

پیام های سیلو

کتاب

I

.تأملات

۱. اینجا گفته می شود چگونه میتوان بی - معنایی زندگی را به معنا و رضایت تبدیل کرد.
۲. اینجا از شادی ، عشق به بدن، عشق به طبیعت، عشق به انسانیت و جان آدمی میگوییم.
۳. اینجا از خود گذشته گی ، حس گناه و تهدید های ماورایی را رد میکنیم.
۴. اینجا امور دنیوی در تضاد با مسائل اخروی قرار نمی گیرند.
۵. اینجا از مکاشفه های درونی صحبت میکنیم که اگر کسی با جستجوی دقیق به مراقبه بپردازد به به آن دست می یابد.

II- شوق آموختن

۱. به خوبی حالی که دارید را میفهم چون قبلا آن را تجربه کرده ام، اما شما آنچه من میگویم را تجربه نکرده اید. بنا براین اگر علاقه‌ای به شنیدن حرف های من ندارید ولی می‌بینید که من با شما از شغف و رهایی انسان سخن میرانم، پس ارزش آن را دارد که کمی وقت بگذارید و بشنوید.
۲. اصلا فکرتان را هم نکنید که با بحث کردن در اینباره می‌توانید به فهم این مطلب نائل شوید. شاید فکر کنید با بحث کردن با من می‌توانید به عمق معنا برسید ولی باید بگویم که اینگونه به جایی نمی‌رسید.
۳. اگر از من بپرسید پس راه درستش کدام است ، خواهم گفت تفکر عمیق و صبورانه به آنچه اینجا به شما میگویم، جواب شماست.
۴. اگر در پاسخ ام بگویید که کارهای مهمتری از این دارید ، خواهم گفت اگر میل به خواب دارید، باشد! جلوی شما را نمی‌گیرم.
۵. همانطور که اگر میوه ای را دوست دارید، مزه اش را از پوست آن قضاوت نمی‌کنید، پس حرفهای مرا هم از شکل سخن گفتنم قضاوت نکنید.
۶. من به شیوه خودم منظورم را بیان میکنم نه آنگونه که بیخبران از حقیقت درونی از من انتظارش را دارند.

III. بی - معنایی

چندی می گذرد که به این تضاد بزرگ رسیده‌ام: آنان که در زندگی قلبشان شکسته، توانسته اند به موفقیت های عظیمی دست بیابند، ولی آنان که فکر میکردند موفق هستند، در حاشیه جاده زندگی رها شدند و همچون یک گیاه زندگی کردند و خاموش شدند.

چندی میگذرد که من از تاریکترین نقطه ظلمات به روشنایی رسیده‌ام؛ اما نه به کمک آموزشهای رایج ، بلکه به یاری مراقبه ها و اندیشه ورزی های خودم.

بنابراین در همان روز اول به خودم گفتم:

- ۱- اگر همه چیز با مرگ تمام می‌شود، پس زندگی هیچ معنایی ندارد.
- ۲- قضاوت کارهای دیگران ، چه خوب چه بد، توهمی تازه و پوچ است.
- ۳- درباره وجود خدا هیچ اطمینانی نیست.
- ۴- ایمان همچون منطق یا وهم چهره های زیادی دارد.
- ۵- همیشه درباره « چه باید کرد» بحث میکنیم و در آخر به نتیجه ای قطعی نمیرسیم.
- ۶- « مسوولیت » کسی که متعهد به انجام کاری می‌شود بزرگتر از مسوولیت آن که متعهد نمی‌شود، نیست.
- ۷- من به دنبال علایق میروم، و این از من نه یک چهره منفور میسازد و نه یک نه قهرمان.
- ۸- "علایق من" نه چیزی را توجیح می‌کنند و نه از اهمیت چیزی می‌کاهند.
- ۹- « دلایل» من بهتر یا بدتر از دلایل دیگران نیست.
- ۱۰- خشونت برایم ترس‌آور است اما بهتر یا بدتر از مهربانی هم نیست.
- ۱۱- چیزی که امروز من یا دیگران بگویم ، فردا ارزشی ندارد.
- ۱۲- مردن بهتر از زندگی کردن یا هرگز به دنیا آمدن نیست؛ ولی بدتر از آنها هم نیست.
- ۱۳- من به یاری تجربیات و تفکرات خودم و نه از آموزه های دیگران به این نتیجه رسیدم که اگر مرگ پایان همه چیز بود، زندگی دیگر هیچ مفهومی نداشت.

IV. وابستگی

روز دوم:

۱- هر چه که انجام میدهم و احساس میکنم یا فکر میکنم به من بستگی ندارد.

۲- من متغیری وابسته به واکنش اطرافیانم هستم. آن هنگام که در جهت تغییر جامعه یا تغییر «من» خویش تلاش میکنم، در آخر این محیط است که مرا تغییر می‌دهد. سپس در پی شناخت هرچه بهتر شهرم، طبیعت و روابط اجتماعی برمی‌آیم که مرا ساخته اند... در هر صورت، این جامعه اطرافم است که مرا وادار به انتخاب‌های متفاوت میکند. به گونه ای که من در گریزی ناچار میان علایق ام و جامعه مانده ام.

۳- بنابراین می‌گویم چه اهمیتی دارد که چه چیزی یا چه کسی تصمیم می‌گیرد. معتقدم چون در موقعیت زندگی هستم، باید باید زندگی کنم. همه اینها را می‌گویم ولی چیزی توجیح نمیشود. میتوانم تصمیم بگیرم، شک کنم یا کاری نکنم. در هر صورت همیشه یک چیز موقتا بهتر از چیز دیگر به نظر می‌آید ولی در نهایت امر، هیچ چیز "بهتر" یا "بدتر" نیست.

۴- اگر به من بگویند کسانی که غذا نمی‌خورند، می‌میرند؛ جواب میدهم بله درست است، و اینکه آنها بنا به نیازشان

مجبور به غذا خوردن هستند. اما اضافه نخواهم کرد که تقلائی غذا خوردن، خود، هستی را توجیه می‌کند. همچنین نخواهم گفت که این تقلا به نفسه خوب است یا بد. خیلی ساده خواهم گفت همه این حقایق فردی یا گروهی، برای ادامه حیات لازم است و سر آخر که این جنگ را ببازیم دیگر این نیاز نیز اهمیتی ندارد.

۵- نیز خواهم گفت من با کسی که در جنگ با فقر، استثمار و شکنجه است، اعلام همبستگی کرده و در این هویت "احساس اعتبار" می‌کنم، ولی این را هم می‌دانم که این چیزی را توجیح نمی‌کند.

۷. نشانگر معنا

روز سوم:

- ۱- گاهی وقایعی را پیش‌بینی کردم که بعدا اتفاق افتادند.
- ۲- گاهی خیالی دور به سرم زد.
- ۳- بعضی وقتها از جاهایی میگفتم که هرگز ندیده ام.
- ۴- بعضی وقتها چیزهایی را به دقت توصیف کرده ام که در غیاب من اتفاق افتادند.
- ۵- گاهی سرخوشی ژرفی مرا در بر میگرفت.
- ۶- وقتهایی هم بود که فهم کلی از جهان در من پدیدار میشد.
- ۷- گاهی پیش می آمد که ارتباطی عمیق با چیزهای اطرافم مرا به اوج خلسه می رساند.
- ۸- وقتهایی پیش می آمد که پرده رویا را دریدم و حقیقت را طور دیگری دیدم.
- ۹- گاهی نیز برای بار اول چیزی را دیدم اما احساس کردم که آن را قبلا دیده‌ام.

... همه اینها مرا به اندیشه واداشت. به خوبی متوجه شدم که بدون این تجربیات ، نمی‌توانستم از « بی_معنایی» بگذرم.

VI. خواب و بیداری

روز چهارم :

۱. نمی توانم نه آنچه را که در خواب می بینم واقعی ببندارم و نه آنچه را که در نیمه هوشیاری می بینم ؛ و نیز نه آنچه را که بیدارم ولی هنوز خیالپردازی می کنم.

۲. میتوانم فقط آنچه را که در بیداری می بینم، بدون هیچ خیالپردازی، واقعی اش بدانم . و این ربطی به حس های ظاهری ام ندارد بلکه به فعالیت های ذهن و پردازش " داده های " فکری ام مرتبط است. چرا که داده های سطحی و بی پایه و اساس از فیلتر حواس ظاهری، حواس

درونی و همچنین از حافظه می گذرند. آنچه مسلم است این است که ذهن من در هنگام بیداری آن رامی داند، و در خواب آن را باور میکند. در مواقع نادری که واقعیت را از زاویه دید جدیدی درک میکنم، متوجه می شوم که آنچه که معمولاً مردم می بینند شبیه رویا یا شبیه نیمه خواب و بیداری است.

تنها یک راه برای بیداری واقعی وجود دارد: راهی که مرا به تعمق درباره هر آنچه تاکنون گفته شده وادارد و بعلاوه دری را به روی من بگشاید تا معنای وجود را دریابم.

VII. حضور نیرو

روز پنجم:

۱- هرگاه واقعا هوشیار بوده‌ام از فهمی به فهم دیگر نائل آمده‌ام .

۲. هرگاه واقعا هشیار بوده‌ام ولی توانایی ادامه درک بیشتر را نداشتم ، توانستم "نیرو" را در خود ببینم. "نیرو" در تمام بدنم جاری می شد. این انرژی در تک تک سلول هایم ریشه می دواند و سریعتر و شدیدتر از جریان خون در رگهایم جاری می شد.

۳. متوجه شدم که این انرژی روی نقاطی از بدنم متمرکز میشد که آن نقاط بیشتر فعال بودند و در نقاط غیر فعال؛ انرژی نقش کمی داشت.

۴. به هنگام بیماری، انرژی در نقاط آسیب دیده، محو یا انباشته می شد ولی اگر موفق به احیای انرژی در جریان طبیعی اش می شدم، بسیاری از بیماریها التیام می یافتند.

در قدیم الایام مردمانی بودند که میدانستند چگونه انرژی را شیوه های گوناگون تحت کنترل خود در آورند؛ که امروزه این شیوه ها برای ما عجیب و غریب به نظر می رسند. مردمانی دیگر می توانستند به گونه ای این انرژی را به دیگران منتقل کنند. سرانجام "اشراق" و آگاهی ظاهر شد و تا سرحد «معجزات» فیزیکی نیز پیش رفت.

VIII. کنترل نیرو

روز ششم:

۱. راهی برای هدایت و تمرکز "نیروی" که در بدن جاریست، وجود دارد.

۲. در بدن نقاط کنترلی وجود دارد که آنچه را که حرکت، احساس و فکر می‌نامیم به آن نقاط بستگی دارد. هنگامیکه انرژی انرژی در این نقاط فعال می‌شود حرکات، عواطف و افکاری نو نمایان می‌شوند.

۳. بسته به اینکه کارکرد انرژی چقدر درونی یا سطحی باشد، خواب عمیق، نیمه عمیق یا حالت بیداری رخ می‌دهد. هاله های اطراف بدن یا روی سر قدیسان (یا آنانکه به بیداری درونی رسیده‌اند) در نقاشی‌های مذاهب گوناگون، یقیناً به این صورت انرژی اشاره دارند که گاهی در موارد خاص نمودی بیرونی پیدا می‌کند.

۴. در بدن یک نقطه کنترل اصلی برای بیداری حقیقی وجود دارد و یک راه نیز وجود دارد که بتوان "نیرو" را به آن نقطه هدایت کرد.

۵. هنگامیکه انرژی به این نقطه هدایت شود، سایر نقاط کنترل به گونه ای متفاوت حرکت میکنند.

زمانیکه متوجه این مطلب شدم و "نیرو" را به آن نقطه اعلا هدایت کردم، تمام بدنم تحت تاثیر انرژی عظیمی قرار گرفت که به شدت آگاهی ام را تحت تاثیر قرار داد و من از درکی به درک دیگر نایل شدم. نیز این نکته را دریافتم که اگر کنترل انرژی را از دست بدهم، به اعماق ذهن انسانی ام سقوط خواهم کرد. آنگاه افسانه های بهشت و دوزخ را به یاد آوردم و مرز نازک میان این دو حالت ذهنی را دیدم.

IX. فرافکنی‌های انرژی

روز هفتم:

۱. این انرژی سیال در عین حال که می‌توانست "ماهیتی مستقل" داشته باشد، با بدن یکی می‌شد.

۲. این انرژی یکپارچه مثل "بدن دوم" بود که با آنچه شخص از بدن خود متصور است، یکسان می‌نمود.

علمی که به پدیده‌های ذهنی می‌پردازد، نه در این باره و نه درباره بازنمایی‌های مرتبط با احساسات درونی بدن اطلاعات کافی به ما می‌دهند.

۳. این انرژی (که خود را "خارج از بدن"، یا "جدا" از پایه مادی آن نشان می‌دهد)، چه به صورت یک

تصویر نشان داده شود و یا چه دقیقاً همانطور که هست نشان داده شود، بسته به قدرت درونی شخص، کار خود را انجام می‌دهد.

۴. توانستم ثابت کنم که "فرافکنی" این انرژی، که "خارج" از بدن شخص خود را نشان می‌دهد، گاه حتی می‌تواند در

پایین‌ترین سطوح ذهن نیز اتفاق بیفتد. در چنین مواردی، شخص در برخورد با این فرافکنی احساس خطر می‌کند و

به طور غریزی به دنبال راه نجات می‌گردد. به همین دلیل است که در جلسه برخی واسطه‌های روحی (مدیوم‌ها) که سطح

آگاهی پایین و وحدت درونی متزلزلی دارند، واکنشهایی از این دست، غیر ارادی و خارجی تلقی شده و به موجودات دیگر

دیگر منتسب می‌شوند.

"اشباحی" یا "ارواحی" که بعضی آدم‌ها یا پیشگویان از آن می‌گویند، چیزی جز "بدن دومشان" یا

فرافکنی انرژی خودشان نبود و آنان

به اشتباه گمان می‌کردند که تسخیر شده‌اند. کسانی که کنترل «نیرو» را از دست داده‌بودند، در حالت خلسه،

ذهنشان به تاریکی می‌رفت و گمان می‌کردند که توسط موجودات عجیب و غریبی کنترل می‌شوند. شکی نیست

که این شرح حال بسیاری از کسانیست که ادعا داشتند "تسخیر" شده‌اند. بنابراین آنچه تعیین‌کننده و اساسی

بود کنترل «نیرو» بود.

همه‌ی اینها درک مرا نسبت به زندگی روزمره و زندگی پس از مرگ کاملاً تغییر داد. با این افکار و تجربیات، باورم را به مرگ بیش از پیش از دست دادم و اکنون دیگر نه به مرگ اعتقاد دارم و نه به بی-معنایی زندگی.

X شاهی بر معنا

روز هشتم:

- ۱- اینچنین بود که اهمیت واقعی یک زندگی آگاهانه بر من آشکار شد.
۲. من متقاعد شدم که باید تضادهای درونی ام را از بین ببرم.
۳. اهمیت واقعی اینکه چگونه خود را به دست «نیرو» بسپارم تا به وحدت و تداوم برسیم ،
مراسرشار از شادی کرد.

XI. مرکز نورانی

روز نهم:

۱- در "نیرو"، «نوری» بود که از یک «مرکز» می‌تابید.

۲- با کم شدن انرژی، مرکز نورانی نیز ضعیف میشد و چنانچه انرژی شدت و قدرت میگرفت، مرکز نورانی به کار خود ادامه می‌داد.

بر این یافته متعجب نشدم که چرا برخی مردمان باستانن، خورشید را به منزله خدا می‌پرستیدند. گروهی از مردمان آن را می‌پرستیدند زیرا این جسم ماورایی به زمین و به طبیعت زندگی ارزانی می‌کرد، حال آنکه مردمانی دیگر در این وجود باشکوه، نشانه‌ای از حقیقتی والاتر می‌دیدند.

و نیز مردمانی دیگر که پا را فراتر نهادند و از این مرکز نور هدایایی بی‌شمار دریافت کردند: تحفه‌هایی چون زبانه‌های آتش که گاه چون گلوله‌هایی منور بودند و گاه در برابر چشمان مؤمنی هراسان، چونان بوته‌هایی آتشین ظاهر میشدند.

XII. مکاشفات

روز دهم:

مکاشفاتم اگر چه ناچیز ولی با اهمیت بودند که من اینگونه مختصر میکنم:

۱. اگر چه «نیرو» به طور طبیعی در بدن جاریست، اما می‌تواند با تلاشی آگاهانه هدایت شود. توانایی هدایت آگاهانه نیرو، انسان را از موقعیت های «طبیعی» که به آگاهی تحمیل شده‌اند، نجات می‌دهد.
۲. در بدن نقاط کنترلی برای این فعالیت‌های مختلف وجود دارد.
۳. بین حالت بیداری واقعی و سایر سطوح هوشیاری تفاوت‌هایی وجود دارد.
۴. «نیرو» را می‌توان به سوی نقطه‌ای هدایت کرد که منتهی به بیداری واقعی شود (اینجا «نیرو» به عنوان یک انرژی روانی همراه با تصاویر خاص است و «نقطه» به عنوان منطقه‌ای است که تصویر « آنجا» بازنمایی می‌شود).

سرانجام متوجه حقیقتی بزرگ شدم که در نیایش‌های مردمان باستان نهفته بوده‌است؛ حقیقتی که بعدها با مراسم و آیین‌های بیرونی رنگ باخت و همین سبب شد انسان نتواند با تلاش درونی اش متکامل شده و به سرچشمه نورانی‌اش وصل شود.

در آخر، متوجه شدم که « مکاشفات» من اصلا دریافت خاصی نبوده‌اند، بلکه اکتشافات درونی هر کسی میتواند باشد که در قلب خود، به دور از تناقضات، در جستجوی نور است.

XIII. اصول

در آن هنگام که وحی درونی چونان صاعقه‌ای فرود آید، عملکرد شما در برابر زندگی و چیزهای دیگر متفاوت خواهد بود.

با تعقیب صبورانه نشانه‌ها، تعمق در گفته‌ها و گفته نشده‌ها می‌توانید بی - معنا را معنا بخشید. آنچه در زندگی انجام می‌دهید مهم است. زندگی شما تابع قوانینی است و احتمالات زیادی برای انتخاب در پیش رو دارید. از آزادی با شما سخن نمی‌گویم. از رهایی، از حرکت، از چگونگی سخن می‌گویم. از آزادی به مثابه امری ثابت و ایستا سخن نمی‌گویم؛ بلکه از خود را آزاد کردن قدم به قدم شما می‌گویم؛ چونان مسافری که به مقصد نزدیک می‌شود و از سنگینی راه پیموده شده، خود را آزاد می‌کند. بنابراین " آنچه باید انجام شود" ربطی به اخلاق ماورایی، غیر قابل فهم و مشروط ندارد، بلکه متکی به قوانینی است: قوانین زندگی، نور و تحول.

اینها «اصولی» هستند که به شما در جستجوی وحدت درونیتان کمک می‌کنند:

۱. مخالفت با تغییر چیزهای اطرافتان در حقیقت مخالفت با تغییر خودتان است.
۲. وقتی چیزی را به اجبار به سمت هدفی میکشانید، عکس آن اتفاق می‌افتد.
۳. در مقابل یک قدرت بزرگ نایستید؛ بلکه مدارا کنید تا وقتی که آن قدرت ضعیف شود، سپس آشکارا در برابرش مخالفت ورزید.
۴. چیزها تا وقتی که با هم هستند خوب پیش می‌روند و نه به تنهایی.
۵. اگر تمام اوقات روز و شب و تابستان و زمستان برای شما خوب است، یعنی بر تضادهای خود غلبه کرده‌اید.
۶. اگر در جستجوی لذت هستید در واقع خود را زندانی رنج و محنت میکنید. اما وقتی موقعیت خوشی خود به خود برایتان فراهم شد، تا زمانیکه به سلامتی خود آسیب نمیرسانید از آن فرصتها لذت ببرید.

۷. اگر در پی رسیدن به هدف هستید، خود را به زنجیر می‌کشید. ولی اگر هر آنچه را که انجام می‌دهید مانند هدف به آن بنگرید، خود را از بندها آزاد کرده اید.

۸. راه چیره گی بر تضادهای درونی مان جنگیدن با آنها نیست؛ بلکه یافتن ریشه آنهاست. اگر ریشه تضادها را بیابیم، آنها ناپدید میشوند.

۹. وقتی به دیگران آسیب میرسانید، در حقیقت خود را به بند میکشید. به اطرافیانان صدمه نزنید و بعد آزادید هر کاری خواستید انجام دهید.

۱۰. هنگامی که با دیگران طوری رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند، خود را آزاد می‌کنید.

۱۱. مهم نیست که روزگار شما را به چه سمت و سوی می‌کشد، مهم اینست که دریابید آن انتخاب شما نبوده است.

۱۲. تضادها یا سازه‌گاریها درونتان انباشته می‌شوند. اگر همچنان به رفتار خود برپایه وحدت درونیتان ادامه دهید، هیچ چیز مانع حرکت شما نمی‌شود.

شما همچون قدرت «طبیعت» خواهید بود آن هنگام که هیچ چیز جلودارش نیست. مشکلات و سختی‌ها را از مشقت‌های ناشی از تضادهای درونی، تمایز دهید. اگر دسته اول شما را به پیش میرانند و موجب رشد و حرکت در شما میشوند، دسته دوم شما را در دایره بسته‌ای گرفتار میکنند و از حرکت باز میدارند.

آنگاه که در قلب خود قدرتی عظیم، شادی تمام نشدنی و احسانی عمیق را یافتید یا در آن لحظه که احساس میکنید به دور از تضادها، آزاد هستید، بی‌درنگ از اعماق قلب خود سپاسگزاری کنید. و در آن هنگام که عکس آن بر شما حادث میشود، با نیروی ایمان درخواست کنید. بنگرید که آن سپاسی که در قلب خود انباشته‌اید در جهت خیر به سمتتان بر میگردد.

XIV. راهنمای مسیر درونی

اگر آنچه را که تا اینجا برایتان توضیح دادم متوجه شده باشید، میتوانید با یک تمرین ساده، تجلی «نیرو» را تجربه کنید. ولی باید در نظر داشته باشید که این تجربه از جنس آن تجربه هایی نیست که شما در یک حالت ذهنی تقریباً بی عیب و نقص (دارای روش و تکنیک) خواهید داشت؛ یا تجربه ای عاطفی از آن دست که به شاعران الهام میشود. به همین دلیل زبان استفاده شده برای انتقال این حقایق، همه برای آسانتر کردن این راه است که بی هیچ دشواری به جای اینکه به ایده "ادراک درونی" فکر کنید، خود را در حضور "ادراک درونی" ببینید.

اکنون به آنچه برایتان توضیح میدهم کاملاً توجه کنید، چرا که درباره چشم انداز درونی است که با کار کردن روی "نیرو" و جهت دهی های ذهنی که بر آن انجام میدهید، میتوانید به آن چشم انداز دست پیدا کنید.

" در پیمایش این مسیر درونی میتوانید در ظلمات تاریکی یا در روشنایی نور باشید. مواظب دو راهی پیش رویتان باشید. اگر بگذارید که وجودتان تسلیم نواحی تاریکی شود، بدنتان در این نبرد پیروز میشود و فرمان میراند. سپس احساسات مختلف، نیروها و خاطرات ظهور پیدا میکنند. از اینجاست که به سرازیری میروید. از اینجاست که احساساتی مانند تنفر، انتقام، از خود بیگانگی، مالکیت، حسادت و میل به ماندن ا پدیدار گشته و چنانچه پیش تر روید دلسردی، خشم و همه آن رویاها و آرزوهایی که منشاء تباهی و مرگ انسانیت است، بر شما غلبه میکند.

چنانچه خودتان را به سوی نور هدایت کنید، در هر قدم با مقاومت و خستگی مواجه خواهید شد. این خستگی صعود دلایلی دارد. زندگی و خاطراتتان وزن سنگینی دارند و اعمال گذشته مانع صعودتان می شود. تمایل بدن شما به در دست گرفتن موقعیت، این عروج را دشوار میکند.

در مسیر صعود، به نواحی عجیب و غریبی از رنگ های خالص و اصوات ناآشنا برخورد خواهید کرد.

از تپه‌بری که به مانند آتش عمل میکند و سایه های وحشت‌زا دارد، فرار نکنید.

هراس و یأس را کنار بگذارید.

تمایل به فرار به سمت ورطه های عمیق و تاریک را کنار بگذارید.

دلبستگی به خاطرات گذشته را کنار بگذارید.

در حالت رهایی درونی باقی بمانید. به توهم آنچه که میبینید بی تفاوت باشید و غرق در فکر عروج شوید.

بر فراز رشته کوه‌های بلند، نور ناب هویدا می‌شود و آبهای هزار رنگ با نغمه های شورانگیز به سوی چمنزارها و فلات‌های بلورین روان می‌شوند.

از فشار نوری که شما را با قدرت هر چه تمامتر از مرکز خود می‌راند، نهراسید. آن را چنان جذب کنید که گویی آب یا هواست، زیرا به جد حیات در آن جاریست.

هنگامیکه در میان رشته کوه‌های عظیم، شهر پنهان را یافتید، باید که راه ورود آنرا بشناسید. و شما آن را تنها زمانی خواهید شناخت که زندگیتان دگرگون شده باشد. بر روی دیوارهای سترگ این شهر تصاویری کشیده شده، رنگ‌هایی به نقش درآمده، این دیوارها «احساس می‌شوند». در این شهر، آنچه انجام شده و آنچه انجام خواهد شد، ثبت می‌شود...

اما به چشم باطنتان آنچه شفاف است، کدر می‌نماید. بله، دیوارهای این شهر به نظرتان غیر قابل نفوذند! «نیروی» شهر پنهان را دریابید. سپس با سری و دستانی نورانی به دنیای زندگی پر هیاهو بازگردید!

XV. تجربه صلح و گذرگاه «نیرو»

۱. بدن خود را کاملاً آرام و ذهن را ساکت کنید. سپس یک کره‌ی شفاف نورانی را تصور کنید که به سمت شما پایین می‌آید و در قلبتان جای گیرد. در آن لحظه متوجه خواهید شد که کره مانند یک تصویر محو می‌شود و به شکل یک احساس در سینه‌تان در می‌آید.
۲. همچنان که تنفستان بازتر و عمیقتر میشود، مشاهده کنید که چگونه حس این کره به آرامی از قلب به خارج از بدنتان پخش می‌شود. به محض تجربه این حس در اطراف بدنتان، می‌توانید در همین جا متوقف شوید و حس صلح عمیق درونی را دریافت کنید. تا وقتی که لازم می‌بینید در حس تجربه صلح بمانید. سپس این انبساط را از آخر به اول انجام دهید (به آنجا که ابتدا از قلبتان شروع شد) و برای پایان دادن به این تمرین، حال که آرام و آسوده شده‌اید، کره را رها کنید. این تمرین، "تجربه صلح" نام دارد.
۳. و اگر بخواهید گذرگاه «نیرو» را هم تجربه کنید، به جای اینکه انبساط را از آخر به اول انجام دهید، باید آن را بیشتر کنید و به احساسات و به تمام وجودتان اجازه دهید با انبساط همراه باشند. به ضرب‌آهنگ تنفستان دقت نکنید... بگذارید که تنفس خود به خود انجام شود و در همان حال که انبساط نیرو به خارج بدنتان را دنبال کنید.
۴. باید که دوباره تکرار کنم: در این لحظات باید توجه‌تان فقط بر روی احساس انبساط کره باشد. اگر موفق به انجام آن نیستید، بهتر است که دست ننگه دارید و بعداً دوباره سعی کنید. در هر حال، حتی اگر هم نتوانید گذرگاه را به وجود بیاورید، حس جالبی از صلح را تجربه خواهید کرد.
۵. در عوض، اگر فراتر روید خواهید توانست گذرگاه را تجربه کنید. احساسی که از دستان و دیگر نقاط بدنتان می‌گیرید، با آنچه در حالت طبیعی داشتید متفاوت خواهد بود. بعد، متوجه امواج پیش‌رونده خواهید شد و در اندک زمانی، تصاویر و احساسات به شدت فوران می‌کنند. اجازه دهید گذرگاه ایجاد شود...
۶. در هنگام دریافت «نیرو»، بسته به شیوه خاص خودتان، نور یا اصوات ناآشنا دریافت خواهید کرد. به هر روی آنچه که اهمیت دارد تجربه انبساط آگاهی ست که یکی از نشانه‌های آن شفافیت و تمایل زیاد برای درک آنچه اتفاق می‌افتد، است.

۷. اگر این حالت به مرور زمان کم نشد، هر وقت که خواستید می‌توانید تصور کنید یا احساس کنید که کره کوچک میشود و به همان صورتی که در آغاز به سمت‌تان آمده بود، شما را ترک می‌کند.

۸. جالب است بدانید که بسیاری از حالت‌های آگاهی تقریباً با استفاده از همین روش‌هایی که توضیح دادیم، به دست آمده و می‌آیند. البته که این روش‌ها ممکن است همراه با آداب و رسوم عجیب و غریب باشد یا تمرین‌های خسته‌کننده، رفتارهای غیر قابل کنترل، تکرارها یا روش‌هایی که نفس را کوتاه و احساسات کلی بدن را مختل می‌کنند. در این زمینه می‌توانید هیپنوتیزم، ارتباط با ارواح و همچنین رفتارهای متأثر از مواد مخدر را نیز اضافه کنید که اگر روشی جداگانه دارند، ولی به دستاوردی مشابه میرسند. بی‌هیچ تردیدی خصوصیت روش‌های نام برده، عدم کنترل و نشناختن دستاورد نهایی است. به چنین روش‌هایی اعتماد نکنید. آنها را در ردیف "خلسه‌ها" بی‌بدانید که شعبده‌بازها، احمق‌ها و حتی (بنا به روایات اسطوره‌ای) قدیس‌ها انجام می‌دهند.

۹. حتی اگر این توصیه‌ها را رعایت کرده باشید ممکن است گاهی نتوانید گذرگاه را ایجاد کنید. نگران این مسئله نباشید چرا که این فقط نشانه ایست بر اینکه شما نمیتوانید درونتان را "رها" کنید؛ که این خود باعث تنش زیاد، مشکل در تصویر سازی و در کل گسستگی در رفتار احساسی‌تان می‌شود... و بقیه چیزهایی که در زندگی روزانه‌تان شاهد خواهید بود.

XVI. فرافکنی "نیرو"

۱. اگر گذرگاه «نیرو» را تجربه کرده باشید، خواهید فهمید که چگونه مردمان مختلف، بر پایه تجربیات مشابه اما بدون هیچ فهمی از آن، رسوم و آیین‌هایی را بنا نهادند که بعدها بینهایت بار تکرار شدند. در جریان تجربیاتی از این دست، افراد زیادی بودند که احساس کردند بدن آنها «دوبل» شده است. تجربه «نیرو» به آنها این حس را منتقل کرد که آنها قادرند این انرژی را به خارج از بدنشان بفرستند.

۲. این «نیرو» می‌توانست به افراد و اشیائی که «درخور» دریافت و ذخیره آن بودند، فرستاده شود. فکر میکنم که حالا برایتان سخت نباشد که بفهمید که چگونه رسومات مقدس ادیان مختلف عملی میشوند، و نیز دلیل وجود مکانهای مقدس و راهبانی که اینگونه با «نیرو» شارژ شده‌اند را درک میکنید. هنگامی که بعضی اشیاء در معابد با ایمان قوی پرستیده می‌شوند و در احاطه مناسک و آیین‌های مختلف هستند، بی‌شک آن اشیا انرژی "انباشته شده" در جریان دعاهای مکرر را به معتقدین "باز پس میدهند". فهم انسانی محدود است، چرا که تقریباً همیشه برای این پدیده‌ها یک توجیح خارجی ارائه میدهد؛ خواه از نگاه فرهنگی باشد یا جغرافیایی، تاریخی و یا سنتی. غافل از اینکه برای فهم همه اینها آنچه مهم است، تجربه عمیق درونیست.

۳. بعداً به موضوعات «عملکرد»، «شارژ» و «ذخیره» نیرو باز میگردیم. اما حالا اجازه دهید بگویم که دقیقاً همین مکانیزم در جوامع غیر مذهبی هم اجرا می‌شود؛ جایی که به چشم مردمانی که دوست دارند رهبران و سردمدارانشان را اینگونه ببینند، هاله‌ای خاص اطراف آنان را فرا گرفته تا جاییکه مردمان میخواهند آنها را «لمس» میکنند، یا حتی بخشی از لباس یا لوازمشان را برای تبرک نزد خود میبرند.

۴. این اتفاق به این دلیل می‌افتد که تمام نمایندگان "بالانشین" جایگاهشان را از طراز دیده‌ها بالاتر میبرند؛ بالاتر از خط طبیعی نگاه ما. و این "بالاترین‌ها" کسانی هستند که به ظاهر رحمدلی، خرد و قدرت را "در اختیار دارند". آنجا، از بالا بالاتر، ما همچنان شاهد مراتب رده بندی آنان هستیم؛ قدرتها، پرچم کشورها. و ما میرندگان معمولی،

باید که به هر قیمتی شده از نردبان اجتماع "بالا برویم" تا به قدرت نزدیکتر شویم. در چه حالت تاسف برانگیزی به سر میبریم ما که هنوز با مکانیزم هایی کنترل می‌شویم که با باطنمان مطابقت دارد: سرهایمان رو به "بالاها" و پاهامان در گل زمین فرورفته. چه اشتباهی میکنیم ما که هنوز به این چیزها معتقدیم، و به نمایندگان قدرت ایمان داریم؛ آنها که "حقیقت" خود را در اعتقاد باطنی ما دیده اند. در چه حالت رقت انگیزی هستیم ما که ظاهر بیرونیمان چیزی نیست جز آئینه ای وارونه از نمای درونیمان.

XVII. از دست دادن و سرکوب «نیرو»

۱. بزرگترین تخلیه انرژی در جریان رفتارهای کنترل نشده صورت می‌گیرد؛ کارهایی همچون تخیلات افسارگسیخته، کنجاوی های بدون کنترل، گفتگوهای بی دلیل، تماس های جنسی مفرط و دریافتهای حسی بی حساب و کتاب (مانند دید زدن های بیش از اندازه، گوش دادن، چشیدن و نظایر اینها که بی هدف و مفرط انجام شود). نیز باید توجه داشته باشید که بسیاری از این رفتارها لازمند چرا که به نوعی موجب تخلیه التهاب‌هایی می‌شوند که دلیل درد و رنج خواهند بود. با در نظر گرفتن همه اینها و دانستن راههای تخلیه این احساسات، مطمئنم شما هم با من موافق خواهید بود که سرکوب این اعمال عقلانی نیست بلکه نظم دادن به آنها راه چاره است.

۲. در مورد تماس جنسی، باید به درک درستی از آن برسید: این رفتار نباید سرکوب شود چرا که موجب التهاب و تضادهای درونی می‌شود. تمایل جنسی، خود راهش را پیدا می‌کند اما اگر روی تخیل شما تاثیر بگذارد و یا به صورتی افراطی به دنبال تملک های جدیدی باشد، مفید نخواهد بود.

۳. کنترل رفتار جنسی توسط برخی جوامع یا مذاهب «اخلاقی» نه تنها به تحول نمی‌انجامد بلکه بر عکس آن عمل میکنند.

۴. در جوامع واپس‌گرا، «نیرو» (انرژی نشانگر احساسات سیال در بدن) شاخه شاخه شده و به سمت زوال می‌رود. در این جوامع شمار «تسخیر شدگان»، «جادوگران» و همه نوع تبهکار و جنایتکاری که از زجر کشیدن و از تباهی زندگی و زیبایی لذت می‌برند، افزایش می‌یابد. در برخی قبیله‌ها و تمدن‌ها، جنایتکاران همانقدر در میان قاضیان هستند که در میان متهم شونده‌گان. در جاهایی دیگر نیز، از آنجاییکه علم و پیشرفت مخالف هر گونه غیر عقلانیت، زوال و سرکوب است، طرفدارانش مورد آزار قرار می‌گیرند.

۵. سرکوب امیال جنسی در میان بعضی انسان‌های اولیه به همان اندازه یافت می‌شود که در میان «تمدن‌های پیشرفته». واضح است که اگر چه این دو جامعه از اصل با هم تفاوت دارند ولی مشخصه بارز هر دو در ویرانگری‌شان است.

۶. اگر توضیح بیشتری از من بخواهید خواهام گفت در واقع سکس مقدس است و مرکزی است که زندگی و آفرینش از ظهور میکند، اما اگر گره‌های باز نشده‌ای در آن باشد، می‌تواند دلیل همه ویرانگری‌ها باشد.

۷. هرگز دروغ آن مسموم‌کنندگان زندگی را باور نکنید وقتی که در منمت سکس سخن می‌گویند. بر عکس، در سکس زیبایی هست و بیهوده نیست که می‌تواند به حس ناب عشق وصل شود.

۸. پس مراقب باشید و سکس را چیز خارق‌العاده‌ای بدانید که باید با ظرافت با آن برخورد شود؛ بدون اینکه تبدیل به دلیل تضادها و هرز انرژی شود.

XVIII. کنش و واکنش «نیرو»

پیش تر به شما توضیح دادم که : « هر گاه در قلبتان صلابتی عظیم، شادی و مهری عمیق یافتید، یا آن هنگام که به دور از هیچ تناقضی احساس آزادی کردید، بلافاصله از صمیم قلبتان شکرگزار باشید».

۱. «شکرگزار بودن» به معنای تمرکز بر روی حالات مثبت روح و همراه کردنشان با یک تصویر یا یک نشانه است. به این ترتیب می‌توانید هر گاه خود را در موقعیتی سخت یافتید، آن تصویر یا نشانه را به یاد آورید. آنگاه حس مثبتی که قبلاً به آن متصل کرده‌اید، پدیدار خواهد شد. به علاوه اینکه، چنانچه این «شارژ» روحی چندین بار تکرار شود، قدرت می‌گیرد و قادر خواهد بود احساسات منفی را که در بعضی شرایط به شما تحمیل می‌شود، از بین ببرد.
۲. بنابراین، مادامیکه شما احساسات مثبت را متناوباً به این ترتیب در خود انباشته کنید، هر آنچه که تقاضایش را داشته باشید، به سمت شما خواهد آمد. حال لازم نیست تکرار کنم اعتقاد به اینکه این تصاویر و نشانه‌ها، دعاها و خواسته‌ها را پاسخ می‌دهند، از راه همین مکانیزم است که دیر زمانست اجرا می‌شود (هر چند نادرست): «شارژ خارجی» اشیاء، انسان‌ها و یا وجودهای درونی که از بیرون شکل می‌گیرند و تجسم پیدا می‌کنند.

XIX. حالات درونی

باید که تا اینجای صحبت‌هایم چشم‌انداز کاملی به دست آورده باشید از حالات درونی که در جریان زندگی یا به خصوص در مسیر تحول برایتان پیش آمده است. برای توصیف این حالات راهی جز استفاده از تصاویر (و تمثیل) ندارم. به نظر من با استفاده از قدرت «بصری» این تمثیل‌ها، به خوبی می‌توان روی حالات پیچیده تمرکز کرد. از سوی دیگر، روش غیر معمول مرتبط کردن این حالت‌های درونی به یکدیگر، طوری که نشان دهیم همه بخشی از یک فرآیند واحد هستند، خود موجب تنوع در برداشت‌ها و توضیحات پراکنده از سوی کسانی می‌شود که به این مفاهیم می‌پردازند.

۱. حالت اول که در آن بی - معنایی بروز میکند (همان که پیشتر درباره آن گفتیم)، " زندگی مبهم" نام دارد. در این نوع زندگی همه چیز بر مدار نیازهای فیزیکی می‌چرخد که گاهی با آرزوها و تصاویر متضاد در هم آمیخته می‌شود. اینجا همه انگیزه‌ها و تلاشها در لفافه‌ای از تاریکی هستند. زندگی گیاهی دارید و در میان اشکال مختلف سرگردانید. از این نقطه به بعد می‌توانید فقط یکی از این دو مسیر را برگزینید: مسیر مرگ یا مسیر تغییر شکل.
۲. مسیر مرگ چشم‌انداز تاریک و آشفته‌ای را پیش رویتان می‌گشاید. مردمان باستان این گذرگاه را میشناختند و تقریباً همیشه معتقد بودند جای آن در «زیرزمین» یا عمق بینهایت است. کسانی هستند که از این سرزمین پادشاهی بازدید کردند و بعدها در مراحل روشنی «دوباره زنده شدند». این نکته را بدانید که «پایین‌تر» از مرگ، زندگی مبهم قرار دارد. شاید که ذهن بشری نابود شدن از مرگ را به پدیده‌های پس از تغییر شکل وصل کند، و نیز شاید که این نظریه مبهم را به آنچه قبل از تولد اتفاق می‌افتد ربط دهد. اگر مسیر شما صعودی باشد، «مرگ»، شما را از مرحله قبلی که در آن بودید جدا می‌کند. در گذرگاه مرگ شما به مرحله دیگری صعود می‌کنید.

۳. به اینجا که میرسید خود را در قرارگاه بازگشت می‌یابید. از اینجا دو راه باز است: یکی جاده توبه؛ دیگری همان است که برای صعود طی کرده‌اید، یعنی جاده مرگ. اگر جاده اول را انتخاب کنید به این دلیل است که می‌خواهید از زندگی گذشته‌تان جدا شوید. اما اگر به جاده مرگ برگردید، انگار در یک دایره بسته به دام افتاده‌اید، و به قهقرا سقوط می‌کنید.

۴. قبل از این به شما گفتم که راه دیگری نیز هست که شاید برای فرار از پرتگاه زندگی آن را انتخاب کنید و آن مسیر تغییر شکل است. اگر شما این جاده را انتخاب کنید از این جهت است که می‌خواهید از حالت نأسف باری که دارید رها شوید، اما نمی‌خواهید بعضی از مزایای آشکار آن را از دست بدهید. و این یک جاده کاذب است به "نام جاده دست چپ". هیولاهای زیادی هستند که از اعماق این گذرگاه پیچ در پیچ ظاهر شده‌اند. آنها خواسته‌اند بی‌آنکه از جهنم خارج شوند، در آسمانها طوفان به پا کنند، و در نتیجه در دنیای میانی موجب تضاد بشمار شده‌اند.

۵. بیایید فکر کنیم که با صعود از سرزمین پادشاهی مرگ و با توبه آگاهانه‌تان، حالا شما موفق به رسیدن به قرارگاه تمایلات شده‌اید. دو راه باریک را در این قرارگاه می‌بینید: استقرار و ناامیدی. استقرار دروغین و ناپایدار است. با رفتن در این راه، شما در توهم یک موقعیت دائمی به سر می‌برید. اما در واقع به سرعت در حال سقوط هستید. حال اگر مسیر ناامیدی را انتخاب کنید، اگر چه صعود شما سخت خواهد بود، ولی یگانه راهی است که دروغین نیست.

۶. پس از شکست‌های متوالی، حال می‌توانید به مرحله بعدی برسید که "قرارگاه تغییر مسیر" نام دارد. مواظب باشید کدام یک از این دو راه پیش رو را انتخاب می‌کنید: یا از جاده وضوح می‌روید که شما را به زایش و خلق می‌رساند، یا جاده رنجش را انتخاب می‌کنید که باعث می‌شود یک بار دیگر به عقب پس بروید. شما اینجا باید، در برابر یک دو راهی دیگر: یا هزارتوی زندگی آگاهانه را برمی‌گزینید (و این کار را با قطعیت کامل انجام می‌دهید) یا با بی‌میلی به زندگی گذشته‌تان باز می‌گردید. بسیار کسانی هستند که از این نقطه به بعد نمیتوانند جلوتر بروند و احتمالهای پیش رویشان را نادیده می‌گیرند.

۷. اما شما که با تصمیم قطعیتان بالا آمده‌اید، حالا خود را در قرارگاهی به نام "زایش و خلق" می‌بینید. در اینجا سه دروازه روبروی شماست: یکی به نام "سقوط"، دیگری به نام "نیت" و سومی به نام "ویرانی". دروازه سقوط شما را مستقیماً به اعماق می‌برد و تنها یک اتفاق خارجی می‌تواند شما را به بالا بکشد. بعید است که آن دروازه را

انتخاب کنید. اما دروازه ویرانی شما را غیر مستقیم به اعماق میبرد، چنانکه رد پای خودتان را خواهید دید که همچون ماریچ های تودرتو به پیش می‌رود؛ ماریچ هایی که در آن تمام آنچه را که از دست داده‌اید و آنچه قربانی کرده‌اید، جلوی چشمتان می‌آید. معیار آگاهی که شما را به دروازه ویرانی میکشاند، یقیناً معیار غلطی است که در آن بعضی چیزها را دست کم گرفته‌اید و غیر متناسب با هم مقایسه کرده‌اید. شما میزان زحمتی که برای رسیدن به "صعودتان" کشیده‌اید را با آن چیزهایی که از دست داده‌اید، مقایسه میکنید. ولی اگر در این مقایسه دقیق‌تر باشید، خواهید دید که شما چیزی را به این خاطر از دست نداده‌اید، بلکه به دلایل دیگری آنها را از دست داده‌اید. ویرانی وقتی آغاز می‌شود که انگیزه‌هایی که واقعا مربوط به صعود نبوده‌اند را به اشتباه شناخته‌اید. اکنون از شما می‌پرسم: چه چیز به ذهن خیانت می‌کند؟ شاید انگیزه‌هایی غلط از اشتیاق اولیه؟ شاید سختی کنترل شرایط؟ شاید خاطره‌های دروغین از ایثارهایی که هرگز نکرده‌اید یا به دلایلی اتفاق نیوفتاده‌اند؟ این را گفتم و حال از شما می‌پرسم: تصور کنید خیلی وقت پیش خانه‌تان سوخته باشد. چون این اتفاق افتاده شما صعود را انتخاب کردید یا فکر میکنید که به خاطر این صعود است که خانه‌تان سوخته و ویران شده؟ آیا متوجه شده‌اند که خانه‌های اطرافتان نیز سوخته‌اند؟... شکی نیست که شما دروازه میانی، یعنی دروازه نیت را باید انتخاب کنید.

۸. وقتی از راه‌پله‌ی نیت بالا می‌روید به گنبدی متزلزل خواهید رسید. از آنجا گذرگاه باریک و ماریچی را ببینید به نام انعطاف تا اینکه به فضای وسیع و خالی (همانند یک صحن برسید) به نام: "فضای بازانرژی".

۹. ممکن است در این فضای باز به دلیل وسعت این منطقه خالی و سکوت وحشت‌آور شبی که مزین به بی‌نهایت ستاره ساکن است، هراسان شوید. در آنجا، دقیقاً بالای سرتان، در آسمان، چیزی مثل ماه سیاه، یک ماه خسوف گرفته‌ی عجیب و غریب که دقیقاً روبروی خورشید است، خواهید دید. حال باید صبورانه و مؤمنانه به انتظار سپیددم بنشینید. اگر آرام باشید هیچ اتفاق بدی نخواهد افتاد.

۱۰. در این مرحله، به جای اینکه محتاطانه در انتظار روز باشید، میتوانید به هر دری میزنید تا از اینجا فرار کنید. به یاد داشته باشید هر حرکتی در اینجا (در ظلمات) دروغین است و در ذاتش "لحظه‌ای و بداهه" است. اگر راه حلی را که اینجا می‌گویم فراموش کردید؛ شروع می‌کنید به انجام کارهای بداهه و بی دلیل. پس مطمئن باشید که با یک گردباد به مسیرهای گذشته رانده خواهید شد و از قرارگاه‌ها به اعماق ظلمانی فنا سقوط خواهید کرد.

۱۱. چقدر سخت است که این نکته را بفهمیم که حالات درونی‌مان به هم مربوط هستند! اگر شما توانستید ببینید که آگاهی چه تعقل نامعطفی دارد، خواهید فهمید که آنان که در این موقعیت، کورکورانه عمل می‌کنند، به ناچار خود و دیگران را به عقب می‌رانند، احساس خستگی میکنند و بعد یاس و تلخی و در آخر مرگ اتفاق می‌افتد. همه فراموش می‌کنند که تنها چیزی که باید انجام می‌دادند، درک آن موقعیت بود.

۱۲. اگر در آن فضای باز شما بتوانید تا رسیدن صبحگاه دوام بیاورید، خورشید درخشان در برابر چشمانتان خواهد تابید و برای اولین بار، حقیقت را نشانتان خواهد داد. آنگاه خواهید دید در هر چیزی که هست، برنامه‌ای در جریان است.

۱۳. از اینجا دیگر سقوط غیر ممکن است مگر اینکه خودتان داوطلبانه بخواهید به سرزمین‌های تاریک پایین بروید تا نور را به دل ظلمات به ارمغان ببرید.

دیگر توضیح بیشتر در این باره مفید نخواهد بود، چرا که بدون گذراندن این تجربه‌ها، این اطلاعات تنها شما را گمراه می‌کنند و به وادی تخیل رهنمون می‌سازند. حال آنکه این مراحل در عالم واقع دست‌یافتنی‌ست. باشد که هر چه اینجا به زبان آمد خدمتی به شما بوده باشد. و اگر شما آنچه در در اینجا گفتیم را مفید ندانستید و مخالف آن بودید، از آنجائیکه برای شکاکان هیچ چیز پایه و دلیل عقلانی ندارد_ این نوشته مانند یک تصویر بر روی آینه است، صدای یک پژواک، سایه‌ی یک سایه.

XX. حقیقت درونی

1. به یافته های من دقت کنید! در این یافته ها، شما فقط الهاماتی از پدیده های تمثیلی و نماهای دنیای بیرون را ندارید، بلکه توصیف واقعی از دنیای ذهنی نیز خواهید داشت.
 2. همچنین بر این باور نباشید که بعضی «مکانهایی» که در سفرتان از آنها می گذرید، وجود مستقل خارجی دارند. غالباً چنین اشتباهی این آموزه های عمیق را دچار گنگی می کند، و اینچنین است که حتی امروزه کسانی هستند که معتقدند باغهای عدن، دوزخ ها، فرشتگان، شیاطین، هیولاهای قلعه های افسون شده، شهر های خیالی و چیزهایی از این دست برای «روشن شوندگان» حقیقت ملموس خارجی دارد. از سوی دیگر، چنین پیش قضاوتی، ولی با تعبیری متضاد، از طرف شکاکین بی خرد نیز گفته می شود که این چیزها را توهمات ساده و خیالهای اذهان تبار می دانند.
 3. پس باید تکرار کنم که شما باید متوجه باشید که تمام آموزه ها درباره حالات ذهنی حقیقی هستند، حتی اگر با کمک چیزهایی که به دنیای خارجی مربوط می شوند، به صورت سمبل و نشانه درآمده باشند.
 4. متوجه باشید که اینجا چه بر زبان آمد و بدانید که چگونه حقیقت را از ورای تمثیل ها بیابید. تمثیل هایی که گاهی ذهن شما را منحرف می کنند و گاهی آنچنان حقیقتی هستند که بدون آنان فهم این مهم ممکن نمیشود.
- وقتی از شهر خدایان سخن گفتند، شهری که بسیاری از قهرمانان مردمان مختلف در عطش دستیابی به آنند؛ وقتی از بهشتی گفتند که خدایان و انسانها در طبیعت اصلی تغییر شکل یافته، با هم زندگی میکنند؛ وقتی از هبوط آدم و از طوفان خشم خدایان سخن راندند، اینجا حقیقت درونی بزرگی به زبان آمده است.
- سپس، نجات دهندگان پیام هایی آوردند و با طبیعتی دوگانه به سوی ما آمدند تا دوباره وحدت گم شده مان را بیابیم. اینجا نیز حقیقت درونی بزرگی گفته شده است.

اما وقتی چارچوب همه این گفته ها را خارج از ذهن انسانها بنا گذاشتند، یا اشتباه کردند یا دروغ گفتند.

ولی با اینهمه، در هم آمیختگی دنیای خارجی و نگاه به درون، خود نگاه درونی را وامیدارد تا به راههای نوینی سفر کند.

و اینگونه است که قهرمان این روزگار از ورای ناشناخته ها به سوی ستارگان پرواز می کند. او به خارج از دنیای پیرامونش پر می کشد و بدون اینکه بداند، به سوی مرکز درونی و درخشان کشانیده می شود.

تجربہ

مراسم

مراسم به درخواست گروه اجرا میشود.

برگزار کننده: ذهن من بیقرار است.

شرکت کنندگان: ذهن من بیقرار است.

برگزار کننده: قلب من آشفته است.

شرکت کنندگان: قلب من آشفته است.

برگزار کننده: بدنم تحت فشار است.

شرکت کنندگان: بدنم تحت فشار است.

برگزار کننده: بدنم، قلبم و ذهنم را رها میکنم.

شرکت کنندگان: بدنم، قلبم و ذهنم را رها میکنم.

(در صورت امکان شرکت کنندگان میشینند. دستیار می‌ایستد و متناسب با شرایط، يك «اصل» یا قسمتی از «نگاه به درون» را میخواند و از شرکت کنندگان دعوت میکند تا به آن موضوع فکر کنند. چند دقیقه میگذرد و در آخر، برگزار کننده می‌ایستد، عبارات زیر را به آرامی میخواند و بعد از هر عبارت کمی مکث میکند.)

برگزار کننده: بدن خود را کاملاً رها و ذهن خود را آرام کنید...

سپس گویی شفاف و درخشان را تصور کنید که بر شما فرود می‌آید تا آن که در قلب شما جای گیرد...

متوجه میشوید که گوی شروع میکند به تبدیل شدن به حسی فراگیر در درون سینه تان...

همزمان که شما تنفستان را عمیقتر میکنید، این حس از گوی درون قلبتان به خارج از بدنتان گسترش مییابد...

در دستان و سایر نقاط بدنتان احساس جدیدی خواهید داشت...

نوسانات فزاینده‌ای را در درونتان مشاهده خواهید کرد و نیز احساسات و خاطرات مثبت بروز میکنند...

به گذرگاه «نیرو» اجازه دهید آزادانه شکل گیرد... این «نیرو» به ذهن و بدنتان انرژی میدهد...

بگذارید «نیرو» آزادانه در شما آشکار شود...

سعی کنید نورش را درون چشمانتان ببینید و مانع کنش بی واسطه اش نشوید...

«نیرو» و نور درونش را احساس کنید...

بگذارید آزادانه آشکار شود...

دستیار: با نیرویی که دریافت کرده‌ایم، ذهنمان بر دستیابی به آنچه واقعا نیاز داریم تمرکز می‌کند.

(دستیار از همه دعوت میکند که بایستند و آیین درخواست را اجرا کنند. سپس کمی زمان داده میشود.)

برگزار کننده: آرامش، نیرو و شادی!

شرکت‌کنندگان: برای شما هم، آرامش، نیرو و شادی!

هدایت نیرو

هدایت نیرو به درخواست یک نفر یا به درخواست گروه اجرا میشود. برگزار کننده و دستیار می ایستند.

برگزار کننده: ذهن من بیقرار است.
شرکت کنندگان: ذهن من بیقرار است.
برگزار کننده: قلب من آشفته است.
شرکت کنندگان: قلب من آشفته است.
برگزار کننده: بدنم تحت فشار است.
شرکت کنندگان: بدنم تحت فشار است.
برگزار کننده: بدنم، قلبم و ذهنم را رها میکنم.
شرکت کنندگان: بدنم، قلبم و ذهنم را رها میکنم.

(برگزار کننده و دستیار می نشینند و کمی می گذرد. برگزارکننده می ایستد.)

برگزار کننده: اگر می خواهید "نیرو" را دریابید ، باید بدانید که در لحظه هدایت نیرو ، شما احساس جدیدی را تجربه خواهید کرد.
نوسانات فزاینده‌ای را در درونتان مشاهده خواهید کرد و نیز احساسات و خاطرات مثبت بروز میکنند. در این هنگام
به گذرگاه «نیرو» اجازه دهید آزادانه شکل گیرد...

بگذارید "نیرو" در شما ظهور کند و مانع کنش بی واسطه آن نشوید...

«نیرو» و نور درونیش را احساس کنید...

بگذارید آزادانه آشکار شود...

(کمی زمان می گذرد؛ دستیار می ایستد.)

دستیار: هر که میخواهد "نیرو" را دریابد بایستد.

(بنا به تعداد شرکت کنندگان، دستیار یا کنار صندلی اش می ایستد یا همراه با شرکت کنندگان دور برگزارکننده حلقه میزند. کمی زمان میگذرد، برگزارکننده شروع به هدایت نیرو میکند. اگر لازم باشد، دستیار به شرکت کنندگان برای جابه جا شدن کمک می کند. وقتی که هدایت نیرو تمام شد، می گذاریم کمی زمان بگذرد تا همه تجربه را درک کنند.)

دستیار: با نیرویی که دریافت کرده ایم، ذهنمان بر دستیابی به آنچه واقعاً نیاز داریم تمرکز می کند، یا به آنچه عزیزمان واقعاً نیاز دارد تمرکز میکنیم.

(دستیار از همه دعوت میکند که بایستند تا درخواستشان را در سکوت جاری کنند. گاهی، یکی از شرکت کنندگان یک درخواست را برای شخص حاضر یا غایب به زبان می آورد.)

سپس کمی زمان داده میشود.)

برگزار کننده: آرامش، نیرو و شادی!

شرکت کنندگان: برای شما هم، آرامش، نیرو و شادی!

آرامش

این مراسم به درخواست گروه برگزار میشود. در صورت امکان شرکت کنندگان مینشینند.
برگزارکننده جلسه و دستیارش می ایستند.

دستیار: ما اینجا جمع شده ایم تا به یاد آنانی باشیم که برایمان عزیزند. بعضی از آنها در زندگی احساسیشان، برخی در رابطه هایشان و بعضی دیگر از نظر سلامتی دچار مشکلند. افکارمان و بهترین آرزوهایمان را به سوی آنها روانه میکنیم.

برگزارکننده: ما مطمئن هستیم که درخواستمان برای آرامش به آنها میرسد. به کسانی که برایمان عزیزند فکر می کنیم؛ حضور عزیزانمان را احساس کنیم و تماس با عزیزانمان را تجربه می کنیم.

دستیار: کمی به مشکلاتی که پیش روی این عزیزان است فکر می کنیم...

(دقایقی زمان داده میشود تا شرکت کنندگان بتوانند تمرکز کنند.)

برگزارکننده: حالا میخواهیم که آنها احساس کنند ما بهترین آرزوها را برایشان داریم. موجی از رهایی و آرامش به سمت آنان روانه می شود...

دستیار: کمی تأمل کنیم تا در ذهنمان، شرایط آرامشی را که برای عزیزانمان آرزومندیم، تصویر کنیم...

(به شرکت کنندگان اندکی زمان داده میشود تا ذهنشان را روی این موضوع متمرکز کنند.)

مسئول: این مراسم را تقدیم میکنیم به آنان که مایلند حضور عزیزانشان را احساس کنند، حتی اگر آن عزیزان اینجا، در زمان و مکان ما نیستند ولی در تجربه عشق، آرامش و شادی عمیق با ما در ارتباطند. و اینگونه مراسم را به پایان میرسانیم.

(برای این کار زمان کوتاهی داده میشود.)

برگزارکننده: این تجربه برای دیگران مفید، برای ما تسلی بخش، و برای زندگیمان الهامبخش است ...

درو میفرستیم به تمام آنانی که سرشار از جریان آرامش شدند، جریانی که با بهترین آرزوهای انسانهای حاضر در اینجا قوت گرفت.

حمایت

مراسم به شکل خصوصی یا عمومی برگزار میشود. همه می ایستند. برگزارکننده و دستیار روبروی کودکان هستند و شرکت کنندگان به دور کودکان حلقه می زنند.

دستیار: این مراسم به هدف شرکت کردن کورکان در جمع ما می باشد.

از زمانهای بسیار قدیم، کودکان بازیچه مراسمی مانند تعمید، نامگذاری و غیره میشدند. در این مراسم، تغییرات وضعیت و تغییرات دوره زندگی یک انسان مورد توجه قرار می گرفت.

همیشه و هنوز هم در برخی تشریفات دنیای مدرن تولد و مکان تولد و غیره اهمیت دارد. اما تعالی روحانی که در مراسمی همچون این مراسم هست ربطی به سردی این آیین مکتوب ندارد. این تعالی مربوط به شادی والدین و جمع حاضری میشود که کودکان را بین خودشان می پذیرند.

این مراسمی است که طی آن کودکان تغییر میکنند: آنها تبدیل به شرکت کنندگان در جمع میشوند که مسوولیت می پذیرند و شرایط ناگوار برایشان معنایی ندارد.

در این مراسم، درخواست حمایت برای کودکان می کنیم و جمع مان آنها را همچون فرزندان جدیدش مورد استقبال قرار می دهد.

(پس از مدت کمی، برگزارکننده با لبخند به سمت حاضرین می رود.)

برگزارکننده: ما برای این کودکان حمایت طلب می کنیم.

دستیار: ما آنها را با شادی در جمعمان می پذیریم و از آنها حمایت میکنیم.

برگزارکننده: اکنون بهترین آرزوهای خود را به زیان میرانیم... آرامش و شادی برای همه!

(برگزارکننده یک دست خود را با لبخند روی سر هر کدام از بچه ها می گذارد و به پیشانی شان بوسه میزند.)

ازدواج

همه می ایستند. یک یا چندین زوج حاضر هستند. برگزار کننده و دستیار روبروی زوجها قرار میگیرند.

دستیار: از زمانهای بسیار قدیم، مراسم ازدواج مراسم تغییر زندگی انسانها بوده است.

در حالیکه این مراسم برای زوج ها پایان یک مرحله از زندگی و شروع مرحله ای جدید است، مراسم ازدواج قطعاً آداب و رسوم خاص خود را دارد. زندگی شخصی و اجتماعی ما با آداب و رسومی مورد قبول جامعه پیوند خورده است. صبح و شب به یکدیگر با شیوه ای خاص سلام میکنیم، با شخصی که میشناسیم دست میدهیم، سالگردها، فارغ التحصیلی یا تغییر شغل را جشن میگیریم. ورزشها، مراسم مذهبی، حزبی، مدنی نیز هر کدام همراه با آداب و رسومی هستند.

ازدواج یک تغییر مهم در زندگی آدم هاست، و در همه جوامع یک چنین اتفاقی مسلماً امور حقوقی خاصی را می طلبد. به این معنی که زندگی مشترک در برابر جامعه و قانون، قوانین حقوقی جدیدی را تعریف می کند. اما وقتی که یک زوج پیوند زندگی مشترک را امضا می کنند، در حقیقت یک سبک زندگی جدید را بر عهده می گیرند که نه همراه با تظاهر بلکه تنیده با احساسی عمیق است.

در نتیجه، در این مراسم تغییر سبک زندگی، آنچه مهم است نیت یک پیوند جدید با شخصی است و قرار بر این است که تا سرحد ممکن این پیوند ادامه داشته باشد. نیت بر این است که بهترین ها را در او ببیند و بهترین هایش را به او بدهد. خواست بر این است که این پیوند با به دنیا آوردن یا به سرپرستی گرفتن یک کودک، ریشه بگیرد و طولانی شود.

اگر از این منظر به ازدواج بنگریم، نه تنها به وجه قانونی ازدواج توجه میکنیم، بلکه با در نظر گرفتن وجه روحانی و احساسی آن، میگوییم که تنها این زوج ها هستند که این مراسم معنا می دهند.

به عبارت دیگر، این مراسم دو انسان را در موقعیت پذیرش یک زندگی جدید قرار می دهد و در این مراسم است که زوج ها با احساس عمیقشان متوجه حقیقت واقعی این پیوند می شوند.

ما آنها را پیوند نمیدهیم، بلکه آنها هستند که در برابر جمع ما پیوندشان را اعلام میکنند.

برگزارکننده: برای اینکه این مراسم مختص شما و کاملاً حقیقی باشد، از شما می پرسم (یکی از همسران را مورد خطاب قرار میدهد): که ازدواج برای شما به چه معناست؟

فرد مورد خطاب با صدای بلند جواب میدهد...

برگزارکننده: (خطاب به همسر دیگر) ازدواج برای شما به چه معناست؟

فرد مورد خطاب با صدای بلند جواب میدهد..

برگزارکننده: در نتیجه، این ازدواج بنا بر آنچه مطرح شد و خواست قلبی هر دو نفر، مورد تایید قرار میگیرد.

او با شفق به زوج(ها) ادای احترام میکند.

یاری رسانی

این بخش درباره مراسمی است که باید شفقت زیادی را از خود بروز دهیم. مراسمی که از انجام دهنده آن انتظار می‌رود که نهایت تلاشش را در اجرای کامل آن انجام دهد.

ممکن است که مراسم بنا به درخواست شخص مورد نظر یا همراهانش چندین بار اجرا شود.

برگزارکننده و شخص در حال مرگ با هم تنها هستند.

سطح هوشیاری شخص در حال مرگ هر چه که باشد، برگزارکننده با صدایی آرام، واضح و روشن به سمت او نزدیک می‌شود.

برگزارکننده: خاطرات زندگی تو قضاوت رفتارهایت هستند. در زمان کمی میتوانی آنچه که بهترین اتفاقات زندگی بودند را به یاد بیاوری. پس بی هیچ هراسی به یاد بیاور و خاطره ات را تطهیر کن. به آرامی با یاد بیاور و ذهنت را آرام کن...

(برای دقایقی سکوت میکند و سپس با همان لحن و شیوه ادامه میدهد).

هم اکنون هر تلاش و ناکامی را رها کن...

هم اکنون هر میل به گریز به سوی سرزمین‌های تاریک را رها کن...

هم اکنون هر وابستگی به خاطرات را رها کن...

حال در حالت رهایی درونی آرام بگیر و به توهمات بیرونی بی تفاوت باش...

هم اکنون شفافیت صعود به بالا را دریاب...

نور ناب بر قله های سلسه کوههای بلند می تابد و آبهای هزار رنگ از میان ملودی های ناشناخته به سمت دشت ها و فلات هایی از جنس کریستال روان می گردند...

از شدت نوری که با قدرت تو را از مرکزش دور میکند، وحشت مکن. نور را همچون شربتی یا نسیمی بنوش چرا که بی شک این نور در خودش زندگی دارد.

آن هنگام که در بلندای سلسه کوهها، شهر پنهان را دیدی، باید که بدانی از کدامین سو وارد شوی. و این را در همان لحظه ای که زندگی تغییر شکل میدهد، خواهی دانست. دیوارهای سربه فلک کشیده اش همه با اشکال گوناگون و رنگ های مختلف نوشته شده، دیوارها " احساس میشوند".

در این شهر از هر آنچه انجام شده و انجام خواهد شد ، مراقبت میشود.

(یک سکوت مختصر، سپس با همان لحن و شیوه ادامه داده میشود).

تو در ارامش هستی...

تو پاک شده ای...

آماده باش که به زیباترین شهری که از نور است وارد شوی، در این شهر هرگز با چشم نمیبینی و آوازه را با گوش بشری نمیشنوی...

بیا، آماده باش تا به درون زیباترین نور وارد شوی...

مرگ

برگزار کننده: در این بدن زندگی متوقف شده است. سعی میکنیم که در ذهنمان تصویری که هم اکنون از این بدن داریم را با تصویری که از این شخص در خاطرمون نقش بسته ، متمایز کنیم...

این بدن صدای ما را نمیشنود، و آن شخصی نیست که ما آن را به خاطر می آوریم.

باشد که آن کسی که وجود زندگی دیگر جدا از این بدن زمینی را احساس نمی کند بداند با اینکه مرگ بدن را فلج کرده است، اعمال شخص همچنان تاثیر گزار هستند و تاثیر این اعمال هیچ گاه از بین نمیرود.

این زنجیره اعمال که زندگی نام دارد با مرگ متوقف نمیشود.

اگر کاملاً به معنای واقعی این تغییر شکل ها هم پی نبریم، باز هم تامل درباره حقیقت مرگ، تاملی ژرف و عمیق خواهد بود!

و باشد که آن کسی که حضور یک زندگی دیگر جدا از این بدن زمینی را احساس می کند، نیز متوجه باشد که مرگ تنها این بدن را فلج کرده ، و ذهن، یک بار دیگر، خود را پیروزمندانه آزاد ساخته و به سوی نور حرکت می کند...

مهم نیست چگونه فکر میکنیم ولی برای این جسد ها گریه نمیکنیم. سعی کنیم به ریشه این تفکرات بیاندیشیم و آنگاه است که شعفی آرام و خاموش ما را دربرمی گیرد...

با آرزوی آرامش قلبی،

و روشنایی در فهم و درک !

سپاسگزاری

سپاسگزاری مراسمی است که مربوط به کل انجمن میشود. شامل تجربیات مشترک، ایده ها، رفتار و شیوه های متداول زندگیست.

سپاسگزاری به درخواست گروه و بعد از اجرای یک مراسم، صورت میگیرد. شرکت کنندگان باید متن نوشته شده سپاسگزاری را در دست داشته باشند.

برگزارکننده و دستیار می ایستند.

دستیار: اجرای این مراسم به درخواست گروهی است که میخواهند در انجمن ما حضور فعال داشته باشند. در اینجا، تعهد شخصی و گروهی بر این خواهد بود که برای هر چه بهتر شدن زندگی خود و زندگی اطرافیانمان تلاش کنیم.

(دستیار از کسانی که مایل به شرکت هستند میخواهد که بیاستند.)

برگزارکننده: غم و اندوه که انسانها تجربه میکنیم، ما را به سمت شناخت عالی رهنمون می سازد و نه به سوی خودخواهی و خودکامگی.

شناخت عالی به عدالت منتهی می شود.

شناخت عالی به صلح و آشتی منتهی می شود.

همچنین شناخت عالی در اعماق خودآگاهمان آنچه "مقدس" است را نمایان می کند.

دستیار (و همه آنها که شرکت می کنند میخوانند):

ما ارزش انسان را و رای ثروت، موقعیت، مذهب، الگو و سیستم های اجتماعی می دانیم.

ما به آزادی تفکر باور داریم.

ما به تساوی حقوق و تساوی موقعیت برای تمام انسانها معتقدیم.

ما به تنوع فرهنگ و آداب و رسوم باورمندیم و آن را تشویق می کنیم.

ما به هر نوع تبعیض معترضیم.

ما معتقد به مقاومت صحیح در برابر هر نوع خشونت فیزیکی، اقتصادی، نژادی، مذهبی، جنسی، روانی و ذهنی هستیم.

برگزارکننده: از طرف دیگر، همچنان که معتقدیم کسی حق ندارد میان مذهب خود و دیگران تبعیض بگذارد، اعلام میکنیم که حق سخن گفتن از آیین معنوی مان و اعتقاد به ابدیت و تقدس را برای خود محفوظ می داریم.

معنویت مامعنویت خرافات نیست،

معنویت عدم تحمل نیست،

معنویت جزم گرایی نیست،

معنویت خشونت مذهبی نیست؛

معنویت ما که از خواب عمیقی بیدار شده، والاترین الهامات را به نوع بشر هدیه می دهد.

دستیار (و همه آنها که شرکت می کنند میخوانند):

ما می خواهیم با همزمان کردن اندیشه، احساس و عمل مان، به زندگیمان انسجام بخشیم.

ما می خواهیم با تقدیر از شکست هایمان به سرخوردگی غلبه کنیم.

ما امید به همدلی و تفاهم داریم.

ما می خواهیم هر چه بیشتر به این اصل پایبند بمانیم که " همانطور با دیگران رفتار کن که می خواهی با تو رفتار شود".

برگزارکننده: ما زندگی جدیدی را شروع خواهیم کرد.

ما در درون خویش به دنبال نشانه های تقدس خواهیم بود و به دیگران این پیام را خواهیم رساند.

دستیار (و همه آنها که شرکت می کنند میخوانند):

امروز، ما تغییر بزرگی را در زندگیمان شروع می کنیم. این شروع همراه با جستجوی آرامش فکر و "نیرو" پی خواهد بود که به ما شادی و اعتماد به نفس می دهد. سپس به سوی نزدیکانمان میرویم و همه آنچه اتفاق افتاده است را به آنها میگوییم و این حس زیبا را با آنها شریک می شویم.

برگزارکننده: برای همه، آرامش، نیرو و شادی.

دستیار (و همه حاضرین): : برای همه، آرامش، نیرو و شادی.

مسیر

اگر معتقدی که زندگی ات با مرگ تمام می شود، اندیشه ، احساس و عمل ات ، همه بی معناست .
همه به ناسازگاری و فروپاشی می انجامد .

اگر معتقدی که زندگی ات با مرگ تمام نمی شود، باید که اندیشه ات، با احساس و عمل ات در یک
جهت باشد و همه در انسجام و وحدت پیش روند .

اگر نسبت به غم و اندوه دیگران بی تفاوت هستی، دلیلی ندارد که به وقت نیاز از دیگران طلب یاری کنی.

اگر نسبت به غم و اندوه دیگران بی تفاوت نیستی ، برای کمک به آنها باید که اندیشه ، احساس و عملت همه در یک مسیر باشند.

بیاموز با دیگران همان طور رفتار کنی که می خواهی با تو رفتار شود.

بیاموز که چگونه به غم و اندوه درونی ات، غم و اندوه نزدیکان و جامعه انسانی که در آن هستی غلبه کنی.

بیاموز که چگونه در برابر خشونتی که در تو و خارج از تو وجود دارد، مقاومت کنی.

بیاموز که نشانه های تقدس در دنیای درون و بیرون را دریابی.

نگذار زندگیت بدون این سوال از خویش بگذرد: " من چه کسی هستم؟"

نگذار زندگیت بدون این سوال از خویش بگذرد: " من به کجا میروم؟"

نگذار روزی از زندگیت بگذرد و تو به سوالت که چه کسی هستی، جواب نداده باشی.

نگذار روزی از زندگیت بگذرد و تو به سوالت که به کجا می روی، جواب نداده باشی.

نگذار خوشی بزرگی داشته باشی و بدون سپاسگزاری در درونت از آن رد شوی.

نگذار اندوه بزرگی در زندگیت بیاید و تو آن خوشی که قبلا در درونت ذخیره کرده ای را به یاد
نیاوری.

تصور نکن که تو در محله ات، شهرت، روی زمین و در دنیای بی نهایت، تنها هستی.

تصور نکن که تو در این زمان و در این مکان به زنجیر کشیده شده ای.

تصور نکن که در مرگ ات، تنهایی ابدی میشود.

فهرست

کتاب

3	I. تاملات
4	II. شوق آموختن
5	III. بی - معنایی
6	IV. وابستگی
7	V. نشانگر معنا
8	VI. خواب و بیداری
9	VII. حضور "نیرو"
10	VIII. کنترل "نیرو"
11	IX. فرافکنی انرژی
13	X. شاهدهی بر معنا
14	XI. مرکز نورانی
15	XII. مکاشفات
16	XIII. اصول
18	XIV. راهنمای مسیر درونی
20	XV. تجربه صلح و گذرگاه "نیرو"
22	XVI. فرافکنی "نیرو"
24	XVII. از دست دادت و سرکوب "نیرو"
26	XVIII. کنش و واکنش "نیرو"
27	XIX. حالات درونی
31	XX. حقیقت درونی

تجربه

34	مراسم
37	هدایت "نیرو"
40	آرامش
42	حمایت
44	ازدواج
46	باری رسانی
49	مرگ
51	سیاسگزاری
55	مسیر