

کتاب های پیام جدید

Steps to Knowledge

گام به گام تا بصیرت و دانش

Secrets of Heaven

اسرار آسمانی

Greater Community Spirituality

معنویت اجتماع بزرگ تر

Wisdom from the Greater Community Volumes I & II

دانایی و حکمت موجود در اجتماع بزرگ تر جلد ۱ و ۲

The Great Waves of Change

امواج عظیم تغییر

Life in the Universe

زندگی در جهان هستی

Relationships & Higher Purpose

روابط و هدف والاتر

Living The Way of Knowledge

زندگی در راه بصیرت و دانش

The Allies of Humanity Books I – III

هم پیمانان بشریت کتاب یک تا سه

SPIRITUAL PREPARATION FOR
AN EMERGING WORLD

آماده سازی معنوی برای یک دنیای در حال ظهور

STEPS TO KNOWLEDGE

CONTINUATION TRAINING

ادامه آموزش گام به گام تا بصیرت و دانش

Marshall Vian Summers

مارشال ویان سامرز

New Knowledge Library

کتابخانه جدید بصیرت و دانش

Introduction

پیشگفتار

این ادامه برنامه آموزش گام به گام تا بصیرت و دانش است. این برنامه طراحی شده است تا بر روی مرحله‌ای که در گام به گام تا بصیرت و دانش آموخته شده‌اند، بنا شود که تو را قادر سازد تا فیض، قدرت و مسیر بصیرت و دانش را در زندگی خود تجربه کنی و در هر کاری که انجام می‌دهی، مبین و مظهر ظهور بصیرت و دانش باشی. اگر مطالعه کتاب گام به گام تا بصیرت و دانش را دو بار تکمیل کرده‌ای و دستورالعمل‌های داده شده را بدون هیچ گونه تغییری در برنامه آموزشی دنبال کرده‌ای، اکنون آماده هستی تا این برنامه مطالعاتی پیشرفته تر را شروع کنی.

این کتاب برای استفاده بر اساس ترتیب زمانی طراحی شده است. در این کتاب سه قسمت وجود دارد که هر کدام شامل ۲۸ گام است. بسیار مهم است که آنها را بر اساس ترتیبی که داده شده است انجام بدهی. هنگامی که هر سه بخش را کامل کردی، به قسمت اول بازمی‌گردی و این فرآیند را از اول شروع می‌کنی. تو به این روش ادامه می‌دهی تا زمانی که این عمل در زندگی ات تثبیت شود، تا به جایی برسی که به طور طبیعی و غریزی بتوانی از روش‌هایی که در اینجا ارائه شده است استفاده کنی.

شاید برای رسیدن به این هدف، مجبور باشی برای مدت نسبتاً کوتاهی مثلاً یک یا دو سال، آموزش مداوم را دنبال کنی و حتی ممکن است به احتمال زیاد مجبور باشی سال‌های بیشتری آن را مطالعه کنی تا این فرآیندها به طور کامل و یکپارچه ملکه ذهن‌ت شوند. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، تو قادر خواهی بود در هر لحظه و در هر موقعیتی، با هر شخصی و در هر محیط ذهنی، بینش و تشخیص واقعی را توسعه داده و از آن تحت هر شرایطی استفاده کنی. تو همچنین ارکان چهارگانه زندگی خود را با زیربنای مستحکم تری ایجاد خواهی کرد: رکن روابط، رکن شغل و خدمت، رکن سلامتی و رکن پیشرفت معنوی. هنگامی که این ارکان و ستون‌ها در زندگی ات قدرتمند شوند، آنگاه می‌توانی مواهب بزرگی را از غیب دریافت کنی و درگیر مشارکت در امور والاتر و تلاش‌های مهم تری در زندگی خود شوی.

بنابراین، بخشی از هدف ادامه آموزش گام‌ها اینست که منابع و درک لازم برای ساختن این چنین پایه و بنیانی را به تو بدهد، زیرا تا زمانی که این پایه و اساس ایجاد نشود چیز بزرگ تری نمی‌تواند به تو بخشیده شود. در واقع بسیار ناخردانه است که نیروهای غیبی مسئولیت‌های مهمی را به تو محول

کنند، تا زمانی که واقعاً از نظر درونی به ثبات رسیده باشی و بیاموزی که با مهارت‌هایی بسیار بیشتر از آنچه در حال حاضر در اختیار داری با مشکلات و فرصت‌های زندگی تعامل کنی.

بنابراین، با صبر و حوصله فراوان این برنامه آموزشی را شروع کن. به آن به عنوان یک مطالعه طولانی مدت نگاه کن. سعی نکن عجولانه به وسیله آن (از کسی یا چیزی) سبقت بگیری. سعی نکن با بیشترین سرعت ممکن، خود را به پایان آن برسانی. در عوض، یاد بگیر که به طور مداوم هر روز تمرین کنی و اجازه بدهی بصیرت و دانش به طور طبیعی در تو شکل بگیرد. اگر بدین صورت در این برنامه مشارکت کنی، آنگاه قدرت و تأثیر این برنامه آموزشی می‌تواند به طور کامل ایجاد شود و تو ذینفع واقعی مواهب و هدایای باشکوه آن خواهی بود.

همانطور که احتمالاً قبلاً در مطالعه گام به گام تا بصیرت و دانش آموخته‌ای، داشتن همراهانی که بتوانی مطالعه خود را با آنها به اشتراک بگذاری مهم است. پس در صورت امکان به یک گروه مطالعه ملحق شو یا خودت آن را راه اندازی کنی. اگرچه در حال حاضر ممکن است افراد زیادی برای شرکت در ادامه آموزش گام‌ها موجود نباشند، اما در هر حال اگر کسی را می‌شناسی که بتواند با تو تمرین کند، بسیار مفید خواهد بود. اگر نه، پس باید به تنهایی ادامه دهی. اما مطمئن باش تو تنها خواهی بود، زیرا قدرت خانواده معنوی تو بیش از هر زمان دیگری با تو خواهد بود، زیرا اکنون به هدف والاتری که تو را به دنیا آورده است نزدیک می‌شوی و بنابراین در حال نزدیک شدن به خانواده معنوی خود هستی، تو به همه آنچه که آنها در حقیقت هستند و نمایندگی می‌کنند نزدیک می‌شوی. با نزدیک شدن تو به واقعیت در اینجا، هر آنچه در این برنامه مطالعاتی ارائه شده است برایت روشن، واضح و آشکار خواهد شد. سپس در موقعیتی خواهی بود که به دیگران کمک کنی، زیرا قادر خواهی بود به وضوح ببینی، و شروع به درک فرآیندی خواهی کرد که از طریق آن می‌توان بصیرت و دانش را هر روز تجربه کرد، به ظهور رساند و با دیگران به اشتراک گذاشت.

بنابراین، ادامه آموزش گام‌ها را با این درک شروع کن که برای مدت طولانی آن را تمرین خواهی کرد. یک بار گذراندن آن به تنهایی کافی نخواهد بود. تو در اینجا یک پایه و بنیان می‌سازی. این پایه و بنیان با یک آجر ساخته نمی‌شود بلکه با آجرهای بسیاری ساخته خواهد شد. با تکرار ساخته خواهد شد. با ثبات قدم ساخته خواهد شد. و با صبر و عزم و اراده راسخ ساخته خواهد شد.

بنابراین، با این روش به ادامه آموزش گام‌ها بپرداز. تو در حال انجام یک آماده سازی طولانی مدت برای به دست آوردن نتایج فوق العاده هستی، نتایجی که تنها با چنین مشارکتی می‌تواند ایجاد شود. هیچ میانبری در اینجا وجود ندارد. تنها یک راه برای دنبال کردن وجود دارد. اگر از آن تبعیت کنی

پیشرفت خواهی کرد. در صورت پیشروی ادامه خواهی داد و هنگامیکه ادامه می دهی، (حقیقت را) خواهی دانست.

این برنامه در ادامه آموزش گام ها ارائه شده است تا بتوانی یاد بگیری که از آن بدون هیچ گونه تغییر و همانطور که داده شده است، با حکمت و دانایی استفاده کنی. ایمان و اطمینان خداوند به توست که بتوانی ادامه دهی و تمام آنچه را که باید در خودت و در شرایط اطرافت ایجاد و اصلاح کنی، بشناسی. بنابراین از آفریدگار نخواه که از تو مراقبت کند، زیرا در حقیقت تو به دنیا فرستاده شده ای تا از دنیا مراقبت کنی و در این امر تنها نیستی. به این ترتیب، تو قدرت می یابی و بدین صورت به تو موهبت فیض و رحمت الهی داده می شود که همان هدیه آماده سازی است.

فهرست گام ها

- گام ۱: بصیرت و دانش با من است، اما من کجا هستم؟ ۱۲
- گام ۲: امروز موهبت بصیرت و دانش، به من داده شده است. ۱۴
- گام ۳: من باید صبور باشم تا به پیش بروم. ۱۵
- گام ۴: اگر من دنیا را درک کنم، خودم را درک خواهم کرد. ۱۷
- گام ۵: من باید روابط درست و واقعی خودم را پیدا کنم تا بتوانم مسیرم را بشناسم ۱۹
- گام ۶: ذهن من اینجاست تا در خدمت بصیرت و دانش باشد. ۲۱
- گام ۷: امروز مشکلات دنیا فرصتی برایم هستند تا بتوانم بینش خود را پرورش دهم. ۲۳
- گام ۸: هماهنگی عظیم تری در دنیا وجود دارد. ۲۴
- گام ۹: اجتماع بزرگ تر در دنیاست. ۲۵
- گام ۱۰: من امروز گذشته خودم را خواهم بخشید. ۲۶
- گام ۱۱: من کسانی را که موهبت خویش را به من بخشیده اند به یاد خواهم آورد. ۲۸
- گام ۱۲: امروز برای شاد بودن تلاش نخواهم کرد. ۲۹
- گام ۱۳: من امروز خودم را به تمرینم واگذار می کنم. ۳۱
- گام ۱۴: مرور ۳۲
- گام ۱۵: اجازه بده اجتماع بزرگ تر را مشاهده کنم تا بفهمم زندگی من به کجا می رود. ۳۴
- گام ۱۶: نیروهای عظیم تری در دنیا در حال کارکردن هستند. ۳۶
- گام ۱۷: امروز به چیزی اجازه نمی دهم تا مرا از تمرینم بازدارد. ۳۸
- گام ۱۸: امروز می خواهم بدانم. ۳۹
- گام ۱۹: من امروز دنیا را نظاره می کنم. ۴۰
- گام ۲۰: امروز من فراموش نخواهم کرد که برای هدفی والاتر به اینجا آمده ام. ۴۱
- گام ۲۱: مرور ۴۲
- گام ۲۲: من باید حرکت عظیم تر دنیا را درک کنم. ۴۳
- گام ۲۳: امروز من از تضاد و درگیری ها برای عمیق تر کردن بصیرت و دانش خود استفاده می کنم. ۴۵
- گام ۲۴: آنهایی که از نظر پنهانند با من هستند. ۴۷
- گام ۲۵: امید تازه ای در دنیا وجود دارد. ۴۸
- گام ۲۶: من امروز از اجتماع بزرگ تر می آموزم. ۴۹
- گام ۲۷: من باید یاد بگیرم که امروز محتاط و ملاحظه کار باشم. ۵۱
- گام ۲۸: مرور ۵۳
- گام ۲۹: من آرزو دارم توانایی های خودم را بشناسم. ۵۵
- گام ۳۰: برای شناخت توانایی هایم، باید قدرت و اختیار خودم را به کار بگیرم. ۵۶
- گام ۳۱: من باید یاد بگیرم از قدرتی که به من داده شده است استفاده کنم. ۵۸
- گام ۳۲: دانایان به من اعتماد کرده اند. ۵۹
- گام ۳۳: من برای خودم و تمام کسانی که در جستجوی رهایی هستند تمرین می کنم. ۶۱

- گام ۳۴: زندگی من رمز و راز نیست برای اکتشاف. ۶۲
- گام ۳۵: مرور ۶۳
- گام ۳۶: ناسی نواره گرام ۶۴
- گام ۳۷: اجازه بده تا بیاد بیاورم که من تنها نیستم. ۶۵
- گام ۳۸: آرزو دارم بتوانم آزادی را در دیگران تقویت کنم. ۶۶
- گام ۳۹: اجازه بده امروز روابطم را درک کنم. ۶۷
- گام ۴۰: کسانی که من با آنها در ارتباط هستم تعیین می کنند که من قادر به انجام چه کاری خواهم بود. ۶۸
- گام ۴۱: روابط من بیانگر دیدگاه من نسبت به خودم هستند. ۷۰
- گام ۴۲: مرور ۷۲
- گام ۴۳: مسئولیت من (فقط) در قبال بصیرت و دانش است. ۷۳
- گام ۴۴: اگر روابط خود را درک کنم، اولویت های خودم را خواهم شناخت. ۷۵
- گام ۴۵: روابط والاتری در انتظار من است، باید خودم را آماده کنم. ۷۷
- گام ۴۶: من باید شجاعت انتخاب آزادی خودم را داشته باشم. ۷۹
- گام ۴۷: دنیا به قدرت من نیاز دارد. ۸۱
- گام ۴۸: تو در اجتماع بزرگ تر آزاد نخواهی بود. ۸۳
- گام ۴۹: مرور ۸۵
- گام ۵۰: من باید یاد بگیرم که از بدنم به عنوان وسیله ای برای (خدمت به) بصیرت و دانش استفاده کنم. ۸۶
- گام ۵۱: کاری که انجام می دهم گویای زندگی من است. ۸۸
- گام ۵۲: اگر ارکان دیگر زندگی ام را نسازم پیشرفت معنوی من با شکست مواجه خواهد شد. ۹۱
- گام ۵۳: اجتماع بزرگ تر، یک حقیقت بزرگ تر است. من باید آماده شوم. ۹۳
- گام ۵۴: آتش بصیرت و دانش هم اکنون در درون من شعله می کشد. ۹۵
- گام ۵۵: نیروهایی در دنیا هستند که من باید آنها را بشناسم. ۹۷
- گام ۵۶: مرور ۹۹
- گام ۵۷: اجازه بده امروز آگاه و هوشیار باشم. ۱۰۱
- گام ۵۸: امروز به آنچه به خودم می گویم توجه خواهم داشت. ۱۰۳
- گام ۵۹: امروز من به دیگران توجه خواهم کرد. ۱۰۴
- گام ۶۰: امروز من به دنیا گوش می سپارم. ۱۰۵
- گام ۶۱: امروز من محتاط خواهم بود. ۱۰۶
- گام ۶۲: اجتماع بزرگ تر در دنیا است. من باید آگاه و هوشیار باشم. ۱۰۷
- گام ۶۳: مرور ۱۰۸
- گام ۶۴: دنیا در حال ظهور در اجتماع بزرگ تر است من می توانم این را درک کنم. ۱۰۹
- گام ۶۵: من خودم را با عشق و لطف الهی احاطه کرده و محافظت می کنم. ۱۱۰
- گام ۶۶: آزادی من هدیه ای است برای دیگران. ۱۱۱
- گام ۶۷: آزادی من در انتظار من است. ۱۱۲
- گام ۶۸: دنیا به آزادی نیاز دارد. ۱۱۴

- گام ۶۹: من آزادی خود را بدیهي نمی دانم..... ۱۱۶
- گام ۷۰: مرور ۱۱۸
- گام ۷۱: اجازه بده از محیط ذهني که در آن زندگی می کنم آگاه شوم. ۱۱۹
- گام ۷۲: من تحت تأثیر محیط های ذهني اطرافم هستم. ۱۲۱
- گام ۷۳: محیط ذهني دنیا در حال تغییر است. ۱۲۳
- گام ۷۴: من می خواهم نیرویی برای خیر و نیکی در دنیا باشم. ۱۲۴
- گام ۷۵: من تحت تأثیر نظراتِ دیگران، (از ادامه مسیر) منصرف نمی شوم. ۱۲۵
- گام ۷۶: من برای خدمت به دنیا اینجا هستم. ۱۲۸
- گام ۷۷: مرور ۱۳۰
- گام ۷۸: قدرت من به دنیا فراخوانده شده است. ۱۳۲
- گام ۷۹: من مأموریتی در زندگی دارم که باید به انجام برسانم. ۱۳۴
- گام ۸۰: من موهبتی دارم که با دیگران به اشتراک می گذارم. ۱۳۵
- گام ۸۱: من امروز از درگیری و تعارض نخواهم ترسید. ۱۳۶
- گام ۸۲: امروز شادی بزرگی با من است. ۱۳۷
- گام ۸۳: اجازه بده امروز صلح و آرامش با من باشد. ۱۳۸
- گام ۸۴: مرور ۱۳۹

تمرین مروری بر ارکان چهارگانه

راهنمای واژه ها

درباره مارشال ویان سامرز

درباره انجمن

پیوستن به برنامه آماده سازی

To know what you must know,

برای دانستن آنچه تو باید بدانی

to see what you must see

برای دیدن آنچه تو باید ببینی

and to do what you must do,

و انجام دادن آنچه باید انجام بدهی

you must reach a

greater vantage point in life.

باید به نقطه ای والاتر بر فراز زندگی خود دست یابی

To reach this,

برای رسیدن به چنین چیزی

you must take the journey,

باید سفر را آغاز کنی

a journey of many steps.

سفری با گام های فراوان

And the steps are in

Steps to Knowledge.

و گام هایی در "گام به گام تا بصیرت و دانش"

Greater Community Spirituality: A New Revelation

معنویت در اجتماع بزرگ تر: یک الهام جدید

Steps to Knowledge

Continuation Training

PART ONE

ادامۀ آموزش گام به گام تا بصیرت و دانش

قسمت اول

Step 1

Knowledge is with me, but where am I?

گام ۱

بصیرت و دانش با من است، اما من کجا هستم؟

ما به این درس برمی گردیم، درسی که مطالعات اولیه تو در راه بصیرت و دانش در اجتماع بزرگ تر با آن شروع شد. این یک درس مهم و اساسی است. اگر بتوانی این سؤال را درک کنی، اگر بتوانی و رای رمز و راز ظاهری آن، به درون آن نفوذ کنی، ماهیت رنج و ناتوانی انسان را درک خواهی کرد و پاسخ را به وضوح خواهی دید.

بصیرت و دانش کاملاً با توست، اما تو هنوز با بصیرت و دانش نیستی. به طور متناوب هرازگاهی، اینجا و آنجا و گاهی کمتر یا بیشتر به بصیرت و دانش متصل می شوی. اما ساعت ها، روزها و هفته های تو می گذرند در حالیکه ذهنت در جای دیگری مشغول است. ذهن تو تحت تأثیر، تحت فشار و تحت تسلط شرایط یا احساسات و حالات فکری و خلق و خوی تو و از این قبیل موارد قرار می گیرد. تا زمانی که ذهن نتواند در خدمت هدف بزرگ تری باشد، تا زمانی که ذهن نتواند مطابق مشیت الهی و حکمت معنوی موجود در درون تو جذب و هدایت شود، تنها یک ابزار بی مسئولیت و بی ملاحظه است و بدین صورت نمی تواند در خدمت هدف عظیم تری قرار بگیرد.

با این حال، تو این فرصت را داری که ذهنت را متمرکز کنی، از بی مسئولیتی و بی ملاحظگی آن جلوگیری کنی و به ذهنت جهت، هدف و معنا بدهی، این چیزی است که ذهنت آن را به شدت در همه چیز جستجو می کند. بنابراین به این درس مهم و اساسی بازگرد: "بصیرت و دانش با من است، اما من کجا هستم؟"

در تمرین امروز خود، ۳۰ دقیقه را به تمرین سکون اختصاص بده. زمانی را انتخاب کن که بتوانی امروز و روزهای آینده در آن زمان تمرین کنی، زمان ثابتی را تعیین کن تا بتوانی درک و بینش خود را عمیق تر کنی. علاوه بر این تمرین، تعمق و بررسی در معنا و مفهوم درس امروز اهمیت بسیار زیادی دارد. امروز با در نظر گرفتن معنا و مفهوم این سؤال، با توجه به اینکه این سؤال دقیقاً چه می پرسد و چگونه واقعاً می توان به آن پاسخ داد، یک دوره تمرینی دیگر را در طول روز داشته باش. فراتر از ظواهر و بدیهیات نگاه کن و آنگاه چیزهای عمیق تری را خواهی دید. این ارتباط را برقرار کن تا بتوانی به بصیرت و دانش نزدیک شوی و در سفر خود در این دنیا نزدیک آن باقی بمانی. به این ترتیب خواهی توانست فیض و مشیت الهی، حکمت و دانایی و یقین آن را دریافت کنی.

بعلاوه امروز، همانند تمام روزهای آتی در این برنامه مطالعاتی، آگاه باش که در هر ساعت توقف کنی و در خود نظاره کنی همانطور که قبلاً در "گام به گام تا بصیرت و دانش"، آن را تمرین می کردی. در هر ساعت توقف کن (به خودت بیا) و لحظه ای در خود نظاره کن تا بنگری چه احساسی در درون خود داری — از نظر جسمی، روانی و عاطفی چه احساسی داری. لحظه ای وقت بگذار و شرایط و محیط اطرافت را مشاهده کن و اگر فرصت داری از خودت بپرس، "آیا چیزی وجود دارد که در این لحظه باید بدانم؟" این تمرین مداوم تو در هر ساعت در طول ساعات بیداری خواهد بود. اگر یک تمرین را از دست دادی دوباره به تمرین بازگرد. همیشه بازگرد. و با گذشت زمان، ذهن بیشتر از پیش ناظر، حاضر و با بینش و بصیرت خواهد شد که در واقع، هدف اصلی این تمرین است.

بصیرت و دانش با توست، اما تو کجایی؟ خود را پیدا کن، ببین کجا هستی و خودت را به بصیرت و دانش بازگردان.

تمرین ۱: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 2

The gift of knowledge is given me today.

گام ۲

امروز موهبت بصیرت و دانش، به من داده شده است.

امروز هدیه و موهبت بصیرت و دانش به تو داده شده است. در سکون آن باقی بمان. اطمینان و یقین آن را دریافت کن. در تعهد کاملی که به زندگی دارد سهیم باش. شاد باش که تو را از درگیری ها، ترس ها و وحشت های دنیا باز می دارد.

در تمرین طولانی امروز خود، سکون و خاموشی را تمرین کن. به سادگی، این سکون، این موهبت، این فرصت دوباره و این شکوه را در صلح و آرامش دریافت کن، در این سکون، الزاماً هر مشکلی نیاز به حل شدن ندارد، در اینجا هر چیزی نیاز به بررسی و تفکر یا اصلاح ندارد. این تمرین را به عنوان یک تلاش تلقی نکن بلکه آن را یک هدیه و موهبت بدان.

در طول مدت تمرین، مکان راحتی را برای نشستن پیدا کن. دست و پاهایت را روی هم قرار نده. توجه کامل خود را به این تمرین معطوف کن، اجازه نده ذهنت با چیزهای دیگر منحرف و سرگردان شود. امروز این هدیه به تو داده شده است. در هر ساعت توقف کن و حضور بصیرت و دانش و سکون آن را تجربه کن و در صورت نیاز از مشاوره و پند و اندرزش بهره مند شو.

همچنین در طول روز درباره آنچه که درس امروز حقیقتاً به تو می گوید، بیاندیش. اجازه نده خودت را گرفتار کارهای دیوانه وار و برآشفستگی های دنیا کنی، بلکه مسئولیت های دنیوی خود را با بیشترین بیشتر و حس حضور بیشتری انجام بده. تعیین خوب یا بد بودن، درست یا غلط بودن اتفاقات و چیزها برعهده تو نیست، تو فقط راه بصیرت و دانش را دنبال کن، زیرا تنها در این صورت است که به یک نیروی خیر در دنیا تبدیل خواهی شد و پس از آن، بصیرت و دانش، تمام آنچه را نیاز داری بدانی به تو خواهد آموخت.

تمرین ۲: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 3

I must be patient in order to proceed.

گام ۳

من باید صبور باشم تا به پیش بروم.

به نظر می رسد همه در یاد گرفتن صبر و شکیبایی، مشکل دارند. این به این دلیل است که مردم بدون بصیرت و دانش زندگی می کنند. آنها در تلاشند اهداف خود را در زندگی بدون بصیرت و دانش تعیین کنند. آنها در تلاشند روابط مهم و اساسی خود را بدون بصیرت و دانش برقرار کنند. آنها حتی در تلاشند بدون بصیرت و دانش در صلح و آرامش باشند. بنابراین، آنها تحت تأثیر تدابیر ذهنشان و تحت تضاد و تعارض های ذهنی هستند. آنها تحت تأثیر نیروهای متعارضی هستند که در داخل محیط ذهنی و محیط فیزیکی وجود دارند. به این ترتیب است که امور آنها به طور مداوم ناپایدار و شرایط همواره ناسازگار و خارج از هماهنگی به نظر می رسد. تلاش زیادی در ساختن چیزهایی انجام می شود که اعتباری به آنها نیست و ممکن است در یک لحظه از هم بپاشند، چیزهایی که هیچگونه ثبات و دوامی ندارند.

بنابراین در تمرین طولانی خود به بصیرت و دانش بازگرد. بصیرت و دانش با تو بی نهایت صبور و شکیباست و تو نیز باید در قبال آن صبور و شکیبا باشی. صبر چیزی نیست جز رها کردن خودت از پیگیری های دیوانه وار و دنباله روی های بیهوده، تا بدین صورت بتوانی از شکوه و جلال سکون و از عمق یک درک واقعی لذت ببری. در ابتدا این کار دشوار به نظر می رسد، زیرا ذهنت در اینجا و آنجا در حال رقابت و سبقت گرفتن از این و آنست و دائماً تلاش می کند تا مشکلی را حل کند و یا کاری را انجام دهد. اما هر چه ساکت می شوی، پذیرا تر می شوی و با طبیعت عمیق خود سازگارتر خواهی شد.

بنابراین این صبر و شکیبایی را در خود توسعه بده. اجازه نده که امیال و آرزوهای دیوانه وار ذهنت بر فهم تو حکومت کنند، بلکه با بصیرت و دانش بمان که همواره ثابت و دائمی است و تو را به مسیر درستی در دنیا هدایت می کند.

امروز در هر ساعت تمرین کن و علاوه بر تمرین طولانی خود در سکون، در معنای درس امروز تأمل و تعمق کن. پیرامون خود را نظاره کن، ببین که چگونه باید درس امروز را در دنیای اطراف خود بکار ببندی، به تجربیاتت بنگر و ببین که چگونه باید آنها را بکار بگیری. در معنا و مفهوم آن کاوش کن.

تمرین ۳: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 4

If I understand the world, I will understand myself.

گام ۴

اگر من دنیا را درک کنم، خودم را درک خواهم کرد.

تو با دنیا رابطه بنیادین و اساسی داری زیرا این دنیا جایی است که برای خدمت به آن فرستاده شده ای. تو برای محکوم کردن دنیا و یا دوری جُستن از دنیا، تمسخر و تحقیر دنیا یا بدگویی و بدخواهی دنیا و یا اندوهگین شدن برای دنیا به اینجا فرستاده نشده ای. تو برای خدمت به دنیا آمده ای. برای خدمت به دنیا، باید آن را بشناسی و درک کنی. تو باید زیبایی ها، تضادها، درگیری ها و گرفتاری های اساسی آن را درک کنی. این درک را باید بدون انکار و اجتناب بدست آوری. اگر بتوانی دنیا را تا این اندازه درک کنی، خواهی فهمید که چرا اینجا هستی و کسانی که تو را فرستاده اند و حتی در این لحظه با تو هستند را تجربه خواهی کرد.

بنابراین همانطور که روزت را می گذرانی، در حال ایجاد درک و آگاهی بیشتری در خودت هستی. تو در نقطه ای بالاتر و در چشم اندازی برتر از کوه زندگی خود ایستاده ای، حتی در حالی که وقایع پیش پا افتاده و امور روزمره خود را مشاهده می کنی. و این چه قدرت عظیمی به تو می دهد! و چه آزادی عظیمی در دیدن و شناختن و عمل کردن بر اساس مسیردرستی که در درون تو ساکن است به تو می دهد. پس دنیا را بشناس. درک کن این دنیایی که در حال ظهور در اجتماع بزرگ تری از دنیاهاست، به کجا می رود. خود را به عنوان بخشی از یک تصویر بزرگ تر ببین، نه فقط فردی که در پوسته کوچک خودش زندگی می کند و مشغول و گرفتار به ترس ها، اهداف و اضطراب های شخصی خودش است، بلکه خودت را به عنوان شخصی ببین که فرستاده شده است تا همراه با دیگران چیزی به دنیا ببخشد. همینطور که در مورد درس امروز تأمل و تعمق می کنی، این زمینه بزرگ تر و اندیشه عظیم تر را (در خودت) ایجاد کن.

در هر ساعت توقف کن و ببین کجا هستی و در حال تجربه چه چیزی هستی. و در تمرین طولانی خود در سکون و سکوت، به خودت اجازه بده با طبیعت عظیم دنیا منطبق و هماهنگ شوی، زیرا بصیرت و دانش همانطور که در درون تو زندگی می کند در درون دنیا نیز زندگی می کند. و اگر ساکن و خاموش باشی، امروز خواهی توانست آن را تجربه کنی.

تمرین ۴: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 5

I must find my true relationships in order to know my direction.

گام ۵

من باید روابط درست و واقعی خودم را پیدا کنم
تا بتوانم مسیرم را بشناسم.

بخش مهمی از پیشرفت تو یافتن افرادی است که مقدر شده است در کارهای بزرگ تو در دنیا با تو سهیم باشند. بنابراین یافتن آنها می تواند مراحل اولیه رشد تو را به خود مشغول کند. برای انجام این کار، لازم است درگیری ها و مشغولیت های دیگری که دور از این هدف و تقدیر عظیم هستند رها شوند. تحقق این امر برای برخی افراد سالها به طول می انجامد. با این همه، تا زمان یافتن همراهان واقعی ات باید برای پیدا کردن آنها تلاش کنی. و اگر اینقدر خوش اقبال باشی که حتی یکی از یاران و همراهان واقعی خود را پیدا کنی، در این صورت شروع جدیدی در زندگی خود خواهی داشت. در اینجا رشد و پیشرفت تو و آنها واقعاً مهم و حیاتی می شود. در اینجا تو بیش از اینکه فقط مسئولیت کارهای خودت را داشته باشی، در قبال دیگران نیز مسئول و پاسخگو خواهی بود. زیرا تو اکنون هم برای دیگران و هم برای پیشرفت خودت تمرین می کنی. در اینجا شکست و قصور تو به معنای شکست دیگران و همچنین شکست خانواده معنوی توست.

این موضوع را بپذیر اما نه از روی ناچاری و احساس گناه بلکه آن را درک کن، زیرا هنگامی که حقیقت را درمی یابی، این درک به تو قدرت و تعهد عظیمی می بخشد. مردم باور دارند که بسیار ضعیف هستند و بنابراین بدنبال قدرت های دیگری در جهان هستی می گردند تا آنها را راهنمایی کرده و از آنها محافظت کنند. اما در اینجا تو در حال یادگیری راه حقیقت به سوی بصیرت و دانش هستی که راهی برای یک شروع واقعی است. برای این کار تو نیاز به همراهان و یاران قدرتمند داری. آنها باید بخاطر تو قدرتمند شوند و تو نیز باید بخاطر آنها قوی و مستحکم شوی. تو باید قدرتمند شوی تا آنها را

پیدا کنی. تو باید قوی شوی تا به آنها ملحق شوی. و تو باید قوی شوی تا با آنها رشد و پیشرفت کنی. این یک هدیه و موهبت است.

امروز وقت خود را صرف فکر کردن در معنای این درس کن. چراکه رسیدن به این فهم، کلید درک روابط انسانی است. اگر وقت خود را صرف تأمل و تعمق در معنای تمرین امروز کنی، چیزهای زیادی می‌تواند برایت آشکار شود.

بدون محکوم کردن دنیا اما با چشمان باز دنیا را نظاره کن. ببین که بدون هدفی بزرگ تر، روابط انسانی نمی‌توانند به معنا و ارزش عظیم خود دست یابند. این روابط فقط می‌توانند مقطعی و ناکامل باشند و افراد دخیل در ماجرا را تحت اختیار خود و دستخوش مناقشات و تعارض های خود قرار دهند. و از آنجا که این روابط تابع شرطی شدن های دنیاست، آزادی حقیقی و به ظهور رسیدن واقعی شخص در این ارتباطات امکان پذیر نخواهد بود. این را درک کن و بدین ترتیب، تو گذشته خودت را و چیزهای زیادی که تو را به این نقطه رسانده است درک خواهی کرد.

تمرین روزانه و نیز تمرین ساعت به ساعت خود را در سکون ادامه بده. به همراهان و یاران بزرگ و برتر خود بیاندیش.

تمرین ۵: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 6

My mind is here to serve knowledge.

گام ۶

ذهن من اینجاست تا در خدمت بصیرت و دانش باشد.

درس امروز بسیاری از مواردی را که قبلاً آموخته ای تقویت می کند و این تقویت لازم است زیرا اگر تو ذهنت را به درستی اداره نکنی، او سعی در اداره خودش خواهد داشت و در اینصورت راهنمای بسیار ناتوان و ضعیفی خواهد بود. زیرا اگر تو حاکم بر ذهنت نباشی، او خودش حاکم بر خودش خواهد شد. در واقع، او یک ظالم و در عین حال، پرخاشگر، متکبر و خود-نکوهشگر است. هماهنگی واقعی درونی به این مفهوم است که ذهن تو در خدمت روح تو و بدن تو در خدمت ذهن تو باشد. در اینجا ارزش واقعی و درست ذهن و بدن شناخته می شود. بدین ترتیب همه سوء استفاده ها از ذهن فراموش می شوند و روابط تحقیرآمیز و نادرست کنار گذاشته می شوند.

در مسیر یادگیری بصیرت و دانش در اجتماع بزرگ تر، ذهن بسیار ارزشمند است. نادیده گرفته نمی شود. کوچک شمرده نمی شود. بلکه در عوض، به آن جایگاه واقعی خودش بر اساس سلسله مراتب درستی که در درون توست، داده می شود. اگر بتوانی به این درک برسی، از حضور، فضل و رحمت الهی در زندگی خود سپاسگزار خواهی بود. زیرا پاسخ (تمام مسائل)، بسیار واضح، نزدیک به تو و در دسترس تو خواهد بود. چیزی که غیر قابل توصیف به چشم می آید و به دست آوردنش بسیار دشوار به نظر می رسد، همیشه حاضر و در اختیار توست و در انتظار است تا تو آن را تجربه کنی.

بنابراین، امروز برای ذهن خود ارزش قائل باش، اما بدان و آگاه باش که ذهن باید در خدمت یک قدرت عظیم تر و متعالی تر باشد — این قدرت نه یک قدرت دنیوی است و نه قدرتی است که خودش را به تو اختصاص دهد و نه قدرتی است که بدون توجه و آگاهی درست، تو خودت را به آن واگذار کنی، بلکه باید ذهنت در خدمت یک قدرت و نیروی درونی باشد. بصیرت و دانش، تو را به سمت افرادی هدایت می کند که قرار است به آنها خدمت کنی و نیز کسانی که می توانند به تو خدمت کنند. در اینجا،

اگر بصیرت و دانش راهنما و هدایتگر تو باشد، روابط تو بر اساس یک پایه و اساس حقیقی و درست شکل می گیرد و نوید آینده ای روشن را برایت در بر خواهد داشت.

امروز در تمرین خود در سکون، به ذهن خود اجازه بده تا با تسلیم و سکون در خدمت بصیرت و دانش باشد که بصیرت و دانش نیز خود ساکن و آرام است. بگذار ذهنت به عبادتگاه خود وارد شود و سر فرود آورد و بگوید، "امروز من خودم را به تو می سپارم، به روح بزرگی که در درون من جاریست و نیز فراتر از من، در سراسر جهان هستی حضور دارد." این یک تسلیم و فرمانبرداری است و این تسلیم، ناشی از مهر و سرسپردگی است.

در هر ساعت این بیان را به یاد آور و آگاه باش که بصیرت و دانش را در دنیا بکار ببندی. همانطور که در درس امروز تأمل و تعمق می کنی، به یاد داشته باش که ذهنت اینجاست تا در خدمت بصیرت و دانش باشد و بصیرت و دانش نیز تنها در خدمت دنیاست.

تمرین ۶: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 7

The difficulties I see in the world today are the opportunities for me to develop discernment.

گام ۷

امروز مشکلات دنیا فرصتی برایم هستند تا بتوانم بینش خود را پرورش دهم.

در مسیر یادگیری بصیرت و دانش مهم است که بتوانی با هر آنچه که بر سر راهت قرار می گیرد روبرو شوی. اما این بدان معنا نیست که برای همه این موارد ارزش یکسان قائل هستی. درگیری ها و مناقشات بزرگی در دنیا وجود دارند که نمی توان آنها را انکار کرد. با این حال باید آنها را به روشنی درک کرد. تو نمی توانی سرپوشی شاد و خندان روی آنها قرار دهی. تو نمی توانی بگویی که این گرفتاری ها صرفاً نتیجه ذهنیت منفی انسانهاست. آنها را غیر واقعی نپندار و به دنبال چیزهای لذت بخش برای فرار از آنها نباش. زیرا در روابط تو با دنیا، درگیری و تضاد چیز است که باید با آن روبرو شوی. اگر بتوانی این کار را انجام بدهی، اینکار به تو شهامت و عزمی راسخ می بخشد. درگیری های موجود در دنیا به تو این فرصت را می دهند تا قوه تشخیص و بینش واقعی را در خود پرورش دهی — تا بتوانی آنچه را در حقیقت وجود دارد ببینی و نیز بتوانی آنچه را در حقیقت وجود دارد درک کنی، بدون آنکه چیزی یا کسی را محکوم و سرزنش کنی.

به درگیری ها و گرفتاری هایی که امروز بر سر راهت قرار می گیرند نگاه کن و برای لحظاتی بدون قضاوت کردن آنها را نظاره کن. قضاوت های خودت را متوقف کن تا بتوانی ماورای ظواهر را مشاهده کنی و بتوانی به سطح عمیق تری از درک که به طور طبیعی و به تدریج در تجربه تو شکل می گیرد اجازه ظهور و بروز بدهی. در اینجا تو تمام تعاریف محض را کنار می گذاری و وارد قلمرو تجربه می شوی. در اینجا به جای برجسب گذاشتن روی چیزها، شروع به درک آنها می کنی. در تمرین سکون خود، اجازه بده ذهنت آزاد شود. در تمرینات ساعتی خود، ذهن را بصورت هدفمند و معنا دار به کار بگیر. امروز به تضاد ها، مناقشات و درگیری ها نگاه کن و ببین چه چیزی را می توانی ببینی.

تمرین ۷: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 8

There is a greater harmony in the world.

گام ۸

هماهنگی عظیم تری در دنیا وجود دارد.

در روابط خود با دنیا هم ناهماهنگی (تعارض) و هم هماهنگی را خواهی یافت. آشتی میان این دو، کار دشواری خواهد بود، زیرا به نظر می رسد که آنها جدای از یکدیگر هستند. اما همه آنها بخشی از یک شرایط یکسان هستند. این امر مبهم و متناقض به نظر می رسد و با این حال باید با کمال متانت و آرامش به هر دوی اینها نزدیک شوی. زنان و مردان اهل بصیرت و دانش فقط به قدرت و حضور بصیرت و دانش اهمیت می دهند خواه، ظهور این بصیرت و دانش در موقعیت های هماهنگ و خوشایند باشد و خواه، ظهور بصیرت و دانش در موقعیت های متعارض و ناخوشایند باشد. زن و مرد بصیرت و دانش به تعاریف محض مقید نیستند. آنها عاری از قید و بندهای این نوع طرز تفکر هستند و این امر به آنها توانایی دیدن، شناختن و عمل کردن می دهد.

هماهنگی عظیم تری در دنیا وجود دارد. تو با نزدیک شدن به بصیرت و دانش این هماهنگی را به دنیا می آوری. در اینجا هیچ نیرنگ و فریبی در کار نیست. هیچ دروغ و ناراستی وجود ندارد. هیچ چیزی نیست که بخواهی از آن اجتناب کنی.

بنابراین امروز به همه چیز نگاه کن و منتظر بمان تا درک واقعی از آنها در تو ظهور کند. از شرایط انتظار نداشته باش تا خودش را برای تو توضیح دهد. از انسانها انتظار نداشته باش که خودشان را برای تو آشکار کنند، زیرا این امر باید به طور طبیعی اتفاق بیافتد. همین مشاهده و این انتظار است که ذهن تو را در خدمت روح تو قرار می دهد و چشم تازه ای برای دیدن در اختیار تو قرار می دهد.

تمرین ۸: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 9

The greater community is in the world.

گام ۹

اجتماع بزرگ تر در دنیاست.

نیروهایی از اجتماع بزرگ تر در دنیا هستند. این موضوع می تواند شناخته شود. این موضوع را می توان احساس کرد. شاید شما الان آن را احساس می کنید یا در گذشته آن را حس کرده اید. ظهور دنیا در اجتماع بزرگ تر به درستی در جریان است، اما چه کسی می تواند به آن پاسخ دهد؟ چه کسی می تواند معنای آن را درک کند و یا بفهمد که به چه چیزی اشاره دارد؟ در روند توسعه رابطه خود با دنیا و رابطه خود با بصیرت و دانش، باید وضعیت و شرایط دنیایی را که برای خدمت به آن فرستاده شده ای درک کنی. ذهن با بصیرت و دانش این را درک می کند، اما ذهن شخصی، که مبتنی بر ترس و ترجیح است هنوز نمی تواند آن را ببیند. بنابراین آنچه واضح است تقریباً از توجه همگان خارج است و به نظر می رسد آنچه تخیلی و موهوم است بسیار مورد توافق و تأیید واقع می شود. در این مرحله، یادآوری این نکته ضروری است که نیروهای اجتماع بزرگ تر در دنیا هستند و تو باید به معنا و مفهوم این موضوع برای خودت آگاه شوی.

در تمرین خود در سکون، اجازه بده این آگاهی به طور طبیعی ظاهر شود، که طبیعتاً هم با گذشت زمان به ظهور خواهد رسید. در تمرینات ساعتی خود سعی کن نسبت به جایی که هستی و آنچه در حال اتفاق افتادن است توجه داشته باشی. زمانی را برای اندیشیدن در معنای درس امروز اختصاص بده. شاید درس امروز مغایر و یا موافق با ایده ها و افکار تو باشد. شاید تو آن را مستقیماً تجربه کرده یا نکرده باشی. اما به هر حال اگر متمرکز و هوشیار باشی می توانی دریابی که شرایط در دنیای شما تغییر کرده است و بخشی از این تغییر، وجود اشکال دیگر زندگی هوشمند در دنیاست. ساکن و خاموش بمان و با گذشت زمان این مسئله برای تو کاملاً واضح و روشن خواهد شد.

تمرین ۹: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 10

I will forgive my past today.

گام ۱۰

من امروز گذشته خودم را خواهم بخشید.

در نهایت، گذشته تومنبعی است برای خدمت به تو — منبعی است برای یادگیری. موفقیت و شکست، منابعی هستند که آنچه را تاکنون در راه بصیرت و دانش آموخته ای و یا اکنون می آموزی برای تو ترسیم می کنند. اما تا زمانی که گذشته ات بتواند با چنین ظرفیتی در خدمت تو باشد، هنوز سایه اش بر زندگی ات سنگینی می کند. تو هنوز در تلاش برای فرار از آنچه پیش از این برایت اتفاق افتاده است هستی، تلاش می کنی با آنچه قبلاً انجام داده ای مقابله کنی و می ترسی از تکرار اشتباهات قبلی خود، ترس از اینکه گذشته ات دوباره تو را درگیر خود کند. همگان تا حدودی بار سنگین گذشته را در زندگی به دوش می کشند و بعضی هر روز و هر لحظه از گذشته خود، فوق العاده در رنج و عذابند.

در راه بصیرت و دانش، عفو کردن به معنای اینست که تو معنای واقعی چیزها را درک می کنی. تو یک دیدگاه متفاوت و یک موقعیت متفاوت اتخاذ می کنی. تو چیزها را از منظری جدید و متفاوت می نگری. این بدان معنا نیست که باید اتفاقات گذشته را فراموش کنی یا تلاش کنی آنها را از سطح آگاهی خود پاک کنی یا به خود بگویی که آنها اهمیتی ندارند و یا وانمود کنی هرگز وجود نداشته اند زیرا ارواح تا زمانی تو را در خانه ات آزار خواهند داد که تو، اجازه و مکان انجام این کار را به آنها بدهی.

بنابراین، امروز ما عفو و گذشت را تمرین می کنیم. علاوه بر تمرین سکون و تمرینات ساعتی برای کسب بینش و بصیرت و دانش، آنچه که باید در گذشته خود را کنی را نیز تشخیص بده. ببین چه چیزی از گذشته ات هنوز سایه خود را بر تو می افکند، چه چیزی هنوز بر قلبت سنگینی می کند، یک پشیمانی و پریشانی عمیق، یک عصبانیت، یک ناامیدی شدید و یا یک فشار و محدودیتی که حاصل تصمیمی است که در گذشته گرفته ای و دیگر (پایبندی به آن) برایت الزام و ضرورتی ندارد. چه چیزی از گذشته ات امروز همچنان با تو و بدن بال توست، تو را برآشفته می کند و تو را به عقب کشیده و از حضور در لحظه حال باز می دارد؟

دانش آموز شدن در مسیر بصیرت و دانش تو را از گذشته آزاد و رها می کند زیرا یک زندگی کاملاً جدید، یک راه کاملاً جدید برای زیستن، یک تجربه جدید از بودن در دنیا را به تو می بخشد و به تو هدف و معنای عظیمتری از زندگی می دهد، چیزی که حقیقتاً وارث آن هستی. با این حال، برای اینکه به این سمت پیش بروی باید به گذشته خود نگاه کنی تا ببینی در راه اکتساب بصیرت و دانش چه چیزی را می تواند به تو ببخشد و نشان دهد. همه مشارکت کنندگان واقعی (در مسیر بصیرت و دانش) متحمل سختی های زیادی شده اند و اکنون می توانند از درد و رنج خود برای کمک به دیگران، آزادی دیگران و نیز برای آموزش دیگران استفاده کنند. گذشته آنها اکنون به جای آنکه بهانه ای برای انکار حقیقت باشد، منبعی است برای تقویت حقیقت و نیز منبعی است برای بخشیدن و عطا کردن. حتی اگر در گذشته تا حد بسیار زیادی بدور از بصیرت و دانش زندگی کرده ای، اکنون گذشته ات می تواند در خدمت تو باشد. در اینجا خداوند به همه آنچه که در جهان هستی خلق شده است هدف جدید، معنای جدید و کاربردی نو و تازه می بخشد.

به هر واقعه دردناک نگاه کن و بگو، "این اتفاق چه چیزی را می تواند به من در مورد بصیرت و دانش بیاموزد؟" و اگر هنوز درد و رنجی ناشی از آن حادثه وجود دارد آن درد و رنج را احساس کن ولی درک کن که این اتفاق اکنون می تواند در خدمت هدف عظیم تری برای تو باشد. حکمت و دانایی سخت بدست می آید. آن را بدست بیاور. آن را تمرین کن و امروز از آن استفاده کن.

تمرین ۱۰: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 11

I will remember those who have given to me.

گام ۱۱

من کسانی را که موهبت خویش را به من بخشیده اند به یاد خواهم آورد.

در تمرین امروز با سپاسگزاری از کسانی که (موهبت خود را) به تو بخشیده اند آنها را به یاد آور. به آنچه آنها به تو بخشیده اند ببانیدیش و آنها را به کسانی محدود نکن که به نظر می رسد تو را فقط از راه مثبت تشویق می کنند. زیرا حتی دشمنانت نیز تو را نیرومند کرده اند، تو را واداشته اند تا بر روی پای خود بایستی و تو را بر آن داشته اند که آزادی خود را به دست بیاوری و آن را حفظ کنی.

از خودت بپرس، "امروز باید از چه کسی بخاطر خدمتش سپاسگزاری کنم؟" و ممکن است تعجب کنی که چه کسانی به ذهنت خطور می کنند. بخشش و موهبت هرکسی را که به ذهنت خطور می کند، تشخیص بده. آنها چه چیزی به تو دادند تا بتوانی خودت و مسیر درست زندگی ات را پیدا کنی؟ در اینجا طرفداران و همینطور منتقدان تو هریک به شکلی به منابع ارزشمندی تبدیل می شوند. بدین صورت، می آموزی از کسانی که ظاهراً امروز از تو انتقاد می کنند آزردہ نشوی، زیرا فردا آنها را به گونه ای به یاد خواهی آورد که از فرصتی که برایت فراهم کرده اند قدردانی خواهی کرد، فرصتی برای تقویت بصیرت و دانش و نیز نزدیک تر شدن به خیر و رحمتی که در درون تو و اطراف تو وجود دارد.

فراتر از تمرینت در سکون و تمرینات ساعتی خود، با آگاهی و بینش، زمانی را برای تعمق در معنای درس امروز اختصاص بده و در طول این تمرین، پذیرای کسانی باش که به ذهنت می آیند. گذشته اگر اصلاً معنی و ارزشی داشته باشد، باید بایگانی و پیشینه ای برای سپاسگزاری باشد و امروز ما یاد می گیریم که آن سپاسگزاری و قدرشناسی را جستجو و پیدا کنیم.

تمرین ۱۱: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 12

Today I will not try to be happy.

گام ۱۲

امروز برای شاد بودن تلاش نخواهم کرد.

شاد بودن نتیجه طبیعی همسو شدن با بصیرت و دانش درون تو و نیز نتیجه نزدیک بودن با کسانی است که قرار است با تو باشند و همچنین نزدیک بودن به کاری است که قرار است انجام بدهی. این نوع عمیق تری از شادی و خوشبختی است، نوعی از شادی تضمین شده است، نوعی از شادمانی که در تمام زندگی ات طنین انداز می شود. این، احساس شایستگی به تو می دهد علیرغم همه مشکلاتی که ممکن است در حال حاضر با آن روبرو باشی، احساس یکپارچگی و هماهنگی به تو می بخشد. زیرا اگر احساس درستی (در درون) از خودت نداشته باشی، پس دیگر چه چیزهای خوشایندی در خارج از وجود تو می توانند درد و ناراحتی ناشی از آن را برطرف کنند؟ با این وجود اکثر مردم تحت این اجبار در رنج و عذابند، زیرا آنها در مکان مورد نیاز نیستند و با کسانی که باید باشند نیستند. آنها غالباً مشغول به کارهایی که باید باشند نیستند. و این باعث ایجاد یک حس ناراحتی می شود، احساس غلط بودن انجام اموری که اجتناب از آنها بسیار دشوار است.

بنابراین امروز برای شاد بودن تلاش نکن. در عوض، به تمام کارهایی که افراد برای شاد شدن انجام می دهند نگاه کن. به هزینه هایی که می پردازند — پول، وقت، انرژی و تلاش برای شاد بودن نگاه کن. به آن پاداشی که در مقابل به دست می آورند نگاه کن. ببین چه هزینه های بالایی برای چنین تجربه های گذرا و ناپایداری پرداخت می شود. و سپس عمیق تر نگاه کن که آیا کسی در زندگی خود حقیقتاً به احساس شایستگی رسیده است. مردم هرچه بیشتر در زندگی احساس درستی از خود نداشته باشند، بیشتر مجبور به انجام فعالیت های بیرونی می شوند تا بلکه بتوانند رنج و ناراحتی خود را التیام بخشند. هرچه مستأصل تر می شوند، هزینه ها و انرژی بیشتری خرج می کنند. نومیدانه و از روی درماندگی در جستجوی آرامش، سعی می کنند شاد و خوشبخت باشند.

امروز نیازی به تلاش برای خوشحال بودن نداری. در تمرینت در سکون و همینطور در تمرینات ساعتی در آگاهی و بینش، گام دیگری به سوی ایجاد تعادل واقعی در زندگی خود بردار. این کار را نمی توان یک باره انجام داد. این فرایندی است که گام ها و مراحل زیادی باید در آن طی شوند و

بسیاری از تصمیمات مهم در طول مسیر باید اتخاذ شوند. اما هر گام در این مسیر پایه مستحکمی به تو می بخشد. این هدیه ای است که مدام خودش را از درونت به تو می بخشد. سپس تو شادی را در انجام کار می یابی و با انجام کار هم شادی را پیدا می کنی. و دیگر نومیدانه و ناچار برای فرار از دنیا و شرایطی که در آن قرار داری تلاش نمی کنی. تو راحتی و آسایش بزرگ تری را در دنیا خواهی یافت، حتی با همین شرایطی که وجود دارد.

اگر قرار است یک نیروی خیر در دنیا باشی، پس همه چیز در زندگی ات باید یکپارچه و هماهنگ باشد. این بدان معنا نیست که هر اتفاقی که برای تو می افتد خوب و خوشایند است. این بدان معنا نیست که دنیای پیرامون تو در سازگاری و هماهنگی کامل قرار دارد. بلکه این بدان معناست که چهار رکن زندگی تو در یک تعادل اساسی قرار دارند.

امروز در ورای تمرین سکون و سکوت و فراتر از تمرینات ساعتی به این موضوع فکر کن.

تمرین ۱۲: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 13

I give myself to my practice today.

گام ۱۳

من امروز خودم را به تمرینم واگذار می‌کنم.

مهم نیست که در این لحظه چه اتفاقی در حال وقوع در زندگی توست، مهم نیست که هم اکنون با چه چالش‌هایی روبرو هستی، یا چه مشکلاتی ممکن است تو را به خود مشغول کرده باشد، امروز این فرصت را داری که همه چیز را در قالب تمرین خود بکار ببندی و تمرینت را عمیق‌تر کنی. در اینجا تو مانند آفریدگار خودت، که از همه چیز برای هدفی والاتر استفاده می‌کند، در دنیا مشارکت می‌کنی. آفریدگار نمی‌آید تا بدکاران را نابود کند و همه چیز و همه کس را تحت کنترل خود در آورد و اتحادی را تحمیل کند که مردم در برابر آن بخواهند مقاومت کنند و یا حق انتخابی برای آن نداشته باشند. در عوض، همه چیز برای رستگاری، برای اتحاد، برای کمک و مشارکت، برای توانمند سازی، برای بخشش و به آگاهی رسیدن واقعی به حرکت و جنبش در می‌آید.

امروز زندگی تو ابزاری برای انجام این کار به تو می‌دهد. این یک تجربه آزمایشگاهی است. امروز از همه چیز استفاده کن. در زمان تمرین سکون و هم در تمرینات ساعتی ات، از فرصت امروز استفاده کن. با تمرینت بمان. دنیا درمورد پذیرش و عدم پذیرش بصیرت و دانش و غفلت از بصیرت و دانش، چیزهای زیادی به تو می‌آموزد. از آنها استفاده کن. بگذار دنیا با نمایش خود به تو خدمت کند. خود را نظاره کن و ببین که چگونه به راحتی تمرکز خود را از دست می‌دهی، ببین چگونه خودت را به راحتی غرق چیزهایی می‌کنی که تو را مشغول به خود می‌کنند، چیزهایی که قدرتی که تو در خود داری را در خود ندارند. ببین که چگونه ترس به تو حمله می‌کند، بر تو غلبه می‌کند و تو را تحت کنترل خودش در می‌آورد. اگر حضور داشته باشی فرصت امروز می‌تواند در خدمت تمرین تو باشد.

تمرین ۱۳: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 14

REVIEW

گام ۱۴

مرور

در اینجا ما اولین تمرین مروری خود را در ادامه آموزش گام به گام تا بصیرت و دانش داریم. تأکید ما در این تمرین مروری، تمرکز بر روی چهار رکن زندگی توست. این اصطلاحاً "ورود به سیستم" است، سیستمی از زندگی که لازم است پایه و اساس آن را هر روز ایجاد کنی.

امروز تمام دروس قبل را مرور کن. آنها را بخوان و اگر ترجیحاً در دفترچه روزانه ای یادداشت می کنی، آنچه در آن روز برایت اتفاق افتاده است را به یاد آور. ببین چه اتفاقاتی افتاده است. شروع کن به دیدن اینکه در کجا حضور داشتی و در کجا حضور نداشتی. ببین چطور چیزها بر روی تو تأثیر می گذارند و تو چگونه آنها را تحت تأثیر قرار می دهی. شروع به مشاهده این نوع روابط در عمل کن. همچنین در مرور امروز، ارکان چهارگانه زندگی خود را بررسی کن، به یاد داشته باش که هر رکن از زندگی از اهمیت یکسانی نسبت به ارکان دیگر برخوردار است. اگرچه ممکن است یکی از این ارکان در هر زمان خاص به تلاش یا توجه بیشتری نیاز داشته باشد، اما همگی آنها به یک اندازه مهم هستند. مانند چهار پایه یک میز، هر کدام باید مستحکم باشند. هیچ کدام از آنها را نمی توان برای دیگری فدا کرد. نمی توانی به یکی از آنها پردازی و از مابقی غافل شوی زیرا در اینصورت هیچ چیز بزرگ تری نمیتواند به تو بخشیده شود و هیچ چیز بزرگ تری قابل درک و شناخت نیست.

در تمرین امروزی به رکن ارتباطات پرداز. به جای تمرین سکون، چهار رکن زندگی ات را مرور کن. سپس به اولین رکن درباره ارتباطات پرداز و از درون خودت بپرس، "آیا چیزی هست که لازم باشد در مورد روابطم بدانم؟" این سؤال را به گونه ای بپرس که پاسخ آن فقط بتواند "بله" یا "خیر" باشد. اگر پاسخ "منفی" باشد، خوب است. اما اگر پاسخ "مثبت" است، پس بدنبال این باش که آن شخص در روابط تو چه کسی ممکن است باشد. شاید این رابطه ای باشد که در این لحظه باید به آن توجه و رسیدگی کنی. از خودت بپرس، "آیا در این مورد چیزی وجود دارد که باید بدانم؟" سپس خود را آماده پذیرش کن تا هر پاسخ ممکن را دریافت کنی. این ممکن است فقط یک لحظه طول بکشد، اما تو باید حضور خود را حفظ کنی.

سپس به رکن شغل و تأمین مالی بپرداز، ستونی که با کار، پول، خدمت و مساعدت در دنیا سروکار دارد. همان روند را ادامه بده و از خودت بپرس: "آیا در مورد شغل و خدمات من در دنیا چیزی هست که لازم است بدانم؟" اگر چیزی به ذهنت خطور کرد، از خودت بپرس، "چه چیزی را در این مورد باید بدانم؟" سپس خودت را باز و گشوده کن تا هر پاسخی را بتوانی دریافت کنی.

بعد از آن به رکن سلامتی بپرداز و از خودت بپرس، "آیا چیزی در مورد سلامتی خودم و یا افراد نزدیک به من هست که باید بدانم؟" اگر چیزی به ذهنت خطور کرد، از خودت بپرس، "چه چیزی را در این مورد باید بدانم؟" سپس خود را آماده پذیرش پاسخ کن. با آن روبرو شو و دریافتش کن.

پس از آن، به رکن پیشرفت معنوی خود بپرداز و از خودت بپرس، "آیا چیزی وجود دارد که لازم باشد در مورد پیشرفت معنوی خود بدانم؟" و مانند سایر ارکان دیگر، اگر چیزی به ذهنت خطور کرد از خودت بپرس، "آنچه باید در این مورد بدانم چیست؟"

بررسی و مرور ارکان چهارگانه، عملکرد اصلی تو در این تمرین است. برای تکمیل این فرآیند تا جایی که لازم است زمان بگذار. مرور ارکان چهارگانه را در ادامه آموزش در تمامی دروس مروری تکرار خواهی کرد. این به تو در زندگی ات تمرکزی خواهد بخشید که بتوانی آگاهی و توجه خود را در این چهار زمینه اساسی فعالیت های زندگی حفظ کنی. در اینجا تو شروع به ساختن (خودت) می کنی، آجر به آجر، خشت به خشت، آنگونه که پایه و بنیادش را دنیا نمی تواند متزلزل یا تضعیف کند.

علاوه بر این، امروز تمرینات ساعتی خود را دنبال کن تا به صورت خودکار درآیند و ذهنت بتواند در هر زمان و تحت هر شرایطی که قرار گرفت، حضور خود را حفظ کند. این هدفی است که هر روز روی آن کار می کنی.

تمرین ۱۴: مرور ارکان چهارگانه

و تمرین ساعت به ساعت

Step 15
Let me look towards
the Greater Community to understand
where my life is going.

گام ۱۵

اجازه بده اجتماع بزرگ تر را مشاهده کنم تا بفهمم زندگی من به کجا می رود.

دوباره به تصویر بزرگ تر زندگی خود بازمی گردی، زیرا در این تصویر بزرگ تر است که خودت را به شکل کامل خواهی دید. در اینجا است که تو خودت را در ارتباط با دنیا، در ارتباط با سایر افراد و در ارتباط با تمامی جنبش ها و حرکات زندگی خواهی دید. این تمرین در میان تمرینات دیگر تو اضافه می شود، تا بتوانی بیاموزی بر روی زندگی درونی و نیز زندگی بیرونی خود با مردم متمرکز باشی. در اینجا به طور همزمان در هر دو سطح مذکور تمرین می کنی. در اینجا تو به جنبه های کوچک و جزئی و نیز به جنبه های بزرگ و اساسی زندگی خود می پردازی، زیرا همه آنها با هم مرتبط هستند و با هم به پیش می روند. به این ترتیب، آگاهی تو همزمان در بسیاری از سطوح بصورت یکپارچه و متحد ایجاد می شود.

امروز وقت خود را صرف فکر کردن در مورد معنای اجتماع بزرگ تر کن. آنچه را که درباره معنویت اجتماع بزرگ تر و در کتاب های مربوط به حکمت و دانایی خوانده ای به یاد آور. دوباره به این آستانه عظیم تر بازگرد. به دنیا نگاه کن و ببین چقدر افراد کمی هستند که از زندگی در اطراف خود آگاه هستند، چقدر انسانها مشغول به کار و کوشش های فردی و نگرانی ها یا درگیری های شخصی خود هستند. ببین آنها چقدر راه را گم کرده اند و تو چقدر راه را گم کرده ای. امروز توجه خود را به این امر معطوف کن، علاوه بر این به تمرین سکون و تمرین ساعت به ساعت خود در آگاهی و بینش پرداز.

شما (انسان ها) عضوی از یک اجتماع بزرگ تر هستید. شما در حال ظهور در یک اجتماع بزرگ تر هستید. شما در حال یادگیری بصیرت و دانش از اجتماع بزرگ تر هستید. امروز بینا باش و

فراتر از محدوده های عادی زندگی خود را مشاهده کن. فقط نگاه کن. اگر به جستجو ادامه دهی، خواهی دید. اگر بتوانی ببینی، خواهی فهمید.

تمرین ۱۵: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 16

There Are Greater Forces At Work in The World.

گام ۱۶

نیروهای عظیم تری در دنیا در حال کارکردن هستند.

در واقع نیروهای عظیمی در دنیا کار می کنند. تو می توانی حرکت آنها را احساس کنی و شاهدِ واقعیت آنها باشی. در اینجا تو فراتر از خودت به دنیا نگاه می کنی. اگر بتوانی بدون تعصب، ترس و انکار مشاهده کنی، می توانی بسیار دورتر، حتی دورتر از آنچه تصور می کنی را مشاهده کنی. واقعیت این است که اکثر مردم نگاه نمی کنند و بنابراین نمی بینند. و اگر نگاه کنند، آنقدر تحت شرایط مختلف و پیش فرض ها و الزامات نگاه می کنند که واقعاً نمی توانند حقیقت آنچه را که می بینند درک کنند.

اگر تحت سلطه ذهن نباشی، پس می توانی آزاد و رها نگاه کنی و ببینی. اگر تحت تسلط گذشته خود نباشی، پس می توانی همه چیز را مانند امروز با روشی جدید ببینی.

امروز فرصتی است تا ببینی که به کجا می روی و نیروهای بزرگ تر در دنیا را بشناسی. این تو را وارد عرصه عظیم تری از زندگی می کند. سپس شاهد چیزهای بزرگ تر و مهم تری می شوی. شاید در آغاز فقط یک ذره کوچک و بسیار ریز را مشاهده کنی. اما همانطور که در روند آماده سازی خود بصورت مداوم تمرین می کنی، می توانی در ادامه کار چیزهای بیشتری را ببینی. تو چشم هایت را برای دیدن و اشتیاق به دیدن، آماده کرده و پرورش خواهی داد.

فراتر از تمرین امروزی در سکون و تمرینات ساعتی خود در آگاهی و بینش، وقت خود را صرف نگاه کردن به دنیا کن. توجه خود را اینجا و آنجا هرازگاهی به نیروهای عظیم تری که در دنیا در حال کار هستند، معطوف کن. آنچه در اینجا اهمیت دارد اینست که هیچ نتیجه گیری خاصی نکنی، بلکه فقط باید این سؤال را بپرسی "چه نیروهای عظیمی در دنیا در حال کار هستند؟" فقط بدون پاسخ دادن، به

این سؤال پرداز. این تجربه‌تو ست که می‌تواند پاسخ واقعی باشد. برای داشتن این تجربه، باید سؤال را بررسی و سپس باید شروع به جستجو و مشاهده کردن کنی.

تمرین ۱۶: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه‌ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 17

Today I Will Not Let Anything Keep Me from My Practice.

گام ۱۷

امروز به چیزی اجازه نمی دهم تا مرا از تمرینم بازدارد.

دنیا آنچنان بر همه مسلط است که مردم به طور عادی با آن سازگار شده و تسلیم آن می شوند. برای حفظ تمرکز بیشتر در زندگی، عزمی راسخ و حقیقی لازم است، به خصوص اگر درگیر مشکلات و چالش های مختلف در مسیر زندگی باشی. اما امروز می توانی این عزم را در خود تقویت کنی تا بتوانی موهبت دیدن را داشته باشی.

در هر ساعت نگاه کردن و دیدن را تمرین کن. محیط ذهنی را بررسی کن. احساس خودت را بررسی کن که در این لحظه چه چیزی در درونت می گذرد و از این حالت برای بازگشتن به خودت استفاده کن.

در تمرین خود در سکون و خاموشی، اگر قادر به تجربه چیزی بیشتر از ذهن باشی، ذهن تسلیم بصیرت و دانش می شود. در طول روز نیز سعی کن در مشاهدات خود از دیگران ببینی که دنیا چقدر فریبنده و دلرباست و ذهن هم تا چه حد فریبنده و مسحورکننده است. در نهایت، تنها چیزی که می تواند تو را از بصیرت و دانش دور کند، ذهن توست. ممکن است به نظر برسد که دنیا بر تو مسلط است، اما در حقیقت، این ذهن است که بر تو چیره شده است.

این موضوع را در نظر داشته باش. لازم نیست به دوردست ها نگاه کنی. این آگاهی تماماً همینجا و در کنار توست. تو می توانی به تجربه خود نگاه کنی تا ببینی این چقدر به تو نزدیک است و تا چه حد اهمیت دارد که حضور خودت را در هر کجا که هستی و مشغول به هر کاری که هستی، حفظ کنی. تمرین امروز این آگاهی و عزم و اراده راسخ را در تو تقویت می کند.

تمرین ۱۷: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 18

Today I Wish to Know.

گام ۱۸

امروز می خواهم بدانم.

این اشتیاق تو به بصیرت و دانش و نیز ظرفیت تو برای بصیرت و دانش است که دسترسی به آن را برای تو ممکن می کند. درس امروز یک تقاضا و مطالبه نیست بلکه تأیید و تصدیق بر خواست (واقعی) توست. تو می توانی از بصیرت و دانش بخواهی که به سراغ تو بیاید، اما نخواهد آمد، زیرا او می داند که تو آماده هستی یا خیر و اگر جایی برای ورود نیابد، وارد نمی شود. در اینجا نباید هیچ فریبی در رویکرد تو وجود داشته باشد. برای دستیابی به یک مزیت شخصی، نباید چیزی را دستکاری کنی. در عوض، تو باید میل و اشتیاق به بصیرت و دانش را تأیید و تصدیق کنی.

امروز با حضور کامل خود و عدم اجازه به دخالت هرگونه تخیل و توهم ذهنی، در تمرین طولانی خود در سکون، اشتیاق خود را به بصیرت و دانش تأیید و تصدیق کن. در هر ساعت برای لحظه ای متوقف شو، با خودت و با محیط پیرامون خودت باش و اشتیاق به بصیرت و دانش درونت را تأیید کن و به خاطر آور. ببین که این میل و اشتیاق تا چه مقدار اهمیت دارد و چقدر در پیرامون تو کمیاب است و بدین صورت اهمیت آن را تأیید کن. زیرا خواهی دید که حتی وقتی بصیرت و دانش در خلال مشکلات ساده به ظهور می رسد، مردم آن را انکار کرده و نمی پذیرند. آنها طوری از مشکلات روی می گردانند مثل اینکه هر مشکلی برای آنها بسیار دردناک و آزاردهنده است و بصورت غیرقابل تحملی از درون، آنها را ناتوان می کند.

تویی که یاد می گیری با خودت و نیز با حقیقت دنیا روبرو شوی به تأیید و تصدیق امروز نیاز داری تا به تو قدرت، شهامت و اطمینان خاطر لازم را بدهد.

تمرین ۱۸: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 19

I will observe the world today.

گام ۱۹

من امروز دنیا را نظاره می‌کنم.

تمرینت را با مشاهده کردن ادامه بده. امروز دنیا را مشاهده کن. تو بدون توجه به جایی که هستی، فرصتی عالی برای انجام این کار داری، زیرا امروز در دنیا هستی و تمام روز را نیز در دنیا خواهی بود. دنیا را بدون قضاوت مشاهده کن. چیزهایی را که دوست داری و چیزهایی را که دوست نداری خواهی دید. مواردی را مشاهده خواهی کرد که خشم، قضاوت، انکار، شادی و غم و یا ترجیح را برمی‌انگیزند، اما امروز جدا شدن از آنها را تمرین کن. فقط همه آنها را مشاهده کن و در طول تمرین در درونت، سکون و خاموشی را پیروان.

تمرین طولانی امروز در سکون به تو کمک خواهد کرد. خود را کاملاً به تمرینت واگذار کن. این تمرین نوعی خودسپاری است. در بیشتر موارد، با این احساس خودسپاری قادر خواهی بود هر چیزی را که باعث حواس پرتی ات می‌شود، از میان برداری. در شرایطی که نمی‌توانی مشغولیت‌های ذهنت را از بین ببری، به سادگی نسبت به آنها منفعل باش، یک ناظر بی‌طرف باش. به این ترتیب، می‌توانی خود را به مکانی در نزدیکی بصیرت و دانش برسانی. زیرا بصیرت و دانش همه چیز را نظاره می‌کند و منتظر لحظه مناسبی است که اقدام واقعی باید انجام شود.

امروز تمرین می‌کنی تا همان کاری را انجام بدهی که بصیرت و دانش انجام می‌دهد. تو تمرین می‌کنی تا کاری را انجام بدهی که آفریدگار انجام می‌دهد. تو تمرین می‌کنی همان چیزی که واقعاً هستی باشی و با آنچه در زندگی درست و حقیقی است هماهنگ باشی.

تمرین ۱۹: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 20

**Today I will not forget that
I am here for a greater purpose.**

گام ۲۰

امروز من فراموش نخواهم کرد که برای هدفی والاتر به اینجا آمده‌ام.

تو در واقع برای یک هدف والاتر اینجا هستی. اما این هدف را برای خود تعریف نکن زیرا در زمان تعیین شده، برایت مشخص خواهد شد. این موضوع براساس میل و ترجیح شخصی برایت روشن نخواهد شد. این چیز است که عمیقاً احساس شده و شناخته خواهد شد. این موضوعی واقعی خواهد بود و تو واقعی و درست بودن آن را خواهی فهمید. تا آن زمان، تو در حال ایجاد پایه و اساسی برای به وجود آمدن این شناخت هستی. در هنگام ساختن یک خانه، ابتدا طبقات فوقانی را نمی‌توان ساخت. تو ابتدا باید پایه و شالوده ساختمان را بسازی و سپس ساختمان را بر روی آن بنا کنی. کار خود را با گذاشتن کاغذ دیواری و قرار دادن وسایل شروع نمی‌کنی، زیرا در ابتدا اصلاً چیزی وجود ندارد که وسایل را در آن قرار دهی. با ساختن پی و سازه اولیه، ساختمان را شروع می‌کنی. این کار را گام به گام و بر اساس یک طرح و نقشه انجام می‌دهی. تو در طول انجام این کار، مهارت‌هایی را کسب می‌کنی. تو مهارت‌هایی را که از قبل داری تمرین می‌کنی و مهارت‌های جدیدی را نیز یاد می‌گیری.

بنابراین، امروز در تمرین طولانی خود در سکون و نیز در تمرینات ساعتی خود در آگاهی و بینش به ساختن این بنا بپرداز. این آگاهی درونی را بساز، این موقعیت مشاهده بدون سرزنش و محکوم کردن را بنا کن. تو نیاز داری بدانی. تو می‌خواهی که بدانی.

تمرین ۲۰: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 21

REVIEW

گام ۲۱

مرور

امروز در مرور خود، یک بار دیگر ارکان چهارگانه زندگی ات را مرور کن. به مرور قبلی خود بازگرد و دستورالعمل های داده شده را بخوان و مشغول به تمرین شو. این تمرین اصلی امروزت را تشکیل می دهد.

علاوه بر این، خواندن شش گام قبلی مهم است و اگر ترجیحاً دفترچه یادداشت روزانه ای داری، آنچه در هر روز برایت اتفاق افتاده است را بخوان تا بتوانی بررسی کنی که چطور هر گام با تجربه و فعالیت های تو در آن روز مطابقت داشته است.

بدین صورت این روش مروری بسیار کارآمد خواهد بود و در سفر به سوی بصیرت و دانش به خوبی به تو کمک خواهد کرد. آگاهی خود را از ارکان چهارگانه زندگی خود عمیق تر کن. تشخیص بده که کدام یک از ارکان زندگیت ضعیف هستند و نیاز به تقویت و تنظیم مجدد دارند. تشخیص بده که چه تغییراتی باید ایجاد شوند، چه چیزهایی باید عوض شوند تا به تو قدرت و ثبات بدهند. زیرا بدون این قدرت و ثبات، نمی توانی چیزهای بیشتری یاد بگیری و به دلیل اینکه ارکان زندگی تو در خدمت تو و در جهت حمایت از تو ایجاد نشده اند، دائماً در کارهایت بی نتیجه و ناکام خواهی بود. چون مانند چهار پایه یک میز، نمی توانی هیچ چیز بزرگی روی آن قرار بدهی مگر اینکه بر پایه ای سخت و محکم استوار شده باشد.

بنابراین امروز به ساختن شالوده و بنیانی اساسی برای بصیرت و دانش و هم برای هر آنچه که ظهور بصیرت و دانش را در زندگی ات ممکن می سازد، ادامه بده.

تمرین ۲۱: مرور ارکان چهارگانه

و تمرین ساعت به ساعت

Step 22

I must understand the greater movement of the world.

گام ۲۲

من باید حرکت عظیم تر دنیا را درک کنم.

در اینجا تو همچنان درک خود را از حرکت عظیم دنیا گسترش می دهی. گرچه، تمایل به این امر باید از درون تو ناشی شود و ظرفیت آن باید ایجاد شود وگرنه قادر به دیدن یا دانستن نخواهی بود. درک دنیا از این طریق، باعث می شود حضور تو در اینجا در محتوای بزرگ تری قرار گیرد. یک هدف عظیم تر را نمی توان در یک محتوای محدود و محقر فهمید. تو باید خودت را به شکل بزرگتری ببینی. تو باید رابطه خود را با دنیا بر اساس یک شالوده و بنیان واقعی برقرار کنی.

این بخشی از پی و شالوده ساختمانی است که تو در حال ساخت آن هستی. این بخشی از گسترش درک تو و نیز گسترش دامنه و وسعت توانایی های ذهنی و احساسی توست. اگر در مورد این موضوع فکر کنی، خواهی دید که موارد زیادی وجود دارند که مردم نمی توانند از نظر احساسی یا بطور عقلانی به آنها پاسخ دهند. آنها واقعاً نمی توانند به بعضی از موارد بپردازند. این موارد برای آنها بیش از حد بزرگ، بیش از حد چالش برانگیز یا بیش از حد متفاوت است و بنابراین پذیرفته نمی شوند.

اما تو یاد می گیری که با زندگی همانطور که هست و همانطور که خواهد بود باشی. تو در حال آماده سازی برای آینده هستی به گونه ای که قادر خواهی بود با قدرت و کارایی بیشتری در آینده حضور پیدا کنی.

بنابراین، دوباره نگاه خود را به دنیا معطوف کن و این سؤال را بپرس، "چه چیزی باید درباره تکامل و سرنوشت دنیا بدانم؟" این سؤال را بدون پاسخ های خود، بدون تأکید بر ترجیحات شخصی خود و بدون دخالت ترس ها و نگرانی های خودت بپرس. این موارد ممکن است به ذهنت خطور کنند و تو آنها را تشخیص خواهی داد. اما اکنون تو منتظر درک عمیق تری هستی. تو آن را فرا می خوانی. تو

آن را برمی انگیزی. تو از آفریدگار می خواهی که آن را برایت آشکار کند. تو بصیرت و دانش را فرا می خوانی و آغوش خود را به رویش باز می گشایی.

امروز علاوه بر تمرین طولانی ات در سکون و تمریناتِ ساعتی خود در آگاهی و بینش، نگاه کن و سؤال کن تا بتوانی ببینی.

تمرین ۲۲: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 23

**Today I will use conflict to deepen
my experience of Knowledge.**

گام ۲۳

**امروز من از تضاد و درگیری ها برای عمیق تر کردن
بصیرت و دانش خود استفاده می کنم.**

امروز از تعارض و درگیری ها استفاده کن تا به خودت یادآوری کنی که تنها چیز مهمی که وجود دارد بصیرت و دانش و نیاز به بصیرت و دانش است. این رویکرد، راهی را برایت فراهم می کند تا بتوانی فراتر از پیچیدگی هایی که در ابتدا مردم را گیج و سرگردان می کند ببینی. این تو را قادر خواهد ساخت تا ماهیت عمیق تر رفتاری ها و معضلات انسانی و نیز معضلات خودت را دریابی.

از آنجا که دنیا در حال ظهور در اجتماع بزرگ تراست، تو به این قابلیت های عظیم تر نیاز داری. این صرفاً مختص افراد با استعداد و خردمند نیست. این یک گزینه نیست. این امر برای تداوم بشریت و آزادی او ضروری است. بنابراین پرورش و توسعه این قابلیت های بیشتر و بزرگ تر نه یک گزینه انتخابی بلکه موضوعی مهم و حیاتی است. آنها اولویت اساسی در زندگی هستند. با این شناخت، خواهی دید که آنها در خط مقدم اولویت های شخصی تو هستند و نه چیزی که به راحتی فراموش کنی یا چیزی که باید در روند کار به تو یادآوری شود.

تو برای خدمت به دنیا فرستاده شده ای. برای انجام این کار، باید تعارض ها را تشخیص بدهی. اما باید به روش خاصی به آنها نزدیک شوی در غیر اینصورت نمی توانی نیرویی برای حل و فصل آنها باشی. زیرا تعارض ها و درگیری ها تو را به خود جذب کرده و در خودش فرو خواهد برد و تو دیگر قادر به درک آن نخواهی بود. تو قدرت خود را به آن خواهی بخشید. تو آگاهی خود را نیز به آن خواهی بخشید. تو را غرق خواهد کرد و تو در آن گم خواهی شد. این موضوع را در اطراف خود ببین. شواهد آن در همه جا وجود دارد. ببین چگونه حتی امروز اسیر چیزهایی می شوی که تو را ناراحت

کرده و یا به نوعی می آزارند تا جایی که نمی توانی ببینی، نمی توانی درک کنی و حتی نمی توانی خود را به موقعیت تشخیص بازگردانی.

امروز در تمرین خود در سکون، این موضوع را می بینی. به نظر می رسد که یادگیری نحوه پاکسازی ذهن و خاموش کردن ذهن گاهی تلاش بسیار بزرگی می طلبد زیرا قبل از آن اسیر تعارض ها شده ای. تو به نوعی با جریان آب به پایین رفته ای و اکنون ناچاری با او به پایین بروی تا بتوانی خودت را پیدا کنی و از آب بیرون بکشی زیرا جریان آب تو را با خود برده است! و اگرچه ممکن است جریان تند و شدید باشد، اما تو باید به هر ترتیب خودت را به سوی ساحل بکشانی. این را در تمرینات ساعت به ساعت خود تمرین کن. امروز این موضوع را همواره در نظر داشته باش.

تمرین ۲۳: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 24

The Unseen Ones are with me.

گام ۲۴

آنهایی که از نظر پنهانند با من هستند.

نیروهایی از غیب^۱ با تو هستند. آنها در حال نظاره تو هستند. و آنها با تقویت بصیرت و دانش و ارتقاء آگاهی و اشتیاق تو به بصیرت و دانش در حال کمک کردن به تو هستند. امروز ضرورتی نیست که آنها با تو صحبت کنند، زیرا در حال حاضر این کاری نیست که باید برای تو انجام شود. اما حضور آنها می تواند برایت اطمینان خاطر ایجاد کند و یادآوری مهمی است که تو برای رسیدن به یک هدف عظیم تر در دنیا هستی و نه فقط برای حفظ بقا و لذت بردن. آنها خانه باستانی ات، خانواده معنوی و هدف عظیم ترت را در اینجا به تو یادآوری می کنند.

امروز در نظر داشته باش که نیروهایی از غیب با تو هستند و مراقب تو هستند همانطور که مراقب دیگران نیز هستند و سپاسگزار باش که تحت مشاهده و مراقبت آنها هستی. با این حال، بدان با اینکه مسئولیت های زیادی که در اینجا دارند، قرار نیست کارهای تو را برایت انجام دهند.

امروز یکبار دیگر سکون را در مراقبه طولانی تر خود تمرین کن و بینش و آگاهی را نیز ساعت به ساعت تمرین کن. تو در دنیا کار می کنی. این مساعدت و مشارکت تو با نیروهای غیبی است و نیز هدیه ایست از طرف تو به دیگران.

تمرین ۲۴: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

¹ Unseen Ones

Step 25

There is a new hope in the world.

گام ۲۵

امید تازه ای در دنیا وجود دارد.

نور امید در دنیا توسط کسانی که به وسیله بصیرت و دانش توانا می شوند، دوباره احیا می شود. امیدواری می تواند محو و ناپدید شود و سپس دوباره احیا شده و برافروزد. به نظر می رسد که می آید و می رود، این موضوع به اینکه چگونه مردم تحت تأثیر نوسانات به این سو و آن سو می روند و چه چیزی را برای خود انتخاب می کنند، بستگی دارد. امید در درونِ توست. حضور نیروهایی که از غیب در اینجا هستند، به این معنا نیست که امید (همواره) وجود دارد، زیرا بدون وجود توهیچ امیدی وجود نخواهد داشت! چراکه این تو و امثال تو هستند که امید تازه ای به دنیا می آورند زیرا شما در حال یادگیری در مسیر بصیرت و دانش هستید و شما هستید که موهبت بصیرت و دانش را دریافت می کنید. این امر امید جدیدی را به دنیا می آورد. شاید تو در حال حاضر نتوانی این موضوع را کاملاً ببینی. شاید فراتر از درک تو به نظر برسد. اما از دیدگاهی بالاتر، این کاملاً درست و بسیار مهم و ضروری است. ظهور دنیا در اجتماع بزرگ تر نیز در همین رابطه صحبت می کند، زیرا اگر کسی برای اجتماع بزرگ تر آماده نمی شد، اگر کسی مسیر بصیرت و دانش در اجتماع بزرگ تر یا معنویت در اجتماع بزرگ تر را نمی آموخت، در آنصورت امید محو و ناپدید می شد. و (متعاقباً) سرنوشت بشریت کاملاً قابل پیش بینی می شد. اما از آنجا که امید در دنیا وجود دارد و امید در تو و در دیگرانی مثل تو که به ندای متعالی درونشان پاسخ می دهند وجود دارد، سرنوشت بشریت نوید آینده روشن تری را در خود دارد و آزادی نوع بشر می تواند به خوبی حفظ شود.

امروز این موضوع را در نظر داشته باش و با تمرین در سکون و تمرینات ساعتی خود در آگاهی و بینش، واقعیت این امر را در خودت تقویت کن. تبدیل به امید شو تا تمام احساس نفرت از خود در ذهنت محو شود.

تمرین ۲۵: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 26

Today I will learn of the Greater Community.

گام ۲۶

من امروز از اجتماع بزرگ تر می آموزم.

امروز می توانی کمی بیشتر در مورد اجتماع بزرگ تر بیاموزی، اگر تصمیم به انجام چنین کاری داشته باشی حتی بیشتر از این هم می توانی یاد بگیری. با مطالعه و بررسی درباره معنویت در اجتماع بزرگ تر، دیدگاهی تازه و جایگاهی برتر به منظور دیدن در اختیار تو قرار داده شده است. این فرصت و این دیدگاه برتر را بدست آور. از این منظر تازه نگاه کن. بدین ترتیب چیزهایی را خواهی دید که در غیر اینصورت نمی توانستی ببینی.

اجتماع بزرگ تر، تصویر بزرگ تری از زندگی توست. این محتوایی عظیم تر است تا درک کنی تو کیستی و برای چه اینجا هستی. این ارزش ها و شاخص های زندگی تو را فراتر از اولویت هایت و فراتر از نگرانی های شخصی تو می برد و تو را در ارتباط با دنیا، با دیگران و ارتباط با روند تکامل دنیا قرار می دهد. این قسمتی از مکاشفه ایست که امروز می توانی دریافت کنی. و این برای مکاشفه ای خواهد بود که تو را از شر بسیاری از محدودیت های آزاردهنده ای که تو را تحقیر می کنند و ذهن تو را در تاریکی نگه می دارند، آزاد و رها خواهد کرد.

آینده تو در اجتماع بزرگ تر است. کار تو در اجتماع بزرگ تر است. آماده سازی تو برای اجتماع بزرگ تر است. آنچه فراتر از نگرانی های شخصی و دغدغه های آنی توست به نظر می رسد دقیقاً همان چیزیست که به زندگی ات معنا و جهت می بخشد. زیرا این زمانه است که بشریت فرصت ها و نیز گرفتاری های خود را در چارچوب اجتماع بزرگ تر تشخیص می دهد. و این زمانه است که مردم باید یاد بگیرند که آماده شوند و در محتوای بزرگ تری از زندگیشان، حقیقت زندگی و معنویت را بیاموزند.

امروز در تمرین طولانی خود در سکون و هم در تمرینات ساعت به ساعت در بینش و آگاهی، اشتیاق و ظرفیت خود را برای این امر تقویت کن. و امروز وقت خود را صرف بررسی رابطه خود با

اجتماع بزرگ تر کن. به دنبال دانستن بیشتر باش. بخواه که بیشتر بدانی سعی کن به حجابی که تو را از درک سطوح بالاتر زندگی باز می دارد نفوذ کنی و به فراسوی آن بروی.

تمرین ۲۶: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 27

I must learn to be discreet today.

گام ۲۷

من باید یاد بگیرم که امروز محتاط و ملاحظه کار باشم.

ملاحظه و احتیاط چیزی نیست مگر دانستن اینکه در چه مواقعی صحبت کنی و در چه مواقعی صحبت نکنی، اینکه بدانی چه بگویی و چه نگویی، بدانی در هر لحظه چه چیزی را باید به اشتراک گذاشت و چه چیزی را نباید به اشتراک گذاشت؟ برای انجام این کار، تو نمی توانی توسط ترس یا ترجیح یا اشتیاق برای مقبول شدن یا میل به ستایش از طرف دیگران یا هر نوع احساس عدم امنیت هدایت شوی. برای انجام این کار، تو نمی توانی تحت تسلط شرطی شدن های اجتماعی باشی، که به تو می گویند چه چیزی را بگو و چه موقع آن را بگو، و کلماتی را بر زبان تو جاری می کنند و فکری را در ذهن تو می گذارند که متعلق به تو نیست. این تمرین قدرت و آزادی است. اگر در تبعیت و پیروی از بصیرت و دانش آزاد نیستی، پس برده و اسیر نیروهای دیگر هستی. تو می توانی از اسارت رها شوی، اما برای انجام آن باید عزم و قدرت زیادی داشته باشی. تو باید با سختی ها روبرو شوی، زیرا وقتی قوانین دستکاری و سوءاستفاده² از خود را نقض کنی، احساس ترس خواهی کرد زیرا ترس چیزی است که بر آنها حاکم است. فراتر از این ترس، رهایی و آزادی وجود دارد.

امروز دانش آموز بودن خود را در بصیرت و دانش برای دیگران آشکار نکن. حتی با دانش آموزان دیگر بصیرت و دانش نیز در این مورد کمتر صحبت کن. در مورد بینش های مهم درونی ات با دیگران صحبت نکن. بگذار (این قابلیت ها) رشد کنند. صحت، اعتبار و درستی آنها را ببین. در مورد آنها بلافاصله صحبت نکن. بگذار فشار ایجاب و الزام آنها ایجاد شود. تنها عمق آن را توسعه بده. افرادی که در طول روز در مورد تجربیات درونی خود صحبت می کنند هرگز نخواهند توانست این عمق از درک را توسعه بدهند. آنها می خواهند به محض دریافت و داشتن آن از دست آن رها شوند. آنها نمی توانند با آن (تجربه درونی) باقی بمانند. آنها نمی توانند فشار یا برآشفتگی آن را تحمل کنند. آنها

² laws of manipulation

نمی توانند اجازه دهند سوالاتشان بی پاسخ باقی بماند. آنها نمی توانند اجازه دهند تجاربشان به اشتراک گذاشته نشوند. آنها کنترل می شوند و آزاد نیستند.

بنابراین امروز محتاط و ملاحظه کار بودن را تمرین کن. بیشتر از آنچه صحبت کنی گوش کن و در مورد خودت شخصاً صحبت نکن مگر در شرایط نادر و برای افراد خاص. این ملاحظه و احتیاط است و برای پیشرفت و موفقیت تو مهم و اساسی است.

در تمرین طولانی خود، سکون و خاموشی را تمرین کن و در هر ساعت تمرین کن تا نسبت به محیط اطرافت آگاهی و بینش داشته باشی و برتمایلی که به بی احتیاطی داری واقف باشی. بگذار امروز موهبتی برای تو باشد، هدیه و موهبتی که قدرت و آزادی را که به شدت به آن نیاز داری به تو می دهد.

تمرین ۲۷: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 28

REVIEW

گام ۲۸

مرور

امروز شش گام قبلی و دفترچه یادداشت خود را مرور کن. همچنین امروز یک بار دیگر در تمرین طولانی خود، ارکان چهارگانه زندگی خود را مرور کن. با کمترین ترس و ترجیح ممکن، دوباره ارکان چهارگانه زندگی خود را بررسی کن زیرا می خواهی درستی دیدن و فهمیدن را تمرین کنی. سعی نکن از چیزی محافظت کنی. تا آنجا که ممکن است با ذهنیت باز به چهار رکن ارتباطات، شغل و خدمات، سلامتی و پیشرفت معنوی خود بپرداز. از خود بپرس، "کدام یک از ارکان زندگی من در حال حاضر ضعیف است؟ کدام یک از ارکان به توجه من نیاز دارد؟ کجا در معرض خطر هستم؟ خطر زندگی من چیست و در کجا قرار دارد؟ از کجا می توانم تضعیف شوم؟ (نقطه ضعف من چیست)" این سؤالات را از خود بپرس و به هر رکنی که از بقیه جدا مانده و متمایز است توجه ویژه داشته باش.

تمرین ۲۸: مرور ارکان چهارگانه

و تمرین ساعت به ساعت

Steps to Knowledge

Continuation Training

PART TWO

ادامۀ آموزش گام به گام تا بصیرت و دانش

قسمت دوم

Step 29

I wish to know my own strength.

گام ۲۹

من آرزو دارم توانایی های خودم را بشناسم.

تو قدرت دست نخورده ای داری که در انتظار توست، توانایی بزرگ تری که پروردگار به تو و هم به دیگران عطا کرده است. اگر نتوانی آن را در زندگی کشف کنی و از آن استفاده کنی، هم برای تو و هم برای کسانی که از آن بهره مند می شوند یک بد اقبال بزرگ محسوب می شود.

بنابراین ما تو را به قدرت بزرگی که داری — قدرت بصیرت و دانش درونت — باز می گردانیم. این قدرت شخصی تو نیست. این یک قدرت عظیم تراست که به تو بخشیده شده است. خود را برای دریافت آن آماده کن. بیاموز که چگونه آن را با خود حمل کنی و چگونه آن را در دنیا بکار بگیری. تو می بایست چراغی برای روشنایی در دنیا باشی. تو باید امید بزرگی را به دنیا آورده و نوید بخش آینده ای روشن باشی.

امروز از این قدرت در تمرین طولانی خود در سکوت استفاده کن. اجازه نده ذهنت سرگردان شود. خود را وقف حضور در تمرینت کن. در تمرین ساعتی در آگاهی و بینش هنگامی که در دنیا هستی، از قدرت و اختیار خود استفاده کن تا بتوانی تمرینت را در عمل به کار ببندی. از این روش برای کسب قدرت و دانایی بیشتر استفاده کن، قدرت، دانایی و حکمتی که در هر لحظه به آن نیاز داری.

تمرین ۲۹: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 30

**To realize my strength,
I must exercise my authority.**

گام ۳۰

برای شناخت توانایی هایم،

باید قدرت و اختیار خودم را به کار بگیرم.

آفریدگار قدرت و اختیار بزرگی در دنیا به تو اعطا کرده است، قدرت بزرگی که اکنون باید آن را بدست بیاوری و برای هدفی عظیم تراز آن خردمندانه استفاده کنی. بی توجهی به این قدرت، تو را تحت سلطه سایر قدرت های حاکم بر دنیا قرار می دهد — تو را تحت سلطه قدرت دولت ها یا تحت نفوذ اعتقادات مذهبی یا تحت اختیار خانواده و یا تحت فشار ظلم و ستم همه شرطی شدن های اجتماعی قرار می دهد و تو را از دسترسی به بصیرت و دانش و میراث عظیمی که با خود داری محروم می کند.

مطمئناً اکنون زمان کشف این قدرت و اختیار و زمان استفاده از آنست چراکه اکنون قدرت های اغواگر عظیمی به دنیا اعمال می شوند، قدرت هایی از اجتماع بزرگ تر که در حال نظاره دنیا هستند. آنها از توانایی هایشان برای رسیدن به اهداف و ضروریات خودشان استفاده می کنند. اکنون وقت آن رسیده است که از آن حقیقتی که در درون توست مراقبت کنی. تو باید از ذهنت در برابر نفوذ، تلقین و اقناع کاذب، در همه اشکال فریبنده ای که وجود دارد محافظت کنی.

امروز همینطور که در دنیا سفر می کنی و فعالیت های دنیوی خود را انجام می دهی به این موضوع فکر کن. به ذهن خود و به اینکه آیا واقعاً آن را کنترل می کنی یا نه فکر کن. به این فکر کن که چه مقدار از قدرت ذهنت به خود تو اختصاص می یابد و چه مقدار از آن به دیگر نیروهایی که در مقابل آنها سر تعظیم فرود می آوری، تعلق می گیرد. تشخیص بده که آزادی شخصی در دنیا حقیقتاً تا چه میزان کم است و چقدر کم از آن استفاده می شود و تشخیص بده که قدرت و تعهد عظیم تری را باید بدست آوری تا بتوانی ذهن خود را حفظ و کنترل کنی و (نیروی) آن را به یک هدف بزرگ تر اختصاص دهی، هدفی واقعی که باید آن را کسب کرده و محقق کنی.

همانطور که ساعت به ساعت تمرین می کنی، قدرت و اختیار خود را بکار بگیری. اجازه نده غفلت یا شرایط زندگی، مجال استفاده از فرصت ها را از تو بگیرد، فرصت هایی که باید از آنها به منظور تقویت خود و همه اطرافیان استفاده کنی. قدرت و اختیار عظیم تو باید بازپس گرفته شود و این فرصتی است برای تو تا آن را دوباره بدست آوری.

تمرین ۳۰: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 31

**I must learn to use the power
that has been given to me.**

گام ۳۱

من باید یاد بگیرم از قدرتی که به من داده شده است استفاده کنم.

قدرت بزرگی به تو داده شده است. دریافت و به کار بردن آن بر عهدهٔ توست، اما باید یاد بگیری که چگونه از آن استفاده کنی، در غیر اینصورت (این قدرت) آشکار نخواهد شد و معنا و مفهوم آن را درک نخواهی کرد و نخواهی فهمید که چگونه می‌تواند در خدمت دنیایی باشد که در آن زندگی می‌کنی.

بنابراین خودت را بسیار تا دانش آموز بصیرت و دانش شوی، تا در مورد ماهیت قدرت و خیر و برکت آن و چگونگی دریافت، استفاده و بکارگیری آن در این دنیای پر تلاطم بیاموزی، در دنیایی که اکنون در معرض از دست دادن آزادی خود در اجتماع بزرگ تری از جهان هستی قرار دارد. این فرصت را از دست نده. بگذار اوضاع و شرایط امروز، نیاز به بصیرت و دانش را به تو نشان دهد. بگذار که کوشش و خطاها و مصائب دنیا، این مسئله را بارها و بارها دوباره به تو نشان دهد تا دیگر هیچ شک و شبه ای در ذهنت باقی نماند.

در تمرین طولانی خود در سکون و در تمرین های ساعتی در آگاهی و بینش، این قدرت و اختیار را بکار بگیر. از آن استفاده کن. تمام آنچه در این برنامه آماده سازی وجود دارد به تو یک ساختار، یک جهت و آموزش گام به گام در دستیابی به قدرت معنوی و استفاده بهینه از آن در دنیا می دهد. پس دریافت کننده این فیض و رحمت و منتشر کننده آن باش، اما برای انجام این کار باید قدرت و اختیار عمل خود را کشف کرده و آن را خردمندانه بکاربندی.

تمرین ۳۱: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 32

The wise depend upon me.

گام ۳۲

دانایان به من اعتماد کرده اند.

این مطلب کاملاً درست است. دانایان روی تو و بسیاری دیگر مانند تو حساب کرده اند، زیرا تو برای خدمت به این دنیا آمده ای. به همین دلیل، تو در خدمت یک هدف عظیم تر و یک سلسله مراتب عظیم تر در جهان هستی. این خانواده معنوی توست. این گروه بزرگی است که تو را به دنیا آورده است تا به این دنیای نیازمند کمک کنی، دنیایی که اکنون به زمان ظهور خود در اجتماع بزرگ تر رسیده است، دنیایی سرشار از ضرورت و نیاز و دنیایی پر از گرفتاری و مخصصه های بزرگ.

بنابراین، به خودت با نکوهش و تحقیر نگاه نکن. آنگونه که خود را در گذشته، ضعیف و رقت انگیز تصویری کردی به خودت فکر نکن. در عوض، اقتدار، اختیار و هویت واقعی خود را دوباره بدست آور، حتی اگر تازه شروع به تجربه حقیقت آن کرده ای. زیرا با این روش، آغوش را برای دریافت حقیقت بزرگی که در درونت ساکن است و می خواهد از طریق تو خودش را ابراز کند، باز می کنی. بدین صورت، خداوند تو را رها و رستگار خواهد کرد. بازیابی توانایی ها و هویت واقعی تو، یادگیری حکمت و خرد دنیا و دریافت مواهب آسمانی — اینها تماماً مواردی هستند که قدرت تو را از درون به حرکت در می آورند و همه شیاطین و پلیدی ها را که در ذهن تو و در پیرامون تو زندگی می کنند، بیرون می رانند، چیزهایی که تو را پیوسته آزار می دهند، تو را به ستوه می آورند و تو را به زندگی در تاریکی اوهام و تخیلات خودت وا می دارند.

بنابراین امروز در تمرین خود در سکون گام دیگری به پیش بیا. تمرین خود را به تسلیم شدن و قدرت گرفتن اختصاص بده — چراکه با تسلیم شدن و واگذار کردن همه مشغله های شخصی خود به یک قدرت برتر، می توانی آن قدرت برتر درونی را بکارگیری.

در تمرینات ساعتی خود از این قدرت و اختیار استفاده کن. شکی به خودت راه نده. تو این کار را برای خودت و همه دیگرانی انجام می دهی که در انتظار رها شدن از قید شرطی شدن و بردگی

شخصی خود هستند. این نویدِ بزرگی است که تو آمده ای تا آن را محقق کنی و اگر از این فرصت استفاده کنی مواهب و هدایای بزرگی می تواند از طریق تو به دیگران بخشیده شود.

تمرین ۳۲: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 33

**I practice for myself and for all
others who seek to be free.**

گام ۳۳

من برای خودم و تمام کسانی که در جستجوی رهایی هستند تمرین می‌کنم.

خود را به عنوان فردی تصور کن که برای همه کسانی که به دنبال آزادی هستند تمرین می‌کند. خودت را کسی تصور کن که برای آزادی دیگران و همچنین برای آزادی خودت می‌جنگی. خودت را به عنوان یک پیشرو، به عنوان یک راهنما برای دیگران در این زمینه ببین، زیرا تو اولین راه‌گشا در پیمایش این مسیر هستی. تو در حال شروع یک سنت جدید هستی. تو در حال دمیدن روح تازگی در ادیان دنیا و نیز در واقعیت دنیا هستی. زیرا راه بصیرت و دانش همانند مسیری است که روح می‌پیماید تا خود را در دنیای تو و نیز در کل اجتماع بزرگ‌تر از دنیا‌های دیگر به ظهور برساند.

بنابراین، خودت را به عنوان کسی تصور کن که به خودش و همچنین به دیگران خدمت می‌کند. این عزم راسخ، تصمیم و تعهد تو را تقویت می‌کند. سپس قادر خواهی بود تا در هر روز، قدرت، هدف و امید بیشتری برای دنیا به ارمغان بیاوری.

در تمرین طولانی‌تر خود در سکون و در تمرینات ساعتی خود در آگاهی و بینش، توانایی و اقتداری را که به تو داده شده است بکار بگیر تا بتوانی از این روز استفاده کنی.

تمرین ۳۳: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه‌ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 34

My life is a mystery to explore.

گام ۳۴

زندگی من رمز و راز است برای اکتشاف.

ما این روش از گام به گام تا بصیرت و دانش را همچنان ادامه می دهیم زیرا روش کاملاً درستی است. زندگی تو یک رمز و راز بزرگ است. زندگی فقط مجموعه ای از فعالیت های روزانه شامل کار، سرگرمی، تعهدات خانوادگی، تمایلات، ترس و نگرانی ها نیست. این تنها قسمت بیرونی زندگی توست، بخشی که با تجارب دنیوی تو شکل گرفته و شرطی شده است. با این وجود، در این زندگی رمز و راز بزرگ تری برای کاویدن و کشف کردن تو وجود دارد.

امروز در تمرین طولانی خود به قلمرو سکون وارد شو و در تمرینات ساعتی خود در آگاهی و بینش، از قدرت موجود در رمز و راز بزرگ زندگی ات استفاده کن. این رمز و راز را به تجربه در آور، در زندگی روزمره خود وارد کن، در موقعیت های معمول زندگی زمینی بکار بگیر و بدین ترتیب قدرت، خیر، رحمت و ثبات قدم را برای خود و دیگران به ارمغان بیاور.

تمرین ۳۴: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 35

REVIEW

گام ۳۵

مرور

در مرور امروزمان، دوباره به بررسی ارکان چهارگانه زندگی خود شامل رکن ارتباطات، رکن شغل و تأمین خدمات، رکن سلامتی و رکن پیشرفت معنوی خود بپرداز. از همان روشی برای تمرین استفاده کن که در تمام این مرورها استفاده می کردی. تک به تک به بررسی هر رکن بپرداز و از خود بپرس، "آیا چیزی هست که باید در مورد این رکن بدانم؟" و اگر چیزی به ذهنت خطور کرد، دوباره بپرس، "چه چیزی در این مورد باید بدانم؟" اگر چیزی آنجاست که تو را فرا می خواند، با آن روبرو شو. در واقع، مواردی که به توجه تو نیاز دارند، تو را به خود فرا می خوانند و اگر بدون توجه باقی بمانند، برایت ناراحتی ایجاد می کنند. اگر از آنها غفلت شود، احساس کمبود و نقصان می کنی.

بنابراین از این مرور استفاده کن تا خود را با بصیرت و دانش در اتصال نگه داری. به ساختن بنیانی که هدف معنوی تو در آنست ادامه بده. پایه و بنیانی که تو در درونت می سازی برای دیگران تبدیل به یک تکیه گاه خواهد شد و این بنیانی است که در حال حاضر دنیا بدان نیازمند است. تمرینات ساعتی خود را ادامه بده و شش گام آخر را مرور کن تا دریایی تأثیر آنها بر زندگی ات چگونه بوده است و چگونه می توانی پیام آنها را عمیق تر درک کنی.

تمرین ۳۵: مرور ارکان چهارگانه

و تمرین ساعت به ساعت

Step 36

Nasi Novare Coram

گام ۳۶

ناسی نواره کُرام

امروز ما به تمرین دعا و نیایش بزرگی می پردازیم که تأییدی بر حضور نیروهایی از غیب در زندگی توست. این یک یادآوری از واقعیت بزرگ تری است که تو از آن به وجود آمده ای و واقعیت بزرگ تری که قرار است در اینجا و در این دنیا نمایندگی کنی و آن را متجلی سازی. این واقعیت نه تنها در دنیای شما بلکه واقعیتی فراگیر در کل اجتماع بزرگ تر است. زیرا حضور نیروهایی از غیب در هر کجای جهان هستی احساس می شود چراکه حضور آنها در گیتی، جهان شمول است.

امروز وقت خود را به فکر کردن درباره این واقعیت — واقعیت نیروهایی از غیب — اختصاص بده و به این دعا به عنوان توسل یا وسیله ای برای درخواست کمک و حمایت از آنها فکر کن. هنگامی که می ترسی یا احساس خطر می کنی و نمی توانی این ترس و واهمه را از ذهن خود پاک کنی و از آن خلاص شوی، از آنها کمک بگیر و آنها را برای محافظت از خود فرا بخوان. از آنها بخواه که تو را دربرگیرند و از تو محافظت کنند. با ذکر — ناسی نواره کُرام — آنها را صدا کن و آغوش خود را برای دریافت آنها باز کن. اگر صادقانه و بی ریا آنها را فرا بخوانی، آنها به سوی تو خواهند آمد. و اگر بتوانی آغوش خود را پذیرای آنها کنی به تو کمک خواهند کرد. به این ترتیب، تو قدرت بیشتری را که نیاز داری، در اختیار خواهی داشت، زیرا اکنون تو یک قدرت آسمانی را متجلی کرده ای و نه فقط قدرت یک شخص (خاکی) را.

امروز در سکون مراقبه کن و در هر ساعت با حفظ آگاهی و بینش، تمرین خودت را با ذکر " ناسی نواره کُرام " کامل کن.

تمرین ۳۶: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 37

Let me remember that I am not alone.

گام ۳۷

اجازه بده تا بیاد بیاورم که من تنها نیستم.

به نظر می‌رسد تو هم مانند دیگران در این دنیا تنها هستی. به نظر می‌رسد تنهایی جزئی از زندگی توست و فقط در صورت خوش شانس بودن ممکن است شخص دیگری را بیابی تا زندگی خود را با روشی معنادار با او به اشتراک بگذاری. مطمئناً، این در تضاد با واقعیت خانه باستانی توست، جایی که همه با هم در تعاملند و همه چیز کامل است. به همین دلیل طول می‌کشد تا یک انسان عادت کند در چنین دنیایی زندگی کند زیرا این حالت طبیعی تو نیست. این نشان دهنده رسالت و هدف تو در اینجاست، زیرا تو با یادگیری مسیر بصیرت و دانش و نیز با اجازه دادن به ظهور بصیرت و دانش از طریق خودت، خانه باستانی خود را به این دنیا می‌آوری.

بنابراین امروز وسیله ای در دستان بصیرت و دانش باش و با به یاد آوردن اینکه تنها نیستی در حد توان نماینده ای برای بروز بصیرت و دانش باش. در هر ساعت در آگاهی و بینش، به خودت یادآوری کن که امروز تنها نیستی، خانواده معنوی ات همراه تو هستند و در دنیا عده دیگری نیز در کنار تو و همگام با تو کار می‌کنند که بسیاری از آنها را در طول زندگی خود ملاقات خواهی کرد اگر بتوانی روند آماده سازی خود را به پیش ببری.

این آگاهی از دست رفته را به دنیا بازگردان. به خود یادآوری کن و نشان بده که تو جزئی از یک نقشه بزرگ تر و یک پیمان عظیم تر برای بشریت هستی. این یک نقشه و یک پیمان از طرف آفریدگار است تا بتوانی در اجتماع بزرگ تر رشد و پیشرفت کنی و در اتحاد با دیگران، آزاد باشی.

تمرین ۳۷: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 38

I wish to strengthen freedom in others.

گام ۳۸

آرزو دارم بتوانم آزادی را در دیگران تقویت کنم.

تو نمی توانی دیگران را متقاعد کنی که آزاد باشند، اما می توانی آزادی را برای آنها به نمایش بگذاری و تضادی برای آنها ایجاد کنی که به یاد ماندنی است و آنها می توانند آن را تشخیص دهند و درک کنند. وقتی از شرطی شدن های اجتماعی خلاص شدی، وقتی از بند محیط ذهنی آزاد شدی، وقتی از زیر سایه گذشته خود رها شدی، می توانی یک زندگی خودجوش و مشتاقانه را به نمایش بگذاری که به طرز چشمگیری برای دیگران زنده و روح بخش است.

این یک ظهور و نمایش عملی از مفهوم آزادی است. این نمایشی است برای به ظهور رساندن حقیقتی که دنیا به آن نیاز دارد. این ظهوری است که هر وقت تو سکون را با تمام قلبت و با حس خود سپاری تمرین می کنی آن را به نمایش می گذاری. وقتی کاری را که در حال انجام آن هستی متوقف می کنی تا خودت را و پیرامون خودت را بررسی کنی و هنگامی که به خودت یادآوری می کنی که بصیرت و دانش با توسل و به او گوش فرا می دهی تا چیزی را که لازم است به تو بگوید، این ظهور و نمایشی است که بیانگر آزادی است. این یک عمل فوق العاده، ناشی از رهایی است زیرا تو خودت را از زیر سلطه همه نیروهای حاکم بر افراد، جدا و رها می کنی. تو خودت را از زیر نفوذ دنیا و از جریان (روزمره) دنیا بیرون می کنی تا آگاهی و بینش بیشتری را که متعلق به توسل به دست آوری.

امروز به یاد داشته باش که برای همگان تمرین می کنی و اعمال و رفتارهایی را که از آزادی به نمایش می گذاری، هرچند کوچک و به ظاهر ناچیز اما می تواند برای دیگران ارزش زیادی داشته باشد و تأثیرات قدرتمند و ماندگاری بر زندگی آنها بگذارد.

تمرین ۳۸: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 39

Let me understand my relationships today.

گام ۳۹

اجازه بده امروز روابطم را درک کنم.

امروز به هر شخصی که مستقیماً با او در تعامل هستی — و هم به تمام روابط اصلی خود فکر کن و این سؤالات را از خود بپرس:

• آیا من با این شخص هدف خاصی را دنبال می‌کنم؟

• آیا رابطه‌ما به درستی شکل گرفته است؟

• آیا ما سرنوشت مشابهی داریم؟

این سه سؤال را نسبت به تمام کسانی که مستقیماً با آنها در ارتباط هستی بپرس. و با دقت برای دریافت جواب گوش بسیار. بسیار وسوسه خواهی شد که خودت به این سؤالات پاسخ بدهی، اما به اینگونه پاسخ‌ها اعتماد نکن. در عوض، منتظر دریافت پاسخی عمیق‌تر باش. پاسخ ممکن است در همان لحظه دریافت نشود. ممکن است خیلی دیرتر بیاید. اما این واقعیت که تو سؤال می‌کنی و برای گرفتن پاسخ گوش می‌دهی، نکته‌حائز اهمیت در اینجا است.

این تمرین را به طور متناوب در طول روز انجام بده و در تمرین طولانی خود در سکون بدون هیچ گونه سؤالی با دقت گوش بسیار. حضور بصیرت و دانش را احساس کن. آغوش خود را به روی بصیرت و دانش باز کن. بگذار بصیرت و دانش با تو باشد و با تو صحبت کند. و همانطور که ساعت به ساعت تمرین می‌کنی، با دقت گوش کن. با دقت نگاه کن. به جایی که هستی و اتفاقات درون خودت توجه کن. اگر بتوانی این کار را انجام بدهی، زندگی اسرار خود را برای تو هویدا خواهد کرد. امروز فرصتی است برای تو تا بتوانی این کار را تمرین کنی.

تمرین ۳۹: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 40

Who I am with will determine what I will be able to do.

گام ۴۰

کسانی که من با آنها در ارتباط هستم تعیین می کنند

که من قادر به انجام چه کاری خواهم بود.

اگرچه این درست است که تو می خواهی به کسانی که ضعیف تر از تو هستند خدمت کنی، اما این به همان اندازه درست است که به کسانی که به اندازه تو قوی و یا حتی از تو قوی تر هستند هم نیاز داری تا تو را قادر سازند به پیش بروی و به جلو حرکت کنی. از این افراد اجتناب نکن، زیرا به آنها نیاز داری. تو به آنچه به ظهور می رسانند و نیز به ترغیب و تشویق آنها نیاز داری. قوی باید با قوی همگام شود، اگر قرار باشد که به ضعیف کمک کند.

در زندگی، همه از نظر توانایی ها یا پیشرفت در یک سطح نیستند. مطمئناً این برای تو واضح است، اما چیزی که ممکن است بدیهی به نظر نرسد این است که تو به افراد قدرتمند نیاز داری تا در کنار تو باشند و به تو یادآوری کنند. تو باید روابط بسیار قدرتمندی داشته باشی. اگر بتوانی این روابط را به طور مناسب برقرار و حفظ کنی، در این صورت می توانی به کسانی که ضعیف تر از تو هستند خدمت کنی بدون اینکه قدرت خود را در مقابل آنها از دست بدهی. برای توسعه حکمت و دانایی در روابط خود، توجه به این قسمت بسیار مهم و ضروری است بنابراین امروز این تمرین را انجام بده.

به هرکسی که مستقیماً با او در تعامل هستی نگاه کن و از خود بپرس، "آیا این شخص آنقدر قوی هست که به من کمک کند تا به پیش بروم؟" پاسخ یا "بله" است و یا "خیر". اگر آنها به اندازه کافی قوی نباشند، پس در اینجا هستند تا از تو دریافت کنند، اما نمی توانند به تو چیزی بدهند. اگرچه تو به افرادی نیاز داری که به آنها ببخشی و کمک کنی، اما هم اکنون به افرادی که بتوانی از آنها چیزی دریافت کنی

نیز بسیار نیازمندی. دریاب که چه کسانی در زندگی تو به اندازه کافی قوی هستند که بتوانند به تو کمک کنند تا در مسیر بصیرت و دانش به پیش بروی. این موضوع اهمیت بسزائی دارد.

امروز از مهارت خود در تشخیص استفاده کن. طبق دستورالعمل، در هر ساعت تمرین کن. و در ساعات سکوت خود، ساکن و آرام باش و با دقت گوش بسپار. به طور متناوب در طول روز، هر فردی را که مستقیماً با او در تعامل هستی فرا بخوان و این سؤال را از خود بپرس، "آیا این فرد به اندازه کافی قوی هست که بتواند به من کمک کند تا به پیش بروم؟"

تمرین ۴۰: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 41

My relationships are an expression of how I view myself.

گام ۴۱

روابط من بیانگر دیدگاه من نسبت به خودم هستند.

بزرگترین شاهد و گواه درکِ شخص از خودش، ماهیت و کیفیت روابطی است که در پیرامون خود ایجاد کرده است. با اینکه این موضوع بسیار واضح است اما در دنیا به آن توجه نمی شود. افراد در مورد برقراری روابط زیاد اهل درک و تدبیر نیستند. زیرا آنها توسط نیازهای دیگرشان هدایت می شوند — نیازهایی که ناشی از نقطه ضعف های شخصی آنها، ترس از تنهایی، نیاز به امنیت، نیاز به قدرت مالی یا نیاز به اخذ تأیید اجتماعی است. حتی نیاز به تولید مثل جنسی نیز می تواند نیروی محرکه ای برای افراد باشد و می تواند آنها را درگیر تعامل با اشخاصی کند که هیچ هدف مشترکی به جز این با آنها ندارند.

بنابراین، روابط تو چیزهای زیادی در مورد دیدگاهی که نسبت به خودت داری و ارزشی که برای خودت قائل هستی را بیان می کنند. اگر برای دانش آموز بودن خودت ارزش قائل هستی و سعی در ایجاد و حفظِ تمامیتِ هدفِ خود داری، پس می خواهی که روابط تو در راستای رسیدن به هدف باشد. اگر به دنبالِ عمیق تر کردن درک خود از بصیرت و دانش هستی و می خواهی تجربه خود را از حرکت عظیمی که در دنیا در حال وقوع است عمیق تر کنی، طبیعتاً می خواهی افرادی را پیدا کنی که این تجربه را در درونت امکان پذیر کرده و تقویت کنند. این یک انتخاب طبیعی است، اما در اینجا باید روابط خود را دوباره بررسی کنی، زیرا بسیاری از آنها در گذشته ایجاد شده اند، در زمانی که اولویت های تو نسبت به اکنون متفاوت بوده است. پس کاملاً در برخورد با خودت شفاف و واضح باش که با چه کسانی معاشرت می کنی. با گذشت زمان، هرچه پیشرفت می کنی، قادر خواهی بود به افراد ضعیف و نیازمند خدمت کنی، اما در حال حاضر باید قدرت خود را بازیابی و به دیگرانی نیاز داری که در این راه تو را یاری رسانند.

در تمرین طولانی خود سکون را تمرین کن و در هر ساعت نیز آگاهی و بینش را تمرین کن. در طول روز درس امروز و اهمیت بسیار زیادی که برای تو دارد را در نظر داشته باش.

تمرین ۴۱: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 42

REVIEW

گام ۴۲

مرور

امروز به مرور ارکان چهارگانه زندگی خود بازگرد. بعد از اینکه شش درس آخر را خواندی و تأثیر آنها را در زندگی خود بررسی کردی، به مرور چهار رکن زندگی خود بپرداز. سعی کن با دقت بسیار گوش کنی. این فرصتی برای جستجو کردن، دیدن و فهمیدن است. همیشه در هر رکن پیامی برای تو وجود نخواهد داشت، اما اگر با دقت گوش بدهی، می بینی که در یک یا شاید دو مورد، چیزی وجود دارد که نیاز به توجه تو دارد. نگاه کن و گوش کن و باز و پذیرنده باش. اگر بتوانی روند پیشرفت خود را به پیش ببری، خواهی توانست اقتدار و اختیار عمل خود را بکار گیری. وقتی بتوانی اقتدار و اختیار عمل خود را بکار گیری، آزادی واقعی خود را به نمایش بگذاری، در اینصورت در حال خدمت به دیگران هستی. اگر به دیگران خدمت کنی، پس در حال بخشیدن به دنیا هستی. بنابراین این به تو کمک خواهد کرد. اینکار هم برای تو و هم برای دیگران است چراکه زندگی در همه جا در جریان است.

تمرین ۴۲: مرور ارکان چهارگانه

و تمرین ساعت به ساعت

Step 43

My responsibility is to Knowledge.

گام ۴۳

مسئولیت من (فقط) در قبال بصیرت و دانش است.

یکی از موارد دست و پاگیری که باعث محدودیت افراد می شود، احساس تعهد و تکلیف آنها در برابر دیگران است. تشخیص معنا و مفهوم این تعهد و درست بودن آن یک چالش است، به خصوص در آغاز کار. در آغاز دوران دانش آموزی، یکی از چالش های بسیار مهمی که تقریباً همه با آن روبرو هستند، زیر سؤال بردن تعهداتشان با افراد دیگر و توافقاتی است که از قبل انجام داده اند تا ببینند آیا واقعاً این تعهدات و توافق نامه ها درست است و آیا در راستای بصیرت و دانش هست یا نه. در اینجا ممکن است در ابتدا چالش هایی وجود داشته باشد، زیرا فرد از احساس گناه و نفی تعهداتش به شدت می هراسد. و دانش آموزان بصیرت و دانش هنوز اعتماد به نفس کافی ندارند که بدانند آیا تمایلات درونی و عمیق آنها درست است و باید آنها را دنبال کنند یا خیر. در نتیجه، ممکن است در مورد مسائل و موضوعاتی که بسیار ساده و واضح هستند دچار تردید، آشفتگی و نوسان شوند.

بنابراین، امروز از این فرصت استفاده کن تا اطمینان پیدا کنی که تعهدات تو در قبال افراد دیگر — شامل توافق هایی که کرده ای، تعهداتی که داده ای و مفروضاتی که درباره آنها داشته ای — دقیق، مناسب و درست است یا خیر. تو در قبال فرزندان خود، مدیون و موظف هستی که تا زمانی که آنها خودکفا شوند یک حمایت طبیعی نسبت به آنها داشته باشی و زمان و انرژی خود را به آنها اختصاص بدهی. این بدیهی و واضح است. اما در برابر دیگر اعضای خانواده ات، وضعیت می تواند بسیار مبهم تر و چه بسا تشخیص آن دشوارتر باشد.

بنابراین، فراتر از تمرین در سکون و تمرین ساعتی خود در آگاهی و بینش، امروز هرگونه الزام و تعهدی را که نسبت به دوستان، خانواده یا هر کس دیگری که ممکن است به ذهنت خطور کند، احساس می کنی در نظر بگیر و در مورد آن بیاندیش. زمانی را به این امر اختصاص بده و از خودت بپرس،

"آیا این تعهدی که بسته ام تعهد درست و مناسبی است؟" پاسخ یا "بله" است یا "خیر". سؤال را بپرس و ساکن و خاموش بمان تا بتوانی پاسخ را بشنوی.

تمرین ۴۳: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 44

**If I understand my relationships,
I will understand my priorities.**

گام ۴۴

اگر روابط خود را درک کنم، اولویت های خودم را خواهم شناخت.

ما باز هم بر موضوع روابط و اولویت ها، انتخاب کردن از درون، آزاد بودن از درون و به ظهور رساندن هدفی والاتر در زندگی تأکید می کنیم. مطمئناً ظهور هدفی والاتر، تعهدات و مسؤولیت های قبلی تو را دچار تغییر خواهد کرد. قطعاً این یک دگرگونی بنیادین در اینجا ایجاد خواهد کرد. موضع و جایگاه تو در برابر دیگران تغییر خواهد کرد. در برخی افراد، این تغییر ممکن است جزئی به نظر برسد. در مورد برخی از افراد دیگر، این تغییرات بسیار قابل توجه و چشمگیر خواهد بود.

بنابراین، درک ارتباطات تو به عنوان بازتابی از ارزش های تو و چگونگی دیدگاه تو نسبت به خودت است و این ابزاری مهم در درک پیشرفت تو در حال حاضر است. اگر احساس می کنی که خواسته ها و نظرات و امیال دیگران بر تو تأثیر دارد، اگر فکر می کنی که باید تعهدات اجتماعی خود را به رغم وجود احساس نگرانی و یا اضطراب درونی ات انجام بدهی، مسلماً مشکلی در همین قسمت وجود دارد. واضح است که اقتدار و اختیار تو اعمال نمی شود و از آزادی عمل خود استفاده نمی کنی. بصیرت و دانش می داند تو به کجا تعلق داری. بصیرت و دانش می داند که باید خودت را به چه کسی بسپاری. بصیرت و دانش تعهدات واقعی تو در زندگی و جایی که باید اعمال شوند را می شناسد. هرگونه الزام و تعهد خارج از این مقوله، اساساً ضعیف و ناپایدار بوده و صحت آن زیر سؤال می رود. تو باید درستی آنها را زیر سؤال ببری.

فراتر از تمرینت در سکون و در یادآوری های ساعت به ساعت در آگاهی و بینش، دوباره تعهدات خود در قبال دیگران را مورد بررسی و توجه قرار بده. از خودت بپرس، "آیا این رابطه برای من درست

و مناسب است؟" و اگر احساس کردی که اینچنین است از خود بپرس، "تا چه میزان باید در اینجا خودم را متعهد کنم؟" مراقب باش خودت به سؤالات خودت پاسخ (عقلانی و ذهنی) ندهی، زیرا جواب واقعی در انتظار توست.

تمرین ۴۴: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 45

**There are greater relationships
awaiting me. I must prepare.**

گام ۴۵

روابط والاتری در انتظار من است.

باید خودم را آماده کنم.

روابط والاتری در انتظار توست. و تو باید آماده شوی. بخشی از آمادگی اینست که خود را از قید تعهداتی که ممکن است اکنون برای تو نامناسب باشد آزاد کنی، گرچه ممکن است قبل از این برایت مناسب بوده باشند. اگر برای پیوستن به روابط جدید، (از قیود قبلی) آزاد و رها نباشی چگونه می توانی این روابط برتر را پیدا کنی؟ اگر فکر می کنی که ورود روابط جدید به زندگی ات، سایر تعهدات تو را در قبال مردم برهم خواهد زد، تو نسبت به آنها دچار تردید و دودلی خواهی شد. حتی اگر فکر می کنی ورود آموزه های اجتماع بزرگ می تواند تعادل خوشایندی را که در این لحظه در زندگی خود داری برهم بزند، قطعاً اضطراب قابل توجهی در تو برانگیخته خواهد شد. اولین هدف آفریدگار این است که بار اضافی را از دوش تو بردارد. این امر، نیاز به تغییر و تنظیم مجدد دارد. اگر این تغییرات، مورد استقبال تو قرار نگیرند، اگر نیاز به آنها درک نشود و مورد حمایت تو قرار نگیرند، ناچاراً پاسخ به نیاز بزرگ تو باید به تأخیر بیافتد و دعا‌های تو باید تا زمان دیگری به آینده موکول شده و بی پاسخ باقی بمانند.

روابط برتری در انتظار توست. تو باید در دسترس آنها باشی. احساس خالی بودن (پوچی) یا تنهایی خود را با مردم پُر نکن. درگیر مشغله های اجتماعی نشو، مگر اینکه در خدمت به هدفی والاتر و با اهمیت تر باشی. بگذار بصیرت و دانش راهنما و روشنگر راه تو باشد. تمایلات طبیعی خود را دنبال کن. اگر شرطی شدن های اجتماعی مانع رسیدن به این هدف می شوند در برابر آنها ایستادگی کن. این انتخاب درونی خود توست. این یک دگرگونی در تعهدات و پیمان های درونی توست. در واقع، این امر

"نه" گفتن به بردگی خودت و "بله" گفتن به آزادی خودت است. بصیرت و دانش، تو را کاملاً نسبت به افراد مناسب متعهد خواهد کرد، اما در قبال دیگران ساکت خواهد ماند.

در طول روز این موضوع را به خاطر داشته باش. و وقتی سکون را تمرین می کنی، نزدیک به بصیرت و دانش بمان. در ابتدای شروع این تمرین خودت را واگذار کن. و در هر ساعت به یاد داشته باش که نگاه کنی و گوش بدهی تا ببینی کجا هستی، چه می کنی، چه احساسی داری و چه چیزهایی در اطراف تو می گذرد.

تمرین ۴۵: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 46

I must have courage to choose my freedom.

گام ۴۶

من باید شجاعتِ انتخابِ آزادیِ خودم را داشته باشم.

اگر چیزی آزادی تو را از تو می گیرد، ارزش حفظ و نگهداری آن چیست؟ ارزش داشتن چیزی که تو را اسیر کرده و در قید و بند گذشته نگه می دارد چیست؟ ارزش ماندن با شخصی که تنها به تو یادآوری می کند که چقدر ضعیف و رقت انگیز هستی و قادر به انجام کار درست نیستی، چیست؟ همه اینها سوالات ارزشمند و معتبری هستند. آن چیزهایی که مانع دست یافتن به آزادی هستند هنوز در نظر افراد، بسیار ارزشمند به چشم می آیند و به مقوله آزادی هنوز با اضطراب، نگرانی و عدم اطمینان نگاه می کنند. درب سلول زندان (ذهن) تو باز است و همواره باز بوده است. اما آیا تو واقعاً مشتاقی که این امنیت ظاهری را به خطر بیاندازی و از اسارت قید و بندهای خود رها شوی؟

بسیاری از افراد درست در همان جایی که هستند باقی خواهند ماند زیرا در آنجا همه چیز برایشان آشناست، حتی اگر این چیزها شرایط غیر قابل تحملی برای آنها ایجاد کرده باشد باز هم مردم اسارت خود را ترک نخواهند کرد. حتی برخی از آنان فکر می کنند که اسارت و بردگی آنها از نظر معنوی مهم است، گویی که باید بمانند و با وجود مغایرت با طبیعت درونشان همچنان به کار ادامه دهند، در حالی که در حقیقت، خداوند آنها را فرا می خواند تا از این حالت دور شوند و قدم به بیرون از این ورطه بگذارند و به پیش بروند. شما انواع بهانه ها و انواع توجیهات را از افرادی که در بند اسارت خویش مانده اند خواهید شنید و دوگانگی آنها را احساس خواهید کرد. حتی اگر آنها به سوی حقیقت جلب شوند، از آن می ترسند و قدرت ترس آنها می تواند بر تمایلات طبیعی و باطنی آنها غلبه کند.

اینها برای آموزش تو، رشد بینش و حفظ احتیاط تو بسیار ضروری است. این بخشی از دلیلی است که تو نمی توانی رمز و راز زندگی خود را با هر کسی که با او روابط دوستانه داری در میان بگذاری. به همین دلیل است که باید بسیار با دقت و با ملاحظه و احتیاط، شرکا و دوستان خود را انتخاب

کنی. تو نمی توانی در ارتباطات بی پروا و بی ملاحظه باشی و در عین حال امید به تحقق اهداف متعالی تر خود داشته باشی.

در تمرین عمیق امروزت در سکون، اجازه بده ذهنت از محدودیت هایش خلاص شود. ذهن خود را متمرکز نگه دار. اجازه بده ساکن و بی حرکت باشد. در هر ساعت، همچنان که در دنیا هستی، نگاه کن و گوش بسپار. کاری را که می کنی متوقف کن، نگاه کن و گوش بسپار. این موضوع را تشخیص بده که مردم در اتفاقاتی که اکنون در حال روی دادن است حضور ندارند. ببین چقدر مشغول به خود هستند. ببین چگونه آنها نمی توانند درک کنند چه اتفاقی در حال وقوع است. آنها نمی دانند چه می کنند. آنها فقط طوری رفتار می کنند که گویی برای انجام آن کار از قبل برنامه ریزی شده اند و صرفاً آن را می توانند انجام دهند.

نگاه کن، اما بدون سرزنش و محکومیت، زیرا تو این نوع رفتارها را به خوبی می شناسی. و اکنون خودت در حال یادگیری و رهایی از آنها هستی — این چالشی دشوار و در عین حال با ارزش است که در پیش روی توست.

تمرین ۴۶: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 47

My power is needed in the world.

گام ۴۷

دنیا به قدرت من نیاز دارد.

بسیاری از مردم از قدرت می ترسند. آنها قدرت را با سلطه و استبداد مرتبط می دانند. آنها فکر می کنند قدرت ذاتاً خطرناک یا شر است. آنها فکر می کنند خاضع، افتاده، ملایم و ناتوان بودن به نوعی نشان دهنده معنویت آنهاست. درک اینکه این مفاهیم را از کجا کسب کرده اند دشوار است، زیرا این نظریات بسیار غیر واقعی و اشتباه هستند. آری، تو باید مهربان و دلسوز باشی، اما برای انجام این کار به قدرت نیاز داری. آری، تو باید رثوف و بخشنده باشی، اما برای انجام این کار نیز به قدرت نیاز داری. آری، تو می توانی خود را از قوانین و شرطی سازی های اجتماعی آزاد کنی، اما برای این کار به قدرت نیاز داری. آری، تو می توانی به همه تعهداتی که فقط تو را در بند و زنجیر کرده است نه بگویی، اما برای انجام این کار به قدرت نیاز داری. این قدرت از کجا می آید؟ آیا می خواهی آن را از برخی شخصیت های مطرح و معتبر به دست آوری؟

در مسیر یادگیری بصیرت و دانش، ما به تو نمی آموزیم که از شخصیت های برجسته یا اولیای امور تبعیت کنی بلکه به تو می آموزیم که قدرت و اختیار درونی خود را دنبال کنی و فقط در صورتی که بصیرت و دانش، ضرورت چنین کاری را به تو نشان دهد می توانی خود را به یک شخص یا مقام دیگر واگذار کنی. اما برای انجام این کار، باید قدرت داشته باشی. مردم ناتوان هستند زیرا قدرت خود را نمی شناسند و از استفاده از آن می ترسند، زیرا به آنها آموخته اند که قدرت خطرناک است و تنها می تواند در اختیار شخصیت های فرشته ای و یا اهریمنی باشد.

در اجتماع بزرگ تر، تو به صورت فردی و هم بصورت جمعی به قدرت خود برای آزاد بودن و زنده ماندن نیاز خواهی داشت. بنابراین از دست دادن قدرت و یا کمبود قدرت مشکلات مهمی به حساب می آیند. مردم به گونه ای دیگر درمورد آن فکر می کنند. آنها می گویند: "خوب، فقط کافیست دوست داشتنی و مهربان باشی." اما دوست داشتن واقعی و مهربانی واقعی از نیروی عمیق تری در درون تو

نشأت می گیرد. این فقط یک رفتار بیرونی نیست. این فقط یک چیز سطحی نیست. این یک حرکت یا ژست اجتماعی نیست.

این قدرت را از کجا می توان پیدا کرد؟ در سکون امروز، به این قدرت نزدیک شو. در هر ساعت، هنگامیکه خودت را از زیر سلطه شرایط رها می کنی و آگاهی و بینش را تمرین می کنی، از این قدرت استفاده کن. بدان که اگر می خواهی بصیرت و دانش را بیابی و بتوانی بصیرت و دانش را در دنیا به منصه ظهور برسانی به نیرویی بسیار بیشتر از نیروی امروزت نیاز خواهی داشت.

قدرت مهم است. تو به قدرت بیشتری نیاز داری. تو به یک قدرت واقعی نیاز داری. تو باید در زندگی خودت صاحب قدرت و اختیار باشی. در اینصورت است که می توانی خود را به دیگرانی ببخشی که قدرتمندتر هستند، بدون اینکه چیزی از دست بدهی. اما برای اینکه خود را در یک رابطه قرار بدهی، باید قدرت و توانایی خودت را بصورت کامل در اختیار داشته باشی.

تمرین ۴۷: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 48
In the Greater Community,
you will not be free.

گام ۴۸

تو در اجتماع بزرگ تر آزاد نخواهی بود.

ما امروز این رویکرد را برای مقابله با بسیاری از تصورات رایج مردم ارائه می دهیم که اگر از محدودیت های دنیا رها شوند و وارد اجتماع بزرگ تر از زندگی هوشمند شوند، بتوانند بصورت طبیعی، مستقل و آزاد باشند. این مجموعه مفروضات به این دلیل وجود دارد که مردم، اجتماع بزرگ تر را با حالت معنوی و آسمانی خود مرتبط می دانند. آنها به ستارگان نگاه می کنند و می گویند: " آنجا یک منزل آسمانی است. من آنجا آزاد خواهم بود. در دنیا من آزاد نیستم. اما در آنجا آزاد خواهم بود. " و اینگونه مفروضات در طول قرن ها تقویت شده است، بنابراین مردم به طور طبیعی فکر می کنند که بازدیدکنندگان از اجتماع بزرگ تر، فرشته خصال و روشن بین هستند و تنها با اهداف روحانی به منظور خوشبختی، ارتقاء بشریت، رشد معنوی و ترکیه روح انسان به اینجا خواهند آمد.

باورنکردنی است که چگونه این مفروضات به خوبی در ذهن تثبیت شده اند و چگونه مردم آنها را زیر سؤال نمی برند، چگونه این فرضیه ها را مشتاقانه باور کرده اند و با امید و انتظار دل به این گمانه زنی ها بسته اند. اما این وظیفه ماست که به شما در مورد زندگی در اجتماع بزرگ تر آموزش دهیم و شما را برای زندگی در اجتماع بزرگ تر آماده کنیم تا بتوانید هم پیمانان و متحدان خود را از دشمنان بالقوه خود متمایز کرده و نحوه تعامل و برخورد حکیمانه و اندیشمندانه با دیگر نیروها را در حیات هوشمند گیتی درک کنید. غفلت از انجام این کار منجر به از دست دادن آزادی بشر و عدم تعیین سرنوشت او توسط خودش در آینده خواهد شد.

بنابراین، ما نمی توانیم از این مسئولیت مهم و اساسی غافل شویم. در اجتماع بزرگ تر، تو آزاد نخواهی بود مگر اینکه بتوانی آزادی خود را به دست آوری و آن را حفظ کنی. در اجتماع بزرگ تر، (توسط بیگانگان) مُجاب و متقاعد خواهی شد مگر اینکه بتوانی بصیرت و دانش را به دست آوری و بنیاد

و پایه ای برای آن در زندگی خود ایجاد کنی. ممکن است بپرسی: "آیا اجتماع بزرگ تر، یک مکان شیرانه و یا مکانی بدون لطف و محبت است؟" قطعاً اینطور نیست. بلکه درست چیزی شبیه دنیای شماست، با این تفاوت که بسیار عظیم تر و بسیار پیچیده تر است. بنابراین، به قدرت بیشتر و حضور بیشتر ذهنی نیاز دارد. درک این موضوع برای تو رهایی بخش است و هم تو و هم شرایطی که اکنون در دنیا وجود دارد دقیقاً به چنین رهایی و رستگاری نیاز دارید.

با آگاهی و هوشیاری به اجتماع بزرگ تر نگاه کن. شما دوستان فوق العاده ای در آنجا دارید. شما انسانها هم پیمانانی دارید. فرهنگ هایی وجود دارند که به سطوح بالای بصیرت و دانش دست یافته اند، اما آنها به منظور دخالت در نژادهای دیگر به سراسر جهان هستی سفر نمی کنند. تو باید چیزهای زیادی درباره اجتماع بزرگ تر بیاموزی و امروز ما گامی دیگر در این راستا برمی داریم.

فراتر از تمرینت در سکون و خاموشی و نیز فراتر از یادآوری های ساعتی خودت در آگاهی و بینش، این ایده را امروز در خاطر داشته باش — البته نه از روی ترس و نه از روی امیدواری، بلکه با نیروی بصیرت و دانش.

تمرین ۴۸: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 49

REVIEW

گام ۴۹

مرور

شش درس گذشته را مرور کن و در مورد معنا و ارزش آنها بیاندیش. ببین آنها چه تأثیری بر زندگی تو داشته اند. سعی کن پیام هایی را که این درس ها به تو می دهند و کمکی را که به تو در جهت ساختن پایه و اساس زندگی ات می کنند، عمیقاً بررسی کنی.

سپس توجه خود را به ارکان چهارگانه زندگی خود معطوف کن. این ارکان را مرور کن، به بصیرت و دانش درونت گوش بسپار — گوش بسپار تا بشنوی تا دریابی چه چیزی به توجه تو نیاز دارد، گوش بسپار اما با گوش های درونت، بدون ترجیحات شخصی، بدون ترس، حتی بدون امیدواری و انتظار. مشکل امید و انتظار اینست که پوششی برای ترس است. تنها امیدواری واقعی تو این است که بصیرت و دانش با توسل و تو نمی توانی بصیرت و دانش را از دست بدهی. این نوع امیدواری درست است، اما اگر فراتر از این باشد، امید صرفاً نوعی سازگاری در مقابله با وجود ترس است.

بنابراین، با ذهن باز و قلب پذیرنده به تمرینات خود بپرداز. تو اینجا هستی تا بیاموزی — نه اینکه مطالبه کنی، نه اینکه از چیزی دفاع کنی، از چیزی محافظت کنی و یا برای برای بدست آوردن چیزی بحث و مذاکره کنی، بلکه به اینجا آمده ای که دریافت کنی و یاد بگیری تا بتوانی ببخشی و عطا کنی.

تمرین ۴۹: مرور ارکان چهارگانه

و تمرین ساعت به ساعت

Step 50

I must learn to use my body as a vehicle for Knowledge.

گام ۵۰

من باید یاد بگیرم که از بدنم

به عنوان وسیله ای برای (خدمت به) بصیرت و دانش استفاده کنم.

اگر بدن در خدمتِ ذهن و ذهن در خدمتِ روح است، پس نهایتاً همه چیز در خدمتِ روح است. بنابراین بدن فیزیکی تو یک پیوند کلیدی برای ارتباط تو با دنیاست. وظیفه آن در اینجا تبدیل شدن به یک ابزار ارتباطی و ابزاری برای مساعدت و مشارکت در دنیاست. برای تحقق این امر، بدن به درجه بالایی از سلامت و توانایی نیاز دارد. اگر تو رابطه سالمی با بدن خود نداشته باشی، این بدن نمی تواند عملکرد بهتری برای این منظور داشته باشد. به همین دلیل برای همه دانش آموزان بسیار مهم است که یک برنامه ورزشی را رعایت کنند و برای بالا بردن سطح سلامتی و توانایی بدنی خود غذای بسیار سالمی بخورند. تو نمی خواهی بعد از انجام تمام کارهایی که به منظور آماده سازی خود در مسیر بصیرت و دانش می کنی، بدنت توان همراهی با تو را نداشته باشد.

ما ناراحت هستیم که مردم بعد از این همه تلاش برای آوردنشان به دنیا، به بدن فیزیکی خود اهمیت نمی دهند. اما ما این غفلت را درک می کنیم زیرا وقتی تو هدف زندگی ات و یا حقیقت برتر زندگی ات را نمی دانی، پس بدن خود را به عنوان یک زندان در نظر خواهی گرفت و شروع به استفاده نادرست و بد رفتاری با بدن خود خواهی کرد. این رفتار بازتابی از نگرش غلط و عدم توجه به بدنت است. ما به دنبال اصلاح این نگرش مخرب با یادآوری این نکته هستیم که بدن ابزاری برای ارتباط و مشارکت تو در دنیاست. برای این منظور باید از درجه بالایی از سلامتی و نشاط و سرزندگی برخوردار باشی.

امروز به این فکر کن که چگونه می توانی سطح سلامت جسمانی خود را بالا ببری. اینگونه فکر نکن که پیشرفتِ معنوی فقط در سطح ذهن یا احساسات تو کار می کند چراکه بدن تو نیز به چیزهای

خاصی نیاز دارد و این نیازها از قبل برای تو واضح و آشکار است. اگر قرار است بدن تو در خدمت تو در دنیا باشد، پس باید از آن بسیار مراقبت کنی.

امروز سکون را تمرین کن و در هر ساعت نیز به تمرین آگاهی و بینش بپرداز. در طول روز درباره بدن خود به عنوان یک ابزار شگفت انگیز بیاندیش و تشخیص بده که برای حفظ و نگهداری از آن چه کاری می توانی انجام بدهی.

تمرین ۵۰: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 51

My work is an expression of my life.

گام ۵۱

کاری که انجام می دهی گویای زندگی من است.

در دنیا دو نوع کار وجود دارد. کار بزرگ تری وجود دارد که در نهایت برای انجام آن به اینجا آمده ای و کارهایی وجود دارند که به تو امکان می دهند تا بتوانی این کار بزرگ تر را پیدا کنی. کار واقعی تو مستلزم پیشرفت تو و دیگری است که کار واقعی تو را با تو به اشتراک خواهند گذاشت. ممکن است تو آمادگی انجام این کار را نداشته باشی و آنها نیز ممکن است آمادگی انجام این کار را نداشته باشند. در هر صورت، این عدم آمادگی می تواند مانع از کشف کار بزرگ تری شود که قرار است تو در دنیا انجام دهی. بنابراین، در بیشتر موارد تأکید بر کارهایی است که بواسطه انجام آنها بتوانی کار واقعی خود را پیدا کنی. ۹۹ درصد از کارهایی که امروزه در دنیا انجام می شود، از همین نوع است که مردم انجام می دهند تا نهایتاً بتوانند کار واقعی خود را پیدا کنند.

کاری که امروز انجام می دهی، یا در خدمت (هدف) توست و یا نیست. بنابراین، در بررسی ارکان چهارگانه زندگی خود، می خواهی مطمئن شوی که آیا کاری که انجام می دهی به تو در یافتن کار بزرگ تری که هدف اصلی توست، کمک می کند یا خیر. در اینجا شرایط لازم برای کاری که باید انجام دهی چندان سخت نیست. کار تو الزاماً نباید (تمامی) اهداف تو را محقق کند. کار تو الزاماً نباید بازتابی از والاترین ارزش های تو باشد. کار تو الزاماً نباید معنای غایی زندگی تو را در خود داشته باشد. بلکه این کار به سادگی باید از تو در تلاش های بزرگ تر در رسیدن به اهداف حمایت کند. مثل این است که در حین مدرسه رفتن کار می کنی. صرفاً اگر کار تو در دنیا نتواند در راستای این هدف باشد، در اینصورت باید در این رکن تغییراتی ایجاد کنی.

یکی از مشکلات اینست که مردم اغلب کار واقعی خود را با کارهایی که در دنیا انجام می دهند اشتباه می گیرند. آنها سعی می کنند کاری که در دنیا انجام می دهند را به عنوان کار واقعی خود قرار دهند. یا سعی می کنند از تمام کارهای دنیا اجتناب کنند و فقط کارهایی را می خواهند انجام دهند که کار

واقعی آنهاست قبل از اینکه واقعاً آماده انجام آن باشند، قبل از اینکه بتوانند آن را به گونه ای انجام دهند که انجام آن بتواند از آنها در راستای هدفشان حمایت کند. این مشکلی در بینش و تشخیص است. این مشکل گیج کننده، مربوط به اشتباه گرفتن سطوح مختلف با یکدیگر است.

ممکن است زمان زیادی طول بکشد تا کار واقعی خود را بیایی و زمان بسیار بیشتری طول بکشد تا این کار بتواند از نظر مالی تو را حمایت کند. در این بین، تو کاری را انجام می دهی که از کار واقعی تو پشتیبانی می کند. این کاملاً درست است. در واقع، باید اینگونه باشد. اگر در فقر زندگی می کنی به این دلیل که از انجام هر کاری غیر از آنچه فکر می کنی کار واقعی توست خودداری کرده ای، از قدرت، ثبات قدم و یا داشتن پایه و اساسی درست برای انجام کار واقعی خود برخوردار نیستی، حتی اگر کار واقعی خود را بشناسی.

در اینجا ما در شکیبایی و همچنین در اشتباه گرفتن سطوح مشکل داریم. مردم همه چیز را همین الان می خواهند. "من هم اکنون آن را می خواهم! بیشتر منتظر نخواهم ماند! من هم اکنون آن را به دست می آورم!" آنها فکر می کنند که خودشان به تنهایی می توانند این کار را انجام دهند، بنابراین شغلی را انتخاب می کنند که فکر می کنند آنها را بسیار خوشحال خواهد کرد. و آنها فکر می کنند، "آری، این کار واقعی من است!" آنها همه چیز را رها می کنند و همه چیز را فدا می کنند تا بروند و آن کار را انجام دهند. اما این، کار واقعی آنها نیست. کار واقعی مردم به ندرت آن چیزی است که خودشان فکر می کنند.

کار واقعی تو یک راز است، اگر کار واقعی خود را قبل از اینکه توانایی انجامش را داشته باشی، کشف می کردی، این یک تراژدی بزرگ برای تو می بود، یک شکست بزرگ. بنابراین، همان بهتر که (فعلاً) ندانی. گویی کار واقعی تو در آن سوی کوه قرار دارد و برای یافتن آن باید به آنجا برسی. از جایی که اکنون هستی، نمی توانی آن را ببینی. بنابراین تو کارهای لازم را برای رسیدن به آنجا انجام خواهی داد. اگر متواضع باشی، این کار را انجام خواهی داد. تو شغلی را پیدا خواهی کرد که نیازهای اولیه و ضروری تو را برآورده می کند، از ارکان چهارگانه زندگی تو پشتیبانی می کند و معمولاً انتخاب های زیادی در اینجا وجود دارد. اگر پخته و بالغ باشی و بتوانی به پیش بروی، از این کار دائماً شکایت نخواهی کرد حتی اگر حقیقتاً آن کاری نباشد که برای انجامش به اینجا آمده ای. این نشان دهنده بلوغ و پختگی است زیرا تو در اینجا برای چیزی والاتر از رضایت شخصی خود کار می کنی.

در تمرین امروز، به این موارد فکر کن. درباره آنچه در اینجا گفته شد بیاندیش. به تجربه های خودت فکر کن. بی صبری و بی حوصلگی خودت را در نظر بگیر. به سازش و مصالحه ای که باید در اینجا انجام بدهی فکر کن. در واقع این یک سازش در سطح بصیرت و دانش نیست. این صرفاً سازش با اهداف و جاه طلبی های خودت است، تا بتوانی با کاری که انجام می دهی کنار بیایی. آیا می توانی صبر کنی؟ آیا می توانی در جهت اهدافت و آنچه واقعاً ارزشمند و شایسته است کار کنی؟ آیا می توانی منتظر ظهور کامل آن باشی؟ آیا حاضری آنرا شناسی؟ آیا می توانی به بصیرت و دانش و به آفریدگار اعتماد کنی که این چیزها در انتظار آنست که در آینده برایت آشکار شود؟ این سوالات را امروز جزء تأمل و تعمق خود قرار بده.

اما نهایتاً در زمان تمرین سکون خود، اجازه بده همه این سوالات از میان بروند و به سادگی به بصیرت و دانش نزدیک شو. بگذار ذهنت از افکار و شرطی شدن هایش رها و آزاد شود. ساعت به ساعت آگاهی و بینش را تمرین کن، اما امروز همواره به خاطر داشته باش که به موضوع کار فکر کنی.

تمرین ۵۱: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 52

My spiritual advancement will fail if my other Pillars are not built.

گام ۵۲

اگر ارکان دیگر زندگی ام را نسازم

پیشرفت معنوی من با شکست مواجه خواهد شد.

تو می توانی به وضوح در تجربه خود ببینی که چگونه مردم همه چیز را فدای یک چیز می کنند. آنها همه چیز را برای روابط کنار می گذارند و یا از همه چیز غافل می شوند برای اینکه یک کار را انجام دهند. آنها حتی از همه چیز غافل می شوند که فقط به پیشرفت معنوی خود برسند، فقط می خواهند در تمام طول روز مراقبه کنند تا در حالت متعالی قرار داشته باشند. یا اینکه می بینی که چگونه مردم همه چیز را برای سلامتی خود و نگرانی های مربوط به سلامتی خود می دهند و می بینی که صرفاً این یک رکن چگونه بر تمام زندگی آنها غالب می شود.

این راه درستی برای دانش آموزان بصیرت و دانش نیست. بدین صورت هیچ ثبات قدمی وجود ندارد. چنین چیزی هیچ پایه و اساسی ندارد. آری، اگر کسی فراخوانی واقعی برای مهارت بر یک فعالیت خاص دریافت کند، در اینصورت آن فعالیت، بر زندگی و تجربه او غالب خواهد شد. اما اینها مواردی استثنایی هستند و اغلب این افراد به همین دلیل، در رنج و مشقت بسیار هستند، زیرا هرگز ارکان دیگر زندگی خود را به اندازه کافی توسعه و پرورش نداده اند.

در اینجا تو باید یاد بگیری که یک رویکرد متعادل داشته باشی. این به عنوان یک پادزهر برای انحراف از انجام کار درست، رفتارهای وسواسی و تفکر پراکنده و نامنظم عمل می کند. این موضوع، در زندگی تو تعادل ایجاد می کند، که اغلب همان عنصری است که در زندگی مردم وجود ندارد. قرار نیست که تو در هر زمینه، فوق ستاره باشی و بدرخشی، گرچه در همه زمینه ها ممکن است توانایی هایی داشته باشی. این شیوه رفتار، کار تو را راحت می کند و تو را آزاد می کند تا بتوانی کارهای مهم تر، یادگیری های بزرگ تر و مشارکت و مساعدت بیشتری داشته باشی.

اگر ارکان زندگی تو همواره تکه تکه و جدا شوند، (این فروپاشی) بر زندگی تو چیره خواهد شد. در اینجا نمی توانی از سلامت کامل، روابط کامل، شغل کامل یا تمرینات معنوی کاملی برخوردار باشی. در عوض، می توانی بر روی تمام این ارکان و زمینه ها کار کنی تا نتیجتاً همه آنها پرورش یافته و قوی شوند. سپس آفریدگار می تواند به تو موهبتی برای دنیا بدهد و تو نیز زیر بار مسئولیت آن خرد نمی شوی. پس از آن می توانی چیزی را به دنیا بیاوری بدون اینکه خودت دچار فقدان و شکست شوی.

هرچقدر بیشتر به این موضوع فکر کنی بیشتر برایت واضح می شود. و امروز ما می خواهیم که تو در مورد آن فکر کنی. به مثال هایی از کسانی فکر کن که از یکی از ارکان زندگی خود و یا همه ارکان زندگی خود غافل شده اند و یا همه موارد را صرفاً فدای موردی می کنند که به آن علاقه دارند. حتی در حوزه تمرینات معنوی، مردم از همه چیز دست می کشند تا فقط به همین یک مورد بپردازند. تشخیص بده که این امر چقدر نادرست است. حتی در صومعه ها، مردم باید ارکان چهارگانه زندگی خود را بسازند. آنها باید برای حفظ امکانات خود در آنجا کار کنند. آنها باید با افراد دیگر کنار بیایند. آنها باید با فعالیت های روزمره دنیوی تعامل کنند. در آنجا هم آنها باید به الزامات ضروری زندگی خود بپردازند. مشکل زمانی به وجود می آید که افراد می خواهند سرنوشت خودشان را خودشان تعیین کنند. آنها نمی خواهند به خانقاه یا صومعه بپیوندند، اما می خواهند یک زندگی بسیار متمرکز از نظر معنوی داشته باشند و همه چیز از هر نظر بسیار روحانی باشد. اما بدین صورت آنها نمی توانند هیچ موهبتی را به دنیا بدهند زیرا قدرت یا ثبات لازم برای انجام این کار را ندارند. و آنها تمایلی به تسلیم شدن به دنیا ندارند زیرا رابطه ای با آن ندارند.

امروز مهم است که به این چیزها فکر کنی. فراتر از تمرین در سکون و تمرینات ساعتی خود، به این موضوع فکر کن. رشد و پیشرفت معنوی خود را در نظر داشته باش و درک کن که این رکن چگونه به سایر ارکان زندگی تو وابسته است، همینطور که دیگر ارکان نیز به رشد معنوی تو وابسته هستند. در این باره، عمیقاً فکر کن تا چیزهایی را ببینی و درک کنی که می تواند هم به تو و هم به دیگران کمک کند.

تمرین ۵۲: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 53

The Greater Community is a greater reality. I must be prepared.

گام ۵۳

اجتماعِ بزرگ تر، یک حقیقتِ بزرگ تر است. من باید آماده شوم.

اجتماعِ بزرگ تر یک واقعیتِ بزرگ تر است. و این امر، همه کارهایی که امروز انجام می دهی و همه کارهایی را که فردا انجام خواهی داد، تحت الشعاع قرار می دهد. برای درک اجتماعِ بزرگ تر و آماده شدن برای آن، باید پایه و بنیادی مستحکم داشته باشی. بنابراین زندگی تو نمی تواند برآشفته و متلاشی باشد. تو باید یک میز با چهار پایه قدرتمند بسازی آنگونه که بتوان روی آن ایستاد. در غیر این صورت، قادر نخواهی بود که (شرایط را) ببینی و نمی توانی (مواهب خود را) ببخشی و عطا کنی. بدین ترتیب تو یکی از قربانیان³ زندگی خواهی بود و نه یکی از مشارکت کنندگان در زندگی.

اجتماعِ بزرگ و آمادگی برای رویارویی با اجتماعِ بزرگ هر دو نشان دهنده یک آستانه شگرف و عظیم هستند. این یک انتخاب برای تو محسوب نمی شود، زیرا اجتماعِ بزرگ پیش روی توست و این رویداد در حال وقوع است. تنها انتخاب تو اینست که آیا تو به آن پاسخ می دهی یا خیر. انتخاب این است که تو برای تعامل با آن آماده می شوی یا خیر. بنابراین، در روندِ یادگیریِ گام به گام تا بصیرت و دانش، می آموزی که اصول و پایه ای را برای آن بسازی، و این فقط نیمی از روندِ آماده سازی است. اگر تو پایه و بنیادی را ایجاد نکنی، نمی توانی توانایی های بزرگ تر خود را به کار بگیری. پس تو در دنیا به یک نیروی مؤثر در جهتِ خیر و نیکی تبدیل نخواهی شد.

در اینجا تو به طور همزمان در همه سطوح — روابط، کار، سلامت، پیشرفت معنوی و آگاهی در اجتماعِ بزرگ تر — کار می کنی زیرا این نیمی از فرآیندِ آماده سازی است. نیم دیگر از روندِ

³ life's casualties

آماده سازی، یادگیری در مورد محیط ذهنی است. این موضوع، سطح بالاتری از آموزش و آمادگی است. برای این کار، تو باید پایه و بنیادی فوق العاده مستحکم داشته باشی. زندگی تو باید نظم و ترتیب خودش را داشته باشد و تو نیز باید در تعاملِ درستی با زندگی خود باشی.

امروز دربارهٔ این موارد بیاندهش. با دقت نگاه کن. ببین درس امروز برای تو و دیگران چه معنایی می تواند داشته باشد. در مراقبهٔ عمیق خود سکون را تمرین کن و در لحظاتی که در دنیای بیرون در هر ساعت، بینش و آگاهی را تمرین می کنی، قدرت و اختیار خود را بکار بگیر. در اینجا به خاطر داشته باش که تو برای چیزی عظیم تر آماده می شوی، چیزی که در حال حاضر در حال وقوع است، چیزی که نیاز به کمک و مشارکت و آگاهی تو دارد.

تمرین ۵۳: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 54

The Fire of Knowledge is burning within me now.

گام ۵۴

آتش بصیرت و دانش هم اکنون در درون من شعله می کشد.

آتش بصیرت و دانش چیزی نیست مگر حرکتی که در درون توست. این یک آگاهی پراز شور و حرارت از چیزی است که به توجه تو نیاز دارد، جایی که شاید باید در آن اقدامی انجام بدهی یا چیزیست در آنجا که باید درک شود — چیزی که بی صبرانه منتظر بُروز است، چیزی که ممکن نیست کنار گذاشته شود یا اولویت کمتری به آن داده شود. این آگاهی از ذهن شخصی تو ناشی نمی شود بلکه از بصیرت و دانش ناشی می شود. چیزی نیاز به توجه تو دارد اما از نظر، دور مانده و گم شده است. این آگاهی (از درون) به تو علامت می دهد، تو را صدا می کند تا توقف کنی. در درون تو می سوزد و شعله می کشد — یک آگاهی، یک قدرت که می تواند حامل پیامی ناشی از اضطراب و فوریت باشد. این امر عادی است. زندگی گاهی اوقات می تواند بسیار در اضطراب و فوریت باشد. این کاملاً طبیعی است.

امروز به خودت بنگر که چه زمانی در زندگی ات چنین فوریتی را احساس کرده ای. این یک احساس ناشی از اجبار نبوده است، ترس نبوده است. این چیزی بی اهمیت و کوچک نبوده است، بلکه یک احساس مهم بوده است. و اگر به آن توجه کرده باشی، متوجه شده ای که واقعاً مهم و متفاوت بوده است، حتی اگر این اتفاق به موضوعی نسبتاً جزئی مرتبط بوده باشد. سپس درباره آتش بصیرت و دانش در چیزهای بزرگ تر بیندیش، چیزی بزرگ تر و متعالی تر که در تو اشتیاق ایجاد می کند تا کمک و مشارکت کنی، به مردم (موهبتی) ببخشی یا مردم را در زمینه ای خاص از زندگی آموزش بدهی. این آتش (درونی) حائز اهمیت است. آتشی است که تزکیه و تصفیه می کند. برآشفته گی ها و حواس پرتی های دیگر را از میان خواهد برد. ناتوانی و ضعف را از میان خواهد برد و نیز شرطی شدن های اجتماعی که تو را مقید و محدود می کنند و تو را از پاسخ دادن باز می دارند، از میان خواهد برد.

امروز در تمرین خود در سکون ببین آیا آن آتش در جایی از درون تو زنده است یا خیر. ببین آیا به چیزی علاقه و اشتیاقی داری، آیا چیزی در زندگی ات هست که احساس کنی ضروری یا حیاتی است — چیزی که بی صبرانه در انتظار بروز است، کاری که قبل از مرگ باید انجام بدهی، کاری که باید انجام شود و فقط تو باید آن را انجام بدهی. در سکوت، گوش بسپار. تماشا کن. احساس کن. بگذار بدنت اکنون وسیله ای در خدمت بصیرت و دانش باشد. در هر ساعت تمرین کن و در طول روز درباره معنا و مفهوم این درس بیاندیش.

این آتش چیزی است که به تو انرژی و نشاط می بخشد، نیروی زندگی را در درونت ایجاد می کند و به تو انرژی، تعهد، شور و اشتیاق برای انجام کارهای بزرگ تر در زندگی می دهد. ببین چگونه این آتش در بسیاری از افراد گم شده است. ببین چگونه نور آن کم سو شده و یا حتی به کلی خاموش شده است. تصمیم بگیر که چنین اتفاقی برای تو نخواهد افتاد، تو آتش را بر می افروزی و ادامه می دهی، زیرا این شعله نور است، شعله ای که نمی سوزاند مگر همه چیزهای کاذب و غیر واقعی را. تو به این آتش احتیاج داری چراکه منبع اشتیاق و سرزندگی توست. این قدرتی است که تو را به جلو می راند.

تمرین ۵۴: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 55

**There are forces in the world
which I must comprehend.**

گام ۵۵

نیروهایی در دنیا هستند که من باید آنها را بشناسم.

نیروهایی در دنیا وجود دارند که بر روی مردم تأثیر می گذارند تو باید آنها را تشخیص بدهی. تو باید بفهمی که چرا همه مردم یکسان فکر می کنند، چرا طرز فکر و نگرش های یکسانی دارند، چرا از کلمات و عبارات یکسانی استفاده می کنند، چرا واکنش ها و پاسخ های یکسانی دارند، پاسخ هایی که از بصیرت و دانش ناشی نمی شود، چرا به مفروضات یکسانی پایبند هستند بدون اینکه سؤالی برایشان پیش بیاید، چرا آنها کورکورانه از یکدیگر پیروی می کنند، چرا بی فکر و احمقانه رفتار می کنند و چرا به خود و دیگران آسیب می رسانند.

اگر این نیروها در دنیا نبودند، دنیا مکانی برای بصیرت و دانش می بود و چیزی کاملاً متفاوت و غیر قابل تشخیص نسبت به امروز بود. بنابراین واضح و بدیهی است که باید نیروهایی که تو را محدود می کنند و مانع پیشرفت تو هستند، بشناسی. ادعا نکن که آنها خارج از دسترس تو یا فراتر از درک تو هستند، زیرا چنین چیزی نیست.

بنابراین، امروز به این چیزها فکر کن. علت را به شخص یا مؤسسه خاصی مرتبط نکن. اینگونه صحبت نکن که "خوب، دولت چنین است و چنان است." بلکه این را بدان که نیروهای بزرگ تری در دنیا وجود دارند. بله، آنها می توانند از طریق افراد، سازمان ها، گروه ها و شخصیت های قدرتمند و غیره ظاهر شوند. اما واقعاً این قدرت چیست؟ چرا اینقدر مؤثر است و چرا مردم به راحتی تسلیم آن می شوند؟ کسانی که مایل به کنترل دیگران هستند چگونه از آن استفاده می کنند؟ و چگونه این قدرت، افرادی را که دیگران را کنترل می کنند تحت کنترل خود درمی آورد؟

سعی نکن به این سؤالات پاسخ بدهی، زیرا این یک اکتشاف است. مسئله مهم در اینجا این است که تو فقط سؤالات را مطرح می کنی، ولی خودت به آنها پاسخ نمی دهی. در تمرین خود در سکون، اجازه بده همه پرسش ها از میان بروند. با بینش و آگاهی ساعت به ساعت تمرین کن.

اگر در روند این برنامه آموزشی پیشرفت کنی، چیزهایی را احساس می کنی که قبلاً گاه به گاه آنها را احساس می کردی. تو حضور نیروهایی را احساس خواهی کرد. تو تأثیرات آنها را در افراد و پیرامون آنها احساس خواهی کرد. خواهی دید که واقعاً نیروهای ضد پرورش و شکوفایی در دنیا وجود دارند. آنها می توانند از طریق افراد عمل کنند. آنها همچنین می توانند مستقل از افراد هم عمل کنند. به همین دلیل است که تو در مکان های خاصی احساس خوبی داری و در بعضی دیگر چندان خوب نیستی. به همین دلیل است که یک مکان مانند هر مکان دیگری احساس نمی شود و یا یک نفر احساسی مانند سایر افراد ندارد. برای اینکه بصیرت و دانش در دنیا تا این حد خنثی و بی اثر شود، باید نیروهای قابل توجهی مخالف آن بوده و بر علیه آن باشند. امروز شروع به کاوش و جستجو در این باره کن که این موضوع به چه معنا می تواند باشد و از کجا ممکن است ناشی شود.

تمرین ۵۵: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 56

REVIEW

گام ۵۶

مرور

مانند گذشته، شش درس پیشین را مرور کن. سپس تمرین مربوط به ارکان چهارگانه زندگی خود را شروع کن. در هفته پیش، تو چیزهای بسیاری را عمیقاً مشاهده و بررسی کرده ای. این چیز خوبی است. این، استفاده درست از ذهن است. ذهن بدنبال سرگرمی و مشغولیت است. اگر ذهن به حال خودش رها شود، به یک نیروی نامنظم، سرگردان و مخرب تبدیل می شود. ذهن به دنبال استاد است. این یکی از دلایلی است که باعث می شود مردم خود را به سایر شخصیت های معتبر بسپارند زیرا از بصیرت و دانش که استاد واقعی است، چیزی نمی دانند. ذهن تو به عنوان یک خدمتکار و در مقام یک فرمانبردار، بسیار عالی عمل می کند ولی اگر در خدمت چیزی نباشد، بسیار مفلوک و رقت انگیز است.

امروز در بررسی خود به این موارد فکر کن و خوشحال باش که می توانی ذهن خود را به شیوه ای واقعاً مثبت و سازنده تمرین بدهی. نگران حصول نتیجه نباش. نتایج خواهند آمد زیرا تو در خودت قدرت و توانایی ایجاد می کنی و آنها را به ظهور رسانده و می پذیری. تو در حال ایجاد پایه و بنیانی هستی که بدنبال آن قدرت واقعی مورد نیازت را خواهی یافت.

تمرین ۵۶: مرور ارکان چهارگانه

و تمرین ساعت به ساعت

Steps to Knowledge

Continuation Training

PART THREE

ادامۀ آموزش گام به گام تا بصیرت و دانش

قسمت سوم

Step 57

Let me be attentive today.

گام ۵۷

اجازه بده امروز آگاه و هوشیار باشم.

هر روز که وارد مخاطرات دنیا می شوی، این فرصت را داری که با دقت نگاه کنی و چیزهای جدیدی بیاموزی. بدون این نگاه کردن، صرفاً در دایره افکار قدیمی خود دَوَران می کنی. این کاری است که اکثر مردم برای گذراندن تمام عمر خود انجام می دهند و در طول مسیر زندگیشان بسیار کم یاد می گیرند. اما تو این فرصت را داری که این روز را به یک روز خاص تبدیل کنی، بسیار آگاه و هوشیار باشی که کجا هستی و چه می کنی، با دقت به مردم گوش بده، چه در مکالماتی که با آنها داری و چه در گفتگوهایی که از آنها می شنوی، در این صحبت ها به نشانه های بصیرت و دانش گوش کن و یا از فقدان بصیرت و دانش آگاه باش. با دقت نگاه کن، اما بدون نکوهش و سرزنش. تو اینجا نیستی تا قضاوت کنی، بلکه باید بدانی که بصیرت و دانش در کجا وجود دارد و در کجا وجود ندارد. این تمرین امروز توست.

علاوه بر تمرین طولانی خود در سکون و تمرینات ساعتی در آگاهی و بینش، تمرین کن که بفهمی کجا هستی و تمرین کن تا مراقب و هوشیار بمانی و توجه خود را حفظ کنی. بسیاری از اشتباهات به این دلیل رخ می دهد که مردم آگاه و هوشیار نیستند. اشتباهات زیادی در قضاوت کردن روی می دهد و بسیاری از چیزها به دلیل عدم حضور افراد نادیده گرفته شده دیده نمی شوند. وقتی تو حضور نداشته باشی، درگیر مشغله های دیگر می شوی و وقتی درگیر چیزهای دیگر می شوی، دیگر نمی توانی درست ببینی و احساس کنی که چه اتفاقی در حال روی دادن است. تو کمترین میزان آگاهی را پیدا می کنی. در نتیجه، نمی توانی چیزی را درک کنی و نسبت به شرایط حساس نخواهی بود. مهم نیست که نسبت به هر موقعیتی حساس باشی، اما توجه خاصی به مکالمات خود با مردم داشته باش. در جستجوی بصیرت و دانش گوش بسپار. اگر بصیرت و دانش را نمی شنوی، فقط به آن توجه کن. نیازی به قضاوت بیشتر نیست.

مردان و زنان بصیرت و دانش، به بصیرت و دانش گوش می سپارند تا نشانه های روح را بیابند. جایی که روحی وجود ندارد، آنها با برآشفستگی، نقد و نکوهش نمی کنند بلکه محتاط، مراقب و ملاحظه کار هستند. بگذار این تمرین امروز تو باشد.

تمرین ۵۷: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 58

Today I will be attentive to what I tell myself.

گام ۵۸

امروز به آنچه به خودم می گویم توجه خواهم داشت.

امروز تمرین خود را با توجه کردن ادامه بده، توجه به اینکه به خودت چه می گویی. تو غالباً با خودت صحبت می کنی، بیشتر برای اینکه قضاوت های گذشته و تفکرات قبلی خود را تأیید و تقویت کنی. تو متوجه آن نمی شوی. این امر بصورت خودکار اتفاق می افتد. اما امروز فرصت داری که آگاهی بیشتری از این موضوع پیدا کنی، زیرا همه موارد کاذب و نادرست با آنچه تو به خودت می گویی آغاز می شوند. تمام خودفریبی ها با آنچه تو به خودت می گویی آغاز می شوند. همه اشتباهات در تشخیص، بینش و بصیرت با آنچه تو به خودت می گویی شروع می شوند.

اگر امروز قصد داری یک چیز شخصی یا بحث برانگیز به کسی بگویی، قبل از اینکه از خودت بپرسی: "آیا واقعاً لزومی دارد در این زمان و به این شخص این مطلب را بگویم؟" مراقب آنچه به خودت می گویی باش، صرفاً در جستجوی بصیرت و دانش گوش بسپار. ممکن است به نظر برسد که رسیدن به این توجه و هوشیاری به کار زیادی نیاز دارد، اما در واقع باعث صرفه جویی زیادی در انجام کارهایت می شود، زیرا اگر با توجه و هوشیار نباشی، چه بسا بعداً مجبور بشوی آسیب هایی را اصلاح کنی که از نظر زمان و انرژی بسیار پُر هزینه باشند. وقتی حضور داری، انرژی ات را ذخیره می کنی، در زمان خود صرفه جویی می کنی؛ و در برخی موارد، حتی جان خود را نجات می دهی.

در تمرین خود در سکون، مراقب و هوشیار باش، توجه خودت را حفظ کن، ولی این توجه را به بصیرت و دانش معطوف کن. هنگامی که در محیط بیرون از خود در دنیا هستی و ساعت به ساعت تمرین می کنی، به درون خود گوش بسپار. به پیرامون خود نگاه کن. ببین کجا هستی. ببین آنجا چه خبر است. چگونه بر تو تأثیر می گذارد؟ آیا چیزی هست که باید بدانی؟ امروز این خودآگاهی را بیشتر و بیشتر به همراه خودت داشته باش و به هر آنچه به خود می گویی توجه داشته باش.

تمرین ۵۸: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 59

Today I will be attentive to others.

گام ۵۹

امروز من به دیگران توجه خواهم کرد.

امروز تمرین کن تا به آنچه دیگران به تو می گویند گوش بدهی. در جستجوی بصیرت و دانش باش اگر نمی توانی بصیرت و دانش را تشخیص بدهی، فقط بسادگی درسکوت باقی بمان، اما محتاط باش. مردم زیاد صحبت می کنند، اما پیام اصلی آنها اغلب در بین گزافه گویی آنها گم می شود. منظور آنها یک چیز است اما چیز دیگری می گویند. این فرصت تو برای شنیدن است. حتی اگر کسی سرسخت، منتقد یا مخالف است، باز هم به او گوش کن. در جستجوی بصیرت و دانش باش. سعی نکن شرایط را خوب و خوشایند جلوه بدهی. سعی نکن ارتباطات و معاشرت آنها را به نوعی به معنویت ربط بدهی. فقط گوش کن. برای انجام این کار، ذهن تو باید ساکت باشد. و این بخشی از دلیل تمرینات سکون و سکوت توست، زیرا در اینصورت است که می توانی در مواقعی که نیاز داری به درستی گوش بدهی و تو به این گوش دادن نیاز داری.

در تمرین خود در حالت سکون، گوش دادن را تمرین کن و در هر ساعت نیز به دقت گوش بسیار. هنگام انجام این تمرین از کل بدن خود برای گوش دادن استفاده کن. زیرا فقط گوش ها نیستند که می شنوند. بلکه تمام وجود توست که می شنود. امروز به آنچه دیگران به تو می گویند گوش بده. قضاوت نکن. آنچه را به تو می گویند منتقدانه ارزیابی نکن. فقط به بصیرت و دانش گوش بسیار. یا بصیرت و دانش وجود دارد یا وجود ندارد، و اگر وجود دارد واقعاً برای چه چیزی ارتباط برقرار می کند؟ اگر گوش فرا دهی، ممکن است بشنوی.

تمرین ۵۹: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 60

Today I will listen to the world.

گام ۶۰

امروز من به دنیا گوش می سپارم.

تمرین امروز درباره گوش دادن است، گوش دادن به آنچه دنیا به تو می گوید. به جایی برو که بتوانی با دنیا تماس داشته باشی، جایی که بتوانی پایت را روی زمین بگذاری، جایی که بتوانی با طبیعت ارتباط برقرار کنی و بپرسی: "دنیا چه می خواهد به من بگوید؟" فقط آرام، ساکن و خاموش باش و گوش بسپار. شاید هیچ چیزی به جز مکالمه های درون ذهن خودت را نشنوی. شاید فقط صداهای محیط پیرامون خود را بشنوی. این خوب است. نکته اینجاست که تو در حال گوش دادن هستی. تو در حال سؤال کردن و گوش سپردن هستی.

بسیاری از مردم سؤال می کنند، اما هرگز برای گرفتن پاسخ گوش نمی سپارند. آنها خودشان به خودشان پاسخ می دهند یا پاسخی را که دوست دارند، از زبان شخص دیگری بیان می کنند. می گویند "آری، من این پاسخ را دوست دارم. من این پاسخ را قبول می کنم." اما آنها هرگز گوش نمی دهند. صبر و شکیبایی ندارند. قوه بینش و تشخیص ندارند. آنها نمی توانند سکون را تحمل کنند. آنها از سکون می ترسند، از آنچه ممکن است آشکار شود می ترسند. بگذار امروز وضعیت تو اینگونه نباشد.

اجازه بده گوش دادن یک تمرین ثابت و دائمی باشد. ساعت به ساعت این را به خودت یادآوری کن و در حین تمرین مراقبه، گوش دادن را در درون خود تمرین کن. اما امروز از فرصت استفاده کن و به دنیا گوش کن و از خودت بپرس: "دنیا به من چه می گوید؟"

تمرین ۶۰: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 61

Today I will be discreet.

گام ۶۱

امروز من محتاط خواهم بود.

امروز محتاط و ملاحظه کار باش. گفتگوهایی که لازم است در کار خود داشته باشی را انجام بده، اما آنچه در درونت اتفاق می افتد را فاش نکن، از آن آگاه باش اما امروز آن را برای خودت نگه دار. اگر توسط شخصی تحریک شدی تا درباره تجربه خود صحبت کنی، مؤدبانه آن را رد کن و بگو: "من در حال حاضر نمی توانم درباره آن صحبت کنم. فعلاً آمادگی صحبت در این مورد را ندارم." آن را در درون خود به عنوان یک عمل آگاهانه حفظ کن.

همانطور که بصیرت و دانش نسبت به تو با احتیاط عمل می کند، تو نیز باید یاد بگیری که نسبت به دیگران محتاط باشی. به این فکر کن که آفریدگار چقدر با احتیاط و بینش است! خدای من! چیزهای زیادی برای گفتگو و معاشرت وجود دارد. اما باید برای شخص مناسب، لحظه مناسب و زمان مناسب حفظ شود. چه کسی چنین صبری دارد؟ زمان بندی بسیار حیاتی و ضروری است. این را بیاموز سپس کلمات تو قدرت زیادی خواهند داشت و آنوقت نیروی زندگی خود را هدر نخواهی داد. بصیرت و قوه تشخیص خود را از دست نخواهی داد و انرژی و سرزندگی تو از طریق گفتگوهای بی مورد گرفته نمی شود و به هدر نخواهد رفت.

احتیاط و ملاحظه کاری برای تعمیق ادراک و فهم تو و همچنین برای پیشرفت قوه تشخیص تو ضروری است. سکون را در مراقبه ات تمرین کن و ساعت به ساعت به تمرین آگاهی و بینش پرداز. اگر مردم این کار را انجام دهند چقدر زمان صرفه جویی می شود و چقدر از رنج و مشقتی که متحمل می شوند کاسته می شود.

تمرین ۶۱: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 62

The Greater Community is in the world.

I must be attentive.

گام ۶۲

اجتماع بزرگ تر در دنیا است. من باید آگاه و هوشیار باشم.

حضور اجتماع بزرگ تر در دنیا موضوعی فراتر از محدوده دغدغه ها و نگرانی های معمول و علایق شخصی توست. چه در این مورد برخورد مستقیمی داشته باشی، چه نداشته باشی، در هر حال می توانی این حضور را در طول زمان تشخیص بدهی. این یک تغییر کاملاً متفاوت است که در محیط ذهنی روی می دهد و می تواند بر محیط فیزیکی نیز تأثیر بگذارد.

امروز آگاه و هوشیار باش. فراتر از محدوده بینایی و شنوایی خود گوش بسپار. از خودت بپرس: "چگونه می توانم حضور نیروهای اجتماع بزرگ تر را در دنیا تشخیص بدهم؟" امروز این سؤال را در فواصل زمانی مختلف بپرس و گوش بسپار. ممکن است یک کلمه بشنوی ممکن است علامتی را ببینی ممکن است چیزی به تو نشان داده شود. پاسخ می تواند به طرق مختلف ظاهر شود. نکته مهم این است که تو سؤال را می پرسی و برای پاسخ گوش فرا می دهی. اگر چیزی دریافت کردی، از خودت بپرس: "آیا این درست است؟" در یافتن پاسخ درست صبور باش. اکثر مردم حوصله کافی برای انجام این کار ندارند و به همین دلیل است که پاسخ های آنها بسیار اشتباه است.

سکون را در مراقبه ات تمرین کن و آگاهی و بینش را ساعت به ساعت تمرین کن. امروز از ذهن و بدن خود به عنوان ابزارهای دریافت کننده و به عنوان ابزارهای بینش و تشخیص استفاده کن، زیرا این بخشی از عملکرد آنها است.

تمرین ۶۱: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 63

REVIEW

گام ۶۳

مرور

شش گام قبلی را با دقت بخوان و درباره آنچه که آن گام ها از تو می خواهند بیاندیش، آنها چه چیزی به تو می دهند و چگونه می توانی در آینده از آنها بیشتر استفاده کنی. سپس به بررسی ارکان چهارگانه زندگی خود بپرداز، یکبار دیگر آنها را بررسی کن، دوباره و دوباره آنها را بررسی و بازبینی کن تا ببینی آیا چیزی هست که باید بدانی یا خیر، آیا مشکلی وجود دارد که نیاز به توجه تو داشته باشد. خوب نگاه کن و ببین آیا چیزی وجود دارد که باعث ایجاد ناراحتی و مشکل مداوم می شود — مانند هرگونه رابطه یا فعالیتی که دائماً به تو یادآوری می کند که یک مشکل یا درگیری در جایی وجود دارد. در طول مرور و بررسی خود توجه ویژه ای برای یافتن این موضوع داشته باش.

یکی از مشکلاتی که همه دانش آموزان بصیرت و دانش با آن روبرو هستند این است که قبلاً افراد زیادی چنین آماده سازی را انجام نداده اند و بنابراین نمونه های بارز موفقیت در این مسیر زیاد نیستند. در اینجا تو باید مانند پیشگامانی باشی که در حال گشودن مرزهای جدید و ایجاد رد پای در یک مسیر جدید برای دیگران هستند. مطمئناً تو جزء تنها کسانی نیستی که آغازگر این راه هستی، اما تعداد کسانی که در این روند به پیش رفته اند واقعاً زیاد نیست. تو راه جدیدی را دنبال می کنی. تو در حال ایجاد یک مسیر هستی، بنابراین باید قوی باشی و اعتماد به نفس بالایی داشته باشی. آماده اشتباه کردن باش. اشتباهات حائز اهمیت هستند. آماده تجربه کردن باش. مشتاق و آماده باش تا خودت را به ورای مرزهای محدود و معمول خود بکشانی. در اینجا این نوع عملکرد مناسب است.

تمرین ۶۳: مرور ارکان چهارگانه

و تمرین ساعت به ساعت

Step 64

The world is emerging into the Greater Community. I can know this.

گام ۶۴

دنیا در حال ظهور در اجتماع بزرگ تر است.

من می توانم این را درک کنم.

گاهی اوقات از اینکه می توانی چیزهایی را درک کنی که فراتر از دغدغه ها و نگرانی های معمول تو هستند، شگفت زده می شوی. این بدان دلیل است که بصیرت و دانش به دانسته های تو محدود نمی شود بلکه دسترسی تو به بصیرت و دانش است که می تواند با دانسته های تو محدود شود.

امروز چندین بار درباره اجتماع بزرگ تر بیاندیش و از خودت بپرس، "آیا می توانم درباره اجتماع بزرگ تر اطلاعاتی داشته باشم؟" فقط سؤال را مطرح کن. جواب صحیحی وجود ندارد. صرفاً سؤال کردن و سپس گوش سپردن را انجام بده. این تمام چیزی است که در این مورد وجود دارد. دریافت پاسخ در صورتی که پاسخ ها درست نباشند، هیچ ارزشی ندارد، اگر پاسخ ها از بصیرت و دانش نشأت نگرفته باشند هیچ ارزشی ندارند. پس پاسخ صحیح اینگونه می آید. هرگونه پاسخ دیگری، صرف نظر از اینکه چقدر ممکن است متعالی و آموزنده به نظر برسد، بی ارزش است و می تواند فریبنده باشد. بنابراین، مشتاق به گرفتن پاسخ نباش، بلکه متعهد به پرسیدن سؤال و باز بودن برای فهمیدن و درک کردن باش. این نیاز به فروتنی و شکیبایی دارد، دو فضیلتی که بسیار ارزشمند هستند.

در طول مراقبه خود، سکون را تمرین کن و در هر ساعت نسبت به جایی که هستی و احساسی که داری هوشیار باش. در موارد متعدد، در مورد اجتماع بزرگ تر سؤال کن تا ببینی آیا چیزی هست که باید بدانی.

تمرین ۶۴: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 65

**I surround and protect myself with
the love and the grace of God.**

گام ۶۵

من خودم را با عشق و لطف الهی احاطه کرده و محافظت می کنم.

امروز این دعا و توسل را تمرین کن: "من خودم را با عشق و لطف خداوند احاطه کرده و محافظت می کنم." وقتی تمرین می کنی خودت را باز و پذیرنده بگذار، خودت را با این حضور احاطه کن. (نیروهایی) غیب را فرا بخوان تا با تو باشند، تا از تو مراقبت کنند و همچنان که می آموزی ذهنت را باز و پذیرا کنی از آن محافظت کنند. چیزهای زیادی در جهان هستی وجود دارد که تو نمی خواهی پذیرای آنها باشی. با ایجاد این حفاظ، ذهنت می تواند با امنیت و اطمینان، باز و پذیرنده شود. می خواهی در خانه سقف مناسبی روی سرت باشد. نیروهایی از غیب را به عنوان سقف بالای سر خود بدان تا از تو در برابر دیگر عوامل محافظت کنند.

مراقبه خود را در سکون تمرین کن، اما امروز در هر ساعت بگو: "من خودم را با عشق و لطف خداوند احاطه کرده و محافظت می کنم." لحظه ای وقت بگذار تا آن را تجربه کنی. اجازه بده امروز این بخشی از تجربه تو شود.

تمرین ۶۵: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 66

My freedom is my gift to others.

گام ۶۶

آزادی من هدیه ای است برای دیگران.

آزادی تو یک هدیه است. تو آزادی را نه تنها برای خودت بلکه برای دیگران به دست می آوری. این یک عزم و تعهد واقعی ایجاد می کند، زیرا بدین صورت نمی خواهی متحمل شکست شوی. بدین ترتیب حتی در زمان تمرین و آماده سازی، تو در حال بخشیدن و عطا کردن هستی. در اینجا تو از ترجیحات، خواسته ها و احساسات لحظه ای خود فراتر می روی و قدرت و اختیار عمل بیشتری بر زمان و شرایط خود اعمال می کنی. تو این کار را برای خود و دیگران انجام می دهی، اگرچه اینکار را همراه با فروتنی و شناخت کافی انجام می دهی. این یک مسئولیت است. این مسئولیتی است که دانایان در همه جا باید دیر یا زود بر عهده بگیرند. این چیزی است که به آنها تعهد و قدرت می بخشد.

تو به عنوان یک فرد جواب سؤالات را نداری. هر یک از شماها در مقام یک فرد، خداوند نیست. اما تو می توانی وسیله ای برای ظهور بصیرت و دانش باشی، یکی از نمایندگان خداوند و نیرویی برای خیر و نیکی در دنیا باشی. این قدرت الهی است که از طریق تو جریان می یابد اما تحت مالکیت شخصی تو نیست. بدین ترتیب هیچ اشتباهی وجود ندارد. در اینجا هیچ فرد مقدس یا گورو (معلم مذهبی) و آواتار (شخص خدای گونه) خودش را جار نمی زند (تبلیغ نمی کند)، زیرا دانایان حقیقی هرگز از این کارها نمی کنند. آزادی آنها دائماً از وجودشان بخشیده می شود زیرا دائماً در حال ظهور است. آنها مدعی هیچ چیز دیگری برای خودشان نیستند.

بنابراین، در اینجا تو هم قدرت یا مقام و بزرگواری نداشته باش. تو در حال مشارکت و مساعدت و انجام امور بسیار مهمی هستی. این کار را با سکون در حین مراقبه ات انجام بده و از این قدرت بهره مند شو تا آگاهی و بینش خود را در طول روز و ساعت به ساعت بکار بگیری.

تمرین ۶۶: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 67

My freedom is awaiting me.

گام ۶۷

آزادی من در انتظار من است.

آزادی چیزی نیست مگر توانایی متحد شدن تو با آنچه حقیقتاً هستی و آنچه دلیل حضور تو در اینجاست؟ ناتوانی در انجام این کار عدم وجود آزادی را در اشکال مختلف در زندگی ات نمایان می کند. آزادی تو در انتظار توست. آزادی دیگران در انتظار آنهاست با این وجود تو هر روز بدون داشتن آن رنج میبری و دیگران نیز به همین دلیل در رنجند.

فکر نکن آزادی همیشه در دسترس توست و مهم نیست چه زمانی به آن دست پیدا کنی، زیرا بدون آن تو متحمل هزینه زیادی می شوی و بار اضافه سنگینی را به دوش می کشی. هزینه ای را که می پردازی درک کن. این بار سنگین اضافه را حس کن و پس از آن خواهی توانست به جلو گام برداری. تو می خواهی پیشرفت کنی. تو دیگر نمی توانی خودت را با هر چیزی قانع کنی و با چیزهایی که مردم می خواهند خودشان را بوسیله آنها قانع کنند و یا بوسیله آنها با تو مصالحه و سازش کنند راضی نخواهی شد. زیرا این فقط رنج و فلاکت تو را طولانی تر می کند و فقط تو را از دسترسی به هدیه واقعی خودت و ارزش واقعی خودت در زندگی باز می دارد. انجام این سازش ها چه فایده ای می تواند داشته باشد؟ این کار چه خدمتی می تواند بکند؟

غالباً وقتی مردم چیزی برای خودشان می خواهند، فقط خواهان چیزهایی هستند که رنج و بدبختی آنها را طولانی تر می کند. آنها در جستجوی جایگزین های شادی هستند - یک رابطه جدید، یک دارایی جدید یا یک تجربه یا احساس جدید آنها را مجذوب خود می کند، و آنها نیز در پی چنین چیزی هستند و هزینه زیادی هم برای آن پرداخت می کنند. اما آنها واقعاً در اینجا چه می خواهند؟ چه موهبتی برای آنها و دیگران واقعاً ماندگار است؟ لذت های ساده، خوب هستند و بخشی طبیعی از لذت های زندگی

هستند، اما غرق شدن در آنها بیانگر یک مشکل جدی است و نشان می دهد که فرد درگیر برای آزادی واقعی خود یا وجود خود در دنیا ارزش قائل نیست.

آزادی در انتظار توست. در تمرین سکون خود، آماده دریافت آن باش. آن را در طول تمرینات ساعتی خود تمرین کن درحالیکه در زمان حال حضورداری، هوشیار هستی تا ببینی که کجا هستی و چه احساسی داری.

در اینجا تأکید زیادی بر روی مقوله آزادی است، نه تنها برای رهایی شخصی تو، بلکه به این دلیل که دنیا در حال ظهور در اجتماع بزرگ تر از زندگی هوشمند است و در این عرصه عظیم، داشتن قدرت و آزادی بسیار حیاتی می شود. اگر قرار است قدرت و آزادی خود را حفظ کنی، باید با توسعه دادن و کار کردن روی آنها به پیش بروی. بشریت در اجتماع بزرگ تر در موقعیتی بسیار آسیب پذیر قرار دارد. در ادامه مطالعات خود در مسیر بصیرت و دانش، در این باره بیشتر خواهی آموخت.

بنابراین، آزادی خود را نه تنها برای خودت و کسانی که به آنها فکرمی کنی، بلکه برای کل دنیا در نظر بگیر. دنیا شدیداً به مردان و زنانی نیاز دارد که بتوانند این آزادی را به نمایش بگذارند و در مورد آن صحبت کنند، زیرا این یکی از نیازهای اساسی دنیای امروز است.

تمرین ۶۷: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 68

The world needs freedom.

گام ۶۸

دنیا به آزادی نیاز دارد.

برخی از مردم فکر می کنند آزادی داشتن یعنی اینکه حق انجام هر کاری را که دلشان می خواهد داشته باشند بدون اینکه در قبال دیگران پاسخگو باشند. آنها می خواهند هر چیزی را بگویند، هر کاری را انجام دهند، هر چیزی را برای خود داشته باشند یا هر طوری که می خواهند باشند بدون اینکه به نتیجه و عواقب این کارها بیندیشند. این هرج و مرج است. این یک حماقت است. این عملکردی غیر مسئولانه است. این آزادی نیست. وقتی ما از آزادی صحبت می کنیم، منظور ما از آزادی اینست که آنچه که حقیقتاً هستی باشی، از آنچه می دانی پیروی کنی و آنچه را که برای بخشیدنش به اینجا آمده ای، ببخشی و عطا کنی. این تعریف غائی از آزادی است. هر تعریف دیگری از آزادی باید به این سمت و سو منتهی شود. مردم در دنیا از آزادی به عنوان بهانه ای استفاده می کنند تا بتوانند توسط آن از مسئولیت فرار کنند و به هیچکس هم پاسخگو نباشند. آنها از آزادی بر علیه آزادی استفاده می کنند. آنها نمی خواهند بفهمند. آنها نمی خواهند چیزی را ببخشند و عطا کنند. آنها نمی خواهند متعلق به چیزی باشند — زیرا می ترسند. آنها بدون بصیرت و دانش هستند، چراکه معتقدند چنین چیزهایی آنها را محدود می کند، مانع آنها می شود و دست و پای آنها را می گیرد یا آزادی آنها را سلب می کند.

آزادی در اینجا به معنای آزادی در تجربه کردن و به ظهور رساندن بصیرت و دانش است. این یک تعریف بسیار ساده اما در عین حال بسیار مفید است. بصیرت و دانش در جهان هستی هم، به اندازه این دنیا کمیاب و نادر است. اما در همه جا وجود دارد. فقدان آزادی در تجربه و بروز بصیرت و دانش، بشریت را به عنوان یک نژاد در برابر سایر نیروهای جهان هستی در موقعیت آسیب پذیری قرار می دهد. این امر باعث می شود بشریت نسبت به عملکرد نادرست خودش آسیب پذیر باشد.

بنابراین، زنان یا مردان بصیرت و دانش به دنبال شواهد بصیرت و دانش هستند و فارغ از اینکه در پیرامون خود، تحت چه شرایطی هستند، در صدد بروز و ظهور حقیقت بصیرت و دانش هستند. بصیرت و دانش چیزیست که آنها به دنبال آن هستند. آنها نمی خواهند یک سیستم اعتقادی را به اشتراک بگذارند. دغدغه آنها صرفاً به اشتراک گذاشتن ایده ها و مفاهیم نیست، گرچه گاهی اوقات این امر، می تواند مفید باشد. اما آنها صرفاً می خواهند بصیرت و دانش را تأیید کنند و مردم را تشویق کنند تا آنچه را (در حقیقت) می دانند بروز دهند و از آن پیروی کنند. کامل ترین و مشخص ترین تعریف معنویت، همین است.

بنابراین امروز در تمرین سکون خود، آزادی را به کاربگیر و با جدا شدن از دغدغه و مشغله های لحظه ای و روزمره خودت، آزادی خود را در هر ساعت به کار بگیر تا ببینی کجا هستی، چه می کنی و در اطراف تو چه می گذرد. امروز وقت بگذار و به آزادی فکر کن — آزادی خودت، آزادی کسانی که دوستشان داری، آزادی در دنیا و آزادی در اجتماع بزرگ تر.

تمرین ۶۸: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 69

I will not take my freedom for granted.

گام ۶۹

من آزادی خود را بدیهی نمی دانم.

آزادی که تو از آن بهره مند هستی یک امتیاز در جهان هستی محسوب می شود. شاید تو در مکانی زندگی می کنی که آزادی در آنجا بدیهی و مسلم تلقی می شود، جایی که مردم تصور می کنند این حق همگان است. اما آزادی به سختی به دست آمده است و دفاع از آزادی در طول زمان بسیار دشوار بوده است. شاید تو تلاش برای آزادی را تجربه نکرده باشی، اما افرادی را می شناسی که آن را تجربه کرده اند.

آزادی ارزشمند است، به ویژه آزادی در تجربه و بروز بصیرت و دانش. این آزادی حتی برتر از آزادی حرکت، آزادی انتخاب شغل یا ازدواج با کسی است که می خواهی و یا بالاتر از آزادی بیان بدون ترس از مجازات های سخت است. با این حال، حتی این آزادی های کوچک تر هم مهم هستند.

اما اگر آزادی به معنای واقعی حاصل شود، با خود مسئولیت، تعهد به بخشیدن و عطا کردن، پاسخگو بودن در قبال دیگران و الزام به خدمت را به همراه خواهد آورد. آزادی بدون این چیزها آزادی نیست. بلکه طفره رفتن از آزادی است. این آزادی واقعی است که باید آن را حفظ و مراقبت کرد. تو هر روز آزادی خود را از دست می دهی؛ هنگامیکه اتصال خودت را با بصیرت و دانش از دست می دهی، هنگامیکه خودت را گم می کنی، هنگامیکه به گونه ای رفتار می کنی که بر خلاف درک واقعی توست، هنگامیکه چیزهایی را می گویی که نمی خواهی بگویی و کارهایی را انجام می دهی که برغم میل باطنی توست و هنگامیکه بخاطر ترس و نگرانی، بدون فکر و منطق از دیگران پیروی می کنی.

در مطالعه گام به گام تا بصیرت و دانش، تو در روند بازیابی آزادی واقعی و تمام قدرت و فضلِ همراهِ آن قرار داری. در اجتماعِ بزرگ تر، این نوع آزادی کمیاب است، زیرا جوامع پیشرفته به طور معمول این نوع آزادی را بکار نمی بندند. فقط در موارد نادر این اتفاق می افتد. جهانِ هستی شاملِ نیروها و قدرت های بزرگ است، قدرت های دنیوی که حاکمیت و سلطه آنها بر اساس پیروی از قوانین و کنترل بنا شده است. شما با آنها روبرو خواهید شد. برخی از آنها امروزه در دنیای شما هستند. این در تضاد با آزادی های تو خواهد بود. این به تو نشان می دهد که آزادی تو چقدر ارزشمند است، چرا باید آن را محترم شمرد و حفظ کرد و چرا درک تو از آن باید درست باشد و مخدوش نشود.

امروز در این مورد بیاندهش. علاوه بر تمرین در سکون و تمرینات ساعتی، درباره ارزش آزادی خود نیز تعمق کن.

تمرین ۶۹: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 70

REVIEW

گام ۷۰

مرور

شش گام گذشته را مرور کن و در معنای پیامی که هر کدام برای تو دارند تعمق کن. اجازه بده پیام هر درس برایت روشن تر و واضح تر شود. ما در اینجا مطالب ضروری را برای شروع و همینطور برای پیشرفت تو در مسیر بصیرت و دانش ارائه می دهیم. اما این موارد باید قلباً در تو نهادینه شوند و در طول زمان عمیقاً مورد توجه تو قرار داشته باشند. افراد از یک راه سریع و آسان نمی توانند این سفر را بپیمایند. آنها (برای سفر) کارت پستال می خرند. اما مقصد خود را نمی دانند. ولی تو مقصد خود را می دانی، اکنون به سمت مقصد درستی حرکت می کنی و بنابراین باید همه چیز را در یک تصویر عظیم تر و به شیوه ای والاتر در نظر داشته باشی. تو باید عمیق تر و جدی تر باشی و تمرکز بیشتری روی هدف و مقصود خود داشته باشی. این امر به مرور به تو سرور و شادی می بخشد زیرا انرژی تو آزاد خواهد شد تا از آن برای چیزهای بزرگ تر استفاده کنی، تو بار سنگینی را بر دوش نخواهی کشید، بار اضافی و سنگینی که مردمان اطرافت را در دام خود گرفتار کرده است.

امروز به ارکان چهارگانه زندگی خود بازگرد و ببین آیا چیزی هست که به توجه تو نیاز داشته باشد. در اینجا بسیار موشکافانه و دقیق عمل کن. با دقت نگاه کن. سؤال کن که آیا چیزی هست که لازم است در مورد هر یک از ارکان چهارگانه زندگی ات بدانی.

تمرین ۷۰: مرور ارکان چهارگانه

و تمرین ساعت به ساعت

Step 71

Let me become aware of the mental environment in which I live.

گام ۷۱

اجازه بده از محیط ذهنی که در آن زندگی می‌کنم آگاه شوم.

تو در یک محیط ذهنی و همچنین در یک محیط فیزیکی زندگی می‌کنی. محیط ذهنی مملو از نیروها و اشکال فکری است که توسط موجودات دارای تفکر در همهٔ مکان‌ها ایجاد می‌شود. تو این را تجربه کرده‌ای. تو هر روز آن را تجربه می‌کنی. به هر خانه، هر ساختمان، هر مکانی که مردم در آن اجتماع کرده‌اند قدم بگذاری، محیط ذهنی آن مکان را تجربه خواهی کرد — محیطی که از طریق افکار و تعاملات غالب افرادی که در آنجا زندگی می‌کنند ایجاد شده است.

نسبت به محیط خود حساس شو. هر کجا که می‌روی آن را احساس کن. بیرون از فضای خانه، محیط ذهنی از بین می‌رود، هرچند همهٔ مکان‌ها در رابطه با محیط ذهنی عموماً می‌توانند یک حس کلی را بسته به آنچه که در گذشته در آنجا اتفاق افتاده و ایده‌های رایجی که در آن مکان خاص وجود دارد، داشته باشند.

به ویژه در داخل خانه و در مجاورت دیگران، یک محیط ذهنی خاص را تجربه خواهی کرد. برخی از این محیط‌ها را نسبت به خودت موافق و مناسب می‌یابی. برخی از آنها را موافق نمی‌یابی. سؤالی که باید از خودت بپرسی اینست که "من کجا باید باشم؟" گاهی اوقات برای درک بهتر این موضوع، تشخیص آن و آشنایی بیشتر با نیروهای موجود در محیط ذهنی باید در مکانی نامطلوب قرار بگیری. اینها نیروهایی هستند که هر روز بر تو تأثیر می‌گذارند و در بسیاری از مواقع به طور کامل بر تو مسلط می‌شوند. این بخش مهمی از آمادگی تو برای اجتماع بزرگ‌تر است، در اجتماع بزرگ‌تر تأکید بر کنترل محیط ذهنی به مراتب بیشتر از آنست که در دنیای شما وجود دارد. تو در اینجا می‌توانی

هر کجا که می روی تمرین کنی زیرا هر جایی که می روی، یک محیط ذهنی وجود دارد. تو با همه افرادی که از نزدیک با آنها وقت می گذرانی، یک محیط ذهنی ایجاد می کنی.

سوالی که باید از خودت بپرسی این است که "آیا بودن من در این مکان مناسب است؟" اگر مکان مناسبی است، باید بفهمی کجا هستی. چه احساسی در آن مکان داری؟ آنجا چه ویژگی هایی دارد؟ طرز فکر، ایده ها یا احساسات غالب موجود در آنجا چیست؟ آنها چه چیزی را در تو برمی انگیزند؟ آیا آنها تو را دلگرم می کنند؟ آیا تو را دلسرد می کنند؟ آیا به تو احساس قوی تری می دهند؟ آیا باعث می شوند احساس ضعف کنی؟ آیا این چیزها انرژی تو را از بین می برد یا انرژی تو را مضاعف می کند؟

امروز فراتر از تمرین سکون و تمرینات ساعتی خود، به بررسی این موضوع بپرداز و فراموش نکن که همواره آن را در ذهنت داشته باشی. این یک روز برای تمرین است، روزی برای توسعه درک تو و کسب مهارت و اقتداری جدید در زندگی تو.

تمرین ۷۱: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 72

I am influenced by the mental environments around me.

گام ۷۲

من تحت تأثیر محیط های ذهنی اطرافم هستم.

شاید تو نسبت به قدرت و تأثیرگذاری محیط ذهنی بر روی خودت تردید داشته باشی. اگر چنین است، تمرین امروز برای نشان دادن میزان تأثیر این محیط ها بر تو و حتی کنترل تجربیات تو بسیار مفید خواهد بود.

شاید در اینجا تعجب آور نباشد که چرا دانایان در خفا باقی می مانند. آنها در رابطه با اینکه کجا می روند، با چه کسانی هستند و چه نوع روابطی را با مردم برقرار می کنند، بسیار سختگیرانه و گزینشی عمل می کنند. یک دلیل بسیار مهم برای این وجود دارد. دانایان، بی فکر و بی ملاحظه⁴ نیستند. آنها از اهمیت مکانی که در آن قرار می گیرند آگاه هستند و می دانند که آن محیط هم بر آنها و هم بر دیگران تأثیر می گذارد. آنها این موضوع را جدی می گیرند. آنها نسبت به محیطی که در آن قرار می گیرند بی دقت و بی تفاوت نیستند. آنها وقت خود را در محیط هایی که موافق و سازگار نیست نمی گذرانند مگر اینکه برای انجام کار خاصی آنجا باشند. آنها نسبت (به پیرامون خود) حساس هستند. آنها می دانند که محیط قدرتمند است و به این قدرت احترام می گذارند.

در هر حال به مردمان اطراف خود نگاه کن. آنها از جایی به جای دیگری می روند، تجربیاتی دارند، اما تأثیرات محیط را بر خودشان درک نمی کنند مگر اینکه شرایط بحرانی شود. گاهی اوقات می گویند، "خوب، این مکان حس بسیار خوبی دارد"، یا "من اینجا احساس راحتی نمی کنم. من اینجا احساس امنیت نمی کنم." و ممکن است به آن احساس، پاسخ دهند اما اغلب پاسخ نمی دهند. اگر به محیطی که برای آنها خطرناک است پاسخ ندهند، این اولین علامت وجود مشکل است و آنها این علامت و نشانه را از دست داده اند. نشانه ها داده می شوند، اما مردم به آنها پاسخی نمی دهند.

⁴ indiscriminate

علاوه بر تمرین امروز در سکون، ساعت به ساعت تمرین کن تا ببینی کجا هستی و چه احساسی نسبت به آن محیط داری. اما حتی علاوه بر تمرین ساعتی، امروز کمی وقت بگذار—چند دقیقه اینجا، چند دقیقه آنجا، در موقعیت های مختلف و محیط های متفاوت — و ببین در آن مکان ها چه احساسی داری. ببین چه نوع پاسخی می دهی. آیا این پاسخ احساسی است، ذهنی است و یا فیزیکی است؟ با گذشت زمان، تو یاد می گیری که چگونه خود را از نیروهای منفی در محیط ذهنی محافظت کنی، اما در حال حاضر باید با خود این محیط ها آشنا شوی. تمرین امروز متمرکز بر این موضوع خواهد بود.

تمرین ۷۲: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 73

The mental environment of the world is changing.

گام ۷۳

محیط ذهنی دنیا در حال تغییر است.

شاید برای تو این سؤال پیش آمده باشد که چرا دنیا احساس متفاوتی دارد یا متفاوت به نظر می‌رسد. شاید تو به نوعی این را تجربه کرده باشی. یقیناً بعضی چیزها در دنیا بطور واضحی در حال تغییر است، اما احساس بودن و حس زندگی در دنیا نیز در حال تغییر است. آیا تا به حال به این فکر کرده‌ای که چرا اوضاع اینگونه است؟ راحت‌تر اینست که این اوضاع را به عوامل اجتماعی و شرایط اقتصادی مربوط بدانی، اما اینها به تنهایی نمی‌توانند تغییرات عظیمی را که در دنیا در حال رخ دادن است و چیزهای جدیدی را که مردم تجربه می‌کنند، توجیه کنند.

اگرچه برای بسیاری از مردم، فراوانی و ثروت زیادتری در بسیاری از نقاط دنیا وجود دارد، اما رنج و سختی بسیاری نیز وجود دارد. مردم اغلب آن را به علل روانی یا اختلالات و نارضایتی‌های احساسی، آسیب‌های گذشته یا مواردی از این دست نسبت می‌دهند. هر کدام از این دلایل ممکن است در بسیاری از موارد درست باشد، اما (به جز این موارد) محیط ذهنی دنیا در حال تغییر است.

اجازه بده امروز این موضوع را تجربه کنی و ببینی برای تو چه معنا و مفهومی را به دنبال دارد. تمرین خود را در سکون و تمرینات ساعتی خود را با آگاهی و بینش انجام بده، اما امروز نیز قسمتی از وقت خود را اختصاص بده تا این سؤال را از خود بپرسی: "آیا محیط ذهنی دنیا در حال تغییر است؟" اجازه بده تجربه شخصی خودت را داشته باشی. سؤال را بپرس، اما جواب نده. اجازه بده پاسخ به طور طبیعی از درون تو بیرون بیاید. معنای آن را احساس کن. حتی وقتی در طبیعت و به دور از سازه‌ها و مراکز انسانی هستی، اگر امروز چنین فرصتی را داشتی، این سؤال را از خودت بپرس. این شروع یک درک جدید است.

تمرین ۷۳: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه‌ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 74

I seek to be a force for good in the world.

گام ۷۴

من می‌خواهم نیرویی برای خیر و نیکی در دنیا باشم.

با بصیرت و دانش می‌توانی تبدیل به یک نیروی خیر در دنیا شوی. تو می‌توانی نور بصیرت و دانش را در دنیا زنده نگه داری. تو می‌توانی آزادی تجربه و ظهور بصیرت و دانش را در دنیا زنده نگه داری. تو می‌توانی با نیروهای مخالف ظهور بصیرت و دانش، در همه اشکال آن مقابله کنی.

در اینجا تو می‌توانی به یک نیروی خیرتبدیل شوی هرچند زندگی تو ممکن است پر از کوشش و فعالیت‌های ساده دنیوی باشد. تو نیرویی برای خیر و نیکی هستی زیرا قدرت و حضور بصیرت و دانش با توست. این قدرتی نیست که تو ابداع کرده باشی یا حتی بتوانی آن را برای دیگران توصیف کنی. این چیزی نیست که تو شخصاً مدعی آن باشی، گویی که یک قدرت شخصی متعلق به توست. این قدرتی است که با توست و با تو می‌ماند، زیرا تو مکانی برای آن ایجاد کرده‌ای و مشتاقانه در تعامل با آن هستی. این (یک پدیده) جهانی است. مقدس است. خیر و نیکی است. و متعلق به هیچکس نیست.

با تمرینات امروز و روزهای دیگر به نیرویی برای خیر و نیکی تبدیل شو. در زمان سکون خود این خیر و نیکی را در درون خود احساس کن. و در طول تمرینات ساعتی خود، به خود یادآوری کن که می‌توانی به نیرویی برای خیر و نیکی در دنیا تبدیل شوی. فقط به توانایی‌های شخصی خود نگاه نکن و آنها را از سر بیرون کن، زیرا صرفاً توانایی‌های شخصی تو نیست که عامل این نیروی برتر محسوب می‌شود بلکه این توانایی‌های تو همراه با قدرت بصیرت و دانش درون توست که این امر را ممکن می‌سازد، و امروز تو به سوی این (فهم و بینش) حرکت می‌کنی.

تمرین ۷۴: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه‌ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 75

I will not be deterred by others' opinions.

گام ۷۵

من تحت تأثیر نظرات دیگران، (از ادامه مسیر) منصرف نمی شوم.

هر کسی که پیشتر در هر مسیری از زندگیست و یا در تلاش برای باز کردن راه جدیدی در زندگیست، باید با انتقادات، ناباوری ها و تردیدهای دیگران روبرو شود. این موضوع تو را به عقب باز می گرداند و در نتیجه باید قدرت و اختیار خود را در اینجا بیشتر از آنچه قبلاً فکر می کردی بکار ببندی. حتی آن دسته از افرادی که فکر می کردی بسیار تحصیل کرده و روشن فکر هستند، شاید تو را مورد تمسخر قرار دهند. شاید دیگران نتوانند چیزی را ببینند که تو فکر می کنی آنها نیز می توانند ببینند. این یک امر آشکار و بدیهی است، زیرا هوش و نبوغ فکری، بسیار متفاوت از قدرت ناشی از بصیرت و دانش است.

تو در اینجا تفاوت بین یک معنویت واقعی و یک معنویت نمایشی و تصنعی را بیشتر درک خواهی کرد. در اینجا تو در مورد ادراکات معنوی خود، تمام کتاب هایی که خوانده ای یا همه درون بینی ها و بینش هایی که داشته ای با افتخار صحبت نخواهی کرد زیرا خواهی دید که این چیزی جز فخر فروشی و تکبر نیست و دانایان هرگز به این شکل صحبت نمی کنند. در اینجا تو حقیقت بینش و تشخیص و ملاحظه را خواهی آموخت و خواهی دانست که چرا دانایان در خفا باقی می مانند و چرا جاهلان و نادانان خود را جار می زنند. دانستن این نکته ممکن است در ابتدا بسیار ناراحت کننده یا گیج کننده باشد. ممکن است دنیای تو را زیر و رو کند، اما در نهایت این تأییدی خواهد بود بر آنچه تو (در حقیقت) همیشه احساس می کردی و همیشه به آن آگاه بودی و به تو نشان می دهد که نور (درون) تو، هرچند در این لحظه کوچک به نظر برسد اما یک نور حقیقی است و با پرورش آن، محافظت از آن و یادگیری نحوه ظهور آن در دنیا، توسعه خواهد یافت.

اگر بتوانی درک کنی که طرز فکر و نظرات دیگران لزوماً برگرفته از بصیرت و دانش آنها نیست، افکار و نظرات آنها، تو را قوی تر می کند. در اینجا مدتی طول می کشد تا بتوان تفاوت بین بازخوردهای مثبت و سازنده و بازخورد های نادرست و نکوهیده که صرفاً ناشی از جهالت است را تشخیص داد. در اینجا تو باید مراقب باشی که با چه کسانی معاشرت می کنی، زیرا در برخورد با چیزهایی که نسبت به آنها آگاهی نداری باید بسیار با احتیاط عمل کنی و باید با دلسوزی شرایط آن افراد را درک کنی. تو باید در کنار آنها با ملاحظه صبر و شکیبایی رفتار کنی.

بعضی از مواقع تو تنها کسی هستی که احساس خاصی را تجربه می کنی و یا چیز خاصی را می فهمی. اگر این موارد ثابت باقی بمانند و تو را رها نکنند، تو از صحت و درستی آنها آگاه خواهی شد، زیرا چیزی که بر اساس باورها شکل گرفته باشد، چیزی که مبتنی بر یک اعتقاد شخصی باشد، این ثبات و ماندگاری را ندارد و عاملی است که ناشی از (واکنش های) قسمت های مختلف ذهن و بدن تو است.

برای اینکه تو تبدیل به یک مرد یا زن بصیرت و دانش شوی، باید قوی شوی — قوی تر از چیزی که امروز هستی. باید دانا تر از امروز شوی، با بینش و تشخیص بیشتر و با ملاحظه بیشتر نسبت به چیزی که امروز هستی. زیرا تو جزء اولین کسانی هستی که راه بصیرت و دانش در اجتماع بزرگ تر را می آموزند، تو ناچاراً باید با انتقادهای و ناباوری ها روبرو شوی. این امر طبیعی است. همه پیشگامان، چه در درون خود و چه در پیرامون خود با این مسئله روبرو می شوند. اگر بتوانی آن را عاقلانه درک کنی، تو را قدرتمند می کند. این به تو شفقت و دلسوزی می بخشد زیرا خواهی فهمید که چرا مردم اینگونه فکر می کنند و چرا این چیزها را می گویند و چرا می ترسند. آنها حتی ممکن است در برابر ادعای تو نسبت به آزادی مقاومت کنند، زیرا این امر باعث می شود که اسارت و بردگی آنها برای خودشان آشکارتر و تحمل آن دردناک تر و اجتناب از آن دشوارتر شود.

مراقبه سکون و تمرینات ساعتی خود را با آگاهی و بینش تمرین کن. همچنین، امروز به انتقادات گوش بده و از خودت بپرس، "آیا این انتقادات برای من مفید هستند؟" اگر در پاسخ به این سؤال، بصیرت و دانش درونت ساکت است آگاه باش که شخص منتقد، در حال بیان کردن چیز دیگری است و سعی می کند به روشی که شاید مناسب نیست نگرانی، دغدغه و یا نیازی را بیان کند. آنها را محکوم

نکن و آن انتقادات را توهین شخصی قلمداد نکن. این وضعیتِ فعلیِ دنیاست. دنیا بدون بصیرت و دانش است، با این اینکه بصیرت و دانش در اینجا است.

در مسیر مطالعه گام به گام تا بصیرت و دانش، باید خود-انتقادی و خود-تردیدی را تحمل کنی. اگر این موارد از جانب دیگران باشد، از این تعامل برای تمرین اعتماد به نفس خود استفاده کن. همیشه آماده و پذیرای اصلاح خود و تعمیق درک خود باش. در این مورد، حتی منتقدان تو می توانند در مسیر بصیرت و دانش به تو کمک کنند.

تمرین ۷۵: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 76

I am here to serve the world.

گام ۷۶

من برای خدمت به دنیا اینجا هستم.

تو اینجا هستی تا به دنیا خدمت کنی، اما فکر نکن که می دانی این دقیقاً به چه معناست و چگونه باید انجام شود. مردم در این باره خیلی زود نتیجه گیری می کنند و سپس همه چیز را رها می کنند و به دنبال آنچه فکر می کنند درست است می روند، اما آنها پس از گذراندن سال های اولیه و استفاده از بسیاری از منابع خود، عمیقاً دلسرد و ناامید می شوند.

با این حال، فقط درک اینکه تو اینجا هستی تا به دنیا خدمت کنی مجموعه ای از معیارهای متفاوتی را در اختیار تو قرار می دهد که بر اساس آن می توانی تعیین کنی که چه چیزی در زندگی ارزشمند است و چه چیزی ارزشمند نیست. آری، تو نیازهای شخصی داری، آری، تو از لذت های شخصی برخوردار هستی. و انجام بسیاری از این موارد تا زمانی که تو را بیش از حد به خود مشغول نکنند، خوب است. اگر آنها بیش از حد نیاز تو را درگیر خود کنند، تو آن را احساس خواهی کرد، آن را درک خواهی کرد و متوجه آن می شوی. در اینصورت این امر برای تو مشکل ساز خواهد شد. در اینجا می توانی از خود بپرسی: "آیا من بیش از حد، خودم را درگیر این وضعیت کرده ام؟" یا "آیا من اصلاً باید درگیر این کار بشوم؟" ایجاد تعادل نیاز به مراقبت، بینش و تشخیص زیاد، صبر زیاد و تا حدی تلاش مداوم دارد، اما کاملاً ارزش آن را دارد. زیرا داشتن تعادل برای پیشرفت ضروری است. برای اینکه زندگی تو یکپارچه و هماهنگ شود و همه چیز به خوبی در تعامل با یکدیگر به پیش برود، لازم است در همه جوانب زندگی ات توانمندی و همسویی وجود داشته باشد.

مطالعه تو در مسیر بصیرت و دانش در اجتماع بزرگ تر و استفاده مجذانه تو از این روش آموزش، وسیله ای است برای دستیابی تو به این هدف. این حس هنگامی در تو برانگیخته می شود که درک کنی تو برای خدمت به دنیا اینجا هستی نه اینکه فقط در خدمت خودت باشی و نیز زمانی که

درک کنی شادی و امنیت واقعی تو تحت تأثیر چیزی عظیم تر است که به تو معنا و مفهوم و رضایت خاطر بیشتری می بخشد. بنابراین این امر تو را در مسیر متفاوتی قرار می دهد. این به تو یک دیدگاه برتر و متفاوت می دهد که از طریق آن می توانی همه چیز را در اطراف خود و حتی در درون خود مشاهده کنی.

امروز در سکون مراقبه کن و ساعت به ساعت با بینش و آگاهی تمرین کن. در عین حال، به خاطر داشته باش که تو برای خدمت به دنیا اینجا هستی. این اندیشه را در طول روز به همراه خود داشته باش و مرتباً به خودت یادآوری کن که موضوع اصلی که باید مورد توجه قرار بگیرد این است. پس از آن شاید برخی از مواردی که قبلاً بسیار آزاردهنده به نظر می رسید، اکنون چندان مهم به نظر نرسند و برخی از شور و هیجانات، خواسته ها و ترس هایی که به نظر می رسید حاکم بر ذهن تو باشند، رنگ خواهند باخت و از اهمیت کمتری برخوردار خواهند بود.

تو اینجا هستی تا به دنیا خدمت کنی. اینجاست که شادی تو ظاهر می شود.

تمرین ۷۶: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 77

REVIEW

گام ۷۷

مرور

دوباره شش گام گذشته را مرور کن و تجربه هر روزی که آنها را تمرین می کردی به خاطر بیاور. در معنای آنها از نو بیاندیش و ببین این گام ها هر کدام چه چیزی به تو می بخشند، چه می گویند و چقدر تو را از شر تمام نیروهایی که تو را تحقیر می کنند و به تو آسیب می رسانند، می رهانند.

سپس به ارکان چهارگانه زندگی خود بازگرد تا بدانی آیا چیزی وجود دارد که باید بدانی؟ از میان بررسی هایی که در خصوص ارکان چهارگانه زندگی خود می کنی، خواهی دید که باید برای تقویت یک رکن خاص در یک زمان خاص فعالیت های خاصی انجام شود. شاید در این زمان تو منابع مالی کافی نداشته باشی و نیاز به کسب پول بیشتری داشته باشی. شاید تو باید شغل بهتری پیدا کنی. فقط مطمئن شو که چنین چیزی ضروری است. مطمئن شو که تغییر (در یک رکن خاص) واقعاً مورد نیاز است. از خودت بپرس و گوش بسپار. از کسانی که به آنها اعتماد داری بپرس که آیا آنها هم این مورد را تأیید می کنند. تصمیم خود را به آنها بگو و بپرس: «فکر می کنم باید این کار را انجام دهم. شما چه فکر می کنید؟» به آنها فرصت بده تا پاسخ دهند. اگر آنها تو را به خوبی تأیید کنند، آنها فراتر از سطح نظرات شخصی خود و از جایگاه بصیرت و دانش پاسخ می دهند. بسیار خوش اقبال خواهی بود، اگر چنین دوست یا هم پیمانی داشته باشی.

در طول مطالعه گام به گام تا بصیرت و دانش، خواهی دید که برخی از ارکان چهارگانه زندگی تو نیاز به توجه بیشتری دارند و باید تلاش کنی تا روی آنها کار کنی. بعد از اینکه دوباره مرور کنی، خواهی دید که چه دستاوردهایی داشته ای و چه کارهایی مانده است که باید انجام دهی. پس از آن موضوع مهم دیگر، حفظ ارکان زندگی توست. کارهای جدیدی باید انجام شود. شاید چیزهایی در یک

جای خاص در حال خراب شدن هستند یا موارد خاصی هستند که نیاز به دقت و توجه تو دارند. این تمرین به تو فرصتی می دهد تا این موارد را تشخیص دهی.

تو باید در راه بصیرت و دانش بسیار قوی باشی. اگر می خواهی به زندگی (حقیقی) و به واقعیت اجتماع بزرگ تر نزدیک شوی، باید پایه و بنیانی بسیار مستحکم داشته باشی.

تمرین ۷۷: مرور ارکان چهارگانه

و تمرین ساعت به ساعت

Step 78

My strength is called for in the world.

گام ۷۸

قدرت من به دنیا فراخوانده شده است.

مطمئناً قدرت تو در دنیا مورد نیاز است. اما آیا تو این قدرت را در اختیار داری؟ آیا تو حکمت و دانایی لازم را در اختیار داری؟ آیا تو آماده هستی؟ آیا تو توانایی پاسخ دادن را داری؟ آیا می توانی چیزی را که برای گرفتن آن به اینجا آمده ای دریافت کنی؟ آیا می توانی افرادی را که شناختن و معاشرت با آنها برای تو حیاتی است بشناسی؟ و آیا می توانی از مرافقه با کسانی که شناختن آنها برای تو اصلاً ضروری نیست بپرهیزی، حتی اگر فکر می کنی نسبت به آنها حس خیلی خوبی داری؟

خوب بودن یک رابطه، دقیقاً به اندازه قدرتی است که هر یک از شرکت کنندگان دخیل در آن رابطه برای آن به ارمغان می آورند. این رابطه مجموع دستاوردهای شماست. رابطه تو با دیگران و روابط مهم و اولیه تو گویای این موضوع است. رابطه تو با دنیا نیز نمایانگر این موضوع است. تو حتی می توانی یک رابطه ناکارآمد و نادرست با آفریدگار داشته باشی که در حقیقت اینچنین ارتباطی بسیار معمول است. قدرتی که تو برای این رابطه به ارمغان می آوری چیست؟ چه نوع بینش و تشخیصی را به رابطه ات می آوری؟ دنیا قدرت و توانایی تو را فرا می خواند. این ایجاد یک رابطه با دنیاست. حال مسئولیت تو در اینجا چیست؟

مردم می گویند فراخوانی دارند و یا در زندگی بدنبال فراخوانی هستند و شاید رویای آن را دارند و یا در آرزوی چنین چیزی هستند، اما آیا آنها برای اینکار آماده اند؟ فقط دانایان می دانند. به همین دلیل است که معلمین معنوی واقعی، نیروهای غیب و حتی کسانی که هنوز در زندگی فیزیکی هستند، در همه جا حاضر نمی شوند و همه چیز را به همه کس ارائه نمی دهند. شاید آنها معلمین معروفی نباشند که «متون باستانی» یا «آموزه های سری» را برای عموم مردم منتشر کنند. هرچه چنین معلمی پیشرفته تر باشد، باید قدرت بینش و تشخیص بیشتری داشته باشد، با دقت و مراقبت بیشتری نسبت به

دانش‌آموزان برخورد کند و در مورد آنچه می‌داند و می‌تواند انجام دهد، ملاحظه و احتیاط بیشتری داشته باشد.

دنیا تو را فرا می‌خواند، اما آیا تو آماده‌ای؟ زندگی آماده است. دنیا آماده است. آیا تو هم آماده‌ای؟ آیا به اندازه کافی دارای روابط قدرتمندی هستی؟ آیا اعتماد به نفس داری؟ امروز این سؤالات را از خودت بپرس.

در تمرین خود در سکون، فقط ساکن و خاموش باش و گوش بسپار تا قوی تر شوی. هنگامیکه در دنیا هستی ساعت به ساعت این تمرین را به کار بگیر تا ببینی که کجا هستی و چه چیزی در حال اتفاق افتادن است. در اتصال با خودت باقی بمان تا بتوانی در هر موقعیتی که وارد می‌شوی قوی باشی.

تمرین ۷۸: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه‌ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 79

I have a mission in my life to fulfill.

گام ۷۹

من مأموریتی در زندگی دارم که باید به انجام برسانم.

این مأموریت مطمئناً مهمترین حقیقتی است که وجود دارد، اما آنقدر از نگرانی ها و دغدغه های معمول مردم فاصله دارد که اکثر مردم به هیچ وجه نمی توانند به آن دسترسی داشته باشند. آنها آنقدر به بقا و لذت های دنیا دل بسته اند که نمی توانند چیز دیگری را ببینند. آنها مست خود و چیزهایی هستند که برای فرار از خودشان از آنها استفاده می کنند. آنها فقط می توانند توسط قدرت هایی که فراتر از خودشان هستند، هدایت شوند و توانایی مقاومت در برابر چنین قدرت هایی را ندارند.

اما برای تو ایده داشتن یک مأموریت در زندگی چیز است که در حال تبدیل شدن به واقعیت است وگرنه تا این حد در برنامه آموزشی خود پیشرفت نمی کردی. اگرچه تو هنوز یک دانش آموز مبتدی بصیرت و دانش هستی، اما شروع به داشتن یک شالوده و بنیان کرده ای، و این یک واقعیت است. واقعیتی که بسیار ارزشمند است.

امروز به خودت یادآوری کن که مأموریتی در زندگی داری که باید به انجام برسانی، اما تعریفی از این مأموریت برای خودت ایجاد نکن. در تمرین خود در سکون و در تمرین ساعتی خود با اعمال اقتدار و اختیار و عزم راسخ خود، به انجام این تمرینات بپرداز. این جلوه ای از مأموریت توست. اگر نتوانی برای آن آماده شوی، نمی توانی آن را دریافت کنی. بنابراین، اکنون مأموریت تو اینست که آماده شوی تا بتوانی دریافتش کنی.

تمرین ۷۹: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 80

I have a gift that I share with others.

گام ۸۰

من موهبتی دارم که با دیگران به اشتراک می گذارم.

هدیه و موهبت بزرگی که تو داری قرار است همراه با هدیه دیگران در هم آمیزد. تو نمی توانی در واقعیت به تنهایی به یک فوق ستاره تبدیل شوی بلکه مشارکت تو از طریق روابط حاصل می شود. بخشی از هدیه در اختیار توست. دیگران بخش دیگری از این هدیه را دارند. شما با همدیگر می توانید این موهبت را عطا کنید. این رابطه شما با همدیگر است که می بخشد و عطا می کند و اینگونه بخشش ممکن می شود. این به عنوان یک پادزهر قدرتمند برای تمام جاه طلبی ها و خودستایی های شخصی عمل می کند. حتی مردان یا زنان پیشرفته در بصیرت و دانش هم روابط خود را ایجاد می کنند. بدون این روابط — با نیروهایی از غیب، با بصیرت و دانش و با دیگران — موهبت آنها فقط در حد یک پتانسیل باقی می ماند اما آنها روابط خودشان را ایجاد کرده اند. به همین دلیل نیز پیشرفت کرده اند.

تو در حال ساختن روابط هستی. به همین دلیل است که در تو امید به پیشرفت وجود دارد. بخشش تو با دیگران به اشتراک گذاشته می شود. این یک کلید راه گشاست که دیگرانی را پیدا کنی که بخش دیگری از موهبت تو را با خود دارند و به آنها ببیوندی. تمام آنچه را که آموخته ای وارد این روابط کن و اجازه بده دیگران نیز بیشتر به تو بیاموزند. این باعث فروتنی واقعی در تو خواهد شد. تواضع واقعی اینست که ماهیت قدرت و چگونگی ظهور آن در جهان هستی را درک کنی.

امروز در سکون و در تمرینات ساعتی خود این آگاهی را به کار بگیر که یک نیروی عظیم تر در حال کار در زندگی توست و تو نیز بر روی زندگی خود کار می کنی و همه چیز با هم در حال کار است و در این راستاست که تو امروز و هر روز به عنوان یک دانش آموز بصیرت و دانش تمرین می کنی. تو هنوز به این تعادل نرسیده ای اما این روند، در حال پیشرفت است. هر گام در این مسیر به تو توانایی، قدرت و تأیید می دهد و اینها عواملی هستند که تو را از بند خودت و دنیا می رهانند.

تمرین ۸۰: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 81

I will not be afraid of conflict today.

گام ۸۱

من امروز از درگیری و تعارض نخواهم ترسید.

از ناسازگاری، درگیری و تعارض ها نترس بلکه از آنها برای توسعه قدرت بینش و تشخیص خود استفاده کن. قوه بینش و تشخیص چیزی است که لازمه قدرت تو و تعیین سرنوشت توست. این لازمه آزادی است، همان آزادی حیاتی که ما آن را توصیف کردیم.

اگر تعارض با تو روبرو شد، تو نیز با آن روبرو شو. از درگیری و تعارض ها فرار نکن. از مواجهه با آنها طفره نرو. تلاش نکن یک سرپوش خوشایند روی آن بگذاری و آن را چیزی متفاوت از آنچه هست جلوه بدهی. آن را همانطور که هست ببین. اگر باید با آن روبرو شوی، با آن روبرو شو. در مناقشه و تعارض با یک شخص دیگر یا در موقعیت تعارضی که در محل کار یا زندگی ات داری در درون خودت با آن روبرو شو. هیچ چیزی را که امروز باید با آن روبرو شوی به تعویق نینداز. ببین چه راه حلی می توان برایش یافت. با دقت گوش کن. آنچه را که در حال ارتباط است بشنو. به بصیرت و دانش گوش بسپار. مطمئن شو که در یک موقعیت حقیقی و درست قرار داری.

اگر درگیری و تعارض در زندگی ات وجود دارد، این فرصتی برای تمرین است. اگر درگیری و تعارض در زندگی تو وجود ندارد و در جای دیگری است، به آن گوش کن. نگاهش کن. به هرطرف گوش بسپار. سعی نکن هر چیزی را توجیه کنی. ممکن است در بعضی از شرایط خاص، همه اشتباه کنند و پاسخ صحیح در جای دیگری باشد. گاهی ممکن است بعضی از افراد به سادگی تسلیم نشوند آنها با شرایط سازش نمی کنند در جایی که لازم است اینکار را انجام دهند. ببین و بشنو. این تمرین امروز است. از فرصت خود در سکون و خاموشی لذت ببر. در هر ساعت به یاد بیاور که کجا هستی و چه چیزی در حال اتفاق افتادن است.

تمرین ۸۱: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 82

Great joy is with me today.

گام ۸۲

امروز شادی بزرگی با من است.

شادی بزرگی وجود دارد که در درون تو زندگی می کند و در روابط واقعی تو با دیگران جلوه می کند. این شادی زاینده قدردانی، خدمت و شناخت است. این از آن نوع شادی نیست که فرد با فوران احساسات موقتی، شادی را احساس می کند بلکه نوعی از شادمانی است که در اثر وقوع معجزه ای در زندگی تو اتفاق می افتد و تو شاهد آن هستی. برای تمام کارهایی که باید در طول مسیر انجام شود، این نوع لحظات تأیید وجود دارند. این تأییدات اینگونه رخ می دهند.

هر چیزی می تواند در زندگی تو مشکل ساز باشد، اما در هر حال می توانی این تجربه تأیید را داشته باشی. به هم پیمانان واقعی خود نگاه کن و سپاسگزار باش. به این برنامه مطالعاتی درباره معنویت اجتماع بزرگ تر بنگر و از داشتن آن سپاسگزار باش، زیرا بدون آن ممکن بود گمراه شوی. سپاسگزار باش که می توانی امروز زندگی کنی، سلامتی خود را در اختیار داری و این فرصت را داری که به شخص دیگری ببخشی و عطا کنی.

اجازه بده امروز این موضوع مورد توجه و تمرکز تو باشد. در تمرین سکون و در تمرینات ساعتی خود با بینش و آگاهی، آغوش خود را گشوده و پذیرنده کن تا این شادی را دریافت کنی. زیرا این حس شادی بطور طبیعی محصول جانبی کار اصیلی است که تو در اینجا انجام می دهی.

تمرین ۸۲: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 83

Let peace be with me today.

گام ۸۳

اجازه بده امروز صلح و آرامش با من باشد.

در بصیرت و دانش صلح و آرامش است زیرا می دانی که در مسیر درستی هستی، حتی اگر کارهای زیادی برای انجام دادن داشته باشی. در این آرامش وجود دارد که بدانی زندگی تو در درون خودت به نظم در می آید. در تأیید اینکه رابطه تو با بصیرت و دانش مورد تکریم و ستایش است و به خوبی به پیش می رود، آرامش وجود دارد. در این آرامش وجود دارد که بدانی در درگیری ها و تعارضات و روابط اطرافت گشایشی حاصل خواهد شد و راه حلی در راه است.

وقتی به آنچه می دانی توجه می کنی و آنچه را می دانی دنبال می کنی، این امر به تو تأیید درونی می دهد، شکاف درون تو را التیام می بخشد و به تجربیات تو راه حل واقعی می بخشد. هرچه به عنوان یک دانش آموز بصیرت و دانش پیشرفت می کنی، مشکلات تو بیشتر و بیشتر موقعیتی خواهند بود و ماهیت شخصی نخواهند داشت. در طول مسیر با آستانه های دشواری روبرو خواهی شد، اما به طور فزاینده ای این مشکلات برای تو شخصی نخواهند بود. دانایان بیش از آنکه نگران حل و فصل مشکلات درونی خود باشند، نگران مشکلات موقعیتی هستند. این یک آزادی و دستاورد بی نظیر است.

همینطور که امروز با دیگران صحبت می کنی، خواهی شنید که تا چه میزان این صلح و آرامش را در خود ندارند. خواهی دید که آنها هنوز با خودشان به تفاهم نرسیده اند و چقدر کار باقی مانده است تا بتوانند این کار را انجام دهند. بنابراین، امروز زمانی را برای تجربه این صلح و آرامش در مراقبه سکون و نیز در تمرینات ساعتی خود اختصاص بده. با سپاسگزاری به زندگی خود نگاه کن، زیرا زندگی تو در حال حرکت است. تو در حال رها کردن گذشته هستی. تو گذشته را پشت سر می گذاری. تو در حال حرکت به سمت یک زندگی جدید و یک آگاهی و درک تازه هستی. قدرت در زندگی توست، و لطف و مهربانی در کنار تو خواهد ماند، همانطور که تو یاد می گیری که با آنها بمانی.

تمرین ۸۳: یک مرتبه تمرین ۳۰ دقیقه ای سکون

تمرین تأمل و تعمق

و تمرین ساعت به ساعت

Step 84

REVIEW

گام ۸۴

مرور

با رسیدن به پایان این بخش سوم در ادامه آموزش گام ها، بسیار اهمیت دارد که دروس آخرین هفته را بخوانی و یک بار دیگر ارکان چهار گانه زندگی خود را مرور و بررسی کنی.

با این حال، این تمرین را به عنوان ادامه یک روند ببین، زیرا هم اینک تو در حال بنا کردن چیزی هستی. تو به پایان آموزش گام ها نرسیده ای بلکه تو خودت هم صرفاً بخشی از این روند ادامه دار هستی. آموختن مهارت هایی که در این روند آماده سازی به تو ارائه داده ایم، تو را قوی تر و تأثیرگذارتر می کند. بنابراین، مطالعه خود را گام به گام تا بصیرت و دانش ادامه بده. به همین دلیل است که ما آن را آموزش مداوم می نامیم. چون پایانی ندارد، هرچند زمانی به جایی خواهی رسید که دیگر نیازی به درگیر شدن با آن نخواهی داشت. با این حال کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد، و خودت می دانی که چیزهایی را که در طول این هفته های متعدد مطالعاتی از تو خواسته شده و به تو نشان داده شده است، به طور کامل نیاموخته ای.

بنابراین، تو از فیض و برکات ما برای ادامه مسیر برخوردار هستی، زیرا تو تازه در آغاز تلاش برای پیمودن یک مسیر بزرگ هستی. کسانی که ادامه می دهند پیشرفت خواهند کرد. و کسانی که پیشرفت می کنند نه تنها دستاوردهای خود را درک می کنند، بلکه اهمیت روند آماده سازی را نیز درک خواهند کرد. آنها در موقعیتی خواهند بود که به دیگران کمک کنند تا دیگران نیز آماده شوند و موهبت آماده سازی را در هر کار و خدمتی که ممکن است در آینده به دیگران کمک کند ارائه می دهند. زیرا دیگرانی خواهند بود که می خواهند بدانند چرا و چگونه این افراد به چنین حالتی از آرامش، قدرت، تعادل و تعیین سرنوشت خود در زندگی دست یافته اند. چگونه ممکن است که آنها اینقدر از چیزهای زیادی که دیگران را فلج می کند آزاد و رها باشند؟ چگونه ممکن است که آنها بتوانند

چنین دستاوردهایی داشته باشند و اینقدر فداکار باشند؟ چگونه ممکن است که هدیه آنها آنقدر عظیم باشد که بدون تمام شدن، آنها همچنان به بخشیدن و عطا کردن آن ادامه دهند؟

مردم در مورد این چیزها خواهند پرسید و تعجب خواهند کرد. و پس از آن تو می توانی در موقعیتی باشی که به آنها کمک کنی، زیرا تو قبلاً این سفر را پیموده ای. تو می دانی که چه گام هایی لازم است برداشته شوند. تو می دانی چه صبر، عزم و اعتماد به نفسی لازم است که در طول مسیر وجود داشته باشد. تو خطرات و دام هایی که در طول مسیر وجود دارد را می شناسی. تو نوید رسیدن را می شناسی و همینطور از هدیه ای که چنین آماده سازی برای کسانی که ادامه می دهند، می تواند در پی داشته باشد آگاه هستی. اجازه بده همچنان به این روند ادامه دهیم. ناسی نُواره کُرام⁵.

تمرین ۸۴: مرور ارکان چهارگانه

و تمرین ساعت به ساعت

⁵ Nasi Novare Coram

FOUR PILLARS REVIEW PRACTICE

تمرین مروری بر ارکان چهارگانه

با سکوت و اختصاص این زمان به تفکر، خود را برای این تمرین آماده کن. ارکان چهارگانه زندگی خود را مرور کن، به یاد داشته باش که هر رکن اهمیت خودش را دارد. اگرچه ممکن است هر کدام از آنها در بعضی مواقع نیاز به تلاش یا توجه بیشتری داشته باشند، اما همه آنها به یک اندازه مهم هستند. مانند چهار پایه یک میز، هر کدام باید مستحکم و قوی باشند. هیچ ستونی را نمی توان فدای دیگری کرد. تو نمی توانی با غفلت و چشم پوشی از یکی از آنها سراغ ساختن دیگری بروی، در اینصورت هیچ چیز بزرگی نمی تواند به تو بخشیده شود یا برای تو تحقق یابد، زیرا یکی از ستون ها و ارکان بنیادین زندگی ات را به اندازه کافی قدرتمند نساخته ای.

The Pillar of Relationship

رکن ارتباطات

ابتدا به اولین رکن پرداز، رکن رابطه، که شامل روابط تو با افراد، مکان ها، دارایی ها و حتی با موقعیت ها و شرایط در دنیاست. شرایط مرتبط با رکن روابط خود را ارزیابی کن. از درون خودت بپرس: "آیا چیزی وجود دارد که باید در مورد هر یک از روابطم بدانم؟" این سؤال را به گونه ای بپرس که جواب آن فقط بله یا خیر باشد. اگر پاسخ منفی است، خوب است. اما اگر پاسخ مثبت است، به دنبال این باش که کدام یک از روابط تو ممکن است نیاز به توجه و بررسی داشته باشد. اگر رابطه ای به ذهنت خطور کرد، از خودت بپرس: "آیا چیزی وجود دارد که باید در این مورد بدانم؟" سپس آغوش خود را آماده پذیرش کن تا هر پاسخ ممکن را دریافت کنی. این ممکن است فقط یک لحظه طول بکشد، اما تو باید بسیار حضور داشته باشی. دریافت بینش ها می توانند در حین تمرین یا در هر زمانی پس از آن به تو برسند. آنچه مهم است این است که تو خود را در دسترس بصیرت و دانش قرار بدهی و تمایل و آمادگی لازم برای دانستن را داشته باشی.

The Pillar of Career and Providership

رکن شغل و ارائه خدمات

اکنون به سراغ رکن شغل و ارائه خدمات برو، ستونی از زندگی که با کار، پول و مشارکت در دنیا سروکار دارد. وضعیت این رکن را احساس کن. مانند قبل دوباره از خودت بپرس: "آیا چیزی هست که باید در مورد شغل و خدمات خود در دنیا بدانم؟" اگر چیزی به ذهنت خطور کرد، از خودت بپرس: "چه چیزی باید در این مورد بدانم؟" سپس آغوش خود را باز کن تا هر جواب ممکن را دریافت کنی. آگاهی و بینش تو بسته به ماهیت و طبیعت درونی تو و بسته به جهت گیری فردی تو ممکن است به شکل تصاویر، ایده ها، عواطف یا احساسات قوی فیزیکی توسط تو دریافت شود.

The Pillar of Health

رکن سلامتی

سپس به سراغ ستون سلامتی برو که شامل سلامت جسمی، فکری و روانی توست. وضعیت این رکن را احساس کن. از خودت بپرس: "آیا چیزی وجود دارد که باید در مورد سلامتی خود یا افرادی که به من نزدیک هستند بدانم؟" اگر چیزی به ذهنت خطور کرد، از خودت بپرس: "چه چیزی در این مورد باید بدانم؟" و اگر چنین چیزی وجود دارد، آغوش خود را برای پذیرش آن باز کن. با آن روبرو شو و آن را دریافت کن.

The Pillar of Spiritual Development

رکن پیشرفت معنوی

سپس به رکن پیشرفت معنوی خود پرداز و وضعیت این ستون زندگی خود را احساس کن. از خودت بپرس: "آیا چیزی وجود دارد که باید در مورد رشد و پیشرفت معنوی خود بدانم؟" و مانند سایر ارکان دیگر، اگر چیزی به ذهنت خطور کرد، از خودت بپرس: "چه چیزی باید در این مورد بدانم؟"

تمرین ارکان چهارگانه زندگی در طول زمان، آگاهی ها و بینش های مهمی در مورد زندگی برایت به همراه خواهد داشت. ثبت این بینش ها در یک دفتر و مرور دوره ای آنها بسیار مهم است. اهمیت بعضی از این بینش ها سریع و بی درنگ برایت آشکار می شود ولی برخی دیگر در طول زمان اهمیت خود را نمایان می کنند. همانطور که این تمرین را ادامه می دهی و فهم و بینش های خود را ثبت می کنی، خواهی دید که حقیقتاً در حال دریافت مفاهیم و بینش هایی از طرف بصیرت و دانش و نیز نشانه هایی از طرف دنیا هستی.

در بررسی و بازنگری از ارکان چهارگانه زندگی خود، تا زمانی که لازم است این فرآیند را تماماً به انجام برسانی به آن پرداز. این به تو ساختاری می دهد که بر اساس آن بتوانی آگاهی خود را در این چهار عرصه اساسی زندگی خود حفظ کنی. همانطور که در طول زمان و به مرور تمرین می کنی، شروع به ساختن می کنی، آجر به آجر، سنگ به سنگ، بنیان و پایه ای خواهی ساخت که دنیا نمی تواند آن را متزلزل یا تضعیف کند.

گام: ۵, ۵۲, ۸۰: پیشرفت
 گام: ۱۰, ۳۶, ۴۶, ۶۰, ۶۸, ۷۵, ۸۱: ترس
 گام: ۲۰, ۵۱, ۸۰: جاه طلبی
 گام: ۴۵, ۴۶, ۷۵: تردید، دوگانگی
 گام: ۲۴, ۳۷: خانه باستانی
 گام: ۲۶, ۴۴, ۴۵, ۴۶, ۷۵: نگرانی
 گام: ۶۶, ۶۹: برعهده گرفتن
 گام: ۴۳, ۴۸, ۵۵: تقبل
 گام: ۹, ۵۷, ۵۸, ۵۹, ۶۲: توجه و مراقبت
 گام: ۲۹, ۳۰, ۳۱, ۳۲, ۳۳, ۴۲, ۴۴, ۴۷, ۵۳, ۵۵, ۵۶, ۶۶, ۷۱, ۷۵, ۷۹: قدرت و اختیار
 گام: ۱۲, ۴۵, ۵۲, ۷۶, ۸۰, ۸۴: تعادل
 گام: ۳۷, ۷۳, ۷۴: تنها بودن
 گام: ۵۷, ۵۸: آگاه و هوشیار بودن
 گام: ۱۰, ۱۲, ۷۳: در دنیا بودن
 گام: ۳۰: باورها
 گام: ۵, ۶۸, ۷۵: باور کردن
 گام: ۶, ۵۰, ۵۴, ۵۹, ۶۲, ۷۵, ۷۸: بدن
 گام: ۳۲, ۴۵, ۴۶, ۷۵: اسارت، بردگی
 گام: ۱۰, ۴۵, ۶۷, ۷۰: بار اضافه
 گام: ۱, ۲, ۴۶: اطمینان
 گام: ۹, ۲۱, ۴۴, ۴۵, ۵۱, ۶۲, ۷۳, ۷۷: تغییر
 گام: ۵۱, ۵۳: انتخاب
 گام: ۱۳, ۲۵, ۲۶, ۴۶, ۵۱, ۵۳, ۶۰, ۶۹: انتخاب کردن
 گام: ۲, ۵, ۳۰, ۳۳, ۴۳, ۴۴, ۴۵, ۵۴, ۶۶, ۶۹: تعهد
 گام: ۵۰, ۵۹: ارتباطات
 گام: ۴۷, ۷۵: مهر و شفقت
 گام: ۵۱, ۶۷, ۸۱: سازش و مدارا کردن
 گام: ۵, ۷, ۲۰, ۴۶, ۵۷: نکوهش
 گام: ۲, ۳, ۴, ۵, ۷, ۸, ۱۵, ۲۳, ۳۱, ۶۳, ۸۱, ۸۳: درگیری و تعارض
 گام: ۲۷, ۴۳, ۵۱: سردرگمی
 گام: ۱, ۶۳, ۷۵, ۷۶: استوار و ثابت قدم
 گام: ۱۳, ۳۰, ۵۵, ۶۹, ۷۱, ۷۲: کنترل
 گام: ۷, ۱۱, ۱۸, ۴۰, ۴۶, ۶۸, ۷۱: شهامت

گام: ۶, ۱۰, ۱۳, ۱۹, ۲۲, ۲۹, ۳۰, ۳۷, ۴۵, ۵۱, ۵۲, ۶۱, ۷۸: آفریدگار
 گام: ۳۱, ۳۷, ۳۸, ۶۶, ۶۷: بروز دادن، نمایاندن
 گام: ۱۶, ۱۸, ۲۲, ۲۴, ۲۶, ۲۷, ۴۴, ۷۶, ۷۸: اشتیاق
 گام: ۵, ۲۲, ۲۵, ۳۹, ۵۲: تقدیر
 گام: ۳, ۷, ۹, ۱۶, ۱۹, ۲۰, ۲۳, ۲۷, ۵۰, ۶۷, ۷۱, ۸۱: پیشرفت کردن
 گام: ۵, ۴۰, ۴۲, ۴۴, ۵۰, ۵۱, ۵۲, ۵۳, ۶۱: پیشرفت
 گام: ۷, ۱۲, ۱۳, ۱۷, ۶۳, ۸۳: سختی و مشکلات
 گام: ۱۰, ۷۶: نا امیدي
 گام: ۱, ۲, ۷, ۱۰, ۲۳, ۳۷, ۴۰, ۴۱, ۴۳, ۴۶, ۴۸, ۵۱, ۵۸, ۶۰, ۶۱, ۶۲, ۷۱, ۷۵, ۷۶, ۷۸, ۸۱: آگاهی
 گام: ۱۲, ۲۷, ۳۵, ۶۳, ۷۳: ناراحتی
 گام: ۲۷, ۵۷, ۵۹, ۶۱, ۷۵, ۷۸: محتاط و مراقب
 گام: ۲۷, ۴۶, ۵۸, ۶۱, ۷۵: احتیاط و ملاحظه
 گام: ۸: بی صداقتی
 گام: ۳۱, ۷۲, ۷۵: شک و تردید
 گام: ۱۶, ۴۷, ۵۲: تسلط و چیرگی
 گام: ۶۸, ۷۳, ۷۸: اختلال عملکرد
 گام: ۴, ۸, ۹, ۲۵, ۲۳, ۴۴, ۶۷: تجلی و ظهور
 گام: ۵۰: احساسات
 گام: ۴۵: پوچی
 گام: ۵, ۱۲, ۲۱, ۳۹, ۴۰, ۴۵, ۴۸, ۵۷, ۷۳, ۷۵, ۸۴: تعامل
 گام: ۱۰, ۵۷, ۵۸: خطا و اشتباه
 گام: ۲۲, ۲۶: سیر تکامل
 گام: ۲, ۳, ۴, ۶, ۷, ۹, ۱۰, ۱۲, ۱۶, ۱۷, ۲۱, ۲۳, ۲۷, ۳۲, ۳۴, ۴۱, ۵۱, ۵۲, ۶۱, ۶۵, ۶۷, ۶۸, ۶۹, ۷۱, ۷۲, ۷۳, ۷۴, ۷۷, ۸۲, ۸۳: تجربه
 گام: ۵, ۴۱, ۴۷, ۵۱, ۷۴, ۷۵, ۷۹, ۸۰: بیان و ابراز
 گام: ۵, ۱۰, ۵۰, ۵۱, ۵۲, ۶۶: شکست
 گام: ۴, ۹, ۱۳, ۱۶, ۲۲, ۲۷, ۲۸, ۳۴, ۳۶, ۴۱, ۴۳, ۴۶, ۴۸, ۴۹, ۵۴, ۶۹, ۷۶: ترس

۳۸، ۶۷ گام: آزادی
 ۵۴، ۶۱ گام: نیروی زندگی
 ۴۸ گام: محدودیت ها
 ۲۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۲، ۴۵، ۴۶، ۴۹، ۵۴، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۲، ۶۴، ۷۵، ۷۷، ۷۸، ۸۱ گام: گوش کردن
 ۴۷، ۶۵، ۶۸ گام: عشق ورزی
 ۵۱ گام: بلوغ و پختگی
 ۳، ۱۷، ۳۸، ۵۳، ۶۲، ۷۱، ۷۲، ۷۳ گام: محیط ذهنی و روانی
 ۱، ۲، ۳، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۴۰، ۴۳، ۴۶، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۹، ۶۰، ۶۲، ۶۳، ۶۵، ۶۹، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۹ گام: مأموریت
 ۱، ۳۴، ۴۶، ۵۱ گام: رمز و راز
 ۵، ۶، ۱۰، ۱۴، ۴۰، ۴۷، ۵۱، ۶۱ گام: ضروری
 ۳۴، ۴۳، ۴۴، ۴۷ گام: الزامات
 ۱، ۱۳، ۱۷، ۱۹ گام: مشاهده کردن
 ۱۷، ۱۹ گام: مشاهده
 ۱، ۷، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۹، ۲۶، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۹، ۴۲، ۴۳، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۷۳، ۷۷، ۸۱، ۸۲ گام: فرصت
 ۵، ۱۳، ۴۵ گام: شرکت کردن
 ۴۷، ۵۴، ۷۵، ۷۶ گام: شور و شوق
 ۳، ۵۱، ۶۰، ۶۱، ۶۴، ۷۶، ۸۴ گام: شکیبایی
 ۲، ۳، ۸۳ گام: صلح و آرامش
 ۳، ۹، ۵۴ گام: ذهنیت شخصی
 ۳۰ گام: ترغیب
 ۵۱، ۵۲ گام: ارکان
 ۴، ۵، ۶، ۸، ۱۳، ۲۳، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۸، ۴۱، ۴۷، ۴۸، ۵۱، ۵۲، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۶۱، ۶۶، ۶۷، ۶۹، ۷۲، ۷۴، ۷۵، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۳ گام: دعا
 ۱۶، ۲۶، ۳۱، ۳۷، ۴۵، ۵۳، ۶۳، ۶۶، ۷۱، ۸۴ گام: آماده سازی
 ۳۶، ۶۵ گام: حمایت و پشتیبانی
 ۱، ۵، ۷، ۱۰، ۱۳، ۲۰، ۲۲، ۲۴، ۳۰، ۳۲، ۳۳، ۳۵، ۳۷، ۳۹، ۴۱، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۸، ۵۰ گام: هدف
 ۱، ۲، ۵، ۱۴، ۲۵، ۲۶، ۲۹، ۳۱، ۳۲، ۳۶، ۴۰، ۴۹، ۶۲، ۶۷، ۷۹، ۸۲ گام: دریافت کردن

۵۴ گام: آتش بصیرت و دانش
 ۱۲، ۵۳، ۶۶، ۷۴ گام: نیرویی برای خیر و نیکی
 ۱۰، ۱۳، ۴۷ گام: عفو و بخشش
 ۶، ۱۲، ۱۴، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۳۵، ۴۸، ۴۹، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۶، ۷۷، ۷۹ گام: بنیان و اساس
 ۱۲، ۵۱، ۵۲ گام: ارکان چهار گانه
 ۴، ۵، ۱۱، ۲۳، ۲۵، ۲۷، ۳۰، ۳۱، ۳۳، ۳۸، ۴۲، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۴، ۷۵، ۸۱، ۸۳ گام: رهایی
 ۴۳، ۴۸ گام: دوستان
 ۵، ۳۰، ۳۲، ۴۶، ۵۰، ۵۱، ۷۶، ۷۹ گام: کامیابی و تحقق اهداف
 ۱۰، ۱۲، ۳۱، ۴۲، ۴۹، ۵۵، ۶۳، ۶۶، ۷۰، ۷۶، ۷۸، ۸۰، ۸۴ گام: بخشیدن و عطا کردن
 ۳۲، ۴۶، ۶۵، ۶۶ گام: خداوند
 ۱، ۶، ۱۱، ۳۱، ۳۴، ۴۸، ۶۵، ۶۹، ۸۳ گام: فیض
 ۱۱، ۸۲، ۸۳ گام: سپاسگزاری
 ۱، ۴، ۶، ۹، ۱۵، ۲۳، ۲۵، ۲۶، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۶، ۳۷، ۴۵، ۴۷، ۴۸، ۵۳، ۶۲، ۶۴، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۱، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۸۲ گام: اجتماع بزرگ تر
 ۳۷ گام: نقشه و الטר
 ۳۶، ۵۰، ۵۳ گام: واقعیت و الטר
 ۵، ۴۳ گام: گناه
 ۷، ۱۲، ۵۱، ۵۹، ۸۱ گام: شاد بودن
 ۱۲، ۱۹، ۶۷، ۷۶ گام: شادمانی
 ۱۰، ۱۹، ۳۶، ۴۰، ۴۲، ۴۹، ۵۲، ۶۳، ۷۲، ۷۵، ۷۹، ۸۴ گام: کمک
 ۱۴، ۲۸، ۳۵، ۵۰، ۵۲، ۵۳، ۸۲ گام: سلامتی
 ۲۵، ۲۹، ۳۳، ۴۶، ۴۸، ۴۹ گام: امید
 ۱، ۵، ۲۳، ۲۵، ۲۶، ۳۷، ۴۸، ۶۷، ۶۸، ۷۳ گام: بشریت
 ۵۱، ۶۴، ۶۶، ۸۰ گام: تواضع
 ۳۲ گام: هویت
 ۷، ۳۲ گام: تصورات
 ۱۴، ۳۸، ۴۹، ۵۵، ۷۱، ۷۲ گام: تأثیرات، نفوذ
 ۱۲، ۳۵، ۴۱ گام: تمامیت و یکپارچگی
 ۴۷ گام: مهربانی
 ۳، ۵، ۶، ۷، ۱۰، ۱۵، ۱۸، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۳۲، ۴۶، ۵۳، ۵۷، ۶۵، ۸۳، ۸۴ گام: یادگیری
 ۱۰، ۲۶، ۳۸، ۴۸ گام: آزاد کردن

۱۴۱، ۱۴۲: گام: تمرین مروری بر ارکان چهارگانه
 ۶، ۱۰، ۱۱، ۱۶، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۶، ۳۰، ۳۶،
 ۳۸، ۴۶، ۴۷، ۵۰، ۵۲، ۷۲، ۷۷، ۷۸
 ۱۳، ۲۰، ۲۷، ۴۱، گام: شناخت
 ۶۶، ۸۰، ۸۲
 ۱۳، ۳۲: گام: رستگاری
 ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۴، ۲۲، ۲۶، ۲۸، ۳۵،
 ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۵۰، ۵۲، ۵۳، ۶۳، ۶۷،
 ۷۲، ۷۸، ۸۰، ۸۲، ۸۳
 ۴۳، ۴۸، ۶۶، ۶۸، ۶۹، ۷۸: گام: مسئولیت
 ۸، ۴۴: گام: خویش‌تنداری
 ۷، ۱۶، ۱۷، ۲۸، ۴۲، ۷۲: گام: دیدن
 ۵۸: گام: خود فریبی
 ۷، ۴۸، ۸۱، ۸۴: گام: حق انتخاب، خود مختاری
 ۱، ۴، ۶، ۹، ۱۰، ۱۳، ۲۱، ۲۳، ۲۴،
 ۳۱، ۳۲، ۴۰، ۴۱، ۴۵، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۶، ۶۷، ۶۹، ۷۶،
 ۸۰
 ۸، ۶۹، ۸۲، ۸۴: گام: خدمت
 ۱۴، ۲۸، ۳۵، ۵۲: گام: پیشرفت معنوی
 ۵، ۲۴، ۳۲، ۳۷: گام: خانواده معنوی
 ۳۱: گام: قدرت معنوی
 ۵، ۱۷، ۱۸، ۲۱، ۲۲، ۲۴، ۲۵، ۲۷، ۲۹،
 ۳۰، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۶، ۴۰، ۴۱، ۴۶، ۵۶، ۷۶، ۷۷،
 ۷۸، ۸۰، ۸۴

۳۱، ۴۳، ۵۲، ۷۹، گام: دانش آموز بصیرت و دانش
 ۸۰، ۸۳
 ۳۲: گام: تسلیم و اطاعت
 ۱، ۱۰، ۱۲، ۶۱، ۶۷: گام: رنج و سختی
 ۶: گام: تسلیم و خودسپاری
 ۷۸: گام: معلمین
 ۴۵، ۴۷، ۷۶، ۷۸: گام: آموزش
 ۳۹، ۴۳، ۵۱، ۷۵، ۷۷، ۸۴: گام: اعتماد
 ۱۰، ۳۲، ۴۶: گام: حقیقت
 ۴۵: گام: سبک بار شدن
 ۴۶: گام: عدم اطمینان، بلاتکلیفی
 ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۲۶،
 ۴۱، ۴۴، ۵۵، ۶۱، ۶۸، ۶۹، ۷۱، ۷۳، ۷۵، ۷۶، ۸۳
 ۲۴، ۲۵، ۳۶، ۶۵، ۷۸، ۸۰: گام: (نیروهایی) از غیب
 ۳۷، ۵۰، ۶۶: گام: وسیله
 ۱، ۱۰، ۱۵، ۲۹، ۳۲، ۴۰، ۴۸، ۷۸: گام: دانایی
 ۵، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۲۴، ۲۶، ۳۳، ۳۴، ۳۷، ۴۶،
 ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۸، ۶۱، ۷۶، ۷۷، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳،
 ۸۴
 ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵،
 ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۶، ۲۹، ۳۰، ۳۱،
 ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۴۱، ۴۲، ۴۶، ۴۷،
 ۴۸، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۵، ۵۷، ۵۸، ۶۰، ۶۲، ۶۴، ۶۶،
 ۶۷، ۶۹، ۷۱، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۸۰

Knowledge is not included in the list above because nearly all the steps in *Steps to Knowledge* make important references to it.

در لیست فوق "بصیرت و دانش" ذکر نشده است زیرا تقریباً تمامی گام ها در کتاب گام به گام تا بصیرت و دانش، مشتمل بر بصیرت و دانش است و هر گام به نوعی به آن ارجاع داده شده است.

About Marshall Vian Summers

درباره مارشال ویان سامرز

مارشال ویان سامرز می تواند در نهایت به عنوان یکی از پیشگوترین چهره هایی شناخته شود که در طول زندگی ما ظهور کرده است. بیش از بیست و پنج سال است که او بی سر و صدا در تأیید یک واقعیت غیرقابل انکار، در حال نوشتن و آموزش معنوی است درباره بشریت امروز که در یک دنیای وسیع و پرجمعیت زندگی می کند و اکنون نیاز فوری دارد تا برای چالش ظهور در اجتماع بزرگ تری از زندگی هوشمند در عرصه گیتی آماده شود.

مارشال ویان سامرز بصیرت و دانش، دانایی و حکمتی جاودانه از اجتماع بزرگ تر را آموزش می دهد که اگر امروز بشریت بخواهد در دنیا بر فساد، مناقشات و تعارض هایش غلبه کند و برای اجتماع بزرگ تر آماده شود، به شدت به آن نیاز دارد. کتاب های او شامل: *معنویت / اجتماع بزرگ تر: مکاشفه ای جدید و کتاب گام به گام تا بصیرت و دانش*⁶: که یک کتاب شناخت درونی است و برنده جایزه کتاب سال ۲۰۰۰ برای معنویت، به اتفاق همدیگر الگوی معنوی جدیدی را ارائه می کنند که می توان آن را به عنوان اولین «الهیات ارتباط» در نظر گرفت. ” از کل مجموعه آثار او، حدود بیست جلد، یعنی تنها تعداد انگشت شماری هنوز توسط کتابخانه بصیرت و دانش جدید منتشر شده است. این آثار به اتفاق همدیگر نمایانگر برخی از اصیل ترین و پیشرفته ترین آموزه های معنوی هستند که در تاریخ مدرن به ظهور رسیده است.

مارشال بنیانگذار انجمن پیام جدید است که این انجمن یک سازمان غیرانتفاعی به شماره 501(c)(3)⁷ می باشد و به ایجاد آگاهی جدیدی در دنیا از جایگاه بشر در جهان هستی اختصاص دارد. مارشال با کتاب های اول تا سوم هم پیمانان بشریت⁸، شاید اولین شخصیت مهمی باشد که زنگ خطری واضح در مورد ماهیت واقعی مداخله فرازمینی ها که اکنون در دنیا در حال روی دادن است را به صدا در می آورد و فراخوانی برای مسئولیت پذیری شخصی، آمادگی و یک آگاهی جمعی ارائه می دهد.

⁶ Greater Community Spirituality: A New Revelation and Steps to Knowledge

⁷ non-profit 501(c)(3) organization

⁸ The Allies of Humanity Books I - III

اثر مهم او، زندگی در گیتی⁹، دربرگیرنده حیطه کاملی از مکاشفات او در مورد ماهیت زندگی و معنویت در سراسر این چشم انداز عظیم تری است که ما در آن زندگی می کنیم و آن را "اجتماع بزرگ تر"¹⁰ می نامیم. او زندگی خود را وقف دریافت این مکاشفات در مورد اجتماع بزرگ تر کرده است و متعهد است که این "پیام جدید" را با بیشترین تعداد ممکن از انسان ها به اشتراک بگذارد.

⁹ *Life in the Universe*,

¹⁰ "Greater Community"

About The Society

درباره انجمن

انجمن پیام جدید از طرف خداوند، در سال ۱۹۹۲ توسط مارشال ویان سامرز تأسیس شد، این انجمن یک سازمان غیرانتفاعی مذهبی (3) (c) 501 مستقل¹¹ است که اساساً توسط دانش آموزان و مجریان پیام جدید پشتیبانی و حمایت می شود و هیچ گونه درآمد و حمایت مالی از هیچ دولت یا سازمان مذهبی دریافت نمی کند.

مأموریت انجمن اینست که پیام جدیدی را از طرف خداوند به مردم در هر نقطه از دنیا بفرستد تا در حالی که در آستانه تغییرات و دگرگونی های بزرگی در دنیا هستیم، بشریت بتواند وجوه مشترک خود را پیدا کند، سیاره زمین را حفظ و صیانت کند، از آزادی بشری محافظت کند و تمدن بشری را به پیش ببرد.

مسئولیت سنگین ارائه دادن این پیام جدید به دنیا به مارشال ویان سامرز و انجمن پیام جدید از طرف خداوند داده شده است. اعضای انجمن افرادی هستند که نقش اصلی را در مأموریت انجمن دارند. برای ما که جزیی از اعضای انجمن شده ایم، این یک بار مسئولیت بزرگ و نیز خیر و برکتی است که ما را ملزم کرده است از صمیم قلب و با تمام وجود متعهد به ارائه این خدمت بزرگ به بشریت باشیم.

¹¹ Independent religious 501(c)(3) non-profit organization

Join the Preparation

پیوستن به برنامه آماده سازی

به جامعه بزرگی از افراد از سراسر دنیا بپیوندید که پیشتر تجربه کردن فصل جدیدی در تاریخ بشریت هستند، جایی که ما از دنیای خود محافظت و پشتیبانی می کنیم و برای بزرگ ترین واقعه تاریخ بشری یعنی ظهورمان در یک اجتماع بزرگ تر از زندگی هوشمند در جهان، آماده می شویم.

درباره فرصت های آموزشی رایگان بیشتر آگاهی پیدا کنید و با هزاران نفر در سراسر دنیا که برای زندگی در جهان هستی آماده می شوند ملاقات کنید.

- انجمن -

- مدرسه رایگان -

- پخش برنامه ها و رویدادهای بین المللی در سراسر دنیا -

- گردهمایی سالانه -

- کتابخانه آنلاین و مطالعات در طول مسیر -



The Society for the New Message

P.O. Box 1724

Boulder, CO 80306-1724

(303) 938-8401 (800) 938-3891

011 303 938 84 01 (International)

(303) 938-1214 (fax)

society@newmessage.org

www.newmessage.org

www.newknowledgelibrary.org