گام به گام تا بصیرت و دانش

کتاب دانش درونی

MARSHALL VIAN SUMMERS

Introduction

پیشگفتار

"گام به گام تا بصیرت و دانش" کتابی است دربارهٔ دانش درونی. نقشهٔ یک سالهٔ این کتاب مشتمل بر ۳۶۵ گام یا درس است و به این منظور طراحی شده است که دانش آموزان بتوانند بیاموزند، تجربه کنند و دانش خود یا قدرت روحانی خود را در دنیا بکار ببندند. *" گام به گام تا بصیرت و دانش"* برای حصول به این تکلیف روشی گام به گام را ارائه می دهد. همزمان دانش آموزان با ایده ها و تمرینات اساسی که انجام این امر را برای آنها ممکن می سازد، آشنا می شوند. تمرین روزانه باعث ایجاد پایه ای مستحکم از تجربه می شود و تفکر، بینش و انگیزشی را پرورش می دهد که هم برای موفقیت دنیوی و هم برای ارتقا روحانی ضروریست.

What is Knowledge?

بصیرت و دانش چیست؟

"گام به گام تا بصیرت و دانش" ، بصیرت و دانش را بدینگونه توصیف می کند:

بصیرت و دانش تماماً با توست، اما در قسمتی از ذهن توست که تا به حال به آن دسترسی نداشته ای. بصیرت و دانش نمایانگر خود واقعی تو، ذهن واقعی تو و روابط واقعی تو در دنیاست. همچنین مشتمل بر رسالت بزرگ تو در دنیا و استفادهٔ بی عیب و نقص از طبیعت تو، تمام توانایی ها و مهارت های فطری تو، و حتی محدودیت های توست و نیز تمام آنچه برای خیر و سعادتِ دنیا لازم است. (گام دو)

بصیرت و دانش، یک ذهن عمیق تر روحانی است که خداوند به همگان بخشیده است. سرچشمهٔ تمام اَعمال و مشارکت ها و روابط هدفمند است، سیستم راهنمایِ طبیعی درون ماست. حقیقت آن رمز آلود است، اما حضورش را می توان مستقیماً تجربه کرد. بصیرت و دانش بسیارمدبرانه و مؤثر هر شخص را برای یافتن روابط درست، کار، خدمت و مشارکت هدایت می کند و به همان اندازه هم در آماده کردن شخص برای شناخت بسیاری از مخاطرات و فریبکاری هایی که در طول مسیر وجود دارند، مؤثر است زیرا پایه و اساسی برای دیدن، دانستن و عمل کردن در عین قدرت و اطمینان به او می بخشد. بصیرت و دانش، زیرساخت وبنیان زندگی است.

Who is Steps to Knowledge for?

"گام به گام تا بصیرت و دانش" برای چه کسی است؟

گام به گام تا بصیرت و دانش راهی است برای اشخاصی که احساس می کنند رسالت و هدفی معنوی در زندگیشان در حال آشکار شدن است اما نیازمند رویکرد جدیدی هستند تا کاملاً معنای آن را درک کنند. اکثر این افراد این نیاز را برای یک مدت طولانی احســاس کرده اند. این گام ها، شــالوده و پایه ای ایجاد می کنند که بر اساسِ آن، اشخاص می توانند شروع به پاسخ دادن به این فراخوان (درونی) کنند. تنها لازمهٔ ورود، خواست و ارادهٔ هر فرد برای دانستنِ هدف، معنا و مسیر خود در زندگیست.

What is it designed to achieve?

بصیرت و دانش برای دستیابی به چه چیزی طراحی شده است؟

بصیرت و دانش، نشان دهندهٔ مسیری برای رسیدن به خداوند و هم برای همکاری و مشارکت در دنیاست و دانش آموزان را درگیر پاسخ به دو سؤال بنیادین در زندگی می کند: من کیستم؟ و چرا اینجا هستم؟
گام ها به این پرسش ها از طریق پرداختن به محتوای هدف، روابط واجتماع پاسخ می دهند. گام ها اشاره می کنند که هر کسی در دنیا در جستجوی چنین چیزهاییست و این جستجویی است که زمینه ساز ایجاد تمامی آرزوها و تلاش های هدفمند انسان می شود. تجربهٔ هدف دار بودن و ارتباط داشتن در اجتماع، به هر شخص درهر لحظه حسِ معنا و مفهوم و هویت می دهد. گام ها نشان می دهند که این نوع نیازها در انسان ذاتی هستند و هر کسی پاسخی برای این نیازها همراه خود دارد که از خانهٔ باستانی اش آورده است. به اینصورت هر کسی بدون آنکه بداند در درون، سعادت و تکاملِ خود را از طریق بصیرت و دانش با خود به همراه دارد.
بنابراین بوســیلهٔ تمرین و مکاشــفه، کتابِ *" گام به گام تا بصــیرت و دانش"* به دانش آموزان در هر شرایطی ساختار ضروری برای یافتن بصیرت و دانش، برای تعامل با بصیرت و دانش و برای پیروی کردن از آن را می دهد. به این صــورت آنها شــروع به یافتن مســیر درســت زندگی خود می کنند. مطالعهٔ هر روزه، مهارت و اطمینانی را ایجاد می کند که فقط در سایهٔ مداومت و تلاش شخصی می تواند شکل گیرد.
بدســت آوردن و بکاربســتن دانش درونی، هدفِ تمرینات و آموزه های معنوی این کتاب اســت. تأکید هر گام، رشد و پیشرفتِ توأم در زندگیِ درونی و زندگیِ بیرونی دانش آموز است چراکه بصیرت (خودشناسی) و

دانایی(بکار بردن صحیحِ خود شناسی) باید با هم رشد کنند[1]. بنابراین، دانش آموز از طریق مطالعه و به کار بستن، در مسیرِ بصیرت و دانش، به طور طبیعی شکیبایی، عینیت، بصیرت، قدرت، بردباری و احساس پایداری از ارزشمند بودن را در خود پرورش می دهد.

How it was given

این (کتاب) چطور ارائه شده است

"گام به گام *تا بصیرت و دانش"* به معلم، مارشال ویان سامرز در بهار **۱۹۸۹** میلادی الهام شد. این کتاب در یک دورهٔ بیست روزه در قالب الهام دریافت شده است. *"گام به گام تا بصیرت و دانش"* توسط گروهی از معلمین روحانی ازغیب تهیه شده است که خودشان را با عنوانِ *"معلمین اجتماع بزرگ تر"* معرفی می کنند. پیام آنها جهان شمول (برای همهٔ دنیاها) است و در عین حال روشی است منحصربه فرد برای زمان و دنیای ما.

Why it was written

چرا این(کتاب) نوشته شده است

دنیای ما (کرهٔ زمین) در آستانهٔ ظاهر شدن در یک زندگی هوشمند در جهان اطراف ماست. بنابراین بینش و فهمی جهان شمول تر دربارهٔ ارتباطات، روحانیت و پیشرفت بشری در این بُرهه از زمان نیاز است. *"گام به گام تا بصیرت و دانش"* برای کسانی است که الزام و تعهد به همکاری های مهم در دورهٔ بعدی تاریخ بزرگ بشریت را از خود نشان می دهند، جایی که بشریت شروع می کند به رویارویی با دیگر گونه های هوشمند از اجتماعی بزرگ تر(درجهان پهناورهستی) و این بزرگ ترین آستانه ای ست که تا کنون با آن روبرو شده ایم. از منظر اجتماعِ بزرگ تر بسیار واضح است که بشریت آمادهٔ این رویارویی نیست، این امر زمینه را برای درکِ تعالیم معنوی جدید در دنیا فراهم کرده است زیرا که پروردگار، ما را تنها و بدون آمادگی برای ظهور در اجتماعِ بزرگ تر رها نخواهد کرد. بنابراین یک آمادگی معنوی بسیار منحصر به فرد، برای مردان و زنان داده شده است که می تواند آنها را قادر سازد تا قدرت، مهربانی و مهارت لازم برای خدمت به دنیایی در حالِ گذار و دگرگونی

---

[1] کسب خودشناسی در درون و تواماً بکاربستن خردمندانهٔ خودشناسی در دنیای بیرون

را بدست آورند. برای آماده سازیِ این افراد به منظور یافتن رسالتِ بزرگشان در زندگی، *"گام به گام تا بصیرت و دانش"* و کتاب های همراه آن به عنوان راهنما و منبع ارائه شده است.

How to work with steps

نحوهٔ اجرای گام ها

لطفاً توصیه های زیر را به منظورِ رسیدن به بهترین نتیجه درهنگام مطالعهٔ *"گام به گام تا بصیرت و دانش"* در نظر داشته باشید.

- *"گام به گام تا بصیرت و دانش"* یک برنامهٔ مطالعاتی کامل است. هر گام شما را بالاتر برده و به خودشناسی نزدیک تر می کند. بنابراین برنامه ریزی کنید تا تمام راه را طی کنید. اگر متوقف نشوید پیشرفت خواهید کرد.
- گرچه *"گام به گام تا بصیرت و دانش"* یک برنامهٔ خودآموز است، توصیه می شود افراد دیگری را بیابید که بتوانید تمرین ها و تجربیات خود را با آنها در میان بگذارید. این فرصت، یادگیریِ شما را به حداکثر می رساند و پایه و اساسِ هدفمندی را برای شکل گیریِ روابطِ جدید فراهم می کند.
- از گام ها در *"گام به گام تا بصیرت و دانش"* دقیقاً به همان صورتی که داده شده است پیروی کنید. به هیچ عنوان تمرینات را تغییر ندهید، این موضوع بسیار اهمیت دارد. شما ممکن است راغب باشید که روی یک درس بیشتر از یک روز باقی بمانید، اما روی هیچ درسی زیاد نمانید چرا که ممکن است سرعت و توالی مراحل برنامه را از دست بدهید.
- جلوتر نروید یا ترتیب دروس را بر اساس تمریناتی که برایتان جذاب است تغییر ندهید. هر درس به گونه ای طراحی شده که شما را یک گام در زمانِ خودش جلو ببرد. این

متضمن راهی موفق و ایمن در رسیدن به بصیرت و دانش است. گام هر روز را همان روز دنبال کنید و آن را بکار ببندید زیرا برای همان روز مفید است.

- صبح ها هنگام برخاستن و همینطور بعد از آن در طول روز گام آن روز را بخوانید. اگرمایلید شما می توانید در هر کدام از این اوقات درس را با ضمیرِاول شخص مفرد بخوانید و پیام درس را برای خودتان شخصی سازی کنید.
- "*گام به گام تا بصیرت و دانش*" به شما می آموزد که چگونه تمرین کنید و عادات مطالعاتی مفید و مؤثری را پرورش دهید. گاهی ممکن است که احساس کنید ماندن با تمرینات برایتان یک چالش جدی است. اما به یاد داشته باشید که این گام ها هم قدرت و هم خودآگاهی شما را از طریق تمرینات مزبور افزایش می دهند. بدانید که شما قادر به انجام این تمرین ها هستید و انجام آنها زندگی شما را همفاز وهماهنگ و دگرگون می کند.
- هر روز زمان های تمرینی منظم و مشخصی را به این برنامه اختصاص دهید. اجازه ندهید که شرایط ، چگونگی انجام تمرینات را به شما دیکته کند.
- تمرین کردن برای ایجاد بستری به جهت ظهور بصیرت و دانش بسیار حیاتی است. زمان های تمرین در پایین هرگام اضافه شده است تا به شما برای بکاربستن آن تمرین در طولِ روز کمک کند.
- همراه داشتن یک دفترچهٔ یادداشتِ روزانه، به منظور دنبال کردنِ روندِ پیشرفتِ شما و نیز بررسی اینکه چگونه هر گام، در هر روز به شما خدمت مفیدی ارائه می دهد بسیار اهمیت دارد.

این دفترچه وسیلهٔ قدرتمندی برای خود-اکتشافی است و به شما در بکاربستن گام ها کمک خواهد کرد. همچنین بهمراه داشتن این دفترچهٔ روزانه، کمک بزرگیست در انجامِ تمریناتِ دوره ای که در طولِ این برنامهٔ آماده سازی وجود دارد.

- صبور باشید و بگذارید که گام ها روی شما کار کنند. مراحل به صورت بسیار شگفت انگیزی قدرتمند هستند، البته اگر شما توالی گام ها را آنگونه که داده شده است دنبال کنید. این فرایندی زمانبَراست. یک سفر عظیم، متشکل از گام هایِ کوچکی است که برداشتنِ تک تک آنها ضروریست.
- اگر یک روز را از دست دادید به سادگی دوباره به تمرین برگردید. خودتان ((یا این برنامهٔ آماده سازی)) را سرزنش نکنید. برای دریافت تأثیراتِ کامل، شما فقط نیاز دارید که مراحل را ادامه بدهید.
- *"گام به گام تا بصیرت و دانش"* ممکن است اعتقادات و باورهای مورد احترام پیشین را به چالش بکشد. اگر چنین شد، این چالش را بپذیرید و ببینید که چه چیزی برایتان به ارمغان می آورد. شما باید از مرزِ نگرش های محدودِ خود فرا تر بروید تا به دیدگاهی عظیم تر دست پیدا کنید. این جایی است که در آن کامیابی و رضایتِ حقیقیِ شما حاصل می شود.
- *"گام به گام تا بصیرت و دانش"* هدیه ای است از طرف خداوند به شما از جانب معلمینی از غیب که در خدمت بشریت هستند. این هدیه ای است برای شما به جهت دریافت کردن و بخشیدن و عطا کردن.

In conclusion

در پایان

قدرت و وسعت *"گام به گام تا بصیرت و دانش"* به اندازهٔ هدفِ آن عظیم است. منبع آن، ورای این دنیاست و می آموزد که دنیا در فرایندِ ورود به اجتماعِ بزرگ تری از دنیاهاست. این درک و آمادگیِ معنویِ جدیدی را ارائه می دهد که برای فعال کردن قدرت های روحانی و توانایی هایِ دنیوی هر شخص لازم است، آنها را از گذشته می رهاند و برای آینده آماده می کند. *"گام به گام تا بصیرت و دانش"* در صدد ایجادِ چشم اندازی عظیم تر نسبت به یک دیدگاه کاملاً انسانی، در شناخت وقایع درون دنیا و وَرای دنیاست. بنابراین مناسب تر آنست که بگوییم برنامه آموزشی در *"گام به گام تا بصیرت و دانش"* به معنای واقعی بیانگر خِردی جهانی است.

همانطور که گام ها غالباً تأکید می کنند، حقیقت، گرچه بصورت یک مفهوم ارائه شده است اما باید تماماً به تجربه درآید تا فهمیده شود و به درستی بکاربسته شود. این یک فرآینـدِ گام به گام است.

"گام به گام تا بصیرت و دانش" برای خدمت به کسانی ارائه شده است که برای فهم و تَحَـــقُقِ هدف و میراثِ معنویِ خود، در این زمان فراخوانده شده اند.

DEDICATION

“This method is given to
all students of Knowledge in the world
with gratitude and high expectation
from your Spiritual Family.
Follow the instructions as they are given.
In this way, the power and efficacy of this work
will be revealed to you and, therefore,
Our gift to you will have been given.
It is with great excitement
that We bestow this upon you
and through you upon your world.”

این روش به تمامی دانش آموزانِ بصیرت و دانش در دنیا،

از طرف خانوادهٔ معنوی تان، همراه با سپاس و امیــدِ بسیار بخشیده شده است.

این برنامهٔ آموزشی را همانگونه که ارائه شده است دنبال کنید.

بدین صورت، قدرت و تأثیر این مجموعه بر شما آشکار شده و

سپس هدیهٔ ما به شما بخشیده خواهد شد.

ما با شور و شگفتی بسیار، این موهبت را به شما

و به وسیلهٔ شما به دنیای شما اِعطا می کنیم.

Steps to Knowledge

PART ONE

گام به گام تا بصیرت و دانش

قسمت اول

Step 1

I am without Knowledge now.

گام اول

من هم اکنون بدون بصیرت و دانش هستم.

در هر مرحله ای از پیشرفت باید نقطۀ شروعی وجود داشته باشد. تو باید ازجایی که هستی شروع کنی، نه از جایی که می خواهی باشی. نقطۀ شروعِ تو اینجاست که بفهمی بدون بصیرت و دانش هستی. این نکته به این معنا نیست که بصیرت و دانش با تو نیست بلکه بسادگی به این معناست که تو با بصیرت و دانش نیستی. بصیرت و دانش منتظرتوست تا اقدام کنی. او منتظر توست تا خودش را به تو ببخشد. بنابراین تو، هم اینک شروع به آماده شدن برای ارتباط با بصیرت و دانش می کنی که جنبه ای متعالی تر از ذهنِ توست که با خود از خانۀ باستانی ات آورده ای.

امروز سه مرتبه به مدت ده دقیقه به این فکر کن که بصیرت و دانش چیست، نه اینکه صِرفاً ایده های خودت را اِعمال کنی و نه اینکه صرفاً از فهمِ گذشتۀ خود استفاده کنی بلکه به این فکر کن که بصیرت و دانش حقیقتاً چیست.

تمرین **۱**: سه مرتبه تمرین **۱۰** دقیقه ای.

Step 2

Knowledge is with me. Where am I?

گام ۲

بصیرت و دانش با من است. من کجا هستم؟

بصیرت و دانش تماماً با توست، اما در قسمتی از ذهن توست که تا به حال به آن دسترسی نداشته ای. بصیرت و دانش نمایانگر خود واقعی تو، ذهن واقعی تو و روابط واقعی تو در جهانِ هستی است. همچنین شاملِ رسالت بزرگ تو در دنیا و استفادهٔ بی عیب و نقص از طبیعت تو، تمام توانایی ها و مهارت های فطری تو، و حتی محدودیت های توست و نیزتمام آنچه برای خیر و سعادتِ دنیا لازم است.

بصیرت و دانش با توست، اما تو کجا هستی؟ امروز به این فکر کن که تو کجا هستی. اگر با بصیرت و دانش نیستی، پس کجا هستی؟ بنابراین امروز سه مرتبه، هربار، ده دقیقه به این فکر کن که تو کجا هستی، نه فقط از نظر فیزیکی یا جغرافیایی بلکه از نظر آگاهی نسبت به خودت در دنیا کجا هستی. با دقت وتأمل بسیارزیاد فکرکن. اجازه نده که ذهنت تو را ازاین مسیر(فکری) منحرف کند. پرسیدنِ اینگونه سؤالات به صورت جدی در آغازِ روندِ آماده سازی، اهمیت زیادی دارد.

تمرین **۲**: سه مرتبه تمرین **۱۰** دقیقه ای.

Step 3

What do I really know?

گام ۳

من حقیقتاً چه می دانم؟

امروز از خودت بپرس که من حقیقتاً چه می دانم و تفاوت و تمایز قائل شو بین آنچه که می دانی و آنچه که فکرمی کنی می دانی یا امیدواری که بدانی و یا چیزی که برای خودت و دنیای خودت می خواهی، چیزی که از آن می ترسی، چیزی که به آن باور داری وآنچه برایش ارزش و احترام قائل هستی. با تمام سعی خود، این سؤال را از همهٔ جهات و جوانبِ دیگر بررسی کن و از خودت بپرس، **"من حقیقتاً چه می دانم؟"** تو باید مرتباً همهٔ پاسخ هایی را که به این سؤال می دهی بررسی کنی تا دریابی که آیا آنها متأثر از عقاید و فرضیات تو، یا عقاید و فرضیات دیگران و یا حتی ناشی از عقاید و فرضیات بشر در مقیاس بزرگ تر هستند یا خیر.

سه مرتبه در روز، هر مرتبه به مدت ده دقیقه، این سؤال را از خودت بپرس و بصورت بسیار جدی دربارهٔ جواب خودت و معنای این سؤال تفکر کن؛ **"من حقیقتاً چه می دانم؟"**

تمرین **۳**: سه مرتبه تمرین **۱۰** دقیقه ای.

Step 4

I want what I think I know.

گام ۴

من چیزی را می خواهم که فکر می کنم می دانم.

تو چیزی را می خواهی که فکر می کنی می دانی، و این چیزیست که باعث ایجادِ پایه و اساس فهم تو از خودت و دنیای اطرافت می شود. در حقیقت این باعث ایجادِ پایه واساسِ کلِ هویت تو می شود. اگرچه در طی یک بررسی صادقانه خواهی فهمید که درک تو اساساً مبتنی بر فرضیات و گمانه زنی هاست، و این فرضیات به میزانِ بسیار زیادی بر مبنای تجربۀ تو ایجاد نشده اند، اصلاً اگر تجربه ای وجود داشته باشد.

امروز در سه تمرین کوتاهت، درحالی که تمام توجه وحواست را به بررسی فرضیاتت معطوف می کنی، دربارۀ چیزهایی که فکر می کنی می دانی تفکر کن از جمله چیزهایی که تا به حال به آنها فکر نکرده ای و زیر سؤال نبرده ای، چیزهایی که فکر می کنی می دانی. پس تمرین امروزِ تو از گام قبلی ادامه می یابد، جایی که تو شروع کردی به درکِ تفاوتِ بین آنچه که فکر می کنی می دانی، بـــا بصیـرت و دانـشِ حقـیقی. همچنین تو شروع می کنی به درکِ ارتباط بین آنچه دربارۀ بصیرت و دانش فکرمی کنی و فرضیات، اعتقادات، امید ها و آرزوهایت در مورد چیزهای مختلف.

بنابراین در هر جلســۀ تمرین بسـیار مهم اسـت که دربارۀ آنچه که فکرمی کنی می دانی، تفکر کنی و آن هنگام که می فهمی اساساً تمام آنها بر مبنای فرضیات تو شکل گرفته اند، خواهی دانست که چقدر پایۀ تفکرات تو نسبت به دنیا سُـست و بی بنیاد است. فهمیدن این موضوع ممکن است ناراحت کننده و ناامید کننده باشد، اما درک این موضــوع بسـیار حیاتی اســت برای اینکه به تو انگیزه و اشــتیاق لازم را بدهد تا بتوانی پایه و بنیانِ حقیقی خودت را در دنیا کشف کنی.

تمرین **۴**: سه مرتبه تمرین **۱۰** دقیقه ای.

Step 5

I believe what I want to believe.

گام ۵

من چیزی را باور می کنم که می خواهم باور کنم.

این بیان، نمایانگرِحماقت بزرگ بشر، و خطرناک ترین شکل از خود فریبی اوست. باورها و اعتقادات اساساً بر پایهٔ امیال و آرزوها شکل می گیرند نه بر پایهٔ آنچه در واقعیت اتفاق می افتد و نه بر پایهٔ آنچه اصیل و درست است. باورها در حقیقت نمایانگر ایده آل های بزرگ بشریت هستند و به این صورت بازتاب صحیحی از آنچه او می خواهد هستند، بنابراین در مواجهۀ هر روزه با شایع ترین مسائلِ پرسش برانگیز، باورهایش را بر مبنای امیدواری هایش پایه گذاری می کند، نه برمبنای حقیقتِ موجود. تو باید یک فهم درست ومعقول نسبت به این موضوع داشته باشی که دسترسی به هر گونه راه حل و ساختار سازنده ای الزاماً باید از حقیقتی که موجود و جاری است حاصل شود. آنچه که (حقیقتاً) هستی و آنچه امروز داری باید نقطهٔ شروع تو باشد.

بنابراین در سه مرتبه تمرین امروز در معنای این بیان تفکرکن. بررسی کن که به چه چیزی باور داری و بررسی کن که چه چیزی را می خواهی. خواهی فهمید که حتی باورهای ترسناک و منفیِ تو هم با جاه طلبی هایت درآمیخته اند. فقط به کاربستن دقیقِ تمرینِ امروز این مسئله را برایت آشکار خواهد کرد.

تمرین **۵**: سه مرتبه تمرین **۱۰** دقیقه ای.

Step 6

I have a true foundation in the world.

گام ۶

من شالوده و بنیانِ درستی در دنیا دارم.

ورای باورها و فرضـــیاتی که ترس ها و تردیدهای تو را پنهان می کنند، تو پایه و بنیانی واقعی در دنیا داری. زندگی تو بر مبنای این پایه و بنیان، ورای این دنیا ساخته شده است. فراتر از این دنیا، در جایی که از آن آمده ای و از چیزی که به آن باز خواهی گشت. تو از مکانی آمده ای که به آن باز خواهی گشت و تو دست خالی نیامده ای.

امروز **۲** مرتبه بین **۱۵** الی **۲۰** دقیقه دربارهٔ اینکه شالوده و بنیانِ صحیح تو چه می تواند باشد تعمق کن. به تمامِ اندیشه های خودت در این باره فکر کن. این سؤال بسیار مهمی است. تو باید با صداقتِ تمام و عمقِ بسیار، ضرورت و اهمیتِ پرسیدن این سؤال را درک کنی.

بدون شالوده و بنیانی اساسی و درست، امیدی به دست آوردها و پیشرفت های تو نیست. پس سعادت بزرگیست که چنین موهبتی را بدست آوری حتی اگر برایت ناآشناست.

تمرین **۶**: دو مرتبه تمرین **۱۵** اِلی **۲۰** دقیقه ای.

Step 7

Review

گام ۷

مرور

در دو تمرین امروز تمام مطالبی که تا به حال پوشــش داده ایم را دوره کن، از گام اول شــروع و تا گام قبلی مرور کن. سـپس در کلیتِ توالی گام ها در همهٔ مراحل تفکر کن. بسـیار مهم اسـت که بدانی در این مقطعِ زمانی نیازی به هیچگونه نتیجه گیری نداری، بلکه باید (اینگونه) سـؤالات را از خودت بپرســی و بدانی که تا چه حد به بصـیرت و دانشِ حقیقی نیاز داری. اگر امروز این تمرین را صــادقانه انجام بدهی، نیاز و ضـرورتِ آن را آشـکارا خواهی دانسـت. گرچه بدون پنداشـت ها و مفروضــاتِ خود آسـیب پذیر هسـتی، اما در عوض در موقعیتی قرار داری که می توانی حقیقت و یقین را در زندگی به دست آوری.

امروز **۲** مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای در بررسی اینگونه مسائل داشته باش.

تمرین **۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 8

Today I will be still.

گام ۸

من امروز ساکن و خاموش خواهم بود.

در دو تمرین امروزت سـکون و خاموشـی را به مدت **۱۵** دقیقه تمرین کن. با سه نفس عمیق شـروع کن و سـپس بر یک نقطهٔ درونی متمرکز شـو. آن نقطه می تواند یک نقطهٔ ذهنی و یا نقطه ای فیزیکی بر روی بدنت باشـد. با چشـمان بسته، بدون قضـاوت و ارزش گذاری، تمام توجه و تمرکز خودت را به آن نقطه معطوف کن. اگر با وجود تلاش های اولیه، انجام چنین کاری برایت دشوار است، مأیوس و ناامید نشو. شروعِ هر کار مهمی در زندگی می تواند در ابتدا سخت و دشوار باشد اما اگرایستادگی و ثبات قدم داشته باشـی به این هدف بزرگ دست خواهی یافت، چرا که در سکون و خاموشی هر چیزی می تواند شناخته شود.

تمرین **۸**: دو مرتبه تمرین **۱۵** دقیقه ای.

Step 9

In stillness all things can be known.

گام ۹

در سکون و خاموشی(ذهن)، هر چیزی می تواند شناخته شود.

سکون و خاموشی به یک ذهن بزرگ اجازه می دهد تا ظهور پیدا کند و دانایی و خِـرَد خود را آشکار کند. آنهایی که سـکون و خاموشـی را در اشـتیاقِ رسـیدن به بصـیرت و دانش در خود پرورش می دهند، خود را برای الهامات عظیم تر و به ظهور رساندن بصیرتی حقیقی آماده خواهند کرد. بصیرتی که ممکن است در خلالِ تمریناتِ آماده سازی و درحینِ هر گونه فعالیت عادی دیگری به ظهور برسد. دراینجا نکتهٔ مهم اینست که رونـدِ آماده سازی و مقدمات آن صورت پذیرد.

امروز **۲** مرتبه تمرین سـکون و خاموشـی دیروز را انجام بده، اما بدون انتظار برای رسـیدن به یک نتیجهٔ خاص. از این تمرین برای پرسیدنِ هیچگونه سؤالی استفاده نکن چون تو در حال تمرین سکون و خاموشی هستی که درآن تمامِ گمانه زنی ها و پرسش ها و جستجوکردن ها خاتمه می یابد.

تمرین **۹**: دو مرتبه تمرین **۱۵** دقیقه ای.

Why am I doing this anyway?

در هر حال، چرا من این کار ها را انجام می دهم؟

سؤال بسیار خوبیست! واقعاً چرا تو این کارها را انجام می دهی؟ چرا اینگونه سؤالات را می پرسی؟ چرا بدنبال چیزِعظیم تری می گردی؟ چرا تلاش می کنی؟ پرسیدن این نوع سؤالات اجتناب ناپذیر است. ما آنها را پیش بینی می کنیم. چرا تو چنین کارهایی انجام می دهی؟ تو اینها را انجام می دهی زیرا بسیار ضروری و حیاتی هستند. اگر تو می خواهی چیزی بیش از یک زندگی کاملاً سطحی، بی ثبات و بی بنیان را تجربه کنی باید در اعماق بیشتری نفوذ کنی و نه اینکه به استنباط ها و فرضیات بی بنیاد و انتظارات امیدوارکننده اعتماد کنی. موهبت عظیم تری در انتظار توست اما تو باید خودت را از نظر ذهنی، فیزیکی و احساسی آماده کنی. بدون بصیرت و دانش، تو از هدفِ خود ناآگاه هستی. تو از خاستگاه و سرنوشتت ناآگاه هستی و با این ناآگاهی این زندگی را به اتمام خواهی رساند و پس از آن طوری بنظر می رسد که اِنگار، این فقط یک رویای آشفته بوده است و دیگر هیچ.

Step 10

What is Knowledge?

گام ۱۰

بصیرت و دانش چیست؟

اجازه بدهید که بگوییم بصیرت و دانش معمولاً چیزی نیست که با آن سر و کار داشته باشید. بصیرت و دانش، یک فکر یا ایده نیست. بصیرت و دانش شکلی از اطلاعات نیست. یک سیستم اعتقادی و یا فرایندِ ارزیابی خود نیست. بصیرت و دانش راز بزرگِ زندگی توست. جلوه های بیرونی آن، باعث بروزِ شهودی عمیق، بصیرتی عظیم، دانشی غیرقابل توضیح و اِدراکی خردمندانه در حال و آینده و نیز فهم درست و عاقلانه ای از گذشته می شود. اما علیرغم تمام این دست آوردهایِ بزرگِ ذهنی، بصیرت و دانش باز هم عظیم تر از اینهاست. بصیرت و دانش، خودِ حقیقیِ توست، خودی که از نسوجِ زندگی منفصل و جدا نیست.

تمرین **۱۰**: امروز سه مرتبه از روی درس بخوانید.

Step 11

I am not apart from life.

گام ۱۱

من از زندگی جدا نیستم.

صَرف نظر از تمام ساختارِ بزرگی که بر اساسِ شخصیتِ فردی خودت ساخته ای و صَرف نظر از تمام آنچه در ارتباط با شخص تو، وجود دارد و صَرف نظر از جسم تو، اندیشه های تو، مشکلات تو، شکل خاصِ بروز دادنت، ویژگی های فردی واستعدادهایت، تو جدا از زندگی نیستی. اگر به زندگی خودت با سادگی و بی آلایش نگاه کنی به وضوح می فهمی که عیناً ساختار بدن تو و عیناً تار و پودِ زندگی فیزیکی تو، تماماً از چیزی ساخته شده که زندگیِ خاکی هم از آن به وجود آمده است. کاملاً واضح است که تو هم از همان "چیزِ" مشابهی ساخته شدی که هر چیزِ دیگری در اطراف تو از آن ساخته شده است. آنچه دراین میان رازآلود است، ذهنِ توست. بنظر می رسد که ذهن، نقطه ای متمایز و آشکار در فهمیدن است، ولی با این حال، ذهن هم به همان اندازهٔ تار و پودِ فیزیکی تو بخشی از همین زندگیست. تو از مَنشأ و آمیختگی کاملِ خودت در زندگی ناآگاه هستی. فردانیت تو اکنون بار سنگینی است اما شادمانی و مسرت بزرگی برایت به ارمغان خواهد آورد آنگاه که بتواند حقیقتِ زندگی را به ظهور برساند.

تمرین **۱۱**: از روی درس سه مرتبه بخوانید.

Step 12

My individuality is to express life itself.

گام ۱۲

فردانیت من در جهت به ظهور رساندن حقیقت زندگیست.

در اینجا منحصر به فرد بودنِ تو یک ثروت و ویژگی بزرگ و منشأ سرور و لذت است، نه منشأ یک بیگانگی رنج آور و نه منشأ قضاوت های ناراحت کننده بر ضد خودت یا دیگران. این وَجـــــهِ تمایز، تو را نه بالاتر و نه پایین تر از دیگران قرار می دهد. بلکه (منحصر به فرد بودن)، صرفاً هدف واقعی تو را در لَوای فردانیت تو بطور دقیق مشخص می کند و نوید بخشِ اُمیدی بزرگ برای آینده است. تو برای به ظهور رساندنِ چیزی اینجا هستی و این معنای واقعی فردانیتــی است که به تو داده شده است چرا که تو دیگر نمی خواهی جدا و منفصل بمانی.

امروز دو بار، درسکوت، هر گامِ عملی که تا به حال آموزش داده ایم را تمرین کن.

تمرین **۱۲**: دو مرتبه تمرین **۱۵** دقیقه ای.

Step 13

I want to be separate to be unique.

گام ۱۳

من می خواهم جدا باشم تا منحصر به فرد باشم.

این طرز فکر نشان دهندۀ یک انگیزۀ واقعی برایِ منفصل[2] و جدا ماندن است علیرغم اینکه غیر ضروریست. ذکر این مطلب در اینجا برای تصدیق وتأییـدِ این موضوع نیست بلکه برای بیان حالت کنونی توست. تو می خواهی جدا باشی زیرا این جدایی، خودِ تو را تعریف و توصیف می کند; و خودی که بدنبال تعریف و توصیف شدن است تحت شرایطِ جدا بودن و انفصال تعریف پذیر می شود نه در شرایطِ همفازی و آمیزش با کل. جدا بودن ریشۀ تمامِ آلام و سردرگمی های ذهنی است. از یک دیدگاه، زندگی خاکی تو نمایانگرِ یک جدایی و انفصال است ولی از منظری دیگراصلاً نمایانگر جدایی و انفصال نیست بلکه نمایانگرِ توصیف و ظهوری منحصر به فرد از یک حقیقت بزرگ تر است.

امروز **۲** مرتبه برروی این بیان تمرکز کن. بصـــورت جدی به معنا و مفهومِ درس امروز فکر کن و تجربیات خودت که بازتابِ این بیان هســـتند را بازخوانی کن. ببین که در هر زمان، تمایل به جدا بودن، چه هزینه هایی ازنظر وقت، انرژی و آزردگی برایت داشـــته اســـت. انگیزۀ خودت را برای جدا بودن درک کن و آنگاه خواهی دانست که تو در حقیقت می خواهی که آزاد و رها باشی.

تمرین **۱۳**: دو مرتبه تمرین **۱۵** دقیقه ای.

---

[2] Separation
تلاش برای ایجاد انفصال از دیگران و متمایز بودن نسبت به دیگران، انسان را از پوچی و حسِ بدِ معمولی بودن در نگاهِ جامعه، رها می کند.

Step 14

REVIEW

گام ۱۴

مرور

یکبار دیگر تمامی دروس قبلی را مرور کن. در این دوره، آموزه های داده شـــده در هر گام را دوباره بخوان. جلسات قبلی را مرور کن تا عملاً میزانِ عمقِ ارتباط خودت را با هر تمرین و نیز نتایجی را که تجربه کرده ای مشـخص کنی. در طول این دورهٔ مطالعاتی، محتوای تجربهٔ خودت را کنکاش و بررسـی خواهی کرد. این (تجربیات) خودش بر پایه و شـالودهٔ خودش سـاخته خواهد شد و سرانجام فهمی درست از بصیرت و دانش را بر تو آشکار خواهد کرد.

امروز یک تمرینِ دروه ای تقریباً **۴۵** دقیقه ای برای مرور تمامی آموزش ها و نیز مروری بر نتیجه و کیفیت تمریناتت داشته باش. فردا مرحلهٔ بعدی آماده سازی ات را با هم شروع خواهیم کرد.

تمرین **۱۴**: یک تمرین مروری **۴۵** دقیقه ای.

Step 15

I shall listen to my experience today.

گام ۱۵

امروز به تجربیات درونی ام گوش خواهم کرد.

امروز من به تجربیات (درونی) خودم گوش فرا می دهم تا محتوای ذهن خودم را درک کنم.

بدان که محتوایات واقعیِ ذهن تو، در زیرِ آواری از اطلاعات که از روز آغاز تولدت (مرتباً) به آن اضافه کرده ای مدفون شده است. محتوای واقعیِ ذهن تو، مشتاق است که خودش را از خِلالِ جریان زندگی تو و وضعیتِ جاری زندگی تو نمایان کند. برای تشخیص چنین چیزی تو باید با دقت به خودت گوش کنی تا با گذشت زمان، تفاوتِ بین محتوایِ صحیحِ ذهن و پیام هایش را با دیگر آرزوها و انگیزه هایی که به سراغت می آیند، تشخیص بدهی. تمایز و جداکردنِ "افکار" از "بصیرت و دانش" یکی از دست آوردهای بزرگی است که تو فرصت آموختنِ آن را در این درس خواهی داشت.

تمرینِ **۴۵** دقیقه ای امروز وقف گوش کردن به درونت خواهد شـــد. الزام انجام این تمرین، گوش کردنِ بدون قضـاوت به خودت است حتی اگر محتوای افکارت آزار دهنده باشد. حتی اگر محتوای افکارت ناخوشـایند باشــد، تو باید بدون قضــاوت گوش کنی تا ذهنت مجال و رُخصــت گشـوده شـدن یابد. تو درحال گوش کردن به چیزی عمیق تر از ذهن هستی، اما باید از درونِ همین ذهن سفر کنی تا به آن جایِ عمیق تر برسی.

تمرین **۱۵**: یک مرتبه تمرین **۴۵** دقیقه ای.

Step 16

Beyond my mind is Knowledge.

گام ۱۶

فراتر از ذهن من بصیرت و دانش است.

فراتر از ذهن تو بصیرت و دانش است، هستهٔ حقیقیِ بودنت، خودِ حقیقی ات، نه آن خودی که برای تعامل با دنیا ساخته ای، بلکه خودِ حقیقی ات. در واقع از این خودِ حقیقی است که افکار، برداشت ها، تمایلات و جهت گیری های درست به وجود می آیند. بیشترِ آن چیزی را که خودِ حقیقی ات، ابلاغ می کند هنوز نمی توانی بشنوی، اما با گذشت زمان همچنان که رفته رفته ذهنت ساکن و خاموش می شود و همچنان که تو پالایش و تصفیهٔ ضروری در ذهنت را به منظور شنیدن و تشخیص دادن توسعه می دهی، شنیدن را یاد خواهی گرفت.

امروز سه مرتبه به مدتِ ۱۵ دقیقه تمرین کن. با دقت بیشتری نسبت به روز قبل گوش بده. به گرایش های عمیق ترِ خودت گوش بسپار. بازهم باید بدون قضاوت گوش کنی. هیچ چیزی را دستکاری و ویرایش نکن. تو باید عمیقاً گوش کنی تا شنیدن را یاد بگیری.

تمرین ۱۶: سه مرتبه تمرین ۱۵ دقیقه ای.

Step 17

Today I want to hear the truth.

گام ۱۷

امروز من می خواهم حقیقت را بشنوم.

میل به شنیدنِ حقیقت، چیزی است که هم در طول یک فرآیند و هم در نتیجهٔ آماده سازی واقعی حاصل می شود. پرورش و رشدِ توانایی شنیدن و تمایلِ به شنیدن، سرانجام آنچه را که جستجو می کنی به تو می دهد. دانستنِ حقیقت تماماً برایت سودمند است، اما در ابتدا می تواند بصورتِ کاملاً تکان دهنده و ناامید کننده ای، مخالفِ برنامه ها و اهداف دیگری باشد که در سَر داری. اگر می خواهی یقین و قدرتی را که حقیقت برایت به ارمغان می آورد داشته باشی، باید ریسک کنی. حقیقت همیشه راه کارهایی برای برطرف کردن تضاد و تناقض، با خود به همراه دارد، همیشه تجربه ای از خود (درونی) را ایجاد می کند، همیشه به تو احساسِ درکِ واقعیت جاری را می دهد و همیشه رو به سویِ پیشرفت، تو را هدایت می کند.

امروز، در سه دوره تمرین **۱۵** دقیقه ای خود، گوش دادن به حقیقت را تمرین کن، سعی کن فراتر از ذهن و احساسات گوش کنی. باز هم نگران نباش اگر همهٔ آنچه می شنوی هجوم افکار خودت باشد. به یاد داشته باش، تو در حالِ ارتقا دادنِ فرآیندِ شنیداری هستی. این مهم ترین چیز است. مانند تمرین برای تقویت کردنِ یک عضله در بدن، یک قوهٔ ذهنی با نام گوش دادن را با تمرین، تقویت کن. بنابراین، امروز تمرینِ گوش دادن را انجام بده، خودت را کاملاً به این تمرینات واگذار کن تا چه بسا بتوانی برخاستنِ حقیقت از درونت را احساس کنی.

تمرین **۱۷**: سه مرتبه تمرین **۱۵** دقیقه ای.

Step 18

Today I feel the truth arising within myself.

گام ۱۸

امروز احساس می کنم که حقیقت از درونم بر می خیزد.

حقیقت باید تمام و کمال به تجربه درآید. حقیقت صرفاً یک ایدهٔ ذهنی نیست و صرفاً یک تصویر تخیلی نیست، حقیقت گرچه ممکن است با تصورات و ایده های ذهنی آمیخته شود ولی حقیقت یک تجربه است و بنابراین چیزیست که باید عمیقاً احساس شود. ممکن است برای کسانی که شروع به تجربهٔ آن می کنند، از بعضی جهات کمی متفاوت باشد، اما به هر صورت، آشکار می شود. این چیزیست که باید احساس شود. برای پیمودن یک مسیرِ درست به منظورِ احساس کردن، ذهنِ تو باید ساکن و خاموش باشد. حقیقت چیزی است که تو با تمام بدن خود و با تمام وجود خود احساس خواهی کرد.

بصیرت و دانش همیشه و هر لحظه با تو صحبت نمی کند، اما همیشه پیامی برایت با خود دارد. نزدیک شدن به بصیرت و دانش به معنای این است که تو بیش از پیش به خودِ بصیرت و دانش شبیه می شوی. تو کامل تر، ثابت قدم تر، صادق تر، فداکارتر، متمرکزتر، مُنضبط تر، دلسوزتر و دوست داشتنی تر می شوی. همهٔ این خصوصیات با نزدیک شدن به منشأ خودشان شکل می گیرند و پرورش می یابد.

این مسیری است که تو امروز شروع به حرکت در آن خواهی کرد و همچنان احساس خواهی کرد که حقیقت از درونت برمی خیزد، و در تمام جنبه ها، تو را متحد و متصل می کند و به تو تجربه ای یکدست و یکپارچه از خودت می دهد. در سه دوره تمرین ۱۵ دقیقه ای، توجه کاملِ خود را به احساسِ حقیقتِ برخاسته ازدرونت معطوف کن. در سکون و خاموشی تمرین کن و اگر در ابتدایِ کار، انجامش مشکل بنظر می آمد مأیوس و ناامید نشو. به سادگی فقط تمرین کن و (به این صورت) تو به پیش خواهی رفت.

در طول روز نیز بدون شک یا تردید، هدف واقعی خود را در زندگی دنبال کن. از این هدفِ واقعی همهٔ مواردِ مهمی را که نیاز به تحقق آنها داری بدست خواهی آورد و نیز قدرتِ عظیمِ بینش و بصیرتی را بدست می آوری که تو را قادر خواهد ساخت تا افرادی که برای یافتن آنها به دنیا آمده ای را پیدا کنی.

تمرین **۱۸**: سه مرتبه تمرین **۱۵** دقیقه ای.

Step 19

Today I wish to see.

گام ۱۹

من امروز مشتاقم که ببینـم.

میل به دیدن مانند میل به دانستن است. این هم نیازمند تصفیه و پالایش قوای ذهنی توست. دیدن با بینشی روشـن، بدان معناسـت که تو با ترجیحات و اولویت بندی هایت نمی بینی. یعنی تو می توانی آنچه که در حقیقت اتفاق می افتد را ببینی و درک کنی، نه آنچه را که تمایل به دیدنش داری. در واقع چیزی فراتر از خواسته های تو اتفاق می افتد که کاملاً حقیقی اســـت. بنابراین میل به دیدن، میل به رؤیتِ حقیقتی عظیم تر اســـت. این امر نیازمندِ صداقت، پذیرش و باز بودنِ بیشترِ ذهن است.

امروز در دو تمرین خود، نگاه کردن به یک شئِ سادۀ دنیوی را تمرین کن. چشمانِ خود را از آن برندار، و تمرینِ نگاه کردن را با جدیت دنبال کن. تو در تلاش برای دیدنِ چیزی نیستی بلکه بسادگی با ذهنِ باز فقط ناظر هستی. وقتی ذهن باز و گشوده است، عمق خودش را و نیز ژرفایِ آنچه را که می بیند، تجربه می کند.

یک شئ ساده را انتخاب کن که ارزش و معنای بسیار کمی برایت داشته باشد و امروز حداقل دو بار به مدت **۱۵** دقیقه به آن شـئ، خیره نگاه کن. بگذار تا ذهنت، کاملاً سـاکن و آرام شـود. تا زمانی که به این شـئ، خیره هستی، مرتباً نفس های عمیق بکش. به ذهنت اجازه بده تا به درون خودش وارد شود و آرام گیرد.

تمرین **۱۹**: دو مرتبه تمرین **۱۵** دقیقه ای.

Step 20

I will not let doubt and confusion slow my progress.

گام ۲۰

من به تردید و سردرگمی اجازه نمی دهم تا پیشرفت مرا کُند کند.

چه چیزی می تواند جلوی پیشرفت تو را بگیرد به جز تردید و دودلی، و چه چیز تردید را می پروراند و باعث پراکندگی حواس و سردرگمی می شود؟ تو هدف بزرگ تری داری که در این برنامۀ آماده سازی به تصویر کشیده شده است. به تردیدها و برآشفتگی ها اجازه نده تا تبدیل به مانعی برای تو شوند. دانش آموزِ واقعی بودن به این معناست که تو کمترین فرضیه پردازی را داری و خودت را به گونه ای هدایت می کنی که هیچ نسخه ای برای خود نمی پیچی مگر آنچه را که از جانبِ قدرتی عظیم و برتر به تو داده می شود. این قدرت عظیم تر در آرزوی آنست که تو را به سطح توانایی های خودش برساند. در این روش تو هدیۀ آماده سازی را دریافت می کنی تا بتوانی آن را به دیگران نیز هدیه کنی. به این ترتیب، به تو چیزی داده می شود که خودت به تنهایی نمی توانستی آن را به دست آوری. تو باید توانایی ها و قدرت های فردی خودت را درک کنی زیرا این خصوصیات باید در تو پرورش یابند تا بتوانی از برنامه ای با چنین طبیعتی پیروی کنی. تو آمیختگی خودت را در دنیا درک می کنی در حالیکه دنیا هم می کوشد به تو در جهت پیشرفتِ حقیقی ات کمک کند.

بنابراین، به همان روشی که روز گذشته در دو دورۀ تمرینی خود تلاش کردی، تمرین کن و اجازه نده تا تردید و سردرگمی تو را منصرف و مأیوس کند. امروز یک دانش آموزِ واقعی باش. به خودت اجازه بده روی تمرین امروز متمرکز بمانی. خودت را به تمرینت واگذار کن. امروز یک دانش آموز واقعی باش.

تمرین **۲۰**: دو مرتبه تمرین **۱۵** دقیقه ای.

Step 21

REVIEW

گام ۲۱

مرور

در سومین بررسی خود، تمام دروسِ هفتهٔ گذشته و نتایج آن دروس را مرور کن. امروز بدون هیچ گونه نتیجه گیری مرور کن، فقط به سادگی مسیرِ پیشرفت خودت را درک کن و به روندی که تاکنون پیشرفته ای، توجه کن. برای نتیجه گیری واقعی و موثق، هنوزخیلی زود است، گرچه ممکن است انجام این کار بسیار وسوسه‌انگیز باشد. دانش آموزان مبتدی، قادر به قضاوت و داوریِ برنامهٔ درسی خود نیستند. اگر می خواهی داوری هایت اثرِ واقعی داشته و نیز خردمندانه باشند، ابتدا باید توانایی قضاوت کردن کسب شود و سپس مورد استفاده قرار گیرد.

بنـابراین در دورهٔ تمرینـی امـروزت، آخـرین بخـش از تمرینـات گذشـته و آنچـه تـاکنون تجربـه شـده است را مرور کن.

تمرین **۲۱**: یک تمرینِ دوره ای **۴۵** دقیقه ای.

Step 22

I am surrounded by the Teachers of God.

گام ۲۲

من با معلمین خداوند احاطه شده ام.

تو در حقیقت با معلمین خداوند احاطه شده ای، که از بسیاری جهات شـــبیه به روشـــی که تو اکنون انجام می دهی، آموزش دیده اند. گرچه در فرم ها و اَشکالِ بسیار متفاوت، در دوره های زمانی متفاوت و در دنیاهایی متفاوت بوده اند اما یک نوع آموزش بسـیار مشـابه به روشـی خردمندانه بر اسـاسِ حالاتِ ذهنی و مقتضـیاتِ زندگی شان به آنها داده می شد.

امروز در دو تمرین **۱۵** دقیقه ای، حضـور معلمین خداوند را احســاس کن. تو هنوز نمی توانی آنها را با چشمان خود ببینی، و هنوز نمی توانی صداىِ آنها را با گوش خود بشنوی زیرا این قواىِ حسی هنوز به اندازهٔ کافی در تو تصـفیه و آماده نشـده اند، اما می توانی حضـور آنها را حس کنی، زیرا حضـور آنها تو را احاطه کرده و از تو محافظت می کند. در تمرین خود اجازه نده تا افکارِ مزاحـمِ دیگر مداخله کننـد. تسلیـمِ شک و سردرگمی نشو، زیرا باید خودت را آماده کنی تا بتوانی پاداشی را که به دنبالش هستی بدست آوری. باید بدانی که تو در دنیا تنها کسی نیستی که باید از قدرت، اطمینان و منبع دانایی برخوردار شوی تا بدین وسیله بتوانی آنچه را که برای بدست آوردنش به اینجا فرستاده شده ای به دست بیاوری.

تو توسط معلمین خداوند احاطه شده ای. آنها برای دوست داشتن، حمایت و هدایت تو اینجا هستند.

تمرین **۲۲**: دو مرتبه تمرین **۱۵** دقیقه ای.

Step 23

I am loved, surrounded and supported by the Teachers of God.

گام ۲۳

من موردِ عشق، حمایت و پشتیبانی معلمین خداوند هستم.

همچنان که آماده می شوی، حقیقت این بیان نیز برای تو آشکارتر خواهد شد، اما در حال حاضر(باورش) ممکن است به ایمان زیادی نیاز داشته باشد. این اندیشه ممکن است عقاید یا باورهای موجود تو را به چالش بکشد، اما با وجود این، درست است. نقشهٔ الهی غیرقابل مشاهده است و برای تعداد بسیار کمی قابل فهم و تشخیص است، زیرا تعداد بسیارکمی هستند که دارای ذهنی باز و کیفیتی از توجه هستند که به آنها این امکان را می دهد که حقیقتِ آنچه به وضوح در اطرافشان اتفاق می افتد را ببینند، که (البته) در این مرحله اصلاً برای آنها آشکار نیست. معلمین تو به تو عشق می ورزند، تو را دربرگرفته و حمایت می کنند زیرا تو در حالِ ظهور در بصیرت و دانش هستی. این چیزی است که آنها را به سویِ تو فرا می خواند. تو جزءِ معدود کسانی هستی که این اُمید و فرصت را داری که از خوابِ اوهام و ذهنیات خود به شُکوهِ حقیقت، بیدار شوی.

بنابراین، در دو تمرین امروز خود، این عشق، حمایت، مسیر و جهت را احساس کن. این یک احساس است. یک ایده نیست. این یک احساس است. این چیزی است که باید حتماً احساس کنی. عشق چیزی است که تو باید احساسش کنی تا آن را درک کنی. تو در واقع، موردِ عشق، حمایت و احاطهٔ معلمین خود هستی و به درستی شایستهٔ دریافتِ چنین هدیهٔ عظیمی، از جانب آنها هستی.

تمرین **۲۳**: دو مرتبه تمرین **۱۵** دقیقه ای.

Step 24

I am worthy of God's love.

گام ۲۴

من سزاوارِ عشق خداوند هستم.

تو در واقع، شـایسـتۀ عشـقِ پروردگار هسـتی. حقیقتاً، تو خودِ عشـقِ پروردگار هسـتی. بدون هیچ گونه ظاهرسـازی، درست در مرکزِ وجودت، خودِ واقعی تو قرار دارد. این خودِ حقیقی را هنوز تجربه نکرده ای، و تا وقتی که آن را تجربه نکرده ای، وانمود نکن که چنین تجربه ای داشـته ای. اما آگاه باش که این، خودِ حقیقی توسـت. تو یک فرد هسـتی، اما (در حقیقت) فراتر وعظیم ترازیک فرد هسـتی. اگر چنین چیزعظیمی هسـتی چطور می توانی شـایسـتۀ عشـق خداوند نباشـی؟ مُعلمینِ تو، تو را احاطه می کنند و آن چیزی را که باید، به تو ارائه می دهند تا شاید خودت و رابطۀ واقعیِ خودت با زندگی را تجربه کنی.

در دو تمرینِ امروز خود، بار دیگر عشق و پشتیبانی و راهنمایی معلمین خود را دریافت کن و اگر افکارِ مزاحمِ دیگری به ذهنت خطور کرد یا اگر بروز هرگونه احساسی مانع این کار شد، شایستگی عظیم خود را بیاد آور. شایستگی تو به خاطر آنچه در دنیا انجام داده ای نیست. تو شایسته هستی برای آنچه در حقیقت هستی به خاطر جایی که از آن آمده ای و جایی که بدان رهسـپاری. زندگی تو ممکن اسـت پر از اشـتباهات و خطاها، تصمیمات نادرست و انتخاب های بد باشد، اما با تمام این احوال، تو همچنان از خانۀ باستانی خود که به آن باز خواهی گشت، آمده ای. ارزش و شـایسـتگی تو در نگاه خداوند، تغییرناپذیر اسـت. فقط تلاش زیادی برای ترمیم اشتباهات و خطاهای تو در جریان است تا چه بسا بتوانی خود واقعیِ خودت را تجربه کنی، باشد که بتوانی آن را به دنیا عرضه کنی.

بنابراین، در تمرینات خود، پذیرش و دریافت را تمرین کن و شـــایســـتگی واقعی(خودت) را تجربه کن. نگذارهیچ اندیشه ای مغایر با بزرگ ترین حقیقتِ زندگی باشد.

تمرین **۲۴**: دو مرتبه تمرین **۱۵** دقیقه ای.

Step 25

I am at one with the greatest truth of life.

گام ۲۵

من آمیخته در بزرگ ترین حقیقت زندگی هستم.

بزرگ ترین حقیقت زندگی چیست؟ چیزی است که باید تجربه شود، زیرا هیچ حقیقت بزرگی نمی تواند تنها در یک ایده، خلاصه شود، اگرچه اندیشه ها و ایده ها ممکن است آن را در تجربهٔ فعلی تو منعکس کنند. حقیقتِ بزرگ، محصول روابطِ متعالی است. تو با زندگی رابطهٔ بسیار خوبی برقرار می کنی. تو با معلمان واقعی خود که در درون تو هستند رابطهٔ بسیار خوبی برقرار می کنی. سرانجام با کسانی هم که در زندگی بیرونیِ تو هستند، روابط بسیار خوبی را تجربه خواهی کرد، اما ابتدا باید منبع روابط عالی خود را در جایگاهِ صحیحِ استقرارش که از قبل در تو نهاده شده است تجربه کنی. سپس مسئلهٔ مهم، صرفاً انتقال این(روابط) به دنیای خارج است، که به طور طبیعی با گذشتِ زمان، آن را به انجام خواهی رساند.

در دو تمرین خود، این رابطه را احساس کن. باز هم از تو خواسته می شود دریافت کنی زیرا برای بخشیدن، ابتدا باید دریافت کنی. پس از دریافت، (حقیقت دریافت شده) طبیعتاً خود را خواهد بخشید. درطولِ این مرحله ارزش و شایستگیِ تو دوباره برقرار می شود چرا که این امر، کاملاً بدیهی است. نیازی نیست خودت را و یا تجربیات خود را متفاوت و یا غیر از آنچه هست جلوه بدهی. به اشتراک گذاشتنِ صادقانهٔ یک عشقِ بزرگ، بدان معنی است که باید آن را تجربه کنی. این تجربه ای است که ما امروز مشتاقیم به تو اِعطا کنیم.

تمرین **۲۵**: دو مرتبه تمرین **۱۵** دقیقه ای.

Step 26

My errors give birth to my Knowledge.

گام ۲۶

اشتباهات من باعث تولد بصیرت و دانشِ من می شوند.

توجیه خطا بی معنی است، اما خطاها و اشتباهات می توانند ارزش حقیقت را برایت روشن کنند و بدین صورت می توانند به بصیرت و دانشِ واقعی منتهی شوند. این تنها ارزش ممکنِ آنهاست. ما خطایی را مورد چشم پوشی یا اِغماض قرار نمی دهیم، امّا اگر خطایی رُخ دهد، ما می خواهیم (نتیجهٔ آن خطا) در جهت خدمت به حقیقی ترین نیاز تو به کار بسته شود تا شاید تو از آن بیاموزی و دیگر آن را تکرار نکنی. مسئله این نیست که خطاهای خود را فراموش کنی، زیرا نمی توانی این کار را انجام دهی. مسئله این نیست که خطاهای خود را توجیه کنی، زیرا این امر باعث می شود تا فریبکار و حیله گر شوی. منظور این هم نیست که خطاهای خود را به عنوانِ خدمتِ محض به خود برداشت کنی، زیرا آنها واقعاً دردناک بوده اند. معنای واقعی این است که تو می فهمی که خطا، خطا است و سپس سعی می کنی از (نتیجهٔ) آن در جهت مفید برای (مصلحت) خودت استفاده کنی. رنج و عذابِ اشتباهات باید پذیرفته شوند، زیرا این امر به تو می آموزد که چه چیزی واقعی است و چه چیزی نیست، چه چیزی را ارزش بگذاری و چه چیزی را ارزشمند نکنی. استفاده از خطای خود برای پیشرفت به معنی این است که تو خطاهایت را پذیرفته ای و اکنون سعی می کنی از خطاهایت این ارزش را بیرون بکشی و از آنها استفاده کنی زیرا تا زمانی که اینگونه ارزشی از خطا حاصل نشود، خطا ها صرفاً خطا هستند و برای تو فقط منبع درد و ناراحتی خواهند بود.

امروز، در دو تمرین **۳۰** دقیقه ای خود، به خطاهای خاصی که مرتکب شده ای و بسیار دردناک بوده اند نگاه کن. سعی در زُدودنِ درد آنها نداشته باش، اما ببین چگونه در شرایط فعلی زندگی ات می توانی ازفهمِ حاصل از آنها به نفع خود استفاده کنی. استفاده از خطاها از این طریق می تواند به تو نشان دهد که چه کاری باید انجام دهی و چه اصلاحات یا تعدیلاتی برای ارتقاءِ کیفیت زندگی ات باید انجام شود. به یاد داشته باش که یافتنِ هرگونه راه حلی برای اشتباهات و خطاها همیشه باعث شناختِ حقیقی وکسبِ قدرتِ تشخیص دُرست در روابط می شود.

در تمریناتت، در حالیکه آرام و تنها نشسته ای اشتباهات و خطاهایی را که به ذهنت خطور می کنند مرور کن و سپس ببین که چگونه می توانی ازفهمِ حاصل از هر کدام در جهت مصلحتِ فعلیِ خودت استفاده

کنی. چه چیزی را باید از آنها آموخت؟ چه کاری باید انجام شـود که قبلاً انجام نشـده بود؟ چه کاری نباید انجام می شد که قبلاً انجام شده است؟ چگونه می توان این خطاها را از قبل تشخیص داد؟ علائم پیشین آنها که قبل از ارتکابِ خطا هشـدار به وجود آنها می دهند چیسـت و چگونه می توان چنین علائمی را در آینده، قبل از بروز خطا تشخیص داد؟

از این دوره های تمرینی برای این فرآیند درون نگری اسـتفاده کن و هنگامی که انجامش دادی، از نتایجِ آن برای هیچ شخص دیگری صحبت نکن، بلکه اجازه بده تا این بررسی ها به طور طبیعی همچنان ادامه یابند، همانطور که طبیعتاً هم اینگونه خواهد بود.

تمرین **۲۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 27

I have a Wisdom that I wish to discover.

گام ۲۷

من دانایی و خردی دارم که در صددِ کشف آن هستم.

این بیان، نشان دهندهٔ میل و خواستِ واقعی توست. اگر چنین چیزی را احساس نمی کنی، به این معنی است که سرگرم و مشغول به چیزی کاذب و بدون پایه و اساسِ واقعی در وجودت هستی. اگر تا به حال احساس کردی که حقیقت به تو خیانت کرده است، پس ارزش آن را نشناخته و نفهمیده ای. شاید مواجهه با حقیقت، باعثِ ناکامیِ برنامه ها و اهدافت شده است. شاید چیزی را که واقعاً می خواستی از دست داده باشی. شاید مانع از یافتن آنچه طالبِ آن بوده ای، شده است. اما در همهٔ موارد تو را از درد و بدبختی نجات داده است. تا زمانی که وظیفه و کارِ اصلی تو شناخته و درک نشود، نمی توانی درک کنی که چگونه حقیقت به تو خدمت کرده است، زیرا تا زمانی که وظیفهٔ اصلی خود را (در دنیا) کشف نکنی، سعی خواهی کرد تا به دنبالِ انجام و توجیهِ کارهای دیگر باشی. وقتی این وظایف و کارکردهایِ دیگر به دور از حقیقت، ناکام و مأیوس کننده می شوند، سردرگمی و تعارضِ زیادی در تو به وجود می آورند. با این حال به یاد داشته باش که حقیقت همیشه تو را از خطاهای بزرگ تری که می توانستی مرتکب شوی، نجات داده است.

مردم نمی توانند بصیرت و دانش را تجربه کنند، زیرا آنها با افکار و قضاوت هایشان مشغول و سرگرم هستند. این افکار و قضاوت ها دنیای مَحصور و مَحبوسِ خود را برای فرد ایجاد می کنند، دنیایی آنچنان محصور در خود، که نمی توان خارج از آن را دید. آنها فقط می توانند محتوای افکار خود را ببینند و این زندانِ افکار، تجربهٔ زندگیشان را کاملاً به رنگِ خود درمی آورد، به حدی که آنها به هیچ وجه نمی توانند (حقیقتِ) زندگی را مشاهده کنند.

بنابراین، در دو تمرین **۳۰** دقیقه ای خود، نگاه کن و ببین که چگونه حقیقت به توخدمت کرده اســـت. به تجربیات خوبت نگاه کن. به تجربیات دردناکت نگاه کن. به ویژه در تجربیات دردناک، ببین چطور حقیقت به تو خدمت کرده اســت. فارغ ازهر چیز نگاه کن. موضــعِ از پیش تعیین شــده نداشــته باش، حتی اگر جانبداری نسبت به مواضعِ قبلی، تو را وسوسه کرد. اگر هنوز خاطرهٔ دردناکِ یک تجربهٔ تلخ از قبل در تو وجود دارد، آن درد و نومیدی را بپذیر، اما با این حال سعی کن حقیقتاً نگاه کنی و ببینی که چگونه آن فقدان یا تجربهٔ تلخ به تو خدمت کرده است.

این دیدگاهِ خدمت کردنِ تجربیات به تو، چیزی است که باید آن را پرورش دهی. این مسئله، (خوب یا بد بودن) تجربه ای را توجیه نمی کند. این موضـــوع را درک کن. این دیدگاه، فقط فرصـــتی به تو می دهد تا از تجربهٔ خود برای پیشرفت و توانمندسازی خود استفاده کنی. حقیقت، در دنیایِ توهمات و اوهام جاری می شود تا تنها به کسانی که در زندگی خود به آن پاسخ می دهند، کمک کند. تو در حال پاسخگویی به حقیقت هستی، درغیر این صورت، انجامِ این برنامهٔ توسعه را به عهده نمی گرفتی. بنابراین، تو به آستانه ای رسیده ای که به نظر می رسد حقیقت با چیزهای (مُشابه) دیگر در رقابت است و بنابراین، تشخیص آن بسیار سخت است. در این برنامهٔ توسعه و پیشرفت، حقیقت از هر چیز دیگری متمایز خواهد شد به گونه ای که می توانی مستقیماً آن را تجربه کنی و در تشخیصِ ظهورِ آن یا مفید بودن آن در زندگی ات دچارِ سردرگمی و اشتباه نخواهی شد. چراکه حقیقت اینجاست که به تو خدمت کند و تو نیز اینجایی تا در خدمت حقیقت باشی.

تمرین **۲۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 28

REVIEW

گام ۲۸

مرور

چهارمین مرورِ خود را با یک دعای خاص آغاز خواهیم کرد.

"من بصـــیرت و دانش خودم را به عنوان هدیه ای از جانبِ خداوند می پذیرم. من معلمانم را به عنوان برادران و خواهران بزرگ ترم می پذیرم. من دنیای خودم را به عنوان مکانی به منظور دریافت کردن و نیز بخشیدنِ بصیرت و دانش می پذیرم. من گذشتهٔ خود را به عنوان نمایشی از یک زندگیِ بدون بصیرت و دانش می پذیرم. من معجزات زندگی ام را به عنوان نمایشی از حضورِ بصیرت و دانش می پذیرم، و اکنون خودم را به پرورش دادن بزرگ ترین خیر، در درونم می سپارم تا به دنیا نیز بخشیده شود."

یک بار دیگر تمرینات هفتهٔ گذشته را مرور خواهیم کرد، تمام دستورالعمل ها را بازخوانی می کنیم و در هر گام، آنچه در زمان تمرین رخ داده اســت را بررســی و مرور خواهیم کرد. حتماً از خودت بپرس که چقدر عمیق درگیرِ تمرینت شــده ای - چقدر واقعاً در صــددِ جســتجو و تحقیق بوده ای، چقدر تجربهٔ خود را با دقت بررسی و تحلیل کرده ای و تا چه اندازه احساس انگیزه کرده ای تا به عمقِ هر مانعی که وجود دارد نفوذ کنی.

تمرینِ مروریِ **۴۵** دقیقه ایِ ما، تو را در جهتِ کسبِ چشم اندازی برای توسعه و پیشرفت خودت در این روندِ آماده سازی یاری می کند. این نه تنها برای خودت بلکه برای کسانی که در آینده به آنها خدمت خواهی کرد نیز مفید است، زیرا همچنانکه در حال حاضر دریافت می کنی، در آینده نیز مشتاق خواهی بود تا در هر زمینه و به هر شکلی که برایت ممکن است (هرآنچه آموخته ای را) به دیگران ارائه کنی. تو باید بفهمی که مردم چگونه یاد می گیرند و چگونه پیشرفت می کنند. این باید از تجربهٔ خودِ تو ناشی شود و باید بیانگر دلسوزی و عشقی باشد که تراوشاتِ طبیعی بصیرت و دانش توست. باز هم اجازه نده که هیچ تردید یا سردرگمی، تو را از برنامهٔ واقعی خود منصرف و مأیوس کند.

تمرین **۲۸**: یک مرتبه تمرین **۴۵** دقیقه ای.

Step 29

I will observe myself today

to learn of Knowledge.

گام ۲۹

امروز خودم را نظاره خواهم کرد تا از بصیرت و دانش بیاموزم.

در تمرینِ خاص امروز، خود را در طول روز نظاره کن، تا حدِ ممکن، هوشیاری خودت را نسبت به افکار و رفتارت حفظ کن. برای حفظ و پیشرفتِ این کیفیت از مشاهدهٔ خویشتن، باید تا حد امکان از قضاوت کردن آزاد باشی، زیرا قضاوت کردن تو را از مشاهده گرِ صِرف بودن، محروم می کند. تو باید خودت را به گونه ای مطالعه کنی که گویی شخص دیگری هستی و او را کاملاً بیطرفانه تحتِ بررسی قرار می دهی.

هر ساعتِ امروز را تمرین خواهیم کرد. هر ساعت برایِ دیدن افکارت و برای مشاهدهٔ رفتار کنونی ات باید هوشیار باشی. این خودآزمایی مداوم به تو این امکان را می دهد تا در تجربهٔ فعلیِ خود بیشتر از پیش درگیر شوی و به بصیرت و دانشِ تو نیز این امکان را می دهد تا تأثیر مفیدِ خود را تا حد بسیار زیادی اِعمال کند. بصیرت و دانش می داند تو به چه چیزی نیاز داری و می داند چگونه و از چه راهی به تو خدمت کند، اما این تویی که باید یاد بگیری که چگونه دریافت کنی. علاوه بر این، با گذشت زمان، باید یاد بگیری که چگونه ببخشی تا چه بسا بتوانی بیشتر دریافت کنی. دریافت تو مهم است زیرا تو را قادر می سازد که ببخشی، و بخشیدن، جوهرهٔ تکاملِ تو در این دنیاست. اما نمی توانی از موضعِ فقر و از بی مایگی ببخشی. بلکه بخشیدنت باید اصیل باشد، و زاییدهٔ دریافتی سرشار که از درونت می جوشد، دریافتی که از درونت، و نیز از خلالِ روابط خود با دیگران و با زندگی کسب کرده ای.

در هر دورهٔ تمرینی فقط چند دقیقه زمان لازم است اما توجه کامل تو را می طلبد. برای انجام این کار نیازی نیست چشمان خود را ببندی، مگر اینکه به نظر خودت این راه مناسب تری برای تو باشد که در آن صورت مفید خواهد بود. ممکن است در خلالِ گفتگو با دیگری تمرین کنی. در حقیقت، شرایطِ بسیار اندکی وجود دارد که امکانِ انجامِ این لحظاتِ درون نگری در آنها وجود نداشته باشد. در این تمرین، به سادگی از خودت می پرسی، "چه احساسی دارم؟" و "اکنون مشغولِ انجام چه کاری هستم؟" این همهٔ چیزیست که باید

انجام شـــود. و بعد به این توجه کن که آیا کاری هســـت که باید انجام بدهی که انجام نمی دهی. اگر هیچ الزامی برای اِعمالِ تغییر و تصحیحی وجود ندارد، کاری را که در حال انجامش هستی، ادامه بده. اگر احساس می کنی نیاز به انجامِ اصلاحاتی وجود دارد، آنها را در اسرع وقت انجام بده. به راهنمایِ درونِ خود اجازه بده تا بر تو تأثیر بگذارد و اینگونه نیز خواهد شد بشرطِ آنکه تحتِ سُــــلطهٔ انگیزش ها، ترس ها و جاه طلبی ها نباشــی. امروز هر ساعت، خودت را نظاره کن.

تمرین **۲۹**: تمرین ساعت به ساعت.

Step 30

Today I will observe my world.

گام ۳۰

امروز دنیای خودم را نظاره خواهم کرد.

امروز دنیای خودت را نظاره کن، درست مانند تمرین روزِگذشته، دنیای خود را بدون قضاوت نظاره کن و بدون قضاوت ناظر برهرعملی باش که انجام می دهی. سپس این را احساس کن که چه کاری نیازاست انجام شود. تمرینات ساعت به ساعت، فقط چند دقیقه زمان می برند اما همینطور که آنها را انجام می دهی به مرور برایت سریع تر، تیزبینانه تر و تأثیرگذارتر می شوند.

ما می خواهیم که تو دنیا را بدون قضاوت نظاره کنی، چراکه بدون قضاوت به دنیا نگریستن، تو را قادر می سازد که دنیا را آنگونه که حقیقتاً هست، مشاهده کنی. فکر نکن که دنیا را آنگونه که در حقیقت هست دیده ای، زیرا آنچه تو دیده ای قضاوتِ تو نسبت به دنیا بوده است. دنیایی که تو بدون قضاوت مشاهده خواهی کرد، دنیایی است بسیار متفاوت از آنچه تا به حال دیده ای.

تمرین **۳۰**: تمرین ساعت به ساعت.

Step 31

I wish to see a world I have never seen before.

گام ۳۱

من می خواهم دنیایی را ببینم که تا به حال ندیده ام.

این بیان نشـــان دهنـــدۀ اشتیـــاق تو به بصیرت و دانـــش است، بیانگر اشتیاق تو برای صلح و آشتی است. همۀ اینها شور و اشتیاقی از یک نوع هستند و این اشتیاق ها همگی از بصیرت و دانش تو سرچشمه می گیرند. هرچند که ممکن است در کشمکش و رقابت با امیال و آرزوهایِ دیگر باشند و یا ممکن است در تضاد و تعارض با چیزهای دیگر باشند، البته همیشه الزاماً اینگونه نیست. بنابراین، تصدیق و پذیرشِ بیان امروز، بازتابِ میل و خواست واقعی تو در زندگیست و وقتی پذیرفته شد برایت آشکارتر می شود، و با گذشت زمان تو قادر خواهی بود که آن را بیشتر و بیشتر تجربه کنی.

امروز درهرساعت، اشتیاقت را برای دیدن دنیایی متفاوت احساس کن. بدون قضاوت به دنیا نگاه کن و به خودت بگو، "من در اشتیاقِ دیدنِ دنیایی متفاوت هستم." هر ساعت آن را انجام بده و سعی کن هیچ کدام از تمرینات ساعتی خود را از دست ندهی. تمرین کن اما بدون توجه به اینکه چه احساسی داری و چه اتفاقی در حال وقوع است. تو عظیم تر از آن هستی که تحت تأثیر حالاتِ احساسی خود قرار بگیری و بنابراین نیازی به رَد و انکار آنها نداری، هرچند آنها نیاز دارند که با گذشـــت زمان تحتِ کنترل تو در آیند. تو عظیم تر از تصاویری هستی که در اطراف و اَکنافِ خود می بینی، چراکه آنها غالباً تجسمِ قضاوت تو از دنیا هستند. امروز همچنان که دنیا را می نگری، بدون دخالتِ احساسات و بدون اینکه قضاوت کنی، صرفاً ناظر باش.

تمرین **۳۱:** تمـریـنِ ساعـت به ساعـت.

Step 32

The truth is with me. I can feel it.

گام ۳۲

حقیقت همراهِ من است، من می توانم آن را احساس کنم.

حقیقت همراه توست. تو می توانی احساسش کنی، و اگر اجازه بدهی او می تواند در ذهن و احساساتِ تو بدرخشد. امروز آماده سازی خودت را به منظورِ افزایشِ ظرفیت و اشتیاقت در تجربۀ حقیقت، دنبال کن.

در دو تمرین طولانی ترِ**۳۰** دقیقه ای، با چشمان بسته ساکت و آرام بنشین و در حالیکه بطورعمیق و منظم نفس می کشی، تلاش کن تا حقیقت موجود در وَراءِ کشمکشِ دائمی ذهنت را احساس کنی. از تنفس استفاده کن تا تو را عمیق تر به درون ببرد، چراکه نفس کشیدن همواره تو را به ماورای افکار می برد البته اگر با دقت و جدیت بر روی آن متمرکز شوی. به هیچ چیزی اجازه نده که تو را مأیوس یا برآشفته کند. اگر چیزی به فکرت راه پیدا کرد و در ذهنت نفوذ کرد و رها شدن از آن برایت سخت بود به خودت بگو که کمی بعد به آن خواهم پرداخت، ولی در حال حاضر در یک تعطیلی کوتاه ذهنی بسر می برم. تمرین کن که حقیقت را احساس کنی. دربارۀ حقیقت فکر نکن. تمرین کن که حقیقت را احساس کنی.

تمرین **۳۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 33

I have a mission in my life to fulfill.

گام ۳۳

من در زندگی مأموریتی دارم که باید آن را به انجام برسانم.

تو در زندگی مأموریتی داری که باید آن را به انجام برسانی، مأموریتی که قبل از آمدنت به اینجا به تو داده شده است، مأموریتی که پس از ترک کردن(دنیا) آن را مرور خواهی کرد. این مأموریت شاملِ کسبِ بصیرت و دانش و ارتباط صحیح با دیگران در جهتِ حصول به نتایج خاصی در دنیاست. در حال حاضر ضرورتِ زیادی ندارد که تو زندگی خودت را به جهت انطباق با این هدف بزرگ ارزیابی کنی، چراکه هم اکنون در حال اکتسابِ بصیرت و دانش هستی. همینطور که بصیرت و دانش در تو قدرتمندتر می شود، خیر و نیکی خود را بر تو و نیز از طریقِ تو (بردیگران) ساطع می کند. پس از آن، امور تو آنگونه که ضرورت ایجاب کند شکل خواهند گرفت. بنابراین نیازی نیست که تو گذشته ات و یا اَعمال کنونی خود را سرزنش کنی یا آنها را نادیده بگیری زیرا تو اکنون درحالِ اتصال به قدرت عظیم درونت هستی.

امروز در دو تمرین طولانی ترِ خود، دربارهٔ مأموریتِ عظیمی که در زندگی داری تفکر و تعمق کن. راجع به آن فکر کن. با پاسخ های اولیهٔ خودت سریع قانع نشو. با دقت دربارهٔ آن فکر کن، به اینکه چه معنا و مفهومی می تواند داشته باشد. لحظاتی از زندگی ات را بیاد آور که قبلاً راجع به این موضوع فکر می کردی یا چنین احتمالاتی را از سَر می گذراندی. در دو تمرین خود، فرصتی خواهی داشت که این مسئله را بررسی کنی اما همچنان مراقب باش که ــ بازهم هیچ نوع نتیجه گیری نکنی.

تمرین **۳۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 34

I am a beginning student of Knowledge.

گام ۳۴

من دانش آموز مبتدی بصیرت و دانش هستم.

تو دانش آموز مبتدی بصیرت و دانش هستی. بدون توجه به اینکه چقدر ممکن است خودت را یک انسانِ شهودی بدانی، بدون توجه به اینکه چقدرممکن است خودت را از نظر فکری توانمند بدانی، بدون توجه به اینکه چقدر ممکن است خودت را از نظر احساسات صادق بدانی، اصلاً مهم نیست که چقدر فکر می کنی پیشرفت داشته ای، نهایتاً تو یک دانش آموز مبتدی بصیرت و دانش هستی. خوشحال باش که اینگونه است چراکه دانش آموزانِ تازه وارد در موقعیت یادگیریِ هرچیزی هستند و نیازی ندارند از دست آوردهای خودشان دفاع کنند. ما نمی خواهیم دست آوردهای تو را دستِ کم بگیریم بلکه در عوض می خواهیم که نورِ حقیقتِ عظیمی که منتظرِ اکتشافِ توست از درونت بدرخشد، عظمتی که به زندگیِ تو کیفیتی حقیقی می دهد و با گذشت زمان، آن کارِ خاصی که برای انجام دادنش به اینجا آمده ای را بر تو آشکار خواهد کرد.

در دو تمرین خودت، شروع به تأیید و پذیرش این موضوع کن که تو صرفاً یک دانش آموز مبتدیِ بصیرت و دانش هستی و به یاد خود بیاور که هیچگونه برداشتِ شتابزده و ناپخته ای دربارهٔ این برنامهٔ آموزشی و نیز دربارهٔ توانایی هایت به عنوان یک دانش آموز نکنی. تحت هر شرایطی اینگونه برداشت ها و نتیجه گیری هایِ ناپخته و شتابزده، به ندرت بازتابِ حقیقت هستند. آنها معمولاً به نوعی باعثِ یأس و دلسردیِ تو می شوند و بنابراین به هیچ وجه ارزشی ندارند.

پس از خواندنِ بیان امروز برای خودت و یادآوری این نکته که قضاوت نکنی، در دو تمرین **۱۵** دقیقه ای سکون و خاموشی را در درونت تمرین کن. تلاش کن که حقیقتِ درونت را احساس کنی. در صورت لزوم، ذهنت را بر یک نقطهٔ فیزیکی و یا تخیلی متمرکز کن. بگذار هر چیزی در درونت آرام گیرد. بگذار تا جایِ ممکن ساکت و آرام شوی و اگر انجامش دشوار بود، نااُمید و مأیوس نشو. تو یک دانش آموز مبتدی بصیرت و دانش هستی و بنابراین هر چیزی را می توانی بیاموزی.

تمرین **۳۴:** دو مرتبه تمرین **۱۵** دقیقه ای.

Step 35

REVIEW

گام ۳۵

مرور

این مرور فرصتی به تو می دهد تا چیزی دربارۀ راهِ (رسیدن) به بصیرت و دانش در اجتماعِ بزرگ تر بیاموزی. در دو تمرین **۳۰** دقیقه ای، تجربیات و آموزه های هفتۀ پیشین را با کمترین قضاوت ممکن مرور کن. صرفاً نگاه کن و ببین که چه چیزی آموزش داده شد، تو چه کردی و نتیجه چه بود. این مرورِ عینی و بیطرفانه به تو دسترسی به بینشی عظیم را فارغ از رنج و خود- سرزنشی می دهد. تو هم اکنون می آموزی که زندگی خودت را بدون سرکوب کردنِ احساساتت، بصورتِ عینی و بیطرفانه مشاهده کنی. به جای اینکه تلاش کنی یک جنبه از وجود خود را از بین ببری، تو به سادگی به پرورش جنبه ای دیگر می پردازی.

بنابراین، در مرورِ خود از این مطلب به عنوان راهنما استفاده کن که: " من مشاهده می کنم، اما قضاوت نمی کنم." به این طریق تو قادر به تشخیص چیزها خواهی شد. به یاد داشته باش که چقدر ممکن است برایت آسان تر باشد که زندگی دیگران را با بصیرت و بینش بنگری تا زندگی خودت را. بیطرفی و عینیت، بیشتر برای دیگران ممکن می شود زیرا تو در تلاش برای استفاده از زندگی دیگران در جهتِ اهداف خاصی نیستی ولی هرچقدر با قضاوتِ بیشتر زندگی آنها را بنگری کمتر قادر خواهی بود که آنها را درک کنی یا طبیعت، پیشرفت و یا تقدیر آنها را بفهمی. بنابراین هر چقدر تلاش کنی که زندگی خودت را نیز کمتر به سمتِ هدفی خاص متمایل کنی بیشتر قادر به درکِ آن، قدردانی از آن و کار با مکانیسم طبیعیِ آن جهتِ پیشرفت بیشترخودت خواهی بود.

تمرین **۳۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 36

My life is a mystery to explore.

گام ۳۶

زندگی من رازیست برای کشف شدن.

به راستی که زندگی تو یک راز است، آری، به راستی رازیست که مستلزمِ اکتشافِ توست، البته اگر مشتاق باشی که هدف آن، مفهومِ آن و نیز سمت و سویِ آن را درک کنی. کشف آن برای شادمانی و تکامل تو در این دنیا حیاتی است، چراکه اگر با دقت به زندگی ات نگاه کرده باشی، خواهی فهمید که تاکنون با چیزهای کوچک راضی و خشنود نشده ای. زیرا به تویی که (ذاتاً) در جستجوی بصیرت و دانش هستی، چیزی عظیم تر باید داده شود. تو باید دقیقاً از همان چیزهایی بگذری که به نظر می رسد آن چیزها برای اغلب مردم پر از شور و هیجان است. تو باید اشتیاق و تمنای عمیق ترِ درونت را بپذیری و(دنبال کنی و) یا در غیر اینصورت خودت را درگیر پریشانی ها و تناقض های غیر ضروری خواهی کرد. مهم نیست دیگران برای چه چیزی ارزش قائلند. مهم اینست که تو برای چه چیزی ارزش قائل هستی. اگر در جستجویِ معنا و مفهومی واقعی و برتر هستی، باید از سطح ذهنت گذر کنی و به اعماق نفوذ کنی.

امروز در دو تمرینت، دوباره بر روی احساسِ حضورِ معلمین روحانی خود در مراقبه تمرکز کن. برای انجام این کار مجبور نیستی تلاش کنی. این بسادگی به معنای وانهادگی، تنفس و اجازه دادن به ذهن برای باز شدن است. کیفیتِ ارتباطی تو با مُعلمینت حیاتی است تا به تو قدرت و دلگرمی بدهد، زیرا ممکن است به درستیِ مهارت هایِ خودت تردید داشته باشی، اما با دلایل کافی به مهارت های معلمینت اطمینانِ کامل داری زیرا این همان راهی است که آنان نیز در مسیر خود برایِ کسب بصیرت و دانش قبلاً پیموده اند. آنها راه را می شناسند، راهی که هم اکنون در صددِ به اشتراک گذاشتن آن با تو هستند.

تمرین **۳۶**: دو مرتبه تمرین **۱۵** دقیقه ای.

Step 37

There is a way to Knowledge.

گام ۳۷

راهی برای رسیدن به بصیرت و دانش وجود دارد.

چطور ممکن است راهی برای رسیدن به بصیرت ودانش وجود نداشته باشد وقتی این راهی برای رسیدن به خودِ حقیقیِ توست. چطور ممکن است راهی برای به ظهور رساندن بصیرت و دانش وجود نداشته باشد وقتی این (راه)، طبیعی ترین شکل از به ظهور رسیدن است. چطور ممکن است راهی برای هدایت تو به ارتباطاتت وجود نداشته باشد وقتی بصیرت و دانش، بی نقص ترین منشأ تمامی ارتباطات توست. راهی به سویِ بصیرت و دانش وجود دارد که یافتنش نیازمند مهارت و اشتیاق است. پرورشِ هر دویِ اینها نیازمند زمان است. تو باید بیاموزی که برای حقیقت و راستی، ارزش قائل شوی و برای کذب و ناراستی ارزشی قائل نباشی و این موضوع زمان بَراست تا تو دریابی دُرست و غلط کدامست و بتوانی آنها را از هم تشخیص بدهی. این موضوع زمان بَر است تا تو دریابی که کذب و ناراستی، تو را راضی و خشنود نمی کند و این حقیقت و راستی است که تو را اِقناع می کند. این مسئله باید بوسیلهٔ کوشش و خطا و نیز بوسیلهٔ مقایسه (و تقابل)، آموخته شود. همچنان که به بصیرت و دانش نزدیک می شوی، زندگی تو کامل تر، مطمئن تر و به وضوح، جهت دارتر می شود و چنانچه از آن دورتر شوی، دوباره واردِ سردرگمی، یأس، درماندگی و خشم می شوی.

امروز تمرینِ تو مراقبه نخواهد بود، در عوض، حداقل **۱۵** دقیقه دربارهٔ راه های به دست آوردن بصیرت و دانش تفکر کن. روی تکه ای از کاغذ تمام راه های رسیدن به بصیرت و دانش را بنویس. در طیِ این دو تمرین، تمام وقت و انرژی خود را صَرف کن تا هر راهی که ممکن به نظر می رسد و به فکرت خطور می کند را بررسی کنی. سعی کن بسیار دقیق و مشخص عمل کنی. از قوهٔ تخیُلت استفاده کن، اما راه هایی را که کاملاً برایت واقع بینانه، منطقی و معنادار هستند ترسیم کن. بدین صورت، تو خواهی دانست که چطور راهی برای یافتنِ بصیرت و دانش پیدا کنی و نتیجتاً تو خواهی فهمید که خداوند راهِ رسیدن به بصیرت و دانش را می داند.

تمرین **۳۷**: دو مرتبه تمرین **۱۵** دقیقه ای.

Step 38

God knows the way to Knowledge.

گام ۳۸

خداوند راهِ رسیدن به بصیرت و دانش را می داند.

چگونه می توانی راه خود را پیدا کنی وقتی که گم شده ای؟ چگونه می توانی ثبات واطمینان را درک کنی وقتی که قویاً برای چیزهای موقتی ارزش قائلی؟ چگونه می توانی قدرت زندگی خودت را درک کنی وقتی که از تهدیدِ ازدست دادن ها و ویرانی ها در هراس هستی؟ زندگی با تو مهربان است، زیرا نه تنها پاداش بلکه راه رسیدن به پاداش را هم به تو ارائه می دهد. اگر این موضوع برعهدهٔ تو گذاشته می شد، واقعاً بیرحمانه بود، زیرا تو تلاش می کردی هر فرصتی که ممکن بود به ذهنت خطور کند را امتحان کنی و نیز هر فرصتی که برای دیگران قابل تصورمی بود و حتی فرصت های کسبِ بصیرت و دانش که دیگران با موفقیت طی می کردند را می خواستی برای خودت داشته باشی، که در حقیقت امکان نداشت که همهٔ آن راه ها، برای تو هم کارآمد باشند. در بازهٔ زمانی کوتاهِ خود در این دنیا، چگونه می توانی همهٔ اینها را انجام بدهی و همچنان سرزنده باقی بمانی؟ چگونه می توانی اشتیاق و دلگرمیِ خود را برای کسبِ بصیرت و دانش حفظ کنی، وقتی که بسیاری از این راه ها تو را ناامید و سَرخورده می کنند و برای تو کارآمد نیستند؟

امروز به بصیرت و دانشی که خداوند راهِ رسیدن به آن را می داند ایمان داشته باش، تو فقط باید از روشی که ارائه شده است تبعیت کنی. بدین طریق، بصیرت و دانش به سادگی در تو پدیدار می شود زیرا (در درونت) تأیید و پذیرفته می شود، چون فقط خداوند است که بصیرت و دانش درون تو را می شناسد و فقط بصیرت و دانش درون توست که خداوند را می شناسد وهمینطورکه این دو باهم طنین انداز می شوند، هر دو آشکارتر شده و تجلی می یابند و به اینصورت تو صلح و آرامش را خواهی یافت.

امروز در دو تمرین خود، هر بار به مدت **۳۰** دقیقه، تمرین کن تا حضور خداوند را، درسکوت و سکون احساس کنی. دربارهٔ خداوند فکرنکن، حدس و گمانه زنی نکن، دربارهٔ خداوند نه تعجب و نه تردید را به خود راه نده، بلکه بسادگی او را احساس کن. این یک تخیل نیست که اکنون بخواهی روی آن متمرکز شوی، هرچند که تو عادت داری روی خیال پردازی هایت تمرکز کنی. در سکوت و سکون، همهٔ چیز آشکار می شود. خداوند بسیار ساکن و ثابت است، زیرا خداوند به جایی نمی رود. پس همینطور که ساکن، ثابت و آرام می شوی، قدرت خداوند را احساس خواهی کرد.

تمرین **۳۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 39

The power of God is with me.

گام ۳۹

قدرت خداوند همراه من است.

قدرت خداوند همراهِ توست. در درونِ بصیرت و دانشِ توست. پس بیاموز که بصیرت و دانشِ خود را به دست آوری تا بیاموزی قدرتی را که خداوند به تو عطا کرده است به دست آوری، تو قدرت خود را بازخواهی یافت، و قدرت تو برای دستیابی به قدرت خداوند ضروری خواهد بود. بنابراین، هر آنچه که اصالتاً توانمندی و قدرت است و هر آنچه که اصالتاً خیر و نیکی است، در درون تو و درون خداوند موجود است. پس اجازه بده امروز، روزی باشد که این حضور و این قدرت را در زندگی ات تجربه کنی. نیازی به تصور خدا در تخیل نیست. برای ارتقاءِ ادراک یا باورِ خود دربارهٔ خداوند نیازی به تصور ذهنی و تصویرسازی نداری. تو فقط باید از روشی که در اینجا ارائه شده است استفاده کنی.

در دو تمرین عمیقِ **۳۰** دقیقه ای خود، یک بار دیگر واردِ سکون و خاموشی شو و به خودت اجازه بده تا قدرت خداوند را احساس کنی. برای هدایت ذهنت از قدرتِ خود استفاده کن و اجازه نده تردید یا ترس، تو را دلسرد و منصرف کند. قدرت خداوند نشان دهندهٔ رمز و راز زندگی توست، بیانگر قدرتی است که تو از طرف خداوند با خود آورده ای تا بتوانی طبقِ نقشهٔ عظیم (الهی) در دنیا از آن به درستی استفاده کنی. پس به خودت اجازه بده که با از خود گذشتگی، با سادگی و تواضع وارد عمل شوی، تا چه بسا بتوانی قدرت خداوند را احساس کنی.

تمرین **۳۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 40

Today I will feel the power of God.

گام ۴۰

امروز من قدرت خداوند را احساس خواهم کرد.

قدرت خداوند به قدری کامل و فراگیر است که همه چیز را تحت تأثیر خود قرار می دهد. فقط اذهانی که جدا مانده و سردرگم، درگیرِ ارزیابی اندیشه ها و افکار خود هستند ممکن است از خیر و نعمت عظیم خداوند منفصل و جدا باقی بمانند. کسانی که به خداوند پاسخ داده اند، در موقع مناسب، پیام آوران الهی می شوند تا بتوانند هدیۀ فضل و تعالی را به کسانی که در پریشانی و سردرگمی در راه وامانده اند، اهدا کنند.

تمام قدرت های ظاهری دنیای شما - نیروهای طبیعت، گریزناپذیری از مرگ، تهدید همیشگی بیماری، تهدیدِ از دست دادن و نابودی و همۀ نمودهای تناقض و ناسازگاری - همگی حرکاتی موقتی در سکون و ایستایی عظیمِ خداوند هستند. این سکونِ عظیمی است که تو را به بازگشت به صلح و بهره مندی کامل از خداوند فرا می خواند، تنها کاری که تو باید انجام بدهی این است که خود را آماده کنی.

امروز در دو تمرین **۳۰** دقیقه ای، خودت را آماده کن. در مُراقبه ای در سکوت، سعی کن قدرت خداوند را احساس کنی. نیازی نیست تصاویر جادویی را به ذهنت بیاوری، زیرا این قدرت، چیزی است که می توانی احساسش کنی، چون در همه جا وجود دارد. فرقی نمی کند مقتضیات و شرایطِ زندگیِ تو موافق و همسو با پیشرفت تو باشد، یا نباشد، امروز (فارغ از همۀ اینها) می توانی قدرت خداوند را احساس کنی.

تمرین **۴۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 41

I am not afraid of the power of God.

گام ۴۱

من از قدرت خداوند نمی ترســم.

این تصـدیق و پذیرش، برای سرور و شـادمانی تو بسیار مهم است، زیرا تو باید دوباره یاد بگیری که به قدرتِ عشق و قدرتِ خداوند اعتماد کنی. برای این کار، تو باید عقاید و باورها، پنداشت ها، فرضیات و ارزیابی تجربیات دردناک گذشــتهٔ خود را رها کنی. دردناک اســت که از آنچه بیشــتر از همه چیز دوســتش داری، جدا بمانی و تنها عاملِ حفظ این جدایی، بدگویی از آن اســت، تا آن را بســیار بد و ناخوشــایند جلوه بدهی و اینکار باعث ایجاد احســـاسِ گناه در درونت می شـــود. برای درکِ احســـاس قدرت خداوند و پذیرش قدرت او، گناه و احســـاســـات بد باید تو را ترک کند. تو باید برای کاوشِ طبیعی ترین چیزها پیش قدم شـــوی. اینکار مانند دل به خطر زدن برای اکتشاف افق های ناشناخته و همزمان به خانه بازگشتن است.

پس امروز دو مرتبه، در سکون و خاموشی تمرین کن تا قدرت خداوند را احساس کنی. به دنبال جواب از جانب خداوند نباش. به هیچ وجه لازم نیست صحبت کنی، فقط حضور داشته باش، زیرا همینطور که می آموزی در ارتباط با منشأ تمامیِ ارتباطات خود باشی، اطلاعاتی که نیاز داری به راحتی بر تو جاری می شود تا تو را راهنمایی کند، تو را آسوده کند و در هنگامِ نیاز تو را تصحیح کند. اما در ابتدا باید قدرت خداوند را احساس کنی و بدین صورت قدرت خود را باز خواهی یافت.

تمرین **۴۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 42

REVIEW

گام ۴۲

مــرور

در دورهٔ امروز، تمام دســـتورالعمل های ذکر شـــده در هفتهٔ گذشـــته و تجربیات خود را در تمرین ها مرورکن. امروز با دقت ویژه ای بررسی کن تا ببینی که چقدر عمیق و هوشیارانه تمرین می کنی. مطمئن شو که دروس را برای برآورده کردن سلیقه یا انتظارات خودت تنظیم نمی کنی یا تغییر نمی دهی. به خاطر داشته باش که فقط باید برنامهٔ آموزشی را دنبال کنی تا پاداشِ واقعی آن را دریافت کنی. سهمی که تو انجام می دهی کوچک است. سهمی که ما انجام می دهیم بزرگ است. ما راه و روش را ارائه می دهیم. تو فقط باید با ایمان و با انتظاراتِ واقعی آنها را دنبال کنی. در روندِ انجام این کار، تو صـــبرکردن، تشـــخیص، اعتماد، انســـجام و ارزش دادن به خود را پرورش خواهی داد. چرا ارزش دادن به خود؟ زیرا تو باید خود را بسیار ارزشمند کنی تا بتوانی به موهبت های عظیمِ بصـیرت و دانش دست پیدا کنی. کسبِ مواهبی که برایت در نظر گرفته شده است بهتر و کامل تر از هر چیز دیگری حسِ تردید و نفرت از خود را از میان برمی دارد.

بنابراین، در طولِ تمرینِ مروری امروز خود، آموزش های هفتهٔ گذشـــته را مرور کن. بدون قضـــاوت، نگاه کن و ببین که چه چیزی ارائه شده است، چه کارهایی انجام داده ای و چه کارهایی می تواند انجام شود تا تمریناتت را عمیق تر کند تا چه بسا سریع تر نتایج مفید آن را دریافت کنی. اگر مشـکلی داری، مشـکلات را بشناس و سعی در رفعِ آنها کن. درهفتهٔ پیش رو، خودت را بیشتر درگیرِ مشارکت (در انجام تمریناتت) کن. با انجام این کار، صرفاً با جهت دهی به میل و ارادهٔ خود، شک و تردید و برآشفتگی را اصلاح خواهی کرد.

تمرین **۴۲**: یک دورهٔ تمرین طولانی.

Step 43

My will is to know God.

گام ۴۳

میل و خواستهٔ من شناختِ خداوند است.

میل و رغبتِ تو این است که خداوند را بشناسی. این خواستهٔ واقعی توست. به غیر از این، به دنبال هر اشتیاق یا انگیزهٔ دیگری باشی، در واقع از میل و خواستهٔ حقیقی خود فرار کرده ای. این میل و اشتیاق توست که برایت ترسناک شده است. (در حقیقت) تو از آنچه می دانی وعمیقاً احساس می کنی می ترسی. این امر باعث می شود که به چیزهای دیگری که نمایانگر خودِ حقیقی تو نیست، پناه ببری، و بدین صورت هویت خود را ازدست می دهی و تلاش خواهی کرد هویتی برای خودت بسازی که مربوط به چیزهایی است که به آنها پناه برده ای (نه مربوط به خودِ حقیقی ات). در این اِنفصال و اِنزوا تو احساس بدبختی می کنی، اما در ارتباط (با میل واقعی ات) شادمانی و سرور را بازخواهی یافت.

میل و رغبتِ تو این است که خداوند را بشناسی. از میل و خواستهٔ خود نترس. تو توسط خداوند آفریده شده ای. میل و خواست خداوند بر این است که تو را بشناسد. میل و خواستِ تو نیز بر این است که خداوند را بشناسی. میل و اردهٔ دیگری وجود ندارد. غیر از این، تمام انگیزه های موجود صرفاً ناشی از سردرگمی و ترس هستند. شناختِ خداوند به خداوند قدرت می بخشد و به تو نیز قدرت می بخشد.

در دو تمرین امروزت، درسکوت مراقبه کن تا قدرتِ میل و اشتیاق حقیقی خودت را احساس کنی. اجازه نده که ترس و تردید ذهنت را مُکدر کند. نیازی نیست سعی کنی میل و ارادهٔ خداوند را احساس کنی. این بسادگی همین جاست. فقط به توجه و هوشیاریِ تو نیاز دارد تا شناخته شود. بنابراین، سادگیِ حضور در این تجربه را با عمق وجودت تمرین کن.

تمرین **۴۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 44

I wish to know my own strength.

گام ۴۴

من در آرزوی شناخت قدرت خودم هستم.

پذیرشِ این بیان ممکن است بخاطر نیاز فوری به آن، در شرایط فعلی بسیار برایت قابل قبول باشد، اما این پذیرش، بسیار عمیق تر از آن است که در ابتدا متوجه شوی. تو قدرت بسیار بیشتری از آنچه تا کنون به دست آورده ای داری، اما این قدرت نمی تواند تماماً به ظهور برسد تا زمانی که کاربردِ آن در مسیرِ شکوفایی حقیقیِ تو جهت بگیرد و توانایی های واقعی تو را به ظهور برساند.

چگونه می توانی به قدرت خودت دست پیدا کنی وقتی احساس ضعف و درماندگی می کنی، وقتی احساسِ بی ارزش بودن می کنی، وقتی غرق در احساس گناه هستی، وقتی سردرگم هستی و یا با عصبانیت، دیگران را به خاطر شکست های ظاهری خود مقصر می دانی؟ دستیابی به قدرت خود به معنای رها کردنِ همهٔ چیزهایی است که تو را عقب نگه می دارد. تو با انکار یا ادعایِ عدم وجود موانع، از آنها رها نمی شوی بلکه تو آنها را رها می کنی زیرا به چیزِ بزرگ تری ارزش و اهمیت می دهی. بازدارِیِ موانع پیش روی تو، صرفاً علامتی است که نشان می دهد باید از آنها عبور کنی. پس از آنست که قدرت تو پرورش می یابد. تو برای یافتن توانایی های خود از قدرت درون خودت استفاده می کنی. ما می خواهیم که تو قدرت خود را بشناسی و در جهت مصلحت خویش از آن استفاده کنی.

امروز در دو تمرینِ مراقبه، در سکوت و سکون، سعی کن قدرت خود را احساس کنی. اجازه نده که صرفاً افکارت تو را مأیوس و دلسرد کنند، زیرا ترس و تردید فقط نوعی فکرهستند - چیزهای مه آلودی که مانندِ ابرها از ذهنت عبور می کنند. جایی فراتر از ابرهای ذهن تو، جهانی عظیم از بصیرت و دانش وجود دارد. بنابراین، اجازه نده ابرها مانع از دیدنِ ستارگان دور دست شوند.

تمرین **۴۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 45

Alone I can do nothing.

گام ۴۵

من به تنهایی نمی توانم کاری انجام دهم.

تو به تنهایی نمی توانی کاری انجام بدهی. هیچ کاری تاکنون به تنهایی، حتی در دنیای شـما انجام نشـده است. هیچ چیز به تنهایی حتی در ذهن توشکل نگرفته است. هیچ اعتبار و ارزشی با انجام هیچ کاری به تنهایی کسب نمی شود. همه چیز یک تلاش مشترک است. همه چیز محصول رابطه است.

آیا این تو را به عنوان یک فرد آزار می دهد؟ مطمئناً اینطـور نیسـت. بلکه به تو محیطِ مُساعد و ادراکی می بخشد تا دست آوردهای حقیقی خودت را تشخیص بدهی. تو متعلق به جایی فراتر از فردیت خود هستی و بنابراین ممکن است از تنگنا و محدودیت های فردانیتِ خود خلاص شوی. تو از طریق (جسمِ) فردی کار می کنی که (مشخصاً آن فرد) خودِ تو هستی اما از چنین کالبدی بسیار بزرگ تر هستی. تنگنای محدودیت های یک خودِ محدود را بپذیر و از این خودِ محدود انتظارخدایی نداشته باش چراکه به این ترتیب بار سنگینی از انتظاراتی عظیم را به او خواهی داد و سپس بخاطرِ ناکامی ها و شکست هایش او را سررنش خواهی کرد. این منجر به نفرت از خـود می شود. این امر باعث می شود تا از زندگی فیزیکی خود آزرده شوی و خودت را از نظر عاطفی و جسمی مورد آزار و سوء استفاده قرار بدهی. محدودیت های خود را بپذیر تا چه بسا بتوانی عظمت درون زندگی ات را بپذیری.

بنابراین، در دو تمرین امروزت، با چشـمان باز، روی محدودیت های خود تمرکز کن. آنها را بشـناس و تشخیص بده. آنها را از دیدگاهِ خوب یا بد قضاوت نکن. به سادگی فقط آنها را بشناس و تشخیص بده. این به تو تواضع می بخشد و تو را با فروتنی در موقعیتِ دریافت قـرار می دهـد. وقتی از محـدودیت هـای خـود دفـاع می کنی، چگونه می توانی چیزی فراتر از آن را دریافت کنی؟

تمرین **۴۵**: دو مرتبه تمرین **۱۵** دقیقه ای.

Step 46

I must be small to be great.

گام ۴۶

من باید کوچک باشم تا بزرگ شوم.

آیا این یک تناقض است که تو باید کوچک باشی تا بزرگ شوی؟ اگر معنای آن را بفهمی، تضادی درکار نیست. شناختن محدودیت ها به تو امکان می دهد تا در شرایط و موقعیت های محدود با کارآمدی بسیار انجام امور را به پیش ببری. این واقعیتی بزرگ تر را نسبت به آنچه قبلاً می دانستی نشان می دهد. عظمت تو به هیچ وجه نباید صرفاً بر اساس امید یا انتظاراتِ زیاد باشد. این عظمت نباید برمبنای آرمانگرایی و ایده آلیسم باشد، بلکه باید برمبنای تجربهٔ حقیقی بنا شود. به خودت اجازه بده کوچک باشی و سپس تجربه خواهی کرد که عظمت، با تو و بخشی از وجود توست.

در دو تمرین امروزت، بگذار محدود باشی اما بدون قضاوت. هیچ سرزنش و محکومیتی وجود ندارد. ذهن خود را به طور فعال در تمرکز بر محدودیت های خود درگیر کن. بدون سرزنش متمرکز باش. به صورت عینی و بیطرفانه ناظر باش. هدف از (آمدن) تو این بوده که وسیله ای باشی برای یک واقعیت عظیم تر تا آن واقعیت برتر بتواند خودش را در این دنیا به واسطهٔ تو به ظهور و تجلی برساند. این وسیلهٔ ظهورِ تو، کاملاً محدود و کوچک است، اما برای انجام وظیفهٔ مورد نظری که تو باید انجامش بدهی کاملاً کفایت می کند. با پذیرش محدودیت های آن، می توانی مکانیسم آن را بفهمی و یاد بگیری که بطور سازنده ای با آن کار کنی. پس دیگر محدودیتی نیست بلکه وسیله و ابزاری در دست توست برای ظهورِ مسرت بخشِ حقیقت.

تمرین **۴۶**: دو مرتبه تمرین **۱۵** دقیقه ای.

Step 47

Why do I need Teachers?

گام ۴۷

چرا من به معلم نیاز دارم؟

تو این سؤال را دیر یا زود و احتمالاً در موارد متعددی خواهی پرسید. طرح این سؤال ناشی از انتظارات تو از خودت است. با این وجود وقتی با دقت به زندگی خود نگاه کنی، خواهی دید که برای هر آنچه آموخته ای و می دانی، به یک برنامهٔ آموزشی احتیاج داشته ای. شاید به نظر می رسد مواردی را در درون خود احساس می کنی که توسط خودت ایجاد شده اند، اما آنها نیز نتیجهٔ آموزش هستند. تو از طریق روابط برای هر آنچه آموخته ای، آماده شده و آموزش دیده ای، خواه یک مهارت عملی باشد یا یک بینش عمیق نظری. شناختِ این امر موجب قدردانی از روابط و تصدیق و تأیید کاملِ قدرتِ مشارکت تو در دنیا می شود.

هر وقت صادقانه تصمیم گرفتی هر نوع مهارتی را یاد بگیری، ابتدا باید بفهمی که چقدر نمی دانی، سپس باید بفهمی که چه مقدار نیاز به یادگیری داری، و پس از آن باید به دنبال بهترین شکل ممکن از آموزش باشی. این مسئله را باید برای کسب بصیرت و دانش هم به کار ببندی. تو باید بدانی که چقدر نمی دانی، چقدر باید بدانی و سپس برنامهٔ آموزشی ارائه شده را دریافت کنی. آیا نیاز به مربی یک ضعف حساب می شود؟ نه. بلکه درک این نیاز، یک شناخت صادقانه و مبتنی بر یک ارزیابی صادقانه است. اگر بفهمی که چقدر کم می دانی و چقدر نیاز داری که بدانی و چقدر نیاز به قدرتِ بصیرت و دانش داری، به وضوح، ضرورتِ وجود یک معلم را درک خواهی کرد. چگونه می توانی به کسانی که فکر می کنند از قبل چیزی با خود دارند چیز بیشتری بدهی، درحالی که در حقیقت، آنها فقیر و تهی هستند؟ تو نمی توانی چیز بیشتری به آنها ببخشی و آنها همچنان در تهی دستی و فقرِ خود ساختهٔ خودشان باقی خواهد ماند.

چرا به مربی احتیاج داری؟ چون باید یاد بگیری. و باید آنچه را که از قبل به اشتباه آموخته ای و تو را عقب نگه داشته است بزُدایی و پاک کنی. در دو تمرین امروزت، با چشمان بسته در مراقبه، بررسی کن که چرا به یک مربی نیاز داری. هرگونه افکاری را که ظاهراً نشان می دهد به اندازهٔ کافی هوشمند یا به اندازهٔ کافی قوی هستی یا ویژگی های خاص دیگری داری که باعث می شود بتوانی به تنهایی این کار را انجام بدهی، مشاهده کن. اگر چنین انتظاراتی در تو وجود دارد، دلیل وجود آنها را تشخیص بده. اینگونه انتظارات، لجاجت و سماجتی هستند تا تو را به عنوان یک معلمِ لایق و کافی معرفی کنند تا تو در جهالت باقی بمانی. تو نمی توانی آنچه را

که نمی دانی به خودت آموزش بدهی، و تلاش برای انجام این کار صرفاً تو را در چرخهٔ بی پایانِ اطلاعاتِ قدیمی، دَوَران می دهد و تو را در حصارِ همان جایی که هستی محدود نگه می دارد.

بنابراین، در تمرین امروز عملاً نیازِ خودت به آموزش واقعی را درک کن و در صورت وجود، هر نوع مقاومت و دافعه ای را نسبت به آموزشِ واقعی تشخیص بده، آموزشی که اکنون در اختیار توست.

تمرین **۴۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 48

True instruction is available to me.

گام ۴۸

آموزش واقعی در دسترس من است.

برنامۀ آموزش واقعی در دسترس است. این دستورالعمل منتظر تو بوده است تا درنقطه ای که به بلوغ رسیدی و متوجه ضرورت آن در زندگی خود شدی به دست تو برسد. این برنامه، انگیزه ای واقعی برای یادگیری ایجاد می کند. این برنامه، شامل تشخیص و فهم محدودیت های تو با توجه به نیازهای واقعیِ توست. تو باید خودت را دوست داشته باشی تا دانش آموزِ بصیرت و دانش شوی و به طور مستمر خود را دوست داشته باشی تا همچنان در این مسیر به پیش بروی. به جز این، هیچ مانع دیگری برای یادگیری وجود ندارد. اگر عشق نباشد ترس و دلهره وجود دارد، زیرا هیچ چیز دیگری نمی تواند جایگزین عشق شود. عشق جایگزینی ندارد و کمک و حمایتِ واقعی، در دسترس و آمادۀ خدمت به توست.

در دو مراقبۀ امروزت، تلاش کن حضور این کمک و حمایتِ واقعی را احساس کنی. در سکوت و سکون، آن را درون زندگی خود و در اطرافت احساس کن. این روش های مُراقبه شروع به ایجاد حساسیت بیشتری در درونت خواهند کرد، یک حس کاملاً جدید. تو شروع به تشخیصِ چیزهایی خواهی کرد که حضور دارند، گرچه نمی توانی آنها را ببینی. تو قادر خواهی بود به ایده ها و اطلاعات پاسخ بدهی، گرچه هنوز منبع پیام را نمی شنوی. این یک فرایندِ واقعی در تفکر خلاق است، زیرا افراد، ایده ها را خلق نمی کنند، آنها را دریافت می کنند. تو بخشی از یک زندگیِ عظیم تر هستی. زندگی شخصی تو وسیله ای برای به ظهور رساندن آن است. بنابراین، فردانیت تو پُربارتر و لذت بخش تر می شود، فردانیت تو دیگر زندان تو نیست، بلکه شکل و حالتی مسرت بخش از ظهور و تجلی حقیقتِ توست.

کمک و حمایتِ واقعی در دسترس و در اختیار توست. امروز تمرین کن تا حضورِ مداوم آن را در زندگی احساس کنی.

تمرین **۴۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 49

REVIEW

گام ۴۹

مــرور

این مرور بیانگر اتمام هفتهٔ هفتم تمرین توست. در این بررسی از تو خواسته شده است که تمام هفت هفتهٔ تمرین را مرور کنی، تمام دســتورالعمل ها را مرور کن و تجربهٔ خود را در اســتفاده از هر یک از آنها به یاد آور. ممکن است چندین دوره تمرین طولانی تر نیاز باشد، اما درک معنا و مفهومِ دانش آموز بودن و چگونگی اکتسابِ یادگیری برای تو کاملاً ضروری است.

بسیار مراقب باش به عنوان یک دانش آموز، خودت را قضـاوت نکنی. تو در موقعیتی نیستی که خود را به عنوان دانش آموز قضـاوت کنی. تو معیارهای لازم را نداری، زیرا معلم خودشـناسـی نیسـتی. همچنان که به پیش می روی خواهی فهمید که برخی از شـکسـت های تو منجر به موفقیت های بزرگ تر خواهد شـد، و برخی از مواردی که فکر می کردی موفقیت بوده اسـت ممکن اسـت به شـکسـت منجر شـود. این امر بر کل سـیسـتم ارزیابی تو تأثیر می گذارد و تو را به سمت شناخت بیشتر سوق خواهد داد. این باعث خواهد شد که نسبت به خود و دیگرانی که در حال حاضر برای موفقیت ها و شکست هایشان آنها را قضاوت می کنی، دلسوز باشی.

سپس، چهل و هــشتمین گام را مرور کن. سعی کن بیاد آوری که چگونه به هر مرحله پاسخ داده ای و تا چه اندازه خودت را درگیر تمریناتت کرده ای. سعی کن موفقیت ها، دست آوردها و موانع خود را مشاهده کنی. تو این راه طولانی را تا اینجا آمده ای. تبریک به تو که آزمون اول را گذراندی. اکنون با انگیزه ادامه بده و به پیش برو، زیرا بصیرت و دانش با توست.

تمرین **۴۹**: چند مرتبه تمرین دوره اِی طولانی.

Step 50

Today I will be with Knowledge.

گام ۵۰

امروز من با بصیرت و دانش خواهم بود.

امروز با بصیرت و دانش باش تا بتوانی اطمینان و قدرت بصیرت و دانش را داشته باشی. به بصیرت و دانش اجازه بده تا به تو سکون و آرامش بدهد. به بصیرت و دانش اجازه بده تا به تو توانایی و شایستگی بدهد. اجازه بده بصیرت و دانش به تو آموزش بدهد. به بصیرت و دانش اجازه بده تا جهانِ هستی را همانطور که هست بر تو آشکار کند، نه آنطور که تو ترجیح می دهی باشد.

در دو تمرین خود، در سکون و خاموشی قدرت بصیرت و دانش را احساس کن. سؤال نکن. اکنون لازم نیست. با خودت راجع به حقیقتِ راهی که در حال پیمودن آن هستی مجادله نکن، زیرا این کار بیهوده و بی معنی است. تو نمی توانی بدانی تا زمانی که دریافت کنی، و برای دریافت باید به تمایل خود برای دانستن اعتماد کنی.

امروز با بصیرت و دانش باش. در تمرینات خود اجازه نده هیچ چیزی تو را مأیوس و منصرف کند. تو فقط باید آرام و رها و حاضر باشی. به وسیلهٔ اینگونه تمرینات، حضور بیشتری را در خود احساس خواهی کرد و این شروعی خواهد بود برای تسکین و التیامِ التهاب و ترس های تو.

تمرین **۵۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 51

Let me recognize my fears so that I may see the truth beyond them.

گام ۵۱

اجازه بده ترس هایم را بشناسم تا بتوانم ورای آنها را ببینم.

تو باید محدودیت ها و موانع خود را بشناسی تا بتوانی فراتر از آنها را ببینی. اگر وجودِ آنها را نادیده بگیری یا انکار کنی، اگر آنها را حفظ کنی یا با نام های غیر واقعیِ دیگری خطابشان کنی، متوجه ماهیتِ آن محدودیت ها و موانع نخواهی شد. نخواهی فهمید چه چیزی تو را آزار می دهد. زندگی تو زاییدهٔ ترس نیست. منشأ وجودی تو زاییدهٔ ترس نیست. اینکه بتوانی ترس خود را بشناسی بدان معنی است که باید درک کنی که تو بخشی از یک چیزِعظیم ترهستی. با درک این مسئله، می توانی بیاموزی که در مورد زندگی خود واقع بین باشی و شرایط فعلی خود را بدون ملامت و خود- سرزنشی درک کنی، زیرا در همین شرایط است که باید خودت را پرورش بدهی. تو باید از همین جایی که هستی شروع کنی. برای این کار باید از نقاط قوت و ضعف خود آگاهانه لیست برداری کنی.

در دو تمرین امروز، ترس را در وجودت بررسی کن و به خود یادآوری کن که حقیقتِ تو فراتر از آنهاست، اما باید آنها را بشناسی تا حضور مخربِ آنها را در زندگی خود درک کنی. چشمان خود را ببند و بیانِ امروز را تکرار کن؛ سپس به هر ترسی که در ذهنت ایجاد می شود توجه کن، به خودت یادآوری کن که حقیقت، چیزی فراتر از آن ترسِ خاص است. اجازه بده همهٔ ترس ها خودشان را نشان دهند و از این طریق مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرند.

برای نترس بودن، باید ترس را - مکانیسم آن را، تأثیر آن بر مردم و نتیجهٔ آن در دنیا را درک کنی. تو باید این مسئله را بدون خود فریبی و بدون ترجیحات شخصی بشناسی. تو موجودی عظیم درحال کار و زندگی در یک شرایط محدود و همینطور در یک محیط محدود هستی. محدودیت های محیط خود را بشناس و محدودیت های وسیلهٔ خود(جسم خود) را درک کن و پس از آن است که دیگر به خاطر محدود بودن، از خود منزجر نخواهی شد.

تمرین **۵۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 52

I am free to find the source of my Knowledge.

گام ۵۲

من آزادم تا منبعِ بصیرت و دانش خودم را پیدا کنـم.

منبع بصـیرت و دانش تو در درون تو و همچنین فراتر از توست. هیچ فرقی نمی کند که منبع بصـیرت و دانش در کجاست، چراکه در همه جا هست. زندگی تو نجات یافته است زیرا خداوند بذر بصیرت و دانش را در درون تو کاشـته اسـت. اما تو رسـتگاری و رهایی خود را نخواهی یافت تا زمانی که بصـیرت و دانش در تو اجازهٔ ظهور و بروز پیدا کند و موهبت ها و هدایای خود را به توعطا کند. چه آزادی دیگری رایگان در اختیار توست به جز آن آزادی که تو را قادر می سازد هدیهٔ زندگی واقعی خود را دریافت کنی؟ تمام آزادی های دیگر، آزادی برای هرج و مرج و آزادی برای آسیب رسـاندن به خودت است. آزادی بزرگ این است که بصـیرت و دانش را در خود پیدا کنی و اجازه بدهی تا از طریق تو به ظهور رسـیده و هویدا شـود. امروز تو آزادی تا منبع بصیرت و دانش خود را پیدا کنی.

در دو تمرین خود در سـکون و خاموشـی، منبع بصـیرت و دانش خودت را دریافت کن. به خود یادآوری کن که تو در انجام این کار مختار و آزاد هسـتی. صـرف نظر از ترس و اضـطراب، صـرف نظر از هر گونه احسـاس گناه یا شـرم، به خودت اجازه بده تا منبع بصـیرت و دانش درونت را دریافت کنی. تو امروز مختار و آزادی تا منبع بصیرت و دانش خود را دریافت کنی.

تمرین **۵۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 53

My gifts are for others.

گام ۵۳

هدایای من برای دیگران است.

هدایای تو برای این است که به دیگران بخشیده شوند، اما ابتدا باید هدایای خود را بشناسی و آنها را از ایده ها و تفکراتی که مانع دریافت آنها، یا باعث تغییر و انکار آنهاست، جدا کنی. چگونه می توانی خودت را به جز در زمینهٔ کمک به دیگران درک کنی؟ تو به تنهایی نمی توانی کاری انجام بدهی. تو به تنهایی هیچ معنا و مفهومی نداری. این مسئله به دلیل این است که تو(در حقیقتِ هستی) تنها نیستی. این موضوع به عنوان یک باراضافه و به عنوان یک تهدید به نظر می رسد تا زمانی که متوجه معنای شگرف آن و نیز متوجه موهبتی که در حقیقتِ خود دارد شوی. این باعثِ رهایی و نجاتِ زندگی توست. هنگامی که زندگی، تو را دوباره باز می یابد، تو هم زندگی را دوباره درمی یابی و تمام پاداش هایش را دریافت می کنی، که بسیار بیشتر از هر چیزیست که می توانستی به خودت بدهی و به دست آوری. ارزش زندگی تو از طریق مساعدت و مشارکت با دیگران کامل شده و تماماً به ظهور می رسد، زیرا تا زمانی که مساعدت و مشارکت وجود دارد، می توانی تا حدودی خودت، ارزشت، هدفت، معنا و مسیرت را بشناسی.

در دو تمرین امروزت، میل خود را برای کمک و مشارکت با دیگران احساس کن. اکنون نیازی نیست که چگونگی این کمک و مشارکت را تعیین کنی. این به اندازهٔ میل و اشتیاق تو برای اینکار اهمیت ندارد، زیرا شکل و فرم مساعدت و مشارکت تو با گذر زمان و به موقع برایت هویدا شده و نیز کامل تر خواهد شد. این میل و اشتیاق تو برای کمک و مشارکت ناشی از یک انگیزهٔ حقیقی است که در این روز به تو سرور و شادی خواهد بخشید.

تمرین **۵۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 54

I will not live in idealism.

گام ۵۴

من با ایــده آل گرایی زندگی نخواهم کرد.

ایده آل گرایی چیزی نیست به جز دنبال کردن ایده ها و آرزوهایی که از روی امیدواری و یا به خاطرِ یأس و نومیدی شکل گرفته اند. آرمان گرایی تـو شامل: خودِ تو، ارتباطات تو و دنیایی است که در آن زندگی می کنی. این آرمان گرایی شامل خداوند، زندگی و تمام تجربیاتِ قابل تصور توست. وقتی تجربۀ (واقعی) در کار نباشد، ایده آل گرایی شکل می گیرد. ایده آل گرایی می تواند در ابتدا مفید باشد، زیرا می تواند حرکت تو را در یک مسیر درســت شـروع کند، اما تو نباید نتیجه گیری ها و یا هویت خود را براسـاسِ آن شکل بدهی، زیرا فقـط تجـربه می تواند آنچه را که برای تو صحیح است و آنچه را که می توانی به طور کامل بپذیری، به تو ببخشد. اجازه نده آرمان ها و ایدئالیسم، تو را هدایت کنند چراکه در حقیقت، بصیرت و دانش است که می تواند تو را هدایت کند.

در دو تمرینِ امـروزت، تشـخیص بـده که تا چه میـزان ایـده آل گـرایی در تو وجود دارد. با دقت ببیـن که می خواهی چه کسی باشی، چه دنیایی داشته باشی و روابطت چگونه باشد. با چشمان بسته، بیان امروز را تکرار کن و هر کدام از آرمان ها و ایده آل های خود را بررسی کـن. حتی اگـر ایده آل هـای تو مفیـد به نظـر می رسند و نشان دهندۀ میل تو به عشق و هماهنگی و همفازی است اما بازهم در واقعیت، آنها تو را عقـب نگه می دارند زیرا آنها جایگزین آن موهبت هایی می شوند که درحقیقت، تو در جستجوی آنها هستی.

تمرین **۵۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 55

I will accept the world as it is.

گام ۵۵

من دنیا را همانطور که هست می پذیرم.

ایده آل گرایی تلاشی است برای عدم پذیرش دنیا به همان صورتی که هست. ایده آل گرایی سرزنش کردن و محکوم کردن را توجیه می کند و باعث ایجاد انتظاراتی از زندگی می شود که در واقع وجود خارجی ندارند و بنابراین تو را در معرض ناامیدی شدید قرار می دهد. ایده آل گرایی، خود سرزنشی تو را تقویت می کند.

امروز دنیا را آنطور که هست بپذیر، نه آنطور که می خواهی باشد. بدنبالِ این پذیرش، عشق می آید، زیرا تو نمی توانی آن دنیایی را که می خواهی وجود داشته باشد دوست داشته باشی. تو فقط می توانی عاشق دنیایی باشی که در حقیقت وجود دارد. اکنون خود را همانطور که هستی بپذیر و بدین ترتیب، شور و اشتیاق واقعی برای تغییر و پیشرفت بصورت طبیعی در درونت پدیدار خواهد شد. ایده آل گرایی، سرزنش کردن را توجیه می کند. این حقیقت بزرگ را بشناس و آنگاه تجربهٔ آنی وعمیق تری از زندگی خواهی داشت، چیزی که اصیل و حقیقی است و مبتنی بر امید یا انتظار نیست بلکه بر اساسِ تجربه ای حقیقی شکل می گیرد.

بنابراین، در دو تمرین **۳۰**- دقیقه ای امروز خود، روی پذیرش چیزها به همان صورتی که هستند متمرکز باش. تو با انجام اینکار از خشونت، تضاد و درگیری یا جهل، چشم پوشی نمی کنی. تو صرفاً شرایطی را می پذیری که عملاً وجود دارد و بدین سان ممکن است بتوانی بطور سازنده ای با این مقتضیات تعامل کنی. بدون این پذیرش، توهیچ امکانی برای روبرو شدن و تعاملِ واقعی با چنین شرایطی را نداری. به دنیا اجازه بده دقیقاً همانطور که هست باشد به خاطر اینکه این همان دنیایی است که تو برای خدمت کردن به آن آمده ای.

تمرین **۵۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 56

REVIEW

گام ۵۶

مـــرور

در بررسی امروز، دروس هفتهٔ گذشته و درگیری و اِشتغال خود را با آنها مرور کن. سعی کن درک کنی که اگرچه ممکن است پیشرفت در ابتدا کُـــند باشد، اما آن کُندی و یکنواختی، (سرانجام) پیشرفت بسیار زیادی به همراه خواهد داشت. اگر اِشتغال و درگیری تو (با گام ها) به طور مداوم باشد، یک مسیر کاملاً مستقیم به سوی دست آوردهایت در اختیار تو قرار خواهد داد.

در این مرور، دوباره به تو یادآوری می کنیم که اگر انتظارات خود را برآورده نکرده ای از خود- قضاوتی خودداری کنی. فقط آنچه که برای پیروی از دستورالعمل های گفته شده لازم است را درک کن و خود را در حد امکان به طور کامل درگیر آنها کن. به یاد داشته باش که تو در حال یادگیری چگونه آموختن هستی و به یاد داشته باش که تو یاد می گیری چگونه ارزشِ خود و توانایی های حقیقی خود را دوباره به دست آوری.

تمرین **۵۶:** یک دورهٔ تمرین طولانی.

Step 57

Freedom is with me.

گام ۵۷

آزادی با من است.

آزادی در درون تو زندگی می کند، منتظر است که از درون تو متولد شود، منتظر است که بدست آورده شود و پذیرفته شود، منتظر است که زندگی شود و بکار بسته شود و منتظر است که ستوده شود و تحتِ پیروی و پیگیری قرار گیرد. تویی که زیر بار تصورات خود زندگی کرده ای، تویی که زندانیِ افکار خود و دیگران بوده ای، تویی که مغلوب و مرعوب ظواهر این دنیا شده ای، اکنون امیدوار هستی که به آزادیِ حقیقی که در درونت زندگی می کند دست یابی. رهایی منتظر توست. تو آن را با خود از خانهٔ باستانی ات آورده ای. تو هر روز و هر لحظه آن را با خود حمل می کنی.

اکنون در این برنامهٔ رشد و پیشرفت می آموزی که به سمتِ رهایی و آزادی بازگردی و از ترس و تاریکیِ تخیلات خود دور شوی. در آزادی، اطمینان و ثبات قدم را خواهی یافت. این به تو بنیانی می دهد که بر پایه اش عشق و احساس ارزشمندیِ خود را بسازی و این بنیان توسطِ دنیا متزلزل نخواهد شد، زیرا که عظیم تر از این دنیاست. بنیانی که زاییدهٔ ترس و اضطرابِ ناشی از جدایی و انفصال نیست. این بنیان زاییدهٔ حقیقتی است ناشی از اتصال و درهم آمیختگی کاملِ تو با زندگی.

هر ساعت بیان امروز را تکرار کن و برای لحظه‌ای احساس کن که آزادی با تو و همراهِ توست. با نزدیک شدن به آزادی در طول روز، قادر خواهی بود موانعی که تو را عقب نگه می دارند بهتر و واضح تر تشخیص بدهی. تو خواهی فهمید که دقیقاً چسبیدن به افکارت، تو را عقب نگه می دارد. این رغبت و علاقهٔ تو به تصویرسازی ها و تخیلات خودت است که تو را عقب نگه می دارد. درک این مطلب، بار سنگینی را که بر دوش می کشی سبک تر می کند و تو خواهی فهمید که یک انتخاب حقیقی دراختیار داری. این فهم به تو قدرتی می بخشد تا امروز به آزادی برسی.

در دو مراقبهٔ عمیق خود، بیانِ امروز را تکرار کن و سعی کن به ذهنت اجازه بدهی تا همچنان آرام بماند، این آغاز رهایی است. مراقبه در سکون و خاموشی ذهنت را قادر خواهد ساخت تا از چنگِ زنجیرهایی که آن را به اسارت کشیده اند، آزاد و رها شود — رهایی از نابخشودگی های گذشته، نگرانی نسبت به آینده و دور ماندن از زمان حال. در سکون و خاموشی، ذهن تو فراتر از همهٔ چیزی هایی است که ذهن را حقیر، منزوی و پنهان در تاریکی خود محبوس می دارد. چقدر امروز، آزادی به تو نزدیک است، نزدیک به تویی که فقط نیاز داری ساکن و خاموش باشی تا دریافتش کنی و چه پاداش گرانقدری برای توست که به این دنیا آمده ای، زیرا که آزادی و رهایی با تو و همراهِ توست.

تمرین **۵۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

تمرینِ ساعت به ساعت.

Step 58

Knowledge is with me.

گام ۵۸

بصیرت و دانش با من اســت.

امروز ما حضور بصیرت و دانش را در زندگی تو تصدیق و تأیید می کنیم. در هر ساعت این حضور را در خود تصدیق و تأیید کن و سپس برای لحظاتی تلاش کن تا آن را احساس کنی. تو باید حتماً آن را احساس کنی. نمی توانی فقط آن را در فکرت تصور کنی، زیرا بصیرت و دانش باید به تجربه درآید. امروز تحتِ هر شرایطی که بودی، درهر ساعت تصدیق و تأییدِ این حضور را برای خودت تکرار کن و سعی کن مفهومِ آن را حس کنی. تو خواهی فهمید که در موقعیت های بسیاری که قبلاً برای تمرین نامناسب به نظرت می رسید اکنون می توانی تمرین کنی. با این روش، درمی یابی که قدرتی در اختیار داری که تجربیات خود را کنترل و هدایت کنی تا تمایلات صحیح خود را برآورده کنی، و نیز درمی یابی که هر شرایطی می تواند یک محیط مساعد برای آماده سازیِ واقعی و استفادۀ بهینۀ تو باشد.

سعی کن هر ساعت تمرین کنی. هوشیاری خود را نسبت به زمان حفظ کن. اگر یک ساعت را از دست دادی، نگران نباش بلکه دوباره به خودت متذکر شــو که درســاعات باقی مانده تمرین را دنبال کنی. بصــیرت و دانش امروز با توست. امروز تو هم با بصیرت و دانش باش.

تمرین **۵۸**: تمــریــنِ ساعــت به ساعــت.

Step 59

Today I will learn patience.

گام ۵۹

امروز صبر و شکیبایی را خواهم آموخت.

برای ذهنی که عذاب می کشد صبور بودن بسیار دشوار است. برای یک ذهن بی قرار، بسیار سخت است که صبور باشد. برای ذهنی که تمام ارزش خود را در چیزهای موقتی جستجو می کرده است، بسیار سخت است که صبور باشد. صبر و شکیبایی فقط وقتی که درجستجوی چیزِ بزرگ تری باشی ضروری است، چراکه این جستجو مستلزم تلاش و پشتکار بیشتری است. کسبِ پیشرفت در زندگی خود را به عنوانِ یک فرایند بلند مدت بدان و نه به عنوانِ یک شور و هیجانِ لحظه ای و کسبِ نتیجهٔ فوری. بصیرت و دانش صرفاً یک هیجان و برانگیختگی نیست، بلکه بصیرت و دانش از عمقِ قدرتی عالمگیر و دائمی ناشی می شود که عظمتش در اختیار تو قرار گرفته است تا آن را دریافت کنی و به دیگران ببخشی.

امروز در هر ساعت تمرین کن. تصدیق و تأیید کن که صبر و شکیبایی را یاد خواهی گرفت و به جای اینکه سخت گیرانه و منتقدانه زندگی کنی، نسبت به زندگی خود صرفاً یک ناظر خواهی بود. تصدیق و تأیید کن که در مورد توانایی ها، شرایط و مقتضیاتِ خود بی طرف و واقع بین خواهی بود تا بتوانی با اطمینان بیشتری آنها را بکار ببندی.

امروز بُردباری را بیاموز و صبورانه یاد بگیر. به این ترتیب، تو با سرعت بیشتر، با اطمینان بیشتر و با عشق عمیق تری به پیش خواهی رفت.

تمرین **۵۹**: تمرینِ ساعت به ساعت.

Step 60

I will not judge the world today.

گام ۶۰

من امـروز دنیا را قضــاوت نخواهـم کرد.

اگر قضاوت‌های تو نباشد، بصیرت و دانش می تواند آنچه را که باید انجام بدهی و آنچه را که باید درک کنی به تو نشان بدهد. بصیرت و دانش بیانگر قضاوتی عظیم تر است، اما این قضاوتی است که با نوع قضاوت خود تو بسیار متفاوت است، زیرا زاییدهٔ ترس و اضطراب نیست. در خودش خشم و غضبی ندارد. همیشه در صددِ خدمت کردن و پرورش دادن است. این قضاوتی عادلانه است به این معنــا که وضــع کنونی تک تک افراد را به رسمیـت می شناسد بدون اینکه هدف و مفهوم (زندگی) آنها یا سرنوشت‌شان را کوچک بشمارد.

امروز دنیا را قضاوت نکن تا آن را آنگونه که هست ببینی. امروز دنیا را قضاوت نکن تا دنیا را آنگونه که هست بپذیری. اجازه بده دنیا همانگونه که هست باشد تا بتوانی آن را بشناسی. هنگامی که دنیا (همانطور که هست) به رسمیت شناخته شد، خواهی فهمید که چقدر به تو احتیاج دارد و تو نیز چقدر مشتاقی که به آن چیزی ببخشی. دنیا نیازی به سرزنش ندارد. به خدمت نیاز دارد. به حقیقت احتیاج دارد و مهم تر از همه، به بصیرت و دانش نیاز دارد.

امروز هر ساعت لحظاتی را بدون قضاوت و ارزش گذاری به دنیا نگاه کن. تصدیق و تأییــــدِ امروز را تکرار کن و لحظاتی را بدون قضـــاوت ناظر بر دنیا باش. صـــرف نظر از اینکه چه ظواهری را ممکن اســت ببیـنی، چه خوشــایند و چه ناخوشــایند باشند، چه در نظرت زشت یا زیبا، ارزشمــند یا بــی ارزش جلوه کنند، فقط بدون قضاوت آنها را مشاهده کن.

تمرین ۶۰: تمــریـنِ ساعــت به ساعــت.

Step 61

Love gives of itself through me.

گام ۶۱

عشق خودش را از طریق من ابراز می کند.

عشق از طریق تو خودش را ابراز می کند وقتی که تو خود را آماده می کنی که وسیلهٔ بیان و بروز آن باشی. نیازی نیست که برای تسکینِ حس ناکافی بودن یا گناه، تلاش کنی که عشق بورزی. نیازی نیست برای جلب رضایت دیگران، تلاش کنی که دوست داشتنی باشی. حسِ ناتوانی یا حس ناشایستگی خود را با تلاش برای پوشاندن آن با احساسات شاد یا خیر خواهانه، تقویت نکن. عشق در درونت، خودش را ابراز خواهد کرد، زیرا زاییدهٔ بصیرت و دانش درون تو و نیز بخشی از آنست.

امروز هر ساعت که به دنیا نگاه می کنی، بدان که عشق در درونت خودش را بیان خواهد کرد. اگر بدون قضاوت باشی، اگر بتوانی با دنیا همانطور که حقیقتاً هست باشی و اگر قادر باشی در کنارِ دیگران همانطور که حقیقتاً هستند باشی، عشق در درونت خودش را بیان خواهد کرد. سعی نکن که عشق را مجبور کنی تا آنگونه که تو می خواهی سخن بگوید. سعی نکن عشق را ابزار و وسیلهٔ بروز خواسته ها یا نیازهای خود کنی، زیرا عشق، خودش از طریق تو سخن خواهد گفت. اگر در عشق حضور داشته باشی، پس در دنیا حضور خواهی داشت و عشق از طریق تو سخن خواهد گفت.

تمرین ۶۱: تمرینِ ساعت به ساعت.

Step 62

Today I will learn to listen to life.

گام ۶۲

امروز یاد می گیرم که به زندگی گوش کنم.

اگر در دنیا حضور داشته باشی، می توانی دنیا را بشنوی. اگر در زندگی حضور داشته باشی، قادر خواهی بود زندگی را بشنوی. اگر در خداوند حضور داشته باشی، قادر خواهی بود خداوند را بشنوی. اگر در خودت حضور داشته باشی، می توانی خودت را بشنوی.

بنابراین، امروز گوش دادن را تمرین کن. در هر ساعت گوش دادن به دنیای اطراف خود و دنیای درونت را تمرین کن. تصدیق و تأیید امروز را تکرار کن و سپس تمرین گوش دادن را انجام بده. انجام این کار فقط یک لحظه وقت می گیرد. با این حال، تو خواهی فهمید که فارغ از مقتضیات و شرایط، راهی برای تمرین امروز وجود خواهد داشت. اجازه نده مقتضیات و شرایط بر تو مسلط شود. در همین شرایط هم می‌توانی تمرین کنی. می توانی راهی برای تمرین پیدا کنی که در حضور دیگران نامناسب و خجالت آور نباشد. چه تنها باشی و چه با دیگران سر و کار داشته باشی، می توانی امروز تمرین کنی. ساعت به ساعت تمرین کن. گوش دادن را تمرین کن. در حالت حضور باش. گوش دادن واقعی بدان معناست که تو قضاوت نمی کنی. این بدان معناست که تو ناظر هستی. به یاد داشته باش، تو در حال پرورشِ یک قوهٔ ذهنی هستی که وجود آن برای کسبِ توانایی دریافت کردن و بخشیدنِ عظمتِ بصیرت و دانش، ضروری است.

تمرین **۶۲**: تمـریـنِ ساعـت به ساعـت.

Step 63

REVIEW

گام ۶۳

مرور

مانند قبل، در دورۀ هفتگی، گام های گذشته را مرور کن و میزان اِشتغال و درگیری خود و رونِد توسعه و بهبودِ آن را بررســـی کن. در این هفته تمریناتت گســـترش یافته بود. تمرینات، بدون توجه به حالات عاطفی تو، بدون در نظر گرفتن حالات عاطفی کسانی که بر تو تأثیر می گذارند و فارغ از اینکه در کجا هستی و چه کاری انجام می دهی، با تو همراه شده بودند تا تحتِ هر شرایطی، به کار گرفته شوند. به این ترتیب، همه چیز به بخشی از تمرین تو تبدیل می شــود. بنابراین، دنیا به جای اینکه مکان ترســناکی باشــد که تو را آزار می دهد، به مکانی مفید برای پرورش بصیرت و دانش تبدیل می شود.

قدرتی به تو داده شده است تا بتوانی بدون توجه به حالات عاطفی خود، تمرین کنی این قدرت را بشناس، زیرا توعظیم تر از عواطف و احساساتِ خود هستی و برای فهم این امر نیازی به سرکوب کردن احساساتت نیست. برای بی طرف بودن نسبت به حالات درونی خود، باید از جایگاهی آنها را بنگری که بتوانی فقط ناظر باشی، نه اینکه تحتِ تسلط و تأثیر آنها قرار بگیری. این کار به تو امکان می دهد تا در خودت حاضر باشی و نیز به تو دلسوزی و درک واقعی می بخشد. آنگاه دیگر به خودت ظلم نخواهی کرد و ظلم و استبداد در زندگی ات به پایان خواهد رسید.

در دورۀ تمرینی طولانی خود، هفتۀ قبل را با دقت هر چه بیشتر و بدون سرزنش ارزیابی کن. به یاد داشته باش که تو در حال یادگیریِ چگونه تمرین کردن هستی. به یاد داشته باش که تو در حال یادگیری برای بهبودِ مهارت های خود هستی. به یاد داشـته باش که تو یک دانـش آموزهسـتی. یک دانـش آموز مبتدی باش، زیرا دانش آموز مبتدی تصورات و فرضیات کمی دارد و مشتاق است هر چیزی را بیاموزد.

تمرین **۶۳**: یک دورۀ تمرین طولانی.

Step 64

Today I will listen to another.

گام ۶۴

امروز من به دیگران گوش خواهم سپرد.

امروز در سه موقعیت جداگانه، گوش دادن به دیگری را تمرین کن. بدون ارزیابی و بدون قضاوت گوش کن. بدون اینکه ذهنت با چیزهای دیگر منحرف شود گوش کن. به سادگی گوش بسپار. امروز با سه فرد مختلف تمرین کن. گوش دادن را تمرین کن. وقتی گوش می دهی ساکن و خاموش باش. سعی کن فراتر از سخنان آنها را بشنوی. سعی کن فراتر از ظواهر آنها را بنگری. تصاویر را بر روی آنها فرافکنی نکن. فقط گوش بسپار.

امروز گوش دادن به دیگران را تمرین کن. با آنچه که می گویند درگیر و آمیخته نشو. برای اینکه با آنها تمرین کنی، در صورتی که مستقیماً با تو صحبت می کنند، لازم نیست به طور نامناسب به آنها پاسخ بدهی. ابتدا با تمام ذهنت درگیرِ گفت و شنود خواهی شد. پس از آن، برای لحظاتی، گوش دادن بدون سخن گفتن را تمرین کن. اجازه بده دیگران خودشان را به تو ابراز کنند. متوجه خواهی شد که آنها نسبت به آنچه که در ابتدا پیش بینی می کردی ارتباطِ بیشتری با تو برقرار می کنند. نیازی نیست این مسائل را تجزیه و تحلیل کنی. امروز به سادگی گوش دادن را تمرین کن تا بتوانی حضور بصیرت و دانش را بشنوی.

تمرین **۶۴**: سه مرتبه تمرین.

Step 65

I have come to work in the world.

گام ۶۵

من برای کارکردن به این دنیا آمده ام.

تو برای کارکردن به دنیا آمده ای. تو برای یادگیری و مشارکت به دنیا آمده ای. تو از یک مکان استراحت به یک مکان کار آمده ای. وقتی کار انجام شـــد، به خانه، به همان منزلگاهِ اســـتراحت باز می گردی. این چیزی است که فقط باید درک شود و هنگامی که آماده شوی، بصیرت و دانشِ تو این موضوع را برایت آشکار می کند.

در حال حاضر، ساعت به ساعت تمرین کن. به خودت گوشزد کن که برای انجام کاری به دنیا آمده ای، و سپس یک لحظه وقت بگذار تا حقیقتِ این مسئله را احساس کنی. کاری که باید انجام بدهی مهم تر و عظیم تر از درگیری ها و اِشتغالِ فعلی توست. کاری که باید انجام بدهی مهم تر از کاری است که اکنون در تلاشی با مردم و برای مردم انجام بدهی. کاری که باید انجام بدهی مهم تر از کارهایی است که سعی می کنی برای خودت انجام دهی. بدان و آگاه باش که اکنون نمی دانی کاری که باید انجام بدهی چیست. این موضوع برای تو آشکار و معنای آن نیز کامل تر خواهد شد، اما امروز بدان که برای انجامِ کاری به دنیا آمده ای. این تصدیق و تأییدی خواهد بود بر قدرت، هدف و سرنوشت تو. این تصدیق و تأییدی خواهد بود بر حقیقتِ منزلگاهِ واقعی تو، خانه ای که از آنجا مواهب و هدایای خود را آورده ای.

تمرین ۶۵: تمـرینِ ساعـت به ساعـت.

Step 66

I will stop complaining about the world.

گام ۶۶

من دیگر از دنیا شکایت نخواهـم کرد.

شـکایت از دنیا بدان معناست که آرمان ها و ایده آل هایت برآورده نشده اند. شـکایت از دنیا به معنای این اســـت که تشـــخیص نمی دهی که برای انجام کاری به اینجا آمده ای. شـــکایت از دنیا به تو کمک نمی کند تا مخمصـه ها و گرفتـاری هـای آن را بفهمـی. شـکایت از دنیـا بدان معـناسـت که تو دنیـا را آنطور که هسـت درک نمی کنی. شکایتِ تو نشان می دهد که برخی امید ها و انتظاراتت برآورده نشده اند. این ناامیدی ها برایت لازم است تا دنیا را به همان شکلی که هست درک کنی و خود را همانطور که هستی بشناسی.

امروز درهرساعت این بیان را برای خود تصدیق و تأیید کن و سپس آن را تمرین کن. هر ساعت برای یک دقیقه از دنیا شکایت نکن. اجازه نده ساعت ها بدون توجه و تمرین سپری شوند بلکه در تمرین حضور داشته باش. ببین که دیگران از دنیا چقدر شکایت دارند و این چه کمکی به آنها و چه کمکی به دنیا می کند. دنیا قبلاً توسط کسانی که درون آن ساکن هستند سرزنش و نکوهیده شده است. اگر قرار است دنیا مورد عشق و رشد و پیشرفت قرار گیرد، باید مخمصه ها و گرفتاری های آن به رسمیت شناخته شوند و فرصت های آن نیز فهمیده و پذیرفته شوند. دیگر چه کسی می‌تواند شکایت کند وقتی محیطی برای کسب و به اشتراک گذاشتنِ بصیرت و دانش فراهم شده است؟ دنیـا فقط به بصـیرت و دانش و ظهور و بروز آن نیـاز دارد. چگونه می تواند شایستهٔ سرزنش و نکوهش باشد؟

تمرین ۶۶: تمـریـنِ ساعـت به ساعـت.

Step 67

I do not know what I want for the world.

گام ۶۷

من نمی دانم چه چیزی برای دنیا می خــواهم.

تو نمی دانی برای دنیا چه می خواهی زیرا تو دنیا را درک نمی کنی و هنوز نتوانسته ای مخمصه ها و گرفتاری های آن را ببینی. وقتی متوجه شدی که نمی دانی برای دنیا چه چیزی را می خواهی، این به تو انگیزه و فرصتی می دهد برای اینکه دنیا را مشاهده کنی و از نو دوباره به آن نگاه کنی. این برای فهم تو ضروریست، برای خیر و سعادت تو ضروریست. دنیا فقط وقتی که اشتباه فهمیده شود، تو را مأیوس و سَرخورده می کند. تو فقط وقتی که خودت را اشتباه درک کنی، از خود مأیوس و سَرخورده خواهی شد. تو برای انجامِ کاری به دنیا آمده ای، این فرصتی را که در اختیار تو قرار داده شده بشناس.

امروز تحتِ هر شرایطی ساعت به ساعت تمرین کن. تصدیق و تأیید این بیان را به زبان جاری کن و سپس تلاش کن تا حقیقت آن را درک کنی. تو نمی دانی برای دنیا چه می خواهی، اما بصیرت و دانش تو می داند که چه کمکی را باید ارائه دهد. اگر سعی نکنی تا طرح ها و نقشه های دنیوی خود را با بصیرت و دانش جایگزین کنی، آنگاه بصیرت و دانش آزادانه و بدون مانع خودش را آشکار خواهد کرد و تو و دنیا از هدایا و مواهبِ آن منتفع خواهید شد.

تمرین ۶۷: تمرینِ ساعت به ساعت.

Step 68

I will not lose faith in myself today.

گام ۶۸

من امروز ایمان به خودم را از دست نخواهـم داد.

امروز ایمان به خودت را از دست نده. همراه با تمرینت بمان. توجه و هوشیاری خود را برای یادگیری حفظ کن. بدون نتیجه گیری باقی بمان. این نوع بازبودن و حساسیت و آسیب پذیری (در دنیا) را همراه با خود داشته باش. حقیقت، بدون تلاش های تو برای قدرتمند شدن وجود دارد. به خودت اجازه بده که دریافت کنندۀ این حقیقت باشی.

امروز درهر ساعت به خودت یادآوری کن که ایمان به خود را از دست نخواهی داد. ایمانت به بصیرت و دانش، به حضور معلمین خود، به خیر و نیکی در زندگی و ایمان به رسالت خود در دنیا را از دست نده. اجازه بده همۀ این موارد تأیید و تصدیق شوند تا بتوانند به موقع و در زمان مناسب خود را به طور کامل بر تو آشکار کنند. اگر در کنار آنها حضور داشته باشی، آنقدر برایت آشکار می شوند که در همه چیز آنها را خواهی دید و احساس خواهی کرد. بینشِ تو نسبت به دنیا دگرگون خواهد شد. تجربۀ تو از دنیا متحول خواهد شد. و تمام قدرت و انرژی تو یکپارچه و متحد خواهد شد تا خودش را به ظهور برساند.
امروز ایمان به خودت را از دست نده.

تمرین **۶۸**: تمـریـنِ ساعـت به ساعـت.

Step 69

Today I will practice stillness.

گام ۶۹

امروز سکون و خاموشی را تمرین خواهــم کرد.

امروز در دو تمرین **۳۰** دقیقه ای، ســـکون و خاموشـــی را تمرین کن. اجازه بده مراقبه ات عمیق شـــود. خودت را به آن واگذار کن. با مُطالبـات و درخـواست هایت وارد مـراقبه نشو. وارد مراقبه شو تا خـودت را به آن بسپاری. این معبـدِ روحِ حقیقی درون توست که خود را به آن می رسانی. در دوره های تمرین خود، حضور داشته باش و ساکن و خامــــوش باش. به خودت اجازه بده تا در شکوهِ خالی بودن، غرق شوی. زیرا حضور خداوند ابتدا در تُهی بودن تجربه می شود، چراکه او فاقد حرکت است، و سپس در این خالی بودن، تو شروع به احساس حضوری می کنی که در همه چیز نفوذ می کند و به همهٔ زندگی معنا و مفهوم می دهد.

امروز سکون و خاموشی را تمرین کن تا چه بسا بدانی و آگاه شوی.

تمرین **۶۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 70

REVIEW

گام ۷۰

مــرور

امــروز ده هــفته از تمرین به اتمام می‌رسد. تبریک به تو که این راه طولانی را تا به اینجــا آمــده ای. دانش آموز واقعی بودن بدان معناست که تو گام ها را همانطور که ارائه شده است، دنبال کنی. برای انجام این کار، باید یاد بگیری که به خودت احترام بگذاری، به منشأ و منبع تعالیــــمِ خود احترام بگذاری، محدودیت های خود را بشناسی و برای عظمت خود ارزش قائل شوی. بدین ترتیب است که امروز، روز افتخار و روز پذیرش و تأیید برای تو خواهد بود.

تمرینات ســه هفتهٔ گذشــته را مرور کن. دســتورالعمل ها را دوباره بخوان و هر یک از تمرین‌ها را به یاد آور. آنچه را که بخشیدی و آنچه را که نبخشیدی به یاد آور. کمک و مشــارکت خود را محترم بشــمار و امروز برای تقویت آن تلاش کن. عزم و ارادهٔ خود را برای داشــتن بصــیرت و دانش تقویت کن و تجربهٔ خودت را از پیروی کردنِ درست و حقیقی عمیق تر کن تا بتوانی بیاموزی که در آینده یک رهبر حقیقی باشی. تجربیات خود را به عنوان یک دریافت کنندهٔ واقعی عمیق تر کن تا بتوانی یک بخشندهٔ واقعی باشی.

اجازه بده این امروز، یک روز افتخار و احترام برای تو باشد و روزی باشد که تعهد تو را تقویت می کند. صــادقانه مشــارکت خود را بررسی و ارزیابی کن. موفقیــت ها و شکست های آشکار خود را ارزیابی کن. موفقیت هایت تو را تشویق می کنند و شکست هایت به تو می آموزند که برای داشتن تجربه‌ای عمیق تر، چه کاری باید انجام بدهی. این یک روز افتخار و احترام برای توست، تویی که تکریم شده ای و مورد احترام هستی.

تمرین **۷۰**: چند مرتبه تمرین دوره اىِ طولانی.

Step 71

I am here to serve a greater purpose.

گام ۷۱

من اینجا هستم تا در خدمتِ هدف عظیم تری باشم.

تو اینجا هستی که فراتر از بقایِ صِرف و فراتر از کسبِ رضایت از چیزهایی که فکر می کنی می خواهی، در خدمتِ هدف دیگری باشی و این حقیقت است زیرا تو یک سرشت و ماهیت معنوی داری. تو یک سرچشمهٔ معنوی و یک سرنوشتِ معنوی داری. عدم موفقیت و شکستِ تو در این زندگی، شکست در پاسخ دادن به ماهیت معنوی توست، ماهیتی که ادیان دنیای شما تحریفش کرده و از آن سوءاستفاده کرده اند، ماهیتی که توسط علم در دنیای شما مورد غفلت و انکار قرار گرفته است. تو سرشت و ماهیتی معنوی داری. تو هدف بزرگ تری برای خدمت کردن داری. وقتی به تمایل و حسِ خودت در رابطه با این هدف اعتماد کنی، قادر خواهی بود به آن نزدیک شوی. وقتی احساس اطمینان کردی که این هدف، سرچشمهٔ اصیل و حقیقیِ عشق را به تو نشان می دهد، سپس شروع خواهی کرد تا آغوش خود را به روی آن بگشایی و این (به منزلهٔ) بازگشت شکوهمندِ تو به خانه خواهد بود.

در دو تمرین مراقبهٔ امروزت، اجازه بده تا آغوشت برای حضورِ عشق در زندگی ات باز و گشوده شود. در سکوت بنشین و نفس عمیق بکش، اجازه بده تا حقیقتِ حضورِعشق را در وجودت احساس کنی، عشقی که نشانگرِ حضورِ هدف عظیم تری در زندگی توست.

تمرین **۷۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 72

I will trust my deepest inclinations today.

گام ۷۲

من امروز به عــمیق ترین تمایلاتم اعــتماد خواهم کرد.

به عمیق ترین گرایش ها و تمایلات خود اعتماد کن زیرا آنها قابل اطمینان هستند، اما باید یاد بگیری که آنها را به درستی تشخیص بدهی و آنها را از بسیاری از خواسته ها، وسوسه ها و آرزوهای دیگری که احساس می کنی بر تو تأثیر می گذارند متمایز کنی. این کار را فقط از طریق تجربه می توانی یاد بگیری. این کار را می توانی یاد بگیری زیرا عمیق ترین تمایلاتت همیشه تو را به سمت روابط منطقی و معنادار سوق می دهند و تو را از انزوا و یا از مشغله ها و درگیری های تفرقه انگیز دور می کنند. تو باید تمرین کنی تا آن را بیاموزی و این امر به زمان نیاز دارد، اما هر قدمی که در این مسیر برمی داری، تو را به منبع عشق در زندگی ات نزدیک تر می کند و قدرت عظیمی که همراهِ توست را به تو نشان می دهد، قدرتی که باید در خدمت آن باشی و باید بیاموزی که دریافتش کنی.

در دو تمــرین امــروزت در سکون و سکــوت، این قــدرت بزرگ را دریافــت کن و به این ترتیــب به عمیق ترین تمایلات خود اعتماد کن. اجازه بده تا توجه کامل تو به دو تمرین امروز معطوف شـــود و توجه به تمام چیزهای دیگر را به بعد موکول کن. به خودت اجازه بده عمیق ترین گرایش ها و تمایلات خود را بشناسی، چیزهایی که باید یاد بگیری به آنها اعتماد کنی.

تمرین **۷۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 73

I will allow my errors to teach me.

گام ۷۳

من اجازه می دهم تا اشتباهاتم به من درس بدهنـد.

درس گرفتن از اشـتباهاتت به آنها ارزش خواهد داد. آنها بدون این هیچ ارزشـی نخواهند داشـت و تنها درنظرت نشـانه ای برعلیه تو خواهند بود. بنابراین، اسـتفاده از خطاها به منظور سـازندگی و آموزش و بهره گرفتن از محدودیت های خود برای هدایت شـدن بسـوی بزرگی و عظمت اسـت. خداوند می خواهد که تو از خطاهای خود درس بگیری تا چه بسـا بتوانی از عظمت خداوند آگاه شـوی. این کار نه برای تحقیر تو، بلکه به منظور بالا بردن توسـت. خطاهای زیادی هسـتند که مرتکب شـده ای و همچنان خطاهایی هسـتند که در آینده مرتکب خواهی شد. هدف از آموزش (در این گام)، محافظت از تو در برابر تکرار خطاهای آسیب زا و درس گرفتن از آنهاست.

امروزهرسـاعـت، برای خـودت تکرار کن که می خواهی از خـطاهای خـود درس بگیـری و برای لحـظه ای احساس کن که این به چه معناست. بنابراین، در طی دوره های بسیاری از تمرین امروز، شروع به درکِ اظهارات خود خواهی کرد و شـاید بفهمی که چگونه می توان آنچه می گویی را محقق کنی. اگر تو مایل به یادگیری خطاهای خود باشـی، از تشـخیص و شـناختِ آنها هراسـان نخواهی بود. سـپس مشـتاقی که آنها را بفهمی، نه اینکه آنها را انکار کنی، نه اینکه علیه آنها شهادت دروغین بدهی، نه اینکه آنها را با اسامی و تعابیر دیگر توجیه و تفسیر کنی، بلکه آنها را در جهت منفعت و مصـلحت خودت می پذیری. از این شـناختِ حاصـل شـده، می توانی به دیگران در به دسـت آوردن بصـیرت و دانش کمک کنی، زیرا آنها نیز باید یاد بگیرند که چگونه از خطاهای خود درس بگیرند.

تمرین **۷۳**: تمرین ساعت به ساعت.

Step 74

Peace abides with me today.

گام ۷۴

صلح و آرامش امروز با من باقی می ماند.

امروز صلح و آرامش با تو می ماند. تو نیز با صلح و آرامش باقی بمان و موهبت هایش را دریافت کن. با وجود تمام مشکلاتی که تو را آزرده می کند، به سوی صلح و آرامش بیا. با بار سنگین خود بیا. بیا اما به دنبال جواب نباش. بیا اما به دنبال فهمیدن (تجزیه تحلیل) نباش. بیا و به دنبال برکات آن باش. صلح و آرامش نمی تواند واردِ یک زندگی مملو از تضاد و تناقض شود، اما تو می توانی به یک زندگی مملو از صلح و آرامش وارد شوی. تو بسوی صلح و آشتی می آیی که در انتظارِ توست و بدینگونه از زیر بار سنگینی که با خود داری رها خواهی شد.

در دو دورهٔ طولانی تمرین امروزت، در سکون و خاموشی تمرین کن تا صلح و آرامش را دریافت کنی. به خودت اجازه بده این هدیه را داشته باشی، و اگرهر گونه فکر و ذهنیتی می خواهد تو را دلسرد کند، ارزش والای خودت را به خودت یادآوری کن — ارزش بصیرت و دانشت و ارزش خودِ حقیقی ات. اکنون بدان که می خواهی از خطاهای خود درس بگیری و نیازی نیست با آنها هویت بگیری بلکه فقط از آنها به عنوان یک منبع ارزشمند برای رشد و پیشرفت خود استفاده کن، چراکه خطاهایت می‌توانند چنین عملکردی داشته باشند.

بنابراین دریافت کردن را تمرین کن. امروز فراخی و پذیرندگی بیشتری داشته باش، همهٔ چیزهای دیگری که فکرت را به خود مشغول کرده اند کنار بگذار که در صورت لزوم بعداً به آنها رسیدگی کنی. امروز صلح و آرامش با تو می ماند. امروز تو هم با صلح و آرامش بمان.

تمرین **۷۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 75

Today I will listen to my Self.

گام ۷۵

امروز من به خودم گوش می سپارم.

امروز به خودت گوش کن، نه به خود کوچکی که در تو شکایت می کند، نگران می شود، به شگفت می آید و آرزو می کند، بلکه به خودِ عظیم تر و برترِی که در تو وجود دارد گوش کن. به خود عظیم تر و برتر خودت گوش بسپار، خودی که بصیرت و دانش است، خودی که دراتصال و اتحاد با معلمین معنوی تو و با خانوادهٔ معنوی توست و حامل هدف و رسالتِ تو در زندگی است. برای سؤال پرسیدن گوش نکن بلکه گوش کن تا چگونه گوش کردن را بیاموزی. هرچه قوهٔ شنیداری تو به مرور زمان عمیق تر شود، خود حقیقی ات می تواند در مواقع لزوم با تو صحبت کند و آنگاه تو قادر به شنیدن و پاسخ دادن بدون سردرگمی خواهی بود.

در دو تمرین امروزت، گوش دادن به خودت را تمرین کن. سؤالی برای پرسیدن وجود ندارد، لزومی برای اینکار نیست. مهم این است که قوهٔ گوش دادنِ تو پیشرفت کند. امروز به خود حقیقی ات گوش بسپار تا چه بسا بتوانی ازآنچه خداوند می داند و دوست دارد آگاه شوی.

تمرین **۷۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 76

Today I will not judge another.

گام ۷۶

امروز من دیگران را قضاوت نخواهم کرد.

تو بدون قضـاوت کردن قادر به دیدن هسـتی. بدون قضـاوت کردن می توانی یاد بگیری. بدون قضـاوت کردن ذهنت باز و گشـوده می شـود. بدون قضـاوت کردن خودت را می فهمی. بدون قضـاوت کردن می توانی دیگران را نیز درک کنی.

امروز در هر سـاعت، این بیان را تکرار کن همچنان که شـاهدِ خود و دنیای اطرافت هسـتی. این بیان را تکرار کن و تأثیر آن را احساس کن. برای چند لحظه قضاوت های خود را رها کن، و سپس تفاوت و تجربه ای را که این کار به تو می دهد، احساس کن. امروز دیگران را قضـاوت نکن. به دیگران اجازه بده تا خودشـان را به تو نشـان دهند. بدون قضـاوت کردن، تو از برداشـت های خود این همه رنج نخواهی برد. بدون قضـاوت کردن، حضورِ معلمین معنوی ات را که در حال یاری رساندن به تو هستند احساس خواهی کرد.

اجازه بده تمرین های ساعت به ساعت بدون وقفه تداوم داشته باشند. اگر یک ساعت از دست رفت، خودت را ببخش و خود را از نو به تمرینت واگذار کن. خطاها و اشـتباهات به تو درس می دهند، تو را قوی تر می کنند و آنچه را باید بیاموزی به تو نشان می دهند.

صرف نظر از اینکه دیگران چه کاری انجام می دهند، چگونه ممکن است از طریق حساسیت ها، عقاید و ارزش هایت، تو را آزرده کنند، صرف نظر از همه اینها امروز دیگران را قضاوت نکن.

تمرین **۷۶**: تمرین ساعت به ساعت.

Step 77

REVIEW

گام ۷۷

مــرور

در بررسی امروزت، بار دیگر تمرینات و دستورالعمل های هفتهٔ گذشته را مرور کن. یکبار دیگر خصوصیات درونی خود را که به تو در رونِدِ آماده سازی کمک می کنند و نیز خصوصیاتی که آماده سازی تو را دشوارتر می کنند، بررسی کن. این موارد را عینی و بیطرفانه مشاهده کن. بیاموز که خصوصیاتی را در خود تقویت کنی که کسبِ بصیرت و دانش را در تو ترغیب و تسهیل می کنند و بیاموز آن دسته از ویژگی هایی که این روند را مختل می کنند، تعدیل یا تصحیح کنی. برای کسب دانایی و خرد، تو باید هر دو را بتوانی تشخیص بدهی. تو باید هم از حقیقت بیاموزی و هم از خطا درس بگیری. تو باید این کار را برای رشد و پیشرفت خودت و برای خدمت به دیگران انجام بدهی. تا از خطاهایت درس نگیری و نتوانی به طور عینی و بیطرفانه به آنها نگاه کنی و تا نفهمی چگونه بوجود آمده اند و چگونه می توان از آنها رها شد — تا زمانی که این موارد را یاد نگرفتی — نخواهی دانست که چگونه به دیگران خدمت کنی و خطاهای آنها تو را عصبانی و ناامید و سرخورده خواهد کرد. با بصیرت و دانش انتظاراتِ تو با ماهیت دیگران منطبق و هماهنگ خواهد بود. با بصیرت و دانش تو خواهی آموخت که چگونه خدمت کنی و سرزنش و محکوم کردن را فراموش خواهی کرد.

تمرین **۷۷**: یک دورهٔ تمرین طولانی.

Step 78

I can do nothing alone.

گام ۷۸

من به تنهایی نمی توانم کاری انجام بدهم.

در واقع تو تنها نیســـتی و به تنهایی هم کاری از پیش نمی بری. حقیقتی بزرگ تر از این هرگز نخواهی یافت و در عین حال حقیقتی که نیاز به تفکر و بررســـی بیشـــتری داشـــته باشــد هم نخواهی یافت. فقط ارزش ظاهری آن را نبین چراکه این حقیقتی بسیارعظیم است و ضروری است که آن را (عمیقاً) بررسی کنی.

امروز در هر ســـاعت این بیان را تکرار کن و تأثیر آن را بررســـی کن. این کار را تحتِ هر شـــرایطی انجام بده، زیرا به مرور زمان خواهی دانست که چگونه تحتِ هر شرایطی یاد بگیری، چگونه در هر شرایطی تمرین کنی، چگونه هر شـــرایطی می تواند برای تمرین تو ســـودمند باشـــد و چگونه تمرین می تواند تحت هر شرایطی مفید واقع شود.

تو به تنهایی نمی توانی کاری از پیش ببری، در تمرین امروزت از معلمین معنوی خود که قدرتشـــان را به تو می بخشـند، کمک خـواهی گرفت. تو این نیـرو را احـساس خـواهی کرد زمانی که تو نیز بتوانی قـــدرت خـــود را ببخشی. تو می فهمی که قدرتی بالاتر از ارادهٔ خودت، تو را قادر می کند که به پیش بروی، تا بتوانی از حجابِ بزرگِ نادانی و کـَـژفهمی گذر کنی و به منشأ بصیرت و دانش خود و منشأ ارتباطاتِ خود در زندگی آگاه شـوی. محدودیت های خود را بپذیر، زیرا به تنهایی نمی توانی کاری انجام بدهی، اما اگر با زندگی باشـــی همه چیز، به منظورِ خدمت کردن به تو عطا می شـــود. اگر با زندگی باشـــی، طبیعتِ حقیقی تو در خدمت به دیگران ارزش و شکوه می یابد.

تمرین **۷۸**: تمرین ساعت به ساعت.

Step 79

I will allow uncertainty to exist today.

گام ۷۹

من امروز اجازه می دهم که عدم اطمینان وجود داشته باشد.

وقتی اجازه می دهی عدم اطمینان و قطعیت وجود اشــته باشــد یعنی ایمان عظیمی در تو وجود دارد. این بدان معناســت که شــکل دیگری از اطمینان و قطعیت در حال شــکل گیری اســت. وقتی اجازه می دهی عدم اطمینان وجود داشته باشد، بدان معناست که تو یکرو و صادق می شوی، چراکه در حقیقت، تو نامطمئن هستی. وقتی اجازه می دهی عدم اطمینان وجود داشــته باشــد، صــبور خواهی شــد زیرا صــبر و تحمل، لازمهٔ اکتســابِ دوبارهٔ بصیرت و دانش است. وقتی اجازه می دهی عدم اطمینان وجود داشته باشد، بردبار و شکیبا می شوی. تو از قضــاوت دســت می کشــی و شــاهد و ناظرِ زندگی درونی و زندگی بیرونی خود می شــوی. امروز عدم قطعیت را بپذیر تا بتوانی یاد بگیری. اگر بدنبال فرض و گمان نباشــی، در جســتجوی بصــیرت و دانش خواهی بود. اگر بدنبال قضاوت نباشی، به نیازِ حقیقی خودت آگاه خواهی شد.

درهر ساعت بیانِ امروز را تکرار کن و در معنای آن تعمق کن. با توجه به احساسات خودت و با توجه به آنچه در دنیای اطراف خود می بینی، تعمق کن. عدم اطمینان وجود خواهد داشــت تا زمانی که به اطمینان و قطعیت دست پیدا کنی. اگر اجازه بدهی این عــدم اطمینان وجــود داشته باشــد، آنــگاه می توانی به خداوند اجازه بدهی تا به تو خدمت کند.

تمرین **۷۹**: تمرین ساعت به ساعت.

Step 80

I can only practice.

گام ۸۰

من فقــط می توانم تمــرین کنم.

تو فقط می توانی تمرین کنی. زندگی تمرین است. ما فقط تمرین تو را تغییر جهت می دهیم تا در خدمت تو باشد و همینطور بتواند به دیگران خدمت کند. تو تمام وقت در حالِ تمرین هستی، مکرراً، دوباره و دوباره. تو سردرگمی را تمرین می کنی، قضاوت کردن را تمرین می کنی، تو مقصر کردن دیگران را تمرین می کنی، گناه کردن را تمرین می کنی، تو جدایی، ناسازگاری و ناهمفازی را تمرین می کنی. تو قضاوت کردن خود را با ادامهٔ انجام آن تقویت می کنی، تو با تکیه کردن بر تردیدهایت، آنها را تقویت می کنی. تو با ادامه دادنِ حس نفرت از خود، نفرت را در خود تمرین و تقویت می کنی.

اگر فقط برای لحظه‌ای به زندگی خود با بی‌طرفی نگاه کنی، خواهی دید تمام زندگی ات تمرین اســت. بدین ترتیب، بدون توجه به اینکه برنامه ای برای اسـتفادهٔ مفید از شـرایطِ خود داشـته باشـی یا نه، تمرین خواهی کرد. بنابراین، ما برنامه ای به تو می دهیم تا اکنون بتوانی با آن تمرین کنی. این جایگزینِ روش هایی می شــود که تو را سردرگم و تحقیر کرده است، تو را به تضاد و تناقض کشیده و بسوی خطا و اشتباه و خطر هدایت کرده است. ما به تو تمرین عظیم تری می دهیم و بدینگونه دیگر آنچه که ارزش و اطمینانِ تو را تضــــعیف می کند، تمرین نخواهی کرد.

در دو تمرین مراقبهٔ امروزت، این بیان را تکرار کن که تو فقط می توانی تمرین کنی و سـپس سـکون و پذیرش را تمرین کن. تمرین خود را قدرتمنـــــدتر کن و در آن صورت آنچه را که ما می گوییـــــم تأیید خواهی کرد. تو فقط می توانی تمرین کنی. بنابراین، خوبی ها را تمرین کن.

تمرین **۸۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 81

I will not deceive myself today.

گام ۸۱

من امــروز خــودم را فریــب نخواهــم داد.

در هر ساعت این بیان را تمرین کن و تأثیر آن را احساس کن. تعهد خود را به بصیرت و دانش تقویت کن. تحتِ تأثیرِ سهولت و آسودگیِ ظاهریِ خود فریبی قرار نگیر(خود فریبی آسان تر از جستجوی حقیقت است). صرفاً با فرضیات و حدسیات یا عقاید دیگران خودت را قانع و آسوده خاطر نکن. کلیات و افکار عمومی را به عنوان حقیقت قبول نکن. به ظواهر دیگران به عنوانِ نشانه ای از حقیقتِ درونشان نگاه نکن. صرفاً ظاهر خودت را به عنوان حقیقت درونت قبول نکن. انجام اینگونه کارها به این معناست که تو برای خودت یا زندگی‌ات ارزش قائل نیستی و بیش از آن سُست و تن پرور هستی که بتوانی در حق خودت و برای مصالح خودت تلاش کنی.

برای پیدا کردن بصیرت و دانش باید به عدم اطمینان وارد شوی. این به چه معناست؟ این به سادگی بدان معناست که تو از حدس و گمانه زنی و فرضیات غلط ، از افکاری که برای آرامش خود می سازی و از آسودگی و تجملِ محکوم کردنِ خود دست می کشی. چرا محکوم کردن خود، تجمل گرایانه است؟ زیرا بسیار آسان تر است که بنشینی و سرزنش کنی تا اینکه مجبور باشی حقیقت را بررسی و کنکاش کنی. تو محکوم کردن خود را می‌پذیری چون (محکوم کردن) در دنیا نیز پذیرفته شده است و این بهانه ای می‌شود تا بتوانی با دوستان خود درباره اش گفتگو کنی. اینکار حس همدردی آنها را برمی انگیزد. بنابراین، کاری آسان و ناشی از ضعف است.

امروز خودت را فریب نده. به خودت اجازه بده تا در رمز و راز و حقیقتِ زندگی ات، جستجو کنی. ساعت به ساعت بیانِ امروز را تکرار کن و در معنای آن بیندیش. همچنین، در دو تمرین طولانی تر، بیانِ امروز را تکرار کن و سپس خود را به سکون و پذیرش بسپار. اکنون، تو تازه شروع به یادگیری کرده ای که چگونه خودت را برای سکون و خاموشی آماده کنی — تو اینکار را با استفاده از تنفس، تمرکز بر ذهن خود، رها کردن افکار و یادآوری اینکه تو شایستهٔ این همه تلاش هستی، انجام می دهی. هدفی را که سعی می‌کنی به آن برسی، به خودت یادآوری کن. امروز خودت را فریب نده. تسلیم چیزی که آسان و (در حقیقت) رنج آور است نشو.

تمرین **۸۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعــت به ساعــت.

Step 82

I will not judge another today.

گام ۸۲

من امروز دیگران را قضاوت نمی کنم.

دوباره ما این درس را تمرین می کنیم، و در ادامه نیز همچنان که پیش می روی در فواصل معین تکرار خواهیم کرد. قضاوت کردن تصمیمی است برای ندانستن. تصمیمی است برای نگاه نکردن. تصمیمی است برای گوش نکردن. این تصمیمی است برای عدم رسیدن به سکون. تصمیمی است برای تبعیت کردن از یک شکل راحت از تفکر، که ذهنت را به حالت خواب می برد و تو را سراسیمه در جهان گم می کند. دنیا پر از خطاست. چگونه می تواند غیر از این باشد؟ بنابراین دنیا به محکوم کردن تو نیازی ندارد بلکه به مساعدت و کمک های سازندهٔ تو نیاز دارد.

امروز دیگران را قضاوت نکن. در هر ساعت این موضوع را به خودت یادآوری کن و مختصراً به معنای آن بیندیش. در دو مراقبهٔ خود، پس از ذکر و یادآوری این بیان، به حالت سکون و پذیرش وارد شو. امروز دیگران را قضاوت نکن تا بتوانی شادمان باشی.

تمرین **۸۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 83

I value Knowledge beyond all things.

گام ۸۳

من بیش از هر چیز برای بصیرت و دانش ارزش قائلم.

اگر می توانستی عمق و قدرت این بیان را تجربه کنی، آنگاه از تمامی آشکال بردگی و اسارت، رها می شدی. این امرهمۀ تضاد ها و تعارض های افکارت را می زُدود، تمام آنچه که تو را آزرده و گیج و سردرگم می کند، به پایان می رسید. آنگاه تو روابط را به عنوان تسلط یافتن بر دیگری یا نوعی مجازات تلقی نمی کردی. این باعث می شد همکاری و مشارکتت با دیگران بر پایه واساس کاملاً جدیدی از تفاهم ایجاد شود. این طرز تفکر یک معیار قابل استناد به تو می دهد که بوسیلۀ آن قادر خواهی بود از نظر روانی و جسمانی خودت را پرورش بدهی و همچنان که به پیش می روی دید وسیع تری داشته باشی. چه چیزی تو را ناامید و سرخورده کرده است به جز استفاده نادرست و هدر رفتنِ توانایی هایت؟ چه چیزی تو را ناراحت و خشمگین می کند به جز استفاده نادرست و هدر رفتنِ توانایی های دیگران؟

برای بصیرت و دانش ارزش قائل شو. این فراتر از درک توست. بصیرت و دانش را دنبال کن. زیرا تو را به سوی چیزهایی هدایت می کند که هرگز تجربه نکرده ای. به بصیرت و دانش اعتماد کن، زیرا تو را به خودت باز می گرداند. همیشه اعتماد کردن قبل از فهمیدن شکل می گیرد. همیشه همکاری و مشارکت قبل از اعتماد شکل می گیرد. پس، با بصیرت و دانش مشارکت و همکاری کن.

در هر ساعت تصدیق و تأیید این بیان را به خودت یادآوری کن. تلاش کن ثابت قدم و پی گیر باشی. امروز تأکید بر اینکه بیشتر از هرچیزی برای بصیرت و دانش ارزش قائلی را فراموش نکن. در دو مراقبۀ خود، این بیان را به عنوان یک تصدیق و تأیید تکرارکن و سپس در سکون، به خودت اجازه بده تا دریافت کنی. از این تمرینات برای به دست آوردن جواب یا اطلاعات استفاده نکن، بلکه به خودت اجازه بده تا ساکت و آرام شوی، زیرا ذهنی که آرام است می تواند همه چیز را خوب بیاموزد و همه چیز را درک کند. کلمات فقط یک شکل از ارتباط هستند. تو اکنون می آموزی که (به طُرُق دیگر) ارتباط برقرار کنی، زیرا ذهن تو اکنون رو به یک اجتماعِ بزرگ تر باز می شود.

تمرین **۸۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 84

REVIEW

گام ۸۴

مـرور

تمرین ها و دستورالعمل های هفتهٔ قبل را مرور کن. پیشرفت خود را به صورتِ عینی و بی طرفانه مرور کن. بدان که چیزهای بســیار زیادی باید بیاموزی. گام های تو در حال حاضــر کوچک، اما قابل توجه و بنیادی هســتند. گام های کوچک، تو را در تمام طول مســــــیر به جلو می رانند. از تو انتظار نمی رود که جهش های بزرگی داشته باشی، با این حال هر گامِ کوچک مانـنـدِ یک جهش بزرگ به نظرخواهد آمد، چراکه خیلی بیشتر از آنچه تا به حال داشــته ای به تو عطا می کند. همچنان که زندگی درونی ات متجلی می شــود و نورِ خود را بر تو می تاباند، اجازه بده تا زندگی بیرونی ات دوباره از نو ســاخته و پرداخته شــود. تمرکز خود را حفظ کن و این دگرگونی را در زندگی بیرونی ات نیز بپذیر، زیرا این به نفع توســــت. به این ترتیب در صــورت نقض شـدنِ بصیرت و دانش، نشــانه های خطا برای تو مشــهود می شود. این امر تو را به سویِ اقدامی مؤثر سوق خواهد داد. اگر تغییــرات پیرامون تو از (اصول) بصیرت و دانش تخطی نکند، پس نیازی نیست تو هم ازاین تغییرات آزرده شوی. در زمان مناسب، به صلح و آرامشِ بصیرت و دانش دست خواهی یافت و در صلح و اطمینان و موهبت های واقعیِ آن شریک خواهی شد.

بنابراین، امروز عملکرد خودت را در طیِ یک دورهٔ تمرین طولانی بررســی کن. با نکته سـنجی و دقت فراوان مرور کن. به خودت اجازه نده از شناختِ فرایند یادگیری ات غافل شوی.

تمرین **۸۴**: یک دورهٔ تمرین طولانی.

Step 85

I find happiness in small things today.

گام ۸۵

من امــروز شــادی را در چیزهای کوچک مــی یابـم.

تو شادی را در چیزهای کوچک خواهی یافت زیرا شادی و کامیابی همراهِ توست. تو در چیزهای کوچک شـــادمانی را پیدا خواهی کرد زیرا یاد می گیری که یک ناظرِ ســـاکن و خاموش باشـــی. در چیزهای کوچک شادمانی را خواهی یافت زیرا ذهنت در حالِ پذیرش است. تو در چیزهای کوچک خوشبختی را تجربه خواهی کرد زیرا در شرایط فعلیِ خود حضور داری. چیزهای کوچک می توانند پیام های بزرگی در خود داشته باشند، اگر نسبت به آنها توجه کافی داشته باشی. آنگاه دیگر مسائل کوچک تو را آزار نمی دهند.

یک ذهن ساکن و خاموش، یک ذهن آگاه است. یک ذهن ساکن و خاموش، ذهنی است که می آموزد در صلح و آرامش باشد. صلح و آرامش یک حالت انفعالی نیست بلکه حالتی است با بیشترین فعالیت، زیرا زندگیِ تو را بصورتِ هدفمند کاملاً درگیر می کند، تمام توانایی هایِ تو را فعال می کند و آنها را بصورت یکپارچه به یک سو هدایت می کند. چنین چیزی از صلح و آرامش نشأت می گیرد. خداوند در سکون است، اما تمامِ آنچه از او نشأت می گیرد باعثِ اقداماتِ پایدار و سازنده می شود. این همان چیزی است که به کلیهٔ ارتباطاتِ هدفمند، شکل و جهت می بخشد. به همین دلیل است که معلمین تو با تو هستند، زیرا در اینجا یک طرح و نقشه وجود دارد.

امروز دو بار در مراقبهٔ عمیق، سکون و خاموشی را تمرین کن. تصدیق و تأییـــــــدِ این بیان را در هر ساعت اعلام کن و مختصـراً در معنای آن بیندیـش. اجازه بده امروز وقفِ تمرینت شـود، بدین صورت است که تمرین تو می تواند خودش را در سایر فعالیت های تو بگسترانـد.

تمرین **۸۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمــرین ساعــت به ساعــت.

Step 86

I honor those who have given to me.

گام ۸۶

من کسانی را که به من خدمت کرده اند گرامی می دارم.

احترام گذاشتن به کسانی که به تو خدمت کرده اند، باعثِ ایجاد حق شناسی و قدردانی می شود، که این سرآغاز یک عشق و فهمِ واقعی است. در دو تمرینِ عمیق امروز، از تو خواسته می شود به فکر افرادی باشی که به تو خدمت کرده اند، در طول دورۀ تمرین خود به جز آنها به هیچ چیز دیگری فکر نکن. از تو خواسته شده است که عمیقاً به آنچه آنها برای تو انجام داده اند بیندیشی. در مورد کسانی که نسبت به آنها خشمگین یا ناراحت هستی هم بیندیش، سعی کن ببینی که آنها نیزچگونه در اکتسابِ دوبارۀ بصیرت و دانش به تو خدمت کرده اند. احساسات خود را جانبدارانه و غیر واقعی مشاهده نکن، بلکه اگر احساسات نادرست و بدی نسبت به بعضی از افراد داری سعی کن فقط ببینی که آنها چه خدمتی به تو کرده اند. زیرا در اکثر موارد در واقع این امکان وجود دارد که از دستِ کسی ناراحت و عصبانی باشی که به تو خدمت کرده است. شاید حتی از این برنامۀ آموزشی هم که فقط به منظور خدمت به توست عصبانی باشی. چرا از این برنامۀ آموزشی می توانی عصبانی باشی؟ زیرا بصیرت و دانش هر آنچه که در سر راهش مقاومت می کند را می شوید و می بَرد. به همین دلیل است که بعضی اوقات عصبانی هستی و حتی دلیل آن را نمی دانی.

اجازه بده بر روی تمریناتِ امروز کاملاً متمرکز باقی بمانی. تمرکز کن. از قدرت ذهن خود استفاده کن. به افرادی که به تو خدمت کرده اند فکر کن. اگر کسانی به ذهنت خطور می کنند که فکر می کنی در خدمت تو نبوده اند، فکر کن که آنها نیز چگونه به تو خدمت کرده اند. اجازه بده این روز یک روز فهم و شناخت باشد. بگذار امروز، روزی برای جبران باشد.

تمرین **۸۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

Step 87

I will not be afraid of what I know.

گام ۸۷

مــن از آنچــه می دانــم نخواهــم ترسیــد.

امروز در هر ساعت این بیان را تکرار کن و در معنای آن تعمق کن. در هر ساعت به یاد خواهی آورد که ترس را از زندگی خود پاک کنی، زیرا بصیرت و دانش همۀ ترس ها را دفع می کند و تو نیز ترس را می زُدایی تا به بصیرت و دانش، اجازه بدهی تا خودش را به ظهور برساند. به آنچه می دانی اعتماد کن. آنچه می دانی در جهتِ بزرگ ترین خیر و نیکی است. ممکن است نسبت به خودت خشمگین و بی اعتماد باشی، اما این امر مربوط به بصیرت و دانش نمی شود. این به ذهن شخصی تو مربوط می شود، که ممکن نیست هدفِ عظیم زندگی تو را درک کند. زیرا به هیچ وجه نمی تواند به بزرگ ترین سؤالات تو پاسخ دهد یا نمی تواند برایِ زندگی ات اطمینان، هدفمندی، معنا و مفهوم و مسیرِ حرکت، فراهم کند. هرآنچه ممکن الخطاست را عَفو کن و هرآنچه که مصون از خطاست را محترم بشمار و بیاموز که این دو را از یکدیگر تمیـز بدهی.

در دو تمرین طولانی امروزت، ترس را رها کن تا بتوانی بفهمی. وقتی چیزی را مطالبه نمی کنی و اجازه می‌دهی ذهنت پذیرا، ساکن و آرام باشد، این نشان می‌دهد که تو در حالِ اعتماد کردن به بصیرت و دانش هستی. این، مجالی به تو می دهد تا از مصائب و خصومت های این دنیا رها شوی. آنگاه شروع به دیدن دنیایی متفاوت خواهی کرد.

تمرین **۸۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 88

My Higher Self is not an individual.

گام ۸۸

خــودِ برتــرِ مــن یک شخــص نیســت.

غالباً در مورد خودِ برتر و معلمین معنویِ تو سردرگمی و عدم فهم وجود دارد. حل و فصلِ این مسئله از دیدگاه جدایی و انزوا بسیار دشوار است. اما هنگامی که تو به زندگی به عنوان شبکه ای فراگیر از روابـــطِ در حالِ تحول فکر می کنی، آنگاه شروع به تجربه کردن و فهمیدنِ این می کنی که خودِ برترِ تو در حقیقت، بخشی از ســاختارِ بزرگ تری از روابط اســت. این بخشـــی از توســت که جدا افتاده و منفصــل نیســت بلکه به طور هدفمندی در اتصال و پیــوند با دیگران است. بنابراین، خود برترِ تو با خــودِ برتــرِ معلمینــت در ارتباط و پیوند اسـت. معلمین تو اکنون عاری از دوگانگی هستند، زیرا خــــودِ دیگری ندارند. اما تو دو جنبه از خود، داری: خودی که خلق شـــده اســـت و خودی که تو آن را خلق کرده ای. اگر خودی را که تو خلق کرده ای، در خدمت خودِ حقیقی ات بگُــماری، آنها در یک امتـــزاجِ هدفمنـد و به منظورِ خدمـت درهم می آمیـزنـد و به تضــادها و تناقض هایِ درونی برای همیشـه پایان می دهنـد.

امروز در هر ساعت تصـــدیق و تأییــــــدِ این بیان را تکرار کن و تأثیـــرش را احساس کن. در دو تمرین طولانی تر خود، از این تصدیق و تأییـــد، به عنوان مقدمه ای برای تمرین خود استفاده کن و سپس واردِ سکون و دریافت شو.

تمرین **۸۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمــرین ساعــت به ساعــت.

Step 89

My emotions cannot dissuade my Knowledge.

گام ۸۹

احساسات من نمی توانند من را از بصیرت و دانش باز دارند.

احساسات و عواطف، تو را مانند بادهای قدرتمند با خود می کشانند. آنها تو را از سویی به سویِ دیگرمی کشانند. شاید به مرور زمان بتوانی مکانیسم آنها را بطور کامل درک کنی. امروز تمرین ما این است که تأکید کنیم که بصیرت و دانش تحتِ کنترل عواطف نیست. بصیرت و دانش نیازی به از بین بردن احساسات و عواطف تو ندارد بلکه فقط در صددِ کمک به آنهاست. با گذشت زمان، چیزهای بسیار بیشتری دربارهٔ احساسات خود خواهی فهمید، و خواهی فهمید که احساسات تو نیز مانند ذهن و جسمِ تو می توانند در خدمتِ هدف عظیم تری باشند. تمامِ چیزهایی که منشأ درد و رنج، ناراحتی، گسستگی و افتراق شده اند، هنگامی که در خدمتِ یک قدرت قرار گیرند — یک قدرتِ یگانه — تبدیل به وسیله ای برای به ظهور رساندن و خدمت به هدفی عظیم ترخواهند شد. حتی خشم در اینجا در خدمتِ هدف بزرگ تری قرار می گیرد، زیرا به تو نشان می دهد که بصیرت و دانش را نقض کرده ای. گرچه ممکن است عصبانیت و خشم تو بر علیهِ دیگری نباشد، اما بسادگی نشان دهندهٔ این است که اشتباهی صورت گرفته است و باید اصلاح شود. تو منشأ درد و رنج را خواهی یافت و نیز منبع و منشأ همهٔ احساسات و عواطف را به موقع درک خواهی کرد.

درهر ساعت و نیز در آغاز دو مراقبهٔ طولانی خود، بیانِ امروز را تکرار کن و سپس وارد سکون و خاموشی شو. امروز یاد بگیر که برای چیزی که مطمئن و قطعی است ارزش قائل شوی و آنچه که نامطمئن و بی ثبات است را بشناسی تا بتوانی هدف را تشخیص بدهی و بفهمی چه چیزی مانع تحقق این هدف می شود، اما ممکن است همان مانع به موقع در خدمت هدف باشد.

تمرین **۸۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 90

Today I will make no assumptions.

گام ۹۰

امروز من هیچ فرضیــه ای نمی سـازم.

امروز در حالی که یک روز دیگر را به کسبِ بصیرت و دانش اختصـاص می دهی، هیچ گونه تصور و پیش فرضــی نداشـته باش. در مورد پیشـرفت خود در یادگیری، هیچ گونه فرضـیه و تصـوری نداشـته باش. در مورد دنیای خودت هیچ فرضـیه ای نسـاز. این روز را با داشـتن یک ذهن باز و گشـوده تمرین کن، ذهنی که در حال مشـاهدهٔ وقایع و اتفاقات و نیز در تلاش برای یادگیری است. از آزادیِ حاصل از رها کردنِ فرضیات لذت ببر، زیرا همینطور که یاد می گیری رمز و راز زندگی را دریافت کنی، می آموزی که آنها بیشـــتر از آنکه منشأ ترس و اظطراب باشند، منشأ فیض و رحمت هستند.

در تمرین ساعتی و در دو مراقبــهٔ طولانی امروزت، جایی که ســکون و پذیرنــدگی را تمرین می کنی، می توانی ارزش و قدرت این کلمات را تجربه کنی. امروز هیچ گونه فرضیه ای نساز. در طولِ روز این مسئله را به خودت یادآوری کن، زیرا تصور و فرضیه سازی صرفاً یک عادت است و وقتی این عادت رها شـــــد، ذهن می تواند بدون موانع و محدودیت های قبلی، عملکردِ طبیعی خود را بازیابد.

تمرین **۹۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 91

REVIEW

گام ۹۱

مــرور

مرورِ ما یک بار دیگر بر آموزش ها و تمریناتِ هفتهٔ گذشته تمرکز خواهد داشت. اجازه بده این زمان، فرصتی باشد تا آنچه را که درتک تک روزها اتفاق افتاده است از نو تجربه کنی و آن را از دیدگاهِ تجربیاتِ کنونی خود دوباره نظاره کن. چگونه یاد گرفتن را، یاد بگیر. در مورد فراینــدِ یادگیری بیاموز. از یادگیری به عنوان نوعی خود نمایی استفاده نکن. سعی نکن از یادگیری برای اثباتِ ارزش خودت استفاده کنی. تو نمی توانی ارزش خود را اثبات کنی. اثبات آن فراتر از تلاش توست. وقتی تو اجازه بدهی، ارزش تو می تواند خودش را نمایان کند و اکنون می آموزی که این کار را انجام بدهی. تمرین کردن را تمرین کن. بعضی روزها راحت تر و بعضی روزها سخت تر خواهد بود. بعضی روزها تمایل به تمرین کردن داری. روزهای دیگر ممکن است تمایلی به تمرین کردن نداشته باشی. هر روز تمرین می کنی چراکه این نمایانگرِ عزم و اراده ای عظیم تر (در درون) توست. این تمریناتِ هر روزه، نشان دهندهٔ ثبات قدم و مُداومتی است که خود بیانگر قدرت است و نشان دهندهٔ خود سپاری عظیم تری است. این به تو اطمینان و استحکام می بخشد و به تو امکان می دهد که با همهٔ چیزهایی که از قدرت کمتری برخوردار هستند، دلسوزانه رفتار کنی.

دورهٔ طولانی امروز، ارزیابی فرایندِ یادگیری تو خواهد بود. به یاد داشته باش که خودت را قضاوت نکنی تا بتوانی بیاموزی.

تمرین **۹۱**: یک دورهٔ تمرین طولانی.

Step 92

There is a role for me to play in the world.

گام ۹۲

من باید نقش خاصی را در دنیا ایفا کنم.

به هر حال تو در یک زمان سرنوشت ساز به دنیا آمده ای. تو آمده ای که درخدمتِ نیاز های فعلی دنیا باشی. تو آمده ای که برای نسل های آینده آماده شوی. آیا همهٔ اینها اکنون می توانند شخصاً برای تو معنا و مفهومی داشته باشند؟ شاید نه، ولی تو آمده ای تا برای حال و آینده کار کنی. تو در حال کارکردن برای زندگی خودت و زندگی نسل های آینده هستی. این کار اکنون تو را شاد و کامیاب می کند، زیرا این همان هدیه ایست که برای بخشیدنش به اینجا آمده ای. این هدیه ایست که بدون تظاهر و بدون تردید و ابهام، از سِرشتِ تو برخاسته و خود را به دنیا تقدیم می کند. این هدیه، زندگی تو را با زندگی های دیگر به منظورِ تعالیِ تو و همهٔ کسانی که با آنها در ارتباطی، به گونه ای کاملاً خاص در هم می آمیزد. این نقشه (الهی) فراتر از بلند پروازی هایِ شخصی توست، کاری که جاه طلبیِ شخصی تو می تواند انجام دهد فقط اینست که دیدِ تو را نسبت به آنچه باید انجام بدهی تار و مخدوش کند. پس امروز سپاسگزار باش که ایفایِ نقشی در دنیا بر عهدهٔ توست. تو برای تحقق این نقش — به منظور کامیابیِ خود، به منظورِ پیشرفت دنیای خود و خدمت به خانوادهٔ معنوی خود به این دنیا آمده ای.

در دو تمرین امروزت، تمرکز کن، تأیید کن که تو باید نقش مربوط به خودت را ایفا کنی. سعی نکن آن نقش را بر اساس عقاید یا خواسته های خود تکمیل کنی، بلکه اجازه بده آن نقش، خودش تحقق یابد، زیرا بصیرت و دانشِ درونت پس از آماده شدن، آن را محقق کرده و به انجام می رساند. در سکون و پذیرش، قدرت و حقیقت این بیانِ عظیم را تجربه کن و تصدیق و تأیید کن که تو باید نقشی را در این دنیا ایفا کنی.

تمرین **۹۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 93

I am sent here for a purpose.

گام ۹۳

من برای هـدفی به اینجا فرستاده شـده ام.

تو برای هدفی به دنیا فرستاده شده ای تا هدایای خود را که از بصیرت و دانش نشأت می گیرد، به دیگران ببخشی. تو برای هدفی به اینجا آمده ای، تا خانهٔ حقیقی خود را در حالی که در دنیا هستی به خاطر آوری. هدف بزرگی که تو با خود داری هم اکنون با تو و در درون توست و با آماده شدنت از طریقِ انجامِ مراحلی که برایت فراهم کرده ایم، پدیدار می شود. این هدف، والاتر از تمام اهدافی است که تاکنون برای خود تصور کرده ای. این هدف، عظیم تر از تمام اهدافی است که در زندگی سعی در به دست آوردنشان کرده ای. نیازی نیست این هدف را با خیال پردازی در ذهنت بسازی، زیرا این چیزی است که از طریق تو، خودش را آشکار می کند و همچنان که این کار را انجام می دهد تو را تماماً دربَر می گیرد. تو دراین دنیا هدفی داری که باید به آن دست یابی. اکنون تو گام به گام آمادهٔ تجربه و یادگیریِ پذیرشِ این هدف می شوی تا بتواند موهبت هایِ عظیم خود را به تو عطا کند.

در دو تمرین خود، حقیقتِ این بیان را تصدیق و تأیید کن. در سکون و پذیرندگی، به ذهن خود اجازه بده تا عملکرد واقعی خود را باز یابد. به خودت اجازه بده تا یک دانش آموز باشی، به این معنی که به خودت اجازه بده پذیرنده باشی و مسؤولیت به کارگیریِ آنچه برایت فراهم شده است را قبول کنی. اجازه بده امروز، روزی برای تصدیق و تأییدِ یک زندگی درست و واقعی در دنیا باشد، نه زندگی ای که خودت برای خودت ساخته ای.

تمرین **۹۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 94

My freedom is to find my purpose.

گام ۹۴

آزادی من در اینسـت که هدفـم را پیدا کنم.

آزادی چه ارزشی ممکن است داشته باشد مگر اینکه تو را قادر سازد هدف خود را بیابی و آن را به انجام برسانی؟ بدون وجود هـدف، آزادی فقـط حـقِ داشتـن هـرج و مـرج و بی قانونــی است. بدون هدف، آزادی حـقِ زندگی کردن بدون وجودِ محدودیت های بیرونی اسـت. اما بدون وجود محدودیت های بیرونی، تو نیز صـرفاً بر اســاسِ محدودیت هایی که در درون داری، ناخوشــایند رفتار خواهی کرد. آیا دسـتیابی به چنین چیزی پیشــرفت است؟ در هر حال، این یک پیشرفت نیست، هرچند می تواند منجر به ایجادِ فرصتی برای شناخت خودت شود.

هرج و مرج را با آزادی اشتباه نکن، زیرا این آزادی نیست. تصور نکن که چـون دیگران تو را محـدود نمی کنند در یک موقعیتِ ایده آل و متعالی قرار داری. درک کن که آزادی تو اینست که بتوانی هدف خود را پیدا کنی و آن را تحقق ببخشی. اگر مفهوم آزادی را به این شکل درک کنی، باعث می شود تا از همهٔ جوانب زندگی خود –– موقعیت فعلی خود، روابط خود، مشغله ها و درگیری های خود، موفقیت ها، خطاها، ویـژگی ها و محدودیت های خود –– و از همـه چیز در جهتِ کشـف هـدف خودت در زنـدگی اسـتفـاده کنی. زیرا وقتـی یک هـدفِ متعـالی، از طریقِ تو خـودش را آنگـونه به ظهـور می رسـاند که بتوانی آن را بشـناسی و بپذیری، سرانجـام احسـاس خواهی کرد که زندگی ات کاملاً یکپارچه، کامل و هدفمند شده است. تو دیگر در درون خود فردی منزوی و جدا نخواهـی بود، بلـکه یک فرد کامـل، یکـپارچه و متحــد خواهی بود که تمام جـنبه های حیاتش در راستایِ خدمت به هدفش هستند.

آزاد بودن در ارتکابِ خطا، تو را رها و رستگار نمی کند. خطاها را می توان تحتِ هر شرایطی مرتکب شد و آزادی را هم می توان تحتِ هر شـرایطی یافت. بنابراین، به دنبال یادگیریِ آزادی (حقیقی) باش. بصـیرت و دانش هنگامی هویدا می شود که مهار نشـود و هنگامی که تو هم به عنوان یک فرد به اندازهٔ کافی رشد کرده باشی که قادر باشی رسالت بزرگِ آن را در دنیا به انجام برسانی. معلمین معنوی فراتر از دیدِ بصری تو، با تو

همراه هســتند، تا در اینجا تو را با بصــیرت و دانش آشــنا کنند. آنها روش خود را برای این کار دارند، زیرا معنای واقعی آزادی و هدف واقعی آن را در دنیا می دانند.

بنابراین، در تمرینات تو، ما بار دیگر قدرت این بیان را تصدیق و تأیید می کنیم و به تو نیز طی این دو تمرین فرصتی می دهیم تا آن را عمیقاً در درون خود تجربه کنی. نیازی نیست سعی کنی در مورد این موضوع حدس و گمانه زنی کنی بلکه به سادگی، وانهاده و آرام باش آنگاه (حقیقتش) می تواند به تجربه درآید. ذهن خود را به طور کامل متمرکز کن تا به آن اجازه بدهی عظمتِ حضور خداوند را که همراهِ تو و در درونِ توست تجربه کند، زیرا این کار به معنای کاوش و جستجوی آزادی است، جستجوی جایی که آزادیِ واقعی در آنجاست.

تمرین **۹۴:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 95

How can I possibly fulfill myself?

گام ۹۵

چگونه ممکن است بتوانم هدف خودم را محقق کنم؟

چگونه می توانی هدف خود را تحقق ببخشی وقتی که حتی نمی دانی چه کسی هستی، وقتی نمی دانی از کجا آمده ای یا به کجا می روی، وقتی نمی دانی چه کسی تو را فرستاده است و چه کسی در زمان بازگشت منتظر تو خواهد بود؟ چگونه ممکن است وقتی که بخشی از خودِ زندگی هستی، هدف خودت را به تنهایی محقق کنی؟ آیا می توانی هدف خودت را جداي از زندگی محقق کنی؟ فقط در اوهام و تخیلات ممکن است بتوانی خودت را سرگرم تحقق اهدافت کنی. در اینجا (در این دنیا) هیچ چیزی محقق نمی شود، فقط سردرگمی است که بیشتر و بیشتر می شود. با گذشت سال ها، تو یأس و تاریکیِ رو به رشدی را در درون خود احساس خواهی کرد، انگار که فرصت های بزرگی را از دست داده ای. حال این فرصت را برای فهمیدن و درک کردنِ زندگی همانگونه که واقعاً وجود دارد و نیز برای دریافتِ کامیابی و لذتی که حقیقتاً به تو می بخشد، از دست نده.

فقط در تخیل می توانی هدف خود را تحقق ببخشی و کامیاب شوی که البته خواب و خیال، حقیقت نیست. پذیرش این موضوع در ابتدا ممکن است باعثِ ایجاد محدودیت و نومیدی شود، زیرا تو از قبل طرح ها و انگیزه هایی را برای تحقق اهداف و برنامه های شخصی خود داری، خواه رسیدن به هدفی را تجربه کرده باشی یا نه. اکنون کلِ برنامۀ کارِ تو برای موفقیت ها و تحقق اهدافت باید زیر سؤال برود، اینکار به خاطر این نیست که تو را از چیزهای ارزشمند محروم سازد بلکه تو را از اسارت و قید و بندی رها می کند که فقط ممکن بود تو را در طولِ زمان فریب داده و ناامید کند. بنابراین هنگامی که پذیرفتی که سعی و تلاش تو برای رسیدن به اهداف پیشین، کامیاب و موفق نمی شود، در نهایت پذیرای دریافتِ موهبت های بزرگی می شوی که در دسترس و منتظر توست. این موهبت های بزرگ برای اینست که به شیوه ای خاص از طریق تو به جهانیان بخشیده شود، به شکلی که باعثِ شادکامی و سعادتِ تو و تمام کسانی شود که به طور طبیعی به سوی تو جذب خواهند شد.

چگونه ممکن است بتوانی هدف خودت را محقق کنی؟ امروز در هر ساعت، این سؤال را تکرار کن و بدون توجه به مقتضیات و شرایطِ اطرافت، لحظه ای بصورتِ جدی دربارۀ آن تعمق کن. همانطور که در هرساعت تمرین می کنی، به دنیا نگاه کن و ببین مردم چگونه، هم در موقعیت های کنونی و هم در موقعیت های آتی، امیدوارانه در تلاشند تا هدفِ خودشان را یافته و تحقق بخشند. ببین که چقدر این تلاش و تکاپو آنها را از حقیقتِ زندگی آنگونه که هست، جدا و منفصل می کند. ببین و درک کن که چگونه این تلاش و تکاپو، آنها را از رمز و راز وجود خود و شگفتی های زندگی که هر روز و هر لحظه آزادانه می توانند با آن روبرو شوند، دور می کند. اجازه نده که در این حد، خودت را محروم کنی. تخیلاتِ فانتزی همیشه یک تصویر باشکوه برایت ترسیم می کنند، که البته هیچ پایه و اساسی در واقعیت ندارد. فقط کسانی که سعی در تقویت تخیلات و تصوراتِ یکدیگر دارند، برای این منظور با یکدیگر رابطه برقرار می کنند و با نومیدی و سرخوردگیِ متقابل مواجه خواهند شد، برای همین نهایتاً همدیگر را مُقصر آن خواهند دانست. پس به دنبال چیزی نباش که فقط می تواند نارضایتی را برایت به همراه آورد و تنها فرصت بزرگ، برای ایجاد روابطِ واقعیِ تو را از بین ببرد.

ساعت به ساعت این بیان را تکرار کن. در دو تمرین خود، واردِ سکون و پذیرندگی شو تا یاد بگیری که کامیابی و تحقق اهدافت را همانطور که در واقعیت وجود دارد بپذیری.

تمرین **۹۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 96

God's Will is for me to be unburdened.

گام ۹۶

ارادهٔ خداوند در جهتِ رها کردن من است.

اولین گامِ خداوند برایِ رستگاری و توانمندی تو این است که تو را از زیر بارِ چیزهایی که برای شادکامی و خوشبختی ات ضروری نیست برهاند، تو را از چیزهایی که هرگز نمی توانند تو را راضی و قانع کنند، از چیزهایی که فقط باعث آزارت می شوند و از رنج و عذابِ ناشی از اعمال خودت رها کند و این آلام و مصائب، همه نشان دهندهٔ سعی و تلاش تو برای کامیابی و تحقق اهدافت در دنیا هستند. یک ارادهٔ بزرگ تر در درونت وجود دارد که می خواهد خود را ابراز کند. وقتی این مسئله را تجربه کردی، در نهایت احساس خواهی کرد که خودت را می شناسی. سرانجام سعادت و شادکامی واقعی را تجربه خواهی کرد، زیرا سرانجام زندگی ات هماهنگ و یکپارچه خواهد شد. تو برای رسیدن به چنین اکتشافی باید از سنگینیِ این بارها آزاد شوی. هیچ چیزی از ارزش های تو کم نخواهد شد. خواست خداوند این نیست که تو را تک و تنها، رها کند، بلکه به تو فرصتی می دهد تا رسالتِ حقیقی خود را بشناسی تا بتوانی با قدرت و انگیزه واقعی پیش بروی.

بنابراین، این اولین راهکارِ بزرگ را بپذیر که تو را از تضادها و تناقض هایِ دلسرد کننده که سعی در حل و فصلِ آنها داری، از پیگیری ها و جستجوهای بی حاصل که تو را به هیچ جایی نمی رسانند، از وعده های دروغین این دنیا و از ایده آل گرایی خودت که تصویری را ترسیم می کند که دنیا هرگز نمی تواند تو را به آن برساند، رها می کند. در سادگی و تواضع، عظمت زندگی بر تو طلوع می کند و خواهی دانست که تو هیچ چیزی را در اِزایِ ارزشمندترین موهبتی که دریافت کرده ای از دست نداده ای.

ساعت به ساعت این بیان را تکرار کن و در مورد آن بیندیش. با توجه به مقتضیات و شرایط فعلی خود در معنا و مفهوم آن تعمق کن. نشانه هایِ آن را در زندگیِ مردمانِ اطرافت مشاهده کن. حقیقتِ آن را براساسِ وجود خودت مشاهده کن، حقیقتی که اکنون یاد می گیری به طور عینی و بیطرفانه شاهد آن باشی.

در دو تمرین طولانی تر امروزت، سعی کن روی موضوع درس متمرکزشوی و آن را به طور خاص در زندگی ات بکار ببندی. ذهن خود را به طور فعالانه و جدی درگیر کن و سعی کن به معنا و مفهومِ این بیان با توجه به بلند پروازی ها، برنامه ها و شرایطِ فعلی ات فکر کنی. با انجام این کار ممکن است بسیاری از چیزها، مورد سؤال و تردید قرار بگیرند، اما بدان که بصیرت و دانش تحت تأثیر طرح ها و نقشه ها و برنامه های تو یا تحتِ تأثیرِ امیدها و نومیدی های تو قرار نمی گیرد. بصیرت و دانش فقط منتظر زمانی است که بتواند به طور طبیعی از طریقِ تو ظهور کند و آنگاه تو، خود نخستین کسی هستی که دریافت کنندهٔ موهبت های عظیمِ آن خواهی بود.

تمرین **۹۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 97

I do not know what fulfillment is.

گام ۹۷

من نمی دانم تحقق و کامیابی چیست؟

آیا این بیان به معنایِ پذیرش یک نقطه ضعف است؟ آیا به معنایِ تسلیم شدن به ناامیدی است؟ نه، اینطور نیست. این آغاز یک صداقتِ واقعی است. وقتی متوجه می شوی که چقدر کم می فهمی و همزمان در می یابی که چه عظمتی از بصیرت و دانش برای ارائه شدن در اختیارِ توست، آنگاه با اشتیاق و خود سپاری فراوان از این فرصت استفاده خواهی کرد. در حالیکه تو می توانی تحقق اهدافت را صرفاً در ذهن تصور کنی، اما در درونِ تو بصیرت و دانشی وجود دارد و شعله می کشد که می تواند اهدافت را به حقیقت برساند. این شعلۀ آتشی است که نمی توانی آن را خاموش کنی. این آتشی است که اکنون در درون تو وجود دارد و نشان دهندۀ آرزو و اشتیاقِ عظیم درونت برای تحقق و کامیابی، اتحاد و مشارکت است. در زیر سطحِ همۀ ترس ها و آرزوهایت، و زیرِ سطحِ تمامِ نقشه ها و بلند پروازی هایت، هم اینک این آتش در حال شعله کشیدن است. بنابراین، ایده ها و تصوراتِ خود را در مورد کامیابی و تحقق بخشیدن، رها کن، اما ناامید نشو، زیرا با رها کردن ذهنیات، خود را در موقعیتی قرار می دهی تا مواهبی را که برای تو در نظر گرفته شده است دریافت کنی. تو این هدایا را با خود به دنیا آورده ای. آنها درون تو پنهانند برای همین است که نمی توانی آنها را پیدا کنی.

تو نمی دانی تحقق و کامیابی[3] چیست. صرفاً یک برانگیختگی ناشی ازشادی و هیجان نمی تواند به معنایِ کامیابی باشد، زیرا تحقق و کامیابی یک حالت سکوت و آرامش است. یک پذیرش درونی است. یک وضعیتِ یکپارچگی و همفازیِ کامل است. یک حالتِ بی زمانی است که خود را در زمانِ مناسب به ظهور می رساند. چگونه حتی یک شادی و هیجان می تواند تحت هر شرایطی چیزی را به تو ببخشد که پس از پایانِ برانگیختگی همچنان در تو باقی بماند و متوقف نشود؟ ما نمی خواهیم تو را از برانگیختگی ناشی از شادی و هیجان محروم کنیم، زیرا آنها می توانند بسیار خوب باشند، اما آنها زودگذر و موقتی هستند و فقط می توانند به تو گوشۀ کوچکی

---

[3] Fulfillment تحقق و کامیابی (به انجام رساندنِ اهداف و برنامه ها)

از یک حقیقت عظیم تر را مختصراً نشان دهند. در اینجا ما می خواهیم با پرورشِ قوا و ویژگی های درونِ ذهن تو و با یاد دادن راهی برای دیدن دنیا، تو را مستقیماً به سوی حقیقتی بزرگ تر هدایت کنیم تا بتوانی از هدف حقیقیِ این دنیا آگاه شوی.

بنابراین، درهر ســـاعت، بیانِ امروز را تکرار کن و با توجه به خودت و دنیای اطرافت، در معنای آن بطور جدی تعمق کن. امروز، در دو تمرین طولانی تر خود، بار دیگر بازهم، وقتِ خود را به طورِ جدی صرفِ اندیشیدن در این باره کن. به خاطرداشته باش که در این تمرینات به زندگی خود بیندیشی و بیانِ امروز را بشــکلِ آگاهانه در نقشــه ها و برنامه هایی که مربوط به تحقق و کامیابیِ خودت هســتند، اِعمال کنی. اینگونه مراقبه ها مستلزم فعالیت ذهنی می باشند. در این مراقبه ها، تو ساکن و خامــــوش نخواهی بود. تو جستجو خواهی کرد. تو اکتشاف خواهی کرد. ذهنت را فعالانه بکار می بندی تا به چیزهایی که می دانی در آنجا وجود دارند نفوذ کنی و آنها را بشــکافی. این زمانِ مهمی برای پرداختن به درون نگری اســت. وقتی می فهمی تمام دانسته های قبلی تو، فقــط نوعی تخیــل بوده است، آنجاست که به نیــازِ اساسی خود به بصیــرت و دانــش آگاه خواهی شد.

باید آنچه را که داری درک کنی، تا بتوانی بیشتر دریافت کنی. اگر داشته هایت را بیش ازمقداری که در حقیقت داری برآورد می کنی، پس تو فقیر هستی، حتی بدون آنکه از فقر خود آگاه باشی و بنابراین نقشهٔ عظیم (الهی) که برای نفع و مصلحت تو طراحی شده است را درک نخواهی کرد. تو باید از جایی که هستی شروع کنی، چون فقط دراین صورت است که ممکن است پیشرفت کنی، هر گامی را که با اطمینان بر می داری، بر روی گامِ قبلی استوار می شود و تو به پیش می روی. بدین شکل، به عقب باز نخواهی گشت، زیرا گام های تو با استحکام در مسیرِ بصیرت و دانش استقرار خواهند یافت.

تمرین **۹۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 98

REVIEW

گام ۹۸

مـــرور

در مرورِ خود بار دیگر تمام دستورالعمل های دروس و تمام آنچه را در تمرینات هفتهٔ گذشته تجربه کرده ای، دوره کن. صادقانه درگیری و تعامل خود را با این دروس بررسی کن و میزان فهمی را که برایت حاصل کرده اند ارزیابی کن. سعی کن در ارزیابی خود بسیار منصف باشی. به یاد داشته باش که تو یک دانش آموز هستی. ادعا نکن بیش از آنچه که واقعاً تجربه کرده ای را می فهمی.

سادگی چنین دیدگاهی ممکن است کاملاً واضح به نظر برسد، اما برای بسیاری از افراد رسیدن به آن بسیار دشوار است، چرا که آنها عادت کرده اند چیزی را که دارند دست بالا یا دست کم بگیرند تا حدی که ارزیابی شرایط موجودشان با وجود اینکه واقعاً واضح و آشکار است برایشان بسیار دشوار می باشد.

بنابراین، در یک دورهٔ طولانی، درس های خود را مرور کن و به هرکدام، عمیقاً بیندیش، عملکردِ خود را با آنها در همان روزی که آن گام، ارائه شده بخاطر آور و نیز درکِ فعلیِ خودت را از آنها ارزیابی کن. هر یک از شش گامِ قبلی را با دقت مرور کن و از هرگونه نتیجه گیری که برگرفته ازتجربهٔ واقعی تو نیست، بپرهیز. عدم اطمینان، بهتر از نتیجه گیری های نادرست است.

تمرین **۹۸**: یک دورهٔ تمرین طولانی.

Step 99

I will not blame the world today.

گام ۹۹

من امروز دنیا را مقصر نخواهم دانست.

امروز تمرین کن که دنیا را همواره مقصر ندانی و آن را سرزنش نکنی، خطاهای آشکارِ آن را قضاوت نکنی و یا مسؤولیت این خطاها و اشتباهات را برگردنِ دیگران نیندازی. با سکوت، دنیا را مشاهده کن. اجازه بده ذهنت همچنان ساکن و خاموش باشد.

این کار را درهر ساعت انجام بده و دنیا را با چشمانِ باز نظاره کن. در دو تمرینِ طولانی تر خود، باز هم با چشمانِ باز دنیا را مشاهده کن. فرقی نمی کند که به چه چیزی نگاه می کنی، زیرا همه چیز یکسان است. در تمرین امروز تمرکز تو بر روی این نکته خواهد بود که بدون قضاوت نگاه کنی، زیرا این امر موجب رشد مهارت های واقعیِ ذهنت خواهد شد.

بنابراین، در تمریناتِ خود، با چشمان باز، نگاه کردنِ بدون قضاوت را تمرین کن. به محیط پیرامون خود نگاه کن. فقط به چیزهایی نگاه کن که واقعاً آنجا هستند. درگیر تصور و تخیل نشو. اجازه نده که افکارت سرگردان و مشغول به گذشته یا آینده باشند. شاهد و ناظرِ آن چیزی باش که وجود دارد. درصورتیکه افکارت شروع به قضاوت و ارزش گذاری کردند، آنها را بدون توجه و اهمیت به راحتی و به سادگی کنار بگذار، چراکه امروز تو در حالِ تمرینِ مشاهده کردن هستی — مشاهده کردنِ بدون قضاوت، بنابراین چه بسا بتوانی آنچه را حقیقتاً وجود دارد ببینی.

تمرین **۹۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 100

Today I am a beginning student of Knowledge.

گام ۱۰۰

امروز من یک دانش آموز مبتـدی بصیرت و دانش هستم.

تو یک دانش آموز مبتدی بصیرت و دانش هستی. این نقطهٔ شروع را بپذیر. بیشتر از این ادعایی نداشته باش، زیرا تو مسیرِ بصیرت و دانش را نمی شناسی. در راهِ رسیدن به فرضیات و تصوراتِ بزرگی که داشتی ممکن است پاداش های بزرگی هم به دست آورده باشی، اما این راه به بصیرت و دانش منتهی نمی شود، مسیر واقعیِ بصیرت و دانش به جایی می رود که همهٔ چیزهای غیر واقعی ناپدید می شوند و همهٔ چیزهای اصیل و حقیقی پذیرفته و اکتساب می شوند. راهِ بصیرت و دانش راهی نیست که مردم برای خود تصور می کنند، زیرا این راه، زاییدهٔ تخیل و تصور نیست.

بنابراین، یک دانش آموز مبتدی بصیرت و دانش باش. در هر ساعت این بیان را تکرار کن و در معنایِ آن بصورتِ جدی تعمق کن. صرف نظر از دیدگاهی که نسبت به خودت داری چه خوب و چه بد باشد، فارغ از آنچه که قبلاً انجام داده ای، فارغ از اینکه دستاوردهای خود را چه چیزهایی می دانی، فارغ از همهٔ اینها تو یک دانش آموز مبتدی بصیرت و دانش هستی. به عنوان یک دانش آموز مبتدی می خواهی همهٔ چیزهایی را که می توان آموخت، بیاموزی و در صددِ دفاع از آنچه فکر می کنی قبلاً به دست آورده ای نخواهی بود. این بار سنگینِ زندگی ات را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد و این امکان کسبِ انگیزه و اشتیاق واقعی را که هم اکنون در خود نداری به تو می دهد.

دانش آموز مبتدی بصیرت و دانش باش. دو تمرینِ طولانی تر خود را با این تصدیق و تأیید شروع کن و به خودت اجازه بده در سکون و خاموشی نشسته و دریافت کنی. بدون تقاضا، بدون سؤال و بدون انتظار یا خواسته ای، اجازه بده ذهنت ساکت و آرام باشد، زیرا تو یک دانش آموزِ مبتدیِ بصیرت و دانش هستی و هنوز نمی دانی که باید چه چیزی را بخواهی یا چه چیزی را انتظار داشته باشی.

تمرین **۱۰۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 101

The world needs me, but I will wait.

گام ۱۰۱

دنیا به من نیاز دارد، اما من صبر خواهم کرد.

چرا باید صبر کنی وقتی دنیا به تو احتیاج دارد؟ آیا این با آموزش هایی که ارائه می دهیم مغایر نیست؟ اگر معنای آن را بفهمی، در واقع اصلاً مغایرتی وجود ندارد. از آنجا که دنیا به تو احتیاج دارد، به نظر می رسد صبرکردن، بی عدالتی و بی مسؤولیتی است. آیا این با آنچه ما یاد می دهیم مغایرت ندارد؟ نه، اگر معنای آن را بفهمی، مغایرتی وجود ندارد. اگر در آنچه که ما تاکنون درفرایند آماده سازی به تو ارائه کرده ایم به طور جدی بیندیشی، خواهی فهمید که بصیرت و دانش به خودی خود به دنیا پاسخ خواهد داد و احساس انگیزشی خواهی کرد که در مواقع و مکان های خاص ببخشی و در دیگر موقعیت ها دست نگه داری. این پاسخ بزرگی که از درون تو برمی خیزد، ناشی از ضعف شخصی، ناامنیِ شخصی و یا نیاز به پذیرفته شدن و به رسمیت شناخته شدن نخواهد بود. این پاسخ، نوعی اجتناب یا اشتباه نخواهد بود. در واقع، این مسئله هیچ ارتباطِ شخصی با تو نخواهد داشت. به همین دلیل است که بسیار شگفت انگیز است، چون وسیله ای برای رفعِ حقارت و کوچکی تو نیست، بلکه به منظورِ نشان دادن قدرت بصیرت و دانشی است که در دنیا وجود دارد تا تو بتوانی آن را مشاهده کنی و بر آن گواهی بدهی و خودت وسیله ای برای ظهور و بروزِ آن باشی.

چرا باید صبر کنی وقتی دنیا به تو نیاز دارد؟ زیرا هنوز آماده نیستی. چرا باید صبر کنی وقتی دنیا به تو نیاز دارد؟ زیرا تو هنوز نیاز آن را درک نمی کنی. چرا باید صبر کنی وقتی دنیا به تو نیاز دارد زیرا در اینصورت تو با دلایل و استنباط های اشتباهِ خودت، خواهی بخشید و این فقط معضلات و سردرگمی تو را بیشترخواهد کرد. زمان بخشش و هِبِه، فرا خواهد رسید و زندگیِ تو به خودی خود، مواهبش را خواهد بخشید و تو آمادهٔ پذیرش این مسئله خواهی شد، تا به آن پاسخ بدهی و از راهنمای بصیرت و دانش درونت تبعیت کنی. اگر قرار است حقیقتاً به دنیا خدمت کنی، باید حتماً آماده شوی و این همان کاری است که ما اکنون در حال انجام آن هستیم.

اجازه نده که مشـــکلات ومصائب دنیـــا، تو را مضطـــرب کند. اجازه نده که تهـــدیدِ از دســـت دادن ها و ویرانی ها، ترس تو را برانگیزد. نگذار که بی عدالتی های این دنیا خشمِ تو را تحریک کند، زیرا اگر چنین شود، تو بدون بصـیرت و دانش در حال جستجو خواهی بود. تو در حالِ دیدن ایده آل ها و آرمان های شـکسـت خوردۀ خودت هستی. این روش دیدن نیســـت و بنابراین راهِ بخشـــیدن و عطا کردن هم نیست. تو فرســـتاده شده ای که ببخشی و عطا کنی و این بخشش، ذاتی است. لازم نیست آن را کنترل و مهار کنی، زیرا وقتی آماده شـــدی، او خـودش را به خـودی خود می بخشد. بنابراین، خدمت تو به دنیا در این لحظه، آماده شدن برای کمک و مشارکت است و اگرچه این امر نیازت برای بخشیدن را بصورت آنی ارضا نمی کند، اما راه را برای ارائه خدمات بیشتر هموار می کند.

در دو تمرین امروزت، به طور فعالانه در مورد بیان امروز فکر کن و در مفهومِ آن با توجه به رفتار، تمایلات، باورها و عقایدت بیندیش.

تمرین **۱۰۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 102

There is much I must unlearn.

گام ۱۰۲

چیزهای زیادی وجود دارند که باید از آموخته هایم پاک کنم.

زندگی تو مملو از نیازها و ایده پردازی های توست، زندگی تو پُر است از ضروریات و جاه طلبی هایت، پُر است از ترس و واهمه هایت و پُر است از پیچیدگی ها و مسائل بغرنجی که برای خود ایجاد کرده ای. بنابراین، وسیلهٔ تو (جسم تو در دنیا) زیر بارِ این شلوغی ها و درهم ریختگی هاست و انرژی بسیاری از تو در این مسیرِ نادرست تلف می شود. به همین دلیل اولین گامِ خداوند در جهتِ رها کردن تو از سنگینیِ این بارِ اضافی است. تا زمانی که این اتفاق بیفتد، تو تلاش خواهی کرد تا مشکلات و گرفتاری های خود را حل کنی البته بدون دانستن اینکه چه کاری باید انجام بدهی، بدون درک شرایط و مشکلاتت و بدون قبول و پذیرشِ کمک هایی که مطمئناً در مواقع لزوم به آن احتیاج خواهی داشت. بنابراین، زُدودنِ دانسته هایت و پاک کردن آموخته هایت را بپذیر، زیرا این امر تو را آزاد و رها می کند و به تو اطمینان می دهد که زندگی عظیم تری برایت ممکن و حتی اجتناب ناپذیر است برای تویی که به اینجا آمده ای، تا ببخشی و عطا کنی.

ساعت به ساعت این بیان را تکرار کن و در معنای آن بیندیش. واقعیتِ آن را با توجه به دیدگاهِ خودت نسبت به دنیا مشاهده کن. در دو تمرین طولانی تر خود، یک بار دیگر سکون و خاموشیِ ذهن را تمرین کن، جایی که نه تلاش می کنی چیزی را به دست بیاوری و نه تلاش می کنی از چیزی دور شوی. تو فقط ذهنت را ساکن و خاموش می کنی تا بدین طریق بتواند بیاموزد چگونه به آنچه او را فرا می خواند پاسخ دهد. با هر گامی که در راهِ زُدودن (آموخته هایِ نادرستِ پیشینِ خود) بر می داری، بصیرت و دانش، خودش را جایگزین آن خواهد کرد. این امر سریع و بلادرنگ اتفاق می افتد، زیرا تو در موقعیتِ دریافت هستی و بدین صورت، بخشش های تو سخاوتمندانه، واقعی و رضایت بخش خواهند بود.

تمرین **۱۰۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 103

I am honored by God.

گام ۱۰۳

من مورد احترام خداوند هستم.

تو مورد احترام خداوند هستی، اما با این وجود، این بیان می تواند احساس عدم اطمینان تو را برافروزد، احساس گناهت را برانگیزد، احساس غرورت را خدشه دار کرده و تمامی تضادها و تناقض هایی که در واقع در درونت وجود دارند را تحریک کند. در گذشته همیشه تلاش کرده ای چیزی غیرِواقعی باشی و این تو را ناکام گذاشته است. اکنون دیگر می ترسی هر چیزی باشی، می ترسی از اینکه شکست هایِ گذشته، دوباره تو را تعقیب و گرفتار کند. در این حالت، عظمت، حقارت به نظر می رسد و حقارت، عظمت به نظر می آید و همه چیز تنزل یافته و پَسرفت می کند یا معنایِ واقعی اش وارونه به نظر می رسد.

تو مورد احترامِ خداوند هستی چه بتوانی چنین چیزی را بپذیری، چه نتوانی. این امر، جدایِ از پذیرش و ارزیابی بشر همواره صادق است، چراکه حقایق، ماورایِ ارزیابی بشر هستند. ما تو را به ماورایِ ارزیابی بشر می رسانیم، که بزرگ ترین اکتشافِ ممکن در این زندگی یا در هر زندگیِ دیگری است.

در هر ساعت این بیان را تکرار کن و بصورت جدی در آن بیندیش. در دو تمرین امروز، به ذهن خود اجازه بده یک بار دیگر آرام و گیرنده باشد تا بیاموزد چگونه احترامی را که خداوند برایت قائل است دریافت کند. مطمئناً این احترام باید به سویِ بخشی از تو هدایت شود که به سختی از آن آگاه هستی. این رفتار تو نیست که مورد احترام است. این ایده آل ها و آرمان گرایی تو نیست که مورد احترام است. این احترام بخاطرِ اعتقادات، فرضیات، خواسته ها یا ترس هایت نیست. این چیزها تماماً ممکن است برای افراد، خوب یا بد باشند و ممکن است در خدمت تو باشند یا تو را گمراه کنند. این احترام برای این چیزها نیست بلکه برای چیزی عظیم تر و متعالی تر است، چیزی که اکنون یاد می گیری آن را کشف کنی و بشناسی.

تمرین **۱۰۳:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 104

God knows more about me than I do.

گام ۱۰۴

خداونــد دربارۀ من بیشتــر از خــودم می داند.

خداوند دربارۀ تو بیشتر از آنچه تو می دانی، می داند. این موضوع باید برایت واضح باشد ولی درصورتیکه در خودت صادقانه تأمل و تعمق کنی. به هر حال مفهوم این بیان را از جوانبِ دیگر هم بررسی کن. اگر خداوند راجع به تو بیشتر و بهتر از خودت می داند، آیا نمی خواهی در این مورد چیزی بدانی؟ مسلماً همینطور است. آیا ممکن است که ارزیابی های تو از خودت اشتباه باشد؟ در این مورد تو گناهکار هستی چراکه گناه چیزی نیست به جز یک اشتباه. و اشتباه نیاز به اصلاح کردن دارد، نه محکوم کردن. تو خودت را محکوم می کنی و تصــور می کنی که خداوند هم اینگونه است و تو را به خاطر گناهانت محکوم می کند. این خدایی است که مردم در ذهن خود ساخته اند و به همین دلیل است که باید هرآنچه را که قبلاً در ذهنت ساخته ای پاک کنی تا بتوانی آنچه را (حقیقتاً) می دانی دریابی و به این ترتیب آنچه را که می آفرینی بتواند در این دنیا در راهِ خیر و سعادت، ارزشی ماندگار داشته باشد.

خداوند تو را بیشتر از خودت می شناسد. ادعا نکن که می توانی (توانایی های) خودت را خلق کنی، زیرا قبلاً (بطور کامل) خلق شده ای و اصلِ آنچه خلق شده است، بسیار بزرگ تر و مطلوب تر از چیزیست که تاکنون در زندگی می دانستی. این نارضایتی و ناخشنودی توست که تو را به سویِ حقیقت می کشاند، تو را به سویِ یک راهِ حلِ اصیل و حقیقی سوق می دهد و البته این مسیر درستی است.

در هر ساعت این بیان را تکرار کن و بصورت جدی در مفهومِ آن بیندیش. پس از آن، به منظورِ درکِ معنای بیانِ امروز، دنیایِ پیرامونِ خود را مشاهده کن. در این جلساتِ تمرینی، در سکون و خاموشی اجازه بده ذهنت ساکت و آرام شود تا بیاموزد چگونه از عظمت خودش لذت ببرد. در این فرصت، ذهنت را آزاد کن و در مقابل، ذهنت نیز تو را آزاد خواهد کرد.

تمرین **۱۰۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمــرین ساعــت به ساعــت.

Step 105

REVIEW

گام ۱۰۵

مــرور

در مرورِ خود، با توجه به نمونه ها و مثال هایِ پیشین، آموزش ها و تمرین های هفتهٔ گذشته را دوره کن. امروز در ایده ها و بیاناتی که ارائه کرده ایم توجه و تعمقِ ویژه ای داشته باش . درک کن که باید با این ایده ها و بیانات در بسیاری از مراحل رشد و پیشرفت درگیر و آمیخته شوی و آنها را تجربه کنی. معنا و مفهومِ آنها بسیار عمیق وعظیم تر از آنست که اکنون بتواند برایت کاملاً آشکار و واضح باشد، اما آنها به تو یادآوری می کنند که بصیرت و دانش با توست و تو به منظورِ بخششِ بصیرت و دانش به دنیا آمده ای.

بنابراین، آموزشِ ما همه چیز را ساده تر می کند و این باعث می شود تا تضاد ها و تناقض های کنونی تو حل و فصل شده و در آینده نیز وجودشان غیرضروری شود. تا آنجا که با بصیرت و دانش هستی، تضاد و تعارضی وجود ندارد. یک زندگی بدون تضاد و تعارض بزرگ ترین کمک و مشارکتی است که می تواند به دنیا بخشیده شود، زیرا این شکل از زندگی جرقه ای است برای آغاز و ایجادِ بصیرت و دانش در همگان، جرقه ای است که می تواند خود را به آینده ای فراتر از زندگی فردی ات برساند. این شعله ای عظیم است که تو قصد داری به دنیا عطا کنی، زیرا پس از آنست که بخششِ تو پایانی نخواهد داشت و به جز نسلِ کنونی، به نسل های آتی هم خدمت خواهد کرد.

نعمت هایی که امروز در دنیای خود تجربه می کنی، نتیجهٔ پژواکِ بصیرت و دانشی است که انتقالِ سینه به سینه و نسل به نسل، آن را در دنیا زنده نگه داشته است. فرصتِ کسبِ بصیرت و دانش برای تو به واسطهٔ بخششِ کسانی است که قبل از تو زیسته اند، همانگونه که بخششِ تو نیز فرصتی برای آزادی و رهاییِ کسانی است که پس از تو می آیند. این هدف اعظم تو در زندگی است: زنده نگه داشتن بصیرت و دانش در دنیا. اما در ابتدا باید از بصیرت و دانش بیاموزی — بیاموزی که چگونه آن را بشناسی، بیاموزی که چگونه آن را بپذیری، یاد بگیری که چگونه آن را از سایر محرک ها و انگیزش هایِ درون ذهنت تشخیص بدهی و نیز

مراحل بسیاری از رشد و پیشرفت را بیاموزی که این مراحل لازمهٔ تحققِ بصیرت و دانش هستند. به همین دلیل است که تو دانش آموز مبتديِ بصیرت و دانش هستی.

در تمرین طولانی ات، تا حد امکان با در نظر گرفتنِ جزئیات، مرورت را انجام بده. اجازه بده سردرگمی و عدم اطمینان در تو وجود داشته باشد، زیرا پذیرش و دانستنِ چنین چیزی در این مرحله از تحقیق و بررسی لازم است. بنابراین، خوشحال باش، به خاطر همهٔ چیزهایی که می توانی به طور حقیقی تشخیص بدهی و بدان که بصیرت و دانش با توست، پس تو آزادانه می توانی (نسبت به وقایع) نامطمئن باشی.

تمرین **۱۰۵**: یک دورهٔ تمرین طولانی.

Step 106

There are no Masters living in the world.

گام ۱۰۶

هیــچ استـــادی در دنیا زندگــی نمی کنـــد.

هیچ اســتادی در دنیا زندگی نمی کند، زیرا (شــأن و رتبهٔ) اســتادی، ماوراءِ این دنیا بدســت می آید. آنچه هســت دانش آموزان متعالی و پیشــرفته تری هســتند، که دســت آوردهایِ بزرگی دارند. اما هیچ اســتادی در دنیا زندگی نمی کند. کمال در اینجا یافت نمی شود، فقط کمک و مشارکت یافت می شود. هرآن کسی که در دنیا باقی بماند، می ماند که درس های دنیا را بیاموزد. درس های دنیا نه تنها باید در زندگی فردی تو بلکه باید در زندگی مشــترک تو با دیگران که مبتنی بر کمک و بخشــش اســت، آموخته شــوند. تحصــیلات و تعلیم و تربیت واقعی تو بسیار فراتر از آن چیزی است که تا به حال می دانستی و این فقط محدود به اصلاح خطاها و اشتباهات نیست بلکه شاملِ کمک و بخشیدنِ مواهب و هدایای توست.

هیچ استادی در دنیا زندگی نمی کند. بنابراین، تو می توانی خود را از بار سنگینِ تلاش یا نیاز برای استاد شدن رها کنی. تو نمی توانی استاد باشی، زیرا این زندگی است که استاد است. این چیزِ بسیار متفاوتی است، وقتی معنای واقعی و فواید (مستتر در) فهم آن را درک کنی، آنگاه تفاوت زیادی برایت ایجاد می کند.

در دو تمرین امروزت، به تمام افرادی که تو آنها را به عنوان استاد در نظر گرفته ای، فکر کن — افرادی که در گذشته با آنها ملاقات کرده ای، آنهایی را که شنیده ای یا تصور کرده ای و افرادی که در گذشته و یا در حالِ حاضر زندگی می کنند. به تمام خصوصیاتی که آنها را در نظرت تبدیل به یک استاد کرده است و به اینکه چگونه از آنـها برای قضـاوت در مـورد خـودت و ارزیـابی زنـدگی و رفتـارت استفـاده کـرده ای، فکرکـن. این هدفِ دانش آموزانِ پیشرفته نیست که به مقیاس و معیاری برای خود-سرزنشی دانش آموزانِ مبتدی با توانایی هایی کمتر تبدیل شوند. این، موهبت و هدیهٔ آنها نیست و اگر آنها این موضوع را به موقع درک نکنند هدایای آنها بسیار اشتباه تعبیر و تفسیر خواهد شد.

رها کردن خود را بپذیر زیرا ما به تو یادآوری می کنیم که هیچ اســـتادی در دنیا زندگی نمی کند. در دو تمرین طولانی خود، سعی کن این موضوع را درک کنی. سعی کن رهایی و تسکینی را که به تو داده شده است درک کنی. اما اشـــتباهاً فکر نکن که این امر منجر به انفعال و انزوای تو خواهد شـــد، زیرا در روند اکتســـابِ بصیرت و دانش بیش از هر زمان دیگری مشغول و درگیر خواهی بود. بیش از هر زمان دیگری تعهـدِ تو مبتنی بر ظهور بصیرت و دانش خواهد بود. هم اکنون تعهد، اشتغال و درگیری تو می تواند با سرعت بیشتری به پیش برود، چراکه از زیر بار سنگین ایده آل گرایی ات، که تنها می توانست تو را گمراه کند، در حال رها شدن هستی.

تمرین **۱۰۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 107

Today I will learn to be happy.

گام ۱۰۷

امـروز می آمـوزم که شــاد باشــم.

یادگیری شاد بودن یعنی یادگیریِ طبیعی بودن. امروز یادگیری شاد بودن یعنی یادگیری بصیرت و دانش. بصیرت و دانش، امروز شاد است. اگر تو شاد و خوشحال نیستی، به خاطر اینست که با بصیرت و دانش نیستی. شادی و خوشحالی همیشه به این معنا نیست که بر روی صورتت لبخند داشته باشی. این یک رفتار بیرونی نیست. شادیِ واقعی یک حس نسبت به خود است، یک حسِ تمامیت و رضایتمندی است. اگر اتفاق بدی در زندگی ات رُخ داده باشد، مثل از دست دادن کسی که دوستش داشته ای، ممکن است هنوز خوشحال باشی، اگرچه ممکن است در غم رحلتش اشک بریزی. اشک ریختن مشکلی ایجاد نمی کند، زیرا شـادیِ درونت را خدشـه دار نمی کند، این می تواند اشک شادی هم باشد. شادی و خوشحالی نوعی رفتار بیرونی نیست. اجازه بده ما این موضوع را به تو یادآوری کنیم. این یک حسِ رضایتِ درونی است. بصیرت و دانش، چنین چیزی به تو می دهد زیرا زندگی ات را آسان تر و ساده تر می کند و به ذهنت اجازه می دهد تا رویِ انجامِ آنچه که باید حقیقتاً انجام شود متمرکز شوی. این تـو را توانمند می کند، تو را سـاده تر می کند و همـفازی و همـاهنگی عظـیم تری نسـبت به آنچـه تا کـنون می پنداشتی، برایت به ارمغان می آورد.

بنابراین، در دو تمرین امروزت، به ذهن خود اجازه بده یک بارِ دیگر واردِ سکون و خاموشی شود. این زمانی برای سکوت است. این تمرین برای تحقیق و تفحصِ ذهنی نیست بلکه برایِ سکون و خاموشیِ ذهن است.

تمرین **۱۰۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 108

Happiness is something I must learn again.

گام ۱۰۸

شــادی چیزیســت که باید دوباره بیامــوزم.

هم اکنون همۀ چیزها باید دوباره ارزیابی شوند. اکنون همۀ چیزها باید از نو بازبینی شوند، زیرا دو دیدگاه وجود دارد، یکی با بصیرت و دانش و دیگری دیدگاهِ بدون بصیرت و دانش. این دو دیدگاه به نتایج متفاوتی دست می یابند. هر یک از این دو دیدگاه ارزش گذاری های مختلف و پاسخ های مختلفی را برمی انگیزند. ما گفته ایم که شادمانی نوعی رفتار بیرونی نیست، بلکه بسیار عمیق تر از آن است. بنابراین، سعی نکن از ایدۀ شادی برای جلبِ نظر دیگران استفاده کنی یا تلاش نکن تا به خودت ثابت کنی که از آنچه حقیقتاً هستی خوشحال تری. ما نمی خواهیم یک روکش رفتاری بر تجربۀ فعلی تو قرار بدهیم بلکه می خواهیم تو را به سوی تجربه ای حقیقی سوق بدهیم که برگرفته از اصالتِ طبیعی توست، تجربه ای که ناشی از ماهیت طبیعی توست و تجربه ای که طبیعتِ درونيِ تو را در خدمتِ زندگی قرار می دهد.

پس دوباره در مورد شاد بودن بیاموز. در طولِ این دو تمرین، ذهن خود را درگیر تحقیق و بررسی کن. دربارۀ ایده های خود نسبت به شاد بودن و اینکه شادی چگونه باید در رفتار به ظهور برسد، بیندیش. به تمام شیوه هایی که سعی کرده ای خودت را شادتر از آنچه هستی نشان بدهی فکر کن. به همۀ انتظارات و الزاماتی که برای خودت ایجاد کرده ای تا خوشحال و شاد باشی و به خود و دیگران ارزش خودت را ثابت کنی، فکر کن. هنگامیکه این موارد را تشخیص بدهی، می فهمی که بدون این سعی و تلاش ها شادی به خودی خود به وجود خواهد آمد، زیرا تو طبیعتاً شاد هستی. بدون اینکه جلوی خودت را بگیری یا خودت را مهارکنی و بدون اینکه بخواهی شادی را به ذهن و جسم خود القا کنی، شادی خود به خود، به وجود خواهد آمد. بدون زور و اجبار، شادی به خودی خود به وجود خواهد آمد. امروز به این موضوع فکر کن، اما با نتیجه گیری های ساده و سطحی خودت را قانع نکن، زیرا تو دانش آموز مبتدیِ بصیرت و دانش هستی و نتیجه گیری های بزرگ بعداً حاصل می شوند.

تمرین **۱۰۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 109

I will not be in a hurry today.

گام ۱۰۹

من امـروز شتــابــزده نخواهــم بود.

امروز هر گام را با وقار و متانت انجام بده. عجول و شتابزده عمل نکن. تو نیازی به عجله کردن نداری زیرا با بصیرت و دانش هستی. می توانی قرارهای دنیوی خود را طبق برنامه داشته باشی و در عین حال در درونِ خود عجول و شتابزده نباشی. تو می توانی به دنبال بصیرت و دانش، تحقق اهداف و برنامه هایت و نیز به دنبال کمک و مشارکت باشی، اما لازم نیست شتابزده عمل کنی. وقتی عجله می کنی، با پرداختن به گام هایی که در نظر خودت ترجیح بیشتری دارند، از گامِ فعلی خود غافل می شوی. چگونه می توان گام های خاصی را اولویت و ترجیح داد، مگر وقتی که گامِ پیش رویت را نادیده بگیری؟ تو فقط باید گامِ پیشِ رویت را برداری، گامِ بعدی به طورطبیعی پدیدار می شود. عجله نکن. تو نمی توانی سریع تر از آنچه در توان داری به پیش بروی. از تمامِ آنچه به جهتِ تمرین به تو می دهیم هیچ چیزی را از قلم نیانداز، این امر مستلزم آن است که شتابزده و عجول نباشی.

امروز در طول روز، هر ساعت به خودت یادآوری کن که با عجله و شتابزده عمل نکنی. به خودت بگو، "من امروز عجول نخواهم بود" و لحظه ای به آن فکر کن. تو می توانی مسؤولیت های دنیوی خود را بدون شتابزدگی انجام بدهی. تو می توانی بدون شتابزدگی اهداف و نیازهای بزرگ خود را برآورده کنی. آسوده خاطر باش از درک این حقیقت که یک دانش آموز مبتدی هستی و دانش آموزان مبتدی نمی دانند به کجا می روند زیرا آنها در موقعیت پذیرش و دریافت هستند نه در موقعیتِ تسلط بر شرایط. این یک نعمت بزرگ برای توست و به تو این قدرت را می دهد که به موقع و در زمان مناسب بتوانی ذهن و امور خود را با بصیرت و دانش اداره کنی. تو حاکمِ مهربانی خواهی بود که خطا را محکوم نمی کند و گناهکاران را مجازات نمی کند، همانطور که اکنون چنین تصوری از خداوند داری.

بصیرت و دانش عجله ای ندارد. پس چه لزومی دارد که تو عجول باشی؟ بصیرت و دانش ممکن است تو را با سرعت و یا آهسته به حرکت درآورد. پس ممکن است سریع و یا آهسته حرکت کنی اما در درون خود شتابزده و عجول نیستی. این بخشی از رمز و راز زندگی است که اکنون می توانی بیاموزی که چگونه آن را کشف کنی.

تمرین **۱۰۹**: تمرین ساعت به ساعت.

Step 110

I will be honest with myself today.

گام ۱۱۰

من امـروز با خودم صادق خواهـم بود.

امروز کاملاً صـادق خواهم بود، و نسبت به آنچه که حقیقتاً می دانم و آنچه که صـرفاً به آن اعتقاد دارم یا به آن امیدوارم، آگاه خواهم شـــد. ادعا نخواهم کرد چیزهایی را می دانم که واقعاً نمی دانم. وانمود نخواهم کرد که از آنچه هستم، ثروتمندتر یا فقیرترم. من سعی خواهم کرد که دقیقاً همان جایی باشم که امروز هستم ."

سـعی کن دقیقاً همان جایی باشـی که امروز هسـتی. سـاده باش. آسـوده باش. دنیای پیرامونِ خود را مشـاهده کن. کارهای دنیوی خود را انجام بده. خودت را بالا نبـــــر. خودت را خوار و حقیر نکن. در این روز به همهٔ چیزها اجازه بده تا همانگونه که دقیقاً هستند باشند، بدون اینکه سعی کنی بر رفتارخودت مسلط شوی یا چیزی را کنترل و دستکاری کنی. تنها اســتثناء در این مورد، استفاده از نظم و خود-انضباطی است تا بتوانی تمریناتِ امروزِ خود را انجام بدهی.

در دو تمرین طولانی تر خود، تصدیق و تأییدِ بیانِ امروز را تکرار کن و وارد سکون و خاموشی شو. در اینجا تو باید قدرت ذهن خود را به کار بگیری. در اینجا تو هر چیز غیر واقعی و فریبنده ای را امتحان نمی کنی. تو به ذهن خود اجازه می دهی تا وارد حالتِ طبیعی خودش شود، حالتی از صلح و آرامش.

تمرین **۱۱۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمــرین ساعــت به ساعــت.

Step 111

Today I will be at ease.

گام ۱۱۱

امروز آسـوده خاطر خواهـم بود.

امـروز، بـا دانسـتن اینکـه بصـیرت و دانـش، همـراهِ توسـت، بـا دانسـتن اینکـه معلمـین تـو بـا تـو هسـتند و بـا دانسـتن اینکـه خـانوادۀ معنـوی تـو، همـراهِ تـو هسـتند، راحـت و آسـوده خـاطر بـاش. اجـازه نـده کـه اضطراب یا نگرانی تو را از انجامِ تمرین امروزت بازدارد.

همچنان که در طول روز به پیش می روی، با انجامِ تمرین هایِ ساعت به ساعت، به خودت یادآوری کن که آسوده باشی، زیرا بصیرت و دانش اکنون راهنمای توست. وقتی در بصیرت و دانش، اضطراب و نگرانی وجود ندارد، پس نیازی نیست تو نیز در اضطراب و نگرانی باشی. خودت را از دستِ مشغله ها و نگرانی هایی که برایت تبدیل به عادت شده است و از بندِ اسارت هایی که به آنها عادت کرده ای، رها کن. عزم و ارادۀ خود را برای این کار تقویت کن تا به مـرورِ زمان، انجامـش برایت آسـان تر شود. پس از آن، انجـامِ همۀ این امور در طبیعی ترین حالت خـودش اتفـاق خواهـد افتـاد. ذهـن تو عـادت های فکـری دارد. مسئله فقط همین است. وقتی که عاداتِ جدید (عادات برگرفته از بصیرت و دانش)، جایگزینِ عادات و افکار قبلی می شوند، بصیرت و دانش از طریق ساختارِ جدیدی که برایش ایجاد کرده ای، تجلی یافته و خودش را نشان می دهد و بدین گونه بصیرت و دانش، چراغِ راهِ تو می شود، تا رفتار تو را هدایت کند، تا تو را به سوی بینش و اکتشافی مهم رهنمون کند و به تو قدرت و اطمینانی بسیار عظیم تر از آنچه تا به حال می شناختی، بدهد.

بنـابراین درتمرینـاتِ سـاعت بـه سـاعت، از خـود-انظبـاطی و نظـم شخصـی، بـرای پیشـرفتِ خـودت استفاده کن. در دو مراقبۀ خود، بسیار هوشیار و در عین حال ساکن و خاموش باقی بمان.

تمرین **۱۱۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 112

REVIEW

گام ۱۱۲

مـــرور

امروز برای مرورت باید کاری متفاوت انجام بدهیم. در هر ساعت به خودت یادآوری کن که بصـیرت و دانش را به خاطر داشـــته باشــی . با خودت تکرار کن، "من بصــــیرت و دانش را به خاطر خواهم آورد. من بصیرت و دانش را به خاطرخواهم آورد، " توجه داشته باش که تو هنوز نمی دانی بصیرت و دانش چیست، با این وجود اطمینان داشته باش که با تو و همراهِ توست. بصیرت و دانش زاییدۀ خداوند است. بصیرت و دانش، عزم و ارادۀ خداوند در درون توسـت. بصـیرت و دانش، خود حقیقی توسـت. بنابراین، تو می آموزی از چنین چیزِ عظیمی در درون خود پیروی کنی. در دامنۀ محدودیت های خودت، به آن چیزی دسـترسـی خواهی داشـت که نامحدود است. بدین ترتیب، تو امروز به پلی برای رسیدن به بصیرت و دانش تبدیل می شوی.

بنـــابراین، در هـر سـاعت تکـرار کـن کـه بصـیرت و دانـش را بـه خـاطر خـواهی داشـت. امـروز تمرینت را فراموش نکن تا بتوانی خودت را قدرتمند و توانمند کنی.

تمرین **۱۱۲**: تمرین ساعت به ساعت.

Step 113

I will not be persuaded by others.

گام ۱۱۳

من توسط دیگران اِغــوا نمی شوم.

هر ذهنی که مصمم تر از ذهن تو باشد می تواند تو را ترغیب و اِغـــوا کند و بر تو تأثیر بگذارد. هیچ چیزِ مبهم و مرموزی در این باره وجود ندارد. این فقط نتیجۀ تمرکز و توجـهِ بیشترِ یک ذهن نسبت به ذهن دیگر است. بسـتـه به نوع تمرکز و بسـتـه به نوع تأثیـری که بر اذهـان، اِعمـال می شود، ذهـن ها تأثیـرات نسبی بر یکدیگـر می گذارند. اجازه بده بصیرت و دانش، تو را ترغیب کند، زیرا این عظمتی است که آن را همراهِ خود داری. اجازه نده که عقاید یا خواسـت دیگران تو را ترغیب کند. بگذار فقط بصـیرت و دانشِ آنها بر تو تأثیر بگذارد، زیرا فقط بصیرت و دانشِ آنها می تواند بصیرت و دانشِ تو را تحت تأثیر قرار دهد. این امر با احساسِ تحتِ تسلط درآمدن، دستکاری یا ترغیب شدن توسطِ دیگران کاملاً متفاوت خواهد بود.

بنابراین، خلوت خودت را حفظ کن. از بصـیرت و دانش تبعیت کن. اگر شـخصـی بصـیرت و دانشِ تو را تحریک می کند، پس توجهِ خود را به آن فرد معطوف کن تا بتوانی از قدرت واقعیِ ترغیب و تحریک، آگاه شوی. اما اجازه نده که اقناع این دنیا ـــ شکایات و نارضایتی های آن، آرمان های مقبولِ دنیا، اخلاقیات، آرزوهای آن یا سازش و مصالحه با دنیاـــ بر تو تأثیر گذارد، زیرا تو در حالِ پیروی کردن از بصیرت و دانش هستی و نیازی به پیروی کردن از وسوسه های دنیا نداری.

در هـر سـاعت بیـانِ امـروز را بـه خـودت یـادآوری کـن و در دو تمـرین امـروزت عمیقـاً در سـکون و خاموشـی مراقبـه کـن. فقـط بـه بصـیرت و دانـش اجـازه بـده تـو را ترغیـب و تشـویق کنـد، زیـرا ایـن تنهـا چیزیست که تو باید در این دنیا آن را دنبال کنی.

تمرین **۱۱۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 114

My true friends are with me. I am not alone.

گام ۱۱۴

دوستـان واقعی من با من هستند. من تنها نیستم.

چگونه می توانی تنها باشی وقتی معلمینت در کنار تو هستند؟ چه دوستانی حقیقی تر از کسانی که با بصیرت و دانشِ تو همراه می مانند؟ این دوستی ها در این دنیا متولد نشده اند. آنها ماوراءِ این دنیا شکل گرفته اند و اکنون هستند تا به تو خدمت کنند. تو حضورآنها را در کنارت احساس خواهی کرد، وقتی ذهنت آرام و قرار گیرد. هنگامی که تو از درگیرشدن با آرزوهای پر تب و تاب و ترس هایِ خود رها شوی، شروع به تجربهٔ احساسِ حضوری خواهی کرد که بسیار دلپذیر، بسیار ملایم و بسیار اطمینان بخش است.

امروز در هر ساعت به خودت یادآوری کن که دوستانت با تو هستند. در دو تمرینِ عمیق خود، به ذهنت اجازه بده تا بودن و حضورِ دوستانت را دریافت کند تا بتوانی ماهیتِ واقعیِ روابط را در این دنیا درک کنی. با تمرین، این درک چنان در تو قدرتمند می شود که تو قادر خواهی بود افکار و ایده ها، ترغیب و تشویق ها و تصحیحِ کسانی را که از تو توانمند تر هستند، دریافت کنی، کسانی که در پیِ خدمت به تو برایِ یافتن عملکردِ واقعی ات در دنیا، حضور دارند. آنها نخستین کسانی هستند که تو را با بصیرت و دانش آشنا می کنند، آنها با بصیرت و دانش تو در ارتباطتند، زیرا بصیرت و دانشِ تو حاوی روابط واقعی تو با تمامیتِ زندگی است.

تمرین **۱۱۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 115

Today I will listen to the power of Knowledge.

گام ۱۱۵

امروز من به قدرت بصیرت و دانش گوش خواهم داد.

امروز به قدرت بصـیرت و دانش گوش بسپار. این امر، نیازمند توجه توست. این امر، نیاز به اشتیاق تو دارد. این امر، مسـتلزم رها کردن چیزهایی اسـت که تو را مجذوب و مشـغول به خود می کند، چیزهایی که به تنهایی قادر به حل و فصـل آنها نیسـتی. امروز به بصـیرت و دانش گوش بسـپار تا بتواند تو را آرام کند و در کنارت بماند. در ســـکوتِ آن، اعتماد و اطمینان عمیق و کاملی را خواهی یافت، زیرا وقتی بصـــیرت و دانش ساکت و آرام باشد، تو نیازی به اضطراب و نگرانی در مورد زندگی ات نداری و وقتی بصیرت و دانش سخن بگوید، تنها کاری که نیاز است انجام بدهی این است که فقط از آن تبعیت کنی، بدین صورت می توانی از قدرت بصیرت و دانشِ خودت آگاه شوی.

تو ساکن و خاموش می شوی چراکه بصیرت و دانش ساکن و خاموش است. تو قادر به عمل می شوی زیرا بصیرت و دانش توانایی عمل کردن دارد. تو یاد می گیری که با سادگی صحبت کنی زیرا بصیرت و دانش با سادگی سخن می گوید. تو یاد می گیری که آرام و آسوده خاطر باشی زیرا بصیرت و دانش، آرام و آسوده خاطر است. تو می آموزی که ببخشی زیرا بصیرت و دانش می بخشد. پایه و اساسِ این برنامهٔ رشد و پیشرفت که اکنون در حالِ انجامِ آن هستی اینست که تو را دوباره به بصیرت و دانش خودت متصل کند.

امروز در هر سـاعت، به خود یادآوری کن که به بصـیرت و دانش گوش بدهی و تحتِ هر شـرایطی که هسـتی لحظه ای را به انجام این کار اختصـاص بده. اولین کار تو برای گوش دادن، سـکون و خاموشـی اسـت. امروز در عمقِ بیشـتری از دو مراقبهٔ طولانی ترِ خود، سـکون و پذیرندگی را تمرین کن، زیرا تو می خواهی امروز به بصیرت و دانش گوش بسپاری.

تمرین **۱۱۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 116

Today I shall be patient with Knowledge.

گام ۱۱۶

امروز من با بصیرت و دانش صبور خواهم بود.

با بصیرت و دانش صبور باش تا بتوانی آن را دنبال کنی. بصیرت و دانش بسیارساکن و خاموش تر از توست. بسیار قدرتمندتر از توست. بسیار مستحکم و مطمئن تر از توست و همهٔ اَعمال و افعالِ آن ژرف و هدفمند است. فقط یک تضاد بین تو و بصیرت و دانش وجود دارد و آن اینست که تو در "خودی" که خودت ساخته ای زندگی می کنی و در نتیجه، ارتباطِ خودت را با بصیرت و دانش موقتاً از دست داده ای. اما بصیرت و دانش همچنان همراه با تو باقی خواهد ماند، چراکه تو هرگز نمی توانی آن را ترک کنی. او همیشه در تو خواهد بود تا تو را رها و رستگار کند، تا تو را نجات دهد و تو را به سوی خودت بازگرداند، زیرا بصیرت و دانش، خودِ واقعیِ توست. اجازه نده اعتقادات و فرضیات تو با لباسِ مبدلِ بصیرت و دانش، خود را نمایان کنند. همچنانکه فعالیت های روزانه را انجام می دهی، اجازه بده تا ذهنت به طور فزاینده ای ساکن و ساکت شود.

در هر ساعت بیانِ امروز را تکرار کن و در دو مراقبهٔ عمیق تر، به خودت اجازه بده تا وارد سکون، خاموشی و اطمینانی شوی که بصیرت دانش برای تو با خود به همراه دارد. به این ترتیب ذهن تو با ذهنِ گیتی ارتعاش می یابد و تو شروع به کسبِ دوبارهٔ توانایی های باستانی و خاطرات باستانی خود خواهی کرد. در اینجاست که ایدهٔ خانوادهٔ معنوی، برای تو معنا و مفهوم پیدا می کند و در می یابی که برای خدمت کردن به این دنیا آمده ای.

تمرین **۱۱۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 117

It is better to be simple than to be poor.

گام ۱۱۷

ساده بودن بهتر از فقیر بودن است.

سادگی به تو این امکان را می دهد تا به زندگی دسترسی پیدا کنی و از خیر و رحمتِ آن بهره مند شوی. پیچیدگی، حالتی از اِضمحلال و خود- فروپاشی است که تو را ناتوان از لذت بردن از زندگی و ناتوان از درک نقش خودت در زندگی می کند. پیچیدگی، منشأ تمامِ فقرهاست، زیرا هیچ دستاوردِ دنیوی و هیچگونه مالکیت دنیوی نمی تواند احساس انزوا و فقری را که همراه با چنین جدایی و فروپاشی رخ می دهد از بین ببرد.

بنابراین، امروز سکون و خاموشی را عمیق تر از گذشته تمرین کن تا بتوانی قدرت بصیرت و دانشی را که همراه توست، تجربه کنی. به خودت اجازه بده ساده و بی آلایش باشی، چراکه همه چیز می تواند در سادگی، به تو بخشیده شود. اگر خود را گرفتارِ پیچیدگی می بینی یا مشکلاتت پیچیده شده است، به این دلیل است که خودت و مشکلات خودت را بدون بصیرت و دانش مشاهده می کنی و از این رو در ارزیابی ها و ارزش گذاری هایت سردرگم می شوی. در اینجا تو چیزهای ارزشمند را با چیزهای کم ارزش تر اشتباه می گیری یا کارهایی که از اولویت بالاتری برخوردار هستند را از اموری که اولویت کمتری دارند تشخیص نمی دهی. حقیقت، باید همیشه سادگی را به ارمغان بیاورد، زیرا سادگی، راه حل و درک درست را به ارمغان می آورد و صلح و آرامش و اطمینان را در کسانی که می توانند آن را دریافت کنند، ایجاد می کند.

امروز عمیقاً تمرین کن. بیانِ امروز را در هر ساعت تکرار کن و در دو مراقبۀ عمیق خود، به خودت یادآوری کن که بصیرت و دانش با توست و پس از آن وارد سکون و خاموشی شو. به خودت اجازه بده ساده باشی و اطمینان داشته باش که بصیرت و دانش، تو را از هر نظر راهنمایی خواهد کرد.

تمرین **۱۱۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 118

I will not avoid the world today.

گام ۱۱۸

امـروز من از دنیــا دوری نخواهــم کرد.

نیازی به دوری کردن از دنیا نیست زیرا وقتی با بصیرت و دانش هستی دنیا نمی تواند بر تو تسلط داشته باشد. هنگامی که تو با بصیرت و دانش هستی، برای خدمت به دنیا اینجا هستی. پس دنیا دیگر یک زندانِ محبوس نیسـت. دنیا دیگر یک منبع همیشـگی از ناراحتی و ناامیدی نیسـت، بلکه فرصـتی برای بخشـیدن و فرصـتی به منظورِ پیدایشِ دوبارۀ یک فهمِ حقیقی برای توست. به دست آویزهایِ معنوی پناه نبر، زیرا هدف تو این است که چیزی به این دنیا ببخشـی و عطا کنی. به دنیا اجازه بده همانگونه که هست باشد و آنگاه، دیگر آن را سـرزنش و محکوم نخواهی کرد. زیرا اگر سرزنش و محکوم کردن نباشد، فقط فرصتی برای بخشیدن وجود خواهد داشت. این امر از بصیرت و دانش تو، ساطع می شود و خودش از خودش می بخشد و عطا می کند و تو فقط وسیله ای برای این بخشش و عطا کردن خواهی بود.

اکنون به این موضوع فکر کن. در دو تمرین امروز به خودت اجازه بده حضور بصیرت و دانش را در زندگی خود تجربه کنی. چیزی را از آن طلب نکن. به دنبال پرسیدن سؤال از آن نباش. فقط به خودت اجازه بده آن را تجربه کنی، زیرا بدین صـورت، تمـامِ آنچه که جستجو می کنی به طـور طبیـعی و بدون تلاش به تو باز می گردد. از نظم و انضباط خودت، فقط برای این استفاده کن که ذهن خود را در جهت درست و مناسب هدایت کنی. وقتی تا این حد، ذهنت آمیخته شد خودش خود به خود دوباره به سوی بصیرت و دانش بازخواهد گشت. چراکه بصیرت و دانش مقصد و مقصود اوست، معشوق او، همراه واقعی او و آمیزش واقعی او در زندگی است.

تمرین **۱۱۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 119

REVIEW

گام ۱۱۹

مــرور

در این مرور ویژه، تمریناتِ دو هفتهٔ گذشته را بازبینی کن. تک تکِ دستورالعمل های آموزشی را دوره کن و هر روز از تمریناتِ خود را به خاطر آور. سعی کن جدیت افکارت نسبت به انجام تمرینات روزمره و نحوهٔ مطلوبِ به کاربستنِ آنها را به یاد آوری. فکر نکن که تو می توانی از این فرایندِ آماده سازی، انتقاد منصافانه ای بکنی، مگر اینکه در کامل ترین و بیشترین حد ممکن، آن را به کار بسته باشی. نقش تو در اینجا فقط پیروی و دنبال کردنِ گام ها به همان صورتی است که ارائه شده و نه تغییر دادنِ آنها براساس ترجیحات و اولویت هایِ شخصی. به این ترتیب، خود را در موقعیتِ دریافت قرار می دهی، همان موقعیتی که اکنون نیاز به کسبِ آن داری.

در دو تمرینِ طولانی امروزت، هر یک از تمرین ها را به مرورِ یک هفته اختصاص بده، و به این ترتیب دو هفتهٔ گذشته را دوره کن. سعی کن با خود بسیار مهربان باشی اما تشخیص بده که آیا در انجام آموزش ها و تمرینات کوتاهی کرده ای یا خیر و در این باره خودت را فریب نده. برای تقویت و عمیق تر کردنِ تمرین ها وعزم و اِراده ات یکبار دیگر خودت را به تمرینت بسپار. ساده زیستی و ارزشی که حقیقتاً به تو داده شده است را به خاطر داشته باش. با این شیوه، یک روشِ جدید زندگی کردن را یاد خواهی گرفت. تو یاد خواهی گرفت که چگونه دریافت کنی و چگونه ببخشی تا زندگی ات عاری از تاریکیِ ابهام و پیچیدگی شود. زیرا سادگی، همواره باید از جنسِ نور و روشنایی باشد؛ سادگی همواره باید از جنسِ خیر و نیکی باشد.

بنابراین، خودت را به این تمرینِ مرور، واگذار کن تا بتوانی چگونه یادگرفتن را بیاموزی. این دوره کردن ها، مهارت ها و استعداد های یادگیری ات را برای تو آشکار خواهند کرد. آنها به تو ضروریاتی را می آموزند که درآینده نیاز به دانستن آنها خواهی داشت، هنگامی که قادر خواهی بود به دیگران کمک کنی تا آنها نیز بیاموزند.

تمرین **۱۱۹:** دو مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 120

I will remember my Knowledge today.

گام ۱۲۰

من امروز بصیرت و دانش خود را به خاطر خواهم آورد.

امروز بصیرت و دانش خود را به خاطر آور. بیاد داشته باش که بصیرت و دانش، بدون توجه به جایی که می روی یا کارهایی که انجام می دهی با تو و همراهِ تو می ماند. به یاد داشته باش بصیرت و دانش به تو داده شده است تا به تو خدمت کند، تو را پرورش دهد و به تو تعالی ببخشد. به یاد داشته باش که نیازی نیست از دنیا آزرده خاطر باشی زیرا می توانی دنیا را همان گونه که هست بپذیری. به خاطر داشته باش که دنیا را آنگونه که هست بپذیری، بدین ترتیب، قادر خواهی بود که به دنیا ببخشی، زیرا دنیا هم مانند تو در حال رشد و پیشرفت است. به یاد داشته باش که بصیرت و دانش با توست و برای تحققِ تأثیرِ کاملِ آن، فقط لازم است که تو نیز با بصیرت و دانش همراه باشی.

امروز در هر ساعت به خودت یادآوری کن که بصیرت و دانش با توست و لحظه ای به آن بیندیش. اجازه نده که طغیانِ احساسات یا حُزن و اندوهِ عمیق روی تمرین تو سایه افکند، زیرا تمرین تو عظیم تر از آنست که تحتِ تأثیر حالات احساسی و هیجانی ات قرار گیرد، احساساتی که مانند ابرها با وزش باد دائماً تغییر می کنند و حتی نمی توانند جهانِ ماوراءِ خود را پوشش دهند.

بنابراین به کوچکی حالاتِ احساسی خود و بزرگی بصیرت و دانش آگاه باش. بدین ترتیب، بصیرت و دانش، عواطف و احساسات تو را تعدیل می کند و منشأ احساساتت که همان منشأِ ظهورِ تو در دنیاست را برایت آشکار می کند. این رمز و رازِ زندگی است که اکنون یاد می گیری چگونه آن را کشف کنی.

تمرین **۱۲۰**: تمرین ساعت به ساعت.

Step 121

Today I am free to give.

گام ۱۲۱

امــروز من آزادم که ببخشــم.

تو امروز آزادی که ببخشی زیرا زندگی تو در حالِ ساده شدن است و نیازهای تو در حالِ برآورده شدن. این تو را آزاد می کند تا ببخشی، زیرا پس از دریافت کردن، تو فقط در صددِ بخشیدن خواهی بود.

امروز **۲** مرتبه تمرین خاص خواهی داشت، بدین صـورت که به یک فرد نیازمند فکر می کنی و سـپس کیفیتی را به او می بخشی که می خواهی خودت آن را دریافت کنی. به آن فرد آن کیفیت را ارسال کن. برای او عشـق یا نیـرو یا ایمان یا تشـویق یا عـزم و اراده یا تسلیم شـدن یا پذیرش یا نظم و خـود-انضباطیِ شخصی — یا هرچیزی که در زندگیشان گشایش ایجاد می کند بفرست. امروز آزاد هستی که ببخشی، زیرا نیازهایت درحال برآورده شدن هستند.

بنابراین، در هر دو تمرینِ خود، با چشـمان بسـته، آن افراد را به خاطرآور و آنچه را که می دانی به آن احتیاج دارند، به آنها ببخش. سعی نکن مشـکلات آنها را برایشـان حل و فصل کنی. سعی نکن نتیجهٔ مطلوبی را تقویـت کنی، زیرا معمولاً امکانِ دانسـتـنِ نتیجهٔ مناسـب و درست برای اشخاصِ دیگر وجود ندارد. اما همیشـه می توانی به شخصیـت آنها قدرت بدهی و مهـارت های ذهنی آنها را تقویت کنی. این احسـاسِ هدفمنـدی به تو می دهد و این خصوصیات را در درونت مجـدداً تثبیـت می کنـد، زیرا باید آنها را در اختیـار داشته باشی که بتوانی ببخشی و در بخشیدن آنها خواهی فهمید که این خصوصیات از قبل در اختیار تو بوده اند.

همینطور که امروز تمرین می کنی، شـکی نداشته باش که آنچه را که برای دیگران انجام می دهی توسط خود آنها و به نفعِ آنها دریافت می شود.

تمرین **۱۲۱:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 122

I give without loss today.

گام ۱۲۲

من امــروز می بخشم بـدون اینـکه چیزی از دست بدهم.

آن چیزی کـه از تـو خواسـته مـی شـود ببخشـی، فقـط بـا بخشـش اسـت کـه مـی توانـد افـزایش یابـد. ایـن یـک چیـز فیزیکـی و مـادی نیسـت کـه تـو مـی بخشـی، اگرچـه چیزهـای مـادی هـم مـی تواننـد بـا خیـر و نیکـی بخشـیده شـوند. ایـن چیـزی نیسـت کـه بتـوانی بـه آن، مقـدار و کمیـت بـدهی، زیـرا هـیچ ایـده ای دربـارۀ میزان آن نداری. تو قدرت، تشویق و دلگرمی را می بخشی.

امروز در دو تمرینت، بخشیدن به دیگران را ادامه بده. این یک شکلِ فعال ازعبادت است. فکر نکن که قدرت آن توسط کسانی که بر آنها تمرکز کرده ای، دریافت نمی شود. امروز به یاد داشته باش که سعی نکنی از نیازها و معضلاتِ آنها نتیجه گیری کنی، بلکه فقط آنها را ترغیب، تشویق و توانمند کن تا آنها با توانایی های خودشان ادامه دهند. تو می خواهی بصیرت و دانش را در درون آنها برانگیزی زیرا بصیرت و دانش اکنون در درونت برانگیخته شده است. بنابراین، دراین بخشش، انتظارهیچ بازگشت یا چشم داشتی نداشته باش، زیرا تو چیزی را به دیگران می بخشی که آنها را قادر می سازد در زندگی خودشان قوی باشند. تو در مرحله ای نیستی که بتوانی نتیجه را ارزیابی و قضاوت کنی، زیرا نتیجۀ بخششِ تو برایت آشکار نخواهد شد تا اینکه بعداً این موهبت، پذیرفته شده و جای درستِ خودش را در گیرنده پیدا کند. بنابراین، آزادانه ببخش، تو آزادی که ببخشی بدون اینکه هیچـگونه انتظاری داشته باشی و ببخش تا در این روز قدرتِ موهبتِ خود را تجربه کنی.

تمرین **۱۲۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 123

I will not pity myself today.

گام ۱۲۳

امـروز نسبت به خودم حسِ دلسوزی و ترحم نخواهـم داشـت.

چگونه می توانی حسِ بیچارگی و ترحم نسبت به خودت داشته باشی وقتی بصیرت و دانش با توست؟ دلسوزی و ترحم فقط یک تفکر قدیمی نسبت به خودت است، که خالی از حقیقت، خالی از امید و خالی از هرگونه پایه و اساسِ درست است. امروز نسبت به خودت دلسوزی و ترحم نکن، زیرا تو شایسته حس ترحم و بیچارگی نیستی. اگر این روز، غم انگیز یا برآشفته است فقط به این دلیل است که تو ارتباط خود را با بصیرت و دانش از دست داده ای، گرچه می توانی امروز برای بازیابی دوبارهٔ آن تمرین کنی.

همینطور که امروز تمرین می کنی، از بسیاری از اشکالِ ظریفِ ترحم نسبت به خودت که در سَر داری، آگاه باش. از بسیاری از اشکال ظریفِ دغل کاری و دستکاری کردنِ دیگران آگاه باش، که در واقع، تلاشی است در جهتِ متقاعد کردن دیگران برای اینکه تو را همانطور که می خواهی، دوست داشته باشند یا بپذیرند. وقتی با بصیرت و دانش هستی، نیازی به اظهارِ وجود کردن نداری. نیازی نیست خودت را نمایش بدهی. نیازی نیست دیگران را کنترل کنی تا تو را دوست بدارند یا تو را بپذیرند، زیرا بصیرت و دانش با توست.

بنابراین، نسبت به خودت دلسوزی و ترحم نکن، زیرا تو شایستهٔ حسِ ترحم و بیچارگی نیستی. امروز یک دانش آموز مبتدیِ بصیرت و دانش باش، چراکه دانش آموز بودن، هر چیزی هست به جز ترحم و دلسوزی و حسِ بیچارگی. این یک نقطه نظرِ برتر و متعالی است که فراتر از تصور است.

پس درهرساعت، این بیان را تکرار کن. اجازه بده تا وارد ذهنت شود و لحظه ای در معنای آن بیندیش. در دو تمرین خود، این بیان را تصدیق و تأیید و تکرار کن و سپس واردِ سکون و خاموشی شو. هیچ موجودی با حس ترحم و بیچارگی نمی تواند وارد سکوت شود، زیرا سکوت، تجربهٔ روابطِ عمیق است و سکون، پذیرشِ عشقِ عمیق است. چه کسی می تواند در چنین شرایطی دچار احساسِ ترحم و بیچارگی شود؟

تمرین **۱۲۳:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 124

Today I will not pretend I am happy.

گام ۱۲۴

امـروز من تظاهـر به شاد بودن نمی کنـم.

نیـازی نیسـت کـه تظـاهر بـه خوشـحال بـودن کنـی، زیـرا ایـن کـار فقـط بـر احسـاس تـرحم و دلسـوزی سـرپوش مـی گـذارد، سـردرگمی تـو را وخـیم و پیچیـده تـر کـرده و معضـلات و گرفتـاری هـای تـو را عمیـق تـر مـی کنـد. امـروز خـودت بـاش، صـرفاً خـودت را مشـاهده کـن، و همچنـان کـه بسـوی بصـیرت و دانـش در نوسـان هسـتی، گـاهی نزدیـک و گـاهی از آن دور مـی شـوی، بـه خـاطر داشـته بـاش کـه بصـیرت و دانــش بــا تــو وهمــراه توســت. بصــیرت و دانــش در نوســان و تغییــر نیســت، بلکــه منبــع اطمینــان، همـاهنگی و ثبـاتِ توسـت. از آنجـا کـه از دنیـا نمـی هراسـد، بـرای تـو منبـع شـهامت و بـی بـاکی اسـت. تـو شایستهٔ ترحم و دلسوزی نیستی، بنابراین نیازی به تظاهر کردنِ چیزی نداری.

امروز تظاهر به خوشحال بودن نکن، زیرا آن کسی که واقعاً راضی و خوشنود است، ممکن است با هر حالتی این شـادمانی را بروز دهد، اما در درونِ این شـادمانی، قدرت بصیرت و دانش نهفته است. این مهمترین چیـــز است. بصیرت و دانش نوعی رفتار نیست، بلکه یک تجربهٔ عمیق از زندگی است. بنابراین، سعی نکن خود و دیگران را با رفتارهای نمایشی متقاعد کنی، زیرا این کار ضرورتی ندارد.

این بیان را در هر ساعت تکرار کن و قدرت و موهبتِ رهایی بخشِ آن را احساس کن. امروز به خودت اجازه بده دقیقاً همانگونه که هستی باشی. در دو مراقبهٔ عمیق خود، اجازه بده وارد سکون و خاموشی شوی. ازآنجایی که تلاش نمی کنی شخصِ دیگری به جز خودت باشی، می توانی شکوه و جلالِ سکون و خاموشی را با خود داشته باشی، که در حقیقـت شکـوه و جـلالِ عشـق اسـت.

تمرین **۱۲۴:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 125

I do not need to be someone today.

گام ۱۲۵

امــروز من نیازی ندارم کسی (غیرازآنچه هستم) باشـم.

تـو در حـال حاضـر کسـی هسـتی، پـس چـرا بایـد سـعی کنـی شـخصِ دیگـری (غیرازآنچـه هسـتی) باشـی؟ بهتـر اسـت کسـی باشـی کـه در حـال حاضـر واقعـاً هسـتی. شخصـی کـه تـو در حـال حاضرهسـتی، در واقـع قـدرتِ بصـیرت و دانـش اسـت کـه در درون یـک وسـیلهٔ نقلیـه (جسـم) بـا ماهیـت یـک انسـان حمـل مـی شـود. ایـن چیـزی اسـت کـه از قبـل ایجـاد شـده اسـت و هـم اکنـون، در حـال رشـد و پیشـرفت اسـت. پـس چـرا سـعی مـی کنـی امـروز چیـزی (غیرازآنچـه هسـتی) بشـوی، وقتـی از قبـل دارای وجـودِ مشخصـی هسـتی. چـرا همـان چیـزی نباشـی کـه در حقیقـت هسـتی؟ دریـاب کـه حقیقتـاً چـه کسـی هسـتی. ایـن شـجاعت وشـهامتِ بزرگـی را مـی طلبـد، زیـرا بایـد خطـرِ کنـی و بـا شکسـت و سـرخوردگیِ خـودت روبـرو شـوی، بایـد شکسـت ناشـی از نگـاهِ ایـده آل گرایانـهٔ خـود نسـبت بـه خـودت و دنیـا را بپـذیری. ایـن امـر شـهامت و امیـدواری مـی طلبـد زیـرا تـو بایـد خطـر کنـی تـا خـودت را از تنفـر نسـبت بـه خـودت رهـا کنـی، زیـرا بـا این تنفـر، تو خودت را از زندگی جدا کرده ای.

بنـابراین، امـروز دقیقـاً خـودت بـاش و ایـن را در هـر سـاعت بـه خـودت یـادآوری کـن. در دو مراقبـهٔ امـروزت، بـه خـودت اجـازه بـده کـه سـاکن و خـاموش باشـی و دریافـت کنـی، زیـرا امـروز سـعی نمی کنی کسی (غیرآنچه هستی) باشی.

تمرین **۱۲۵:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 126

REVIEW

گام ۱۲۶

مــرور

مرور امروز بر تمریناتِ آموزشی هفتۀ گذشته متمرکز خواهد شد. این مرور، بار دیگر تأکید خواهد کرد که تو در حالِ آموختنِ یادگیری هستی. تو یاد می گیری که بفهمی چگونه یاد بگیری. یاد می گیری که نقاط ضعف و قوتِ خود را بشناسی. تو می آموزی که استعدادهایِ خود را بشناسی — آن ویژگی هایی که باید در خود پرورش بدهی و آن ویژگی هایی که باید کشف کرده و آگاهانه تحت کنترل درآوری را بشناسی. تو یاد می گیری نسبت به خودت مراقب و هوشیار باشی. و بدین گونه، می آموزی که نسبت به خودت واقع بین باشی. این عینیت و واقع بینی نسبت به خودت از اهمیت ویژه ای برخوردار است، زیرا به تو این امکان را می دهد که بدون سرزنش و محکوم کردن، از چیزی که برایِ خدمت به توست بهره مند شوی. به این صورت، خدمت تو به خودت، سریع و مؤثر می شود.

اگر بتوانی بیاموزی که نسبت به خودت واقع بین باشی، می توانی یاد بگیری که نسبت به دنیا هم واقع بین باشی. این به تو امکان می دهد تا بصیرت و دانش از درونت آشکار شده و بدرخشد، زیرا توتلاش نخواهی کرد دنیا را به آنچه می خواهی تبدیل کنی، و تلاش نخواهی کرد تا خودت را به آنچه می خواهی تبدیل کنی. این سرآغازِ یک گشایش حقیقی و شادیِ حقیقی و بلکه بیشتر از آن، سرآغازِ کمک و مشارکت حقیقی توست.

در دورۀ طولانی امروزت تمرینات هفتۀ گذشته را مرور کن و این موارد را در خاطر داشته باش. امروز تجربۀ خود را از بصیرت و دانش با کمک در جهتِ به ظهور رساندن آن تقویت کن و تردیدی نداشته باش که این فرایندِ آمادگی، تو را به بصیرت و دانش می رساند.

تمرین **۱۲۶:** یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 127

Today I will not try to get even with God.

گام ۱۲۷

امـروز تلاش نخواهم کرد تا از خداوند انتقام بگیرم.

سعی نکن با تظاهر به بدبختی از خداوند انتقام بدبختی های خودت را بگیری، زیرا خداوند صرفاً تو را به عنوان بخشی از آفرینش می شناسد. سعی نکن با به تصویر کشیدن فقر و فلاکت در دنیا، انتقام آنها را از خداوند بگیری، زیرا خداوند دنیایی از زیبایی و فرصت خلق کرده است. سعی نکن با امتناع از عشق ورزیدن یا عدم پذیرش خود، از خداوند انتقام بگیری، زیرا خداوند هنوز همچنان تو را همانطور که هستی می پذیرد. سعی نکن امروز با از بین بردن روابط خود برای اهداف خودخواهانه ات از خداوند انتقام بگیری، زیرا خداوند روابط تو را همانطور که واقعاً وجود دارند می بیند و هدف و عهد و میثاق عظیم آنها را نیز می شناسد. تو نمی توانی از خداوند (به خاطر همهٔ ناملایمات دنیا) انتقام بگیری بلکه فقط می توانی به خودت آسیب بزنی.

بنابراین بپذیر که در نبرد با خداوند شکست خورده ای. پذیرشِ این شکست، بزرگ ترین پیروزی توست، زیرا خداوند هرگز تو را رها نکرده است، هرچند که تو به طور موقت در خیال خود خداوند را به فراموشی سپرده ای. عشق تو به خداوند چنان ژرف است که همچنان از آن می هراسی، زیرا این نمایانگرِ بزرگ ترین قدرتِ درونی توست که می توانی از آن برخوردار باشی. تو باید این را از طریق تجربهٔ مستقیم یاد بگیری. بنابراین، حتی سعی نکن امروز با تقویت یک ایده در مورد خودت صرفاً بر اساس کوشش و خطا و فرضیه سازی، از خداوند انتقام بگیری زیرا بصیرت و دانش با توست. تو در شکست خود، پیروز و شادمان هستی.

در دو تمرین امروزت، این بیان را تکرار کن و سپس سعی کن در مورد آن فکر کنی. امروز تمریناتِ ما شاملِ اکتشاف و تجزیه و تحلیلِ ذهنی خواهد بود. این یک کاربردِ مفیدِ ذهن توست. به این پیام و همهٔ ایده های جانبی خود در مورد آن فکر کن و آنوقت است که تو شروع به درک سیستم اعتقادی فعلی خود خواهی کرد. تو قادر خواهی بود این موضوع را بطور واقع بینانه وعینی درک کنی. سپس تو قادر خواهی بود با آن کار کنی، زیرا ذهن در یک ساختارِ مشخص، ثابت می ماند تا زمانی که از آن برای اهداف دیگری استفاده شود. این ساختار را به عنوان حقیقتِ وجودیِ خود

قبول نکن، زیرا بروز افکار و جلوهٔ ظاهری ذهن تو ساختاری است که تو به آن تحمیل کرده ای. با این همه، هماهنگی درونی و حقیقتِ ذهن تو همچنان در انتظارِ تجلی و به ظهور رسیدن است. برای اینکه این اتفاق بیافتد ذهن تو باید از یک ساختار متناسب برخوردار باشد تا بتواند در دنیای فیزیکی بدون محدودیت و تحریف، خود را به ظهور برساند. پس امروز بر رویِ تحقق این هدف کار خواهیم کرد.

تمرین **۱۲۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 128

My Teachers are with me. I need not fear.

گام ۱۲۸

معلمینِ من با من هستند. پس نیازی نیست من (از چیزی) بترسم.

معلمین درونی تو در کنارت هستند و نیازی نیست از چیزی بترسی. اگر براساسِ تجربهٔ حقیقی، اعتمادِ کافی نسبت به بصیرت و دانش داشته باشی و همینطور براساسِ تجربهٔ حقیقی، اعتمادِ کافی به حضور معلمینِ خودت داشته باشی، این امر، ایمان و اطمینانی در زندگی به تو خواهد بخشید که با همهٔ ترس های غیر ضروری مقابله خواهد کرد و ذهنت را راحت و آسوده خواهد کرد.

وقتی احساس می کنی برخلافِ بصیرت و دانش، عمل کرده ای، این حس صرفاً از خود بصیرت و دانش ناشی می شود تا به تو گوشزد کند اقدامات و افکارت را دوباره باید ارزیابی کنی. بصیرت و دانش، ویژگیِ خود-اصلاحی دارد. به همین دلیل است که راهنمای درونی توست. اگر بر خلاف بصیرت و دانش خود حرکت کنی، بر نگرانی و اضطرابِ تو افزوده خواهد شد. بیشترین ترسی که در هر لحظه تجربه می کنی، صرفاً مربوط به مسائل خود ساخته و تصورات و افکار منفی توست. اما یک نوع از ترس هم وجود دارد که به دلیلِ نادیده گرفتن و زیر پا گذاشتنِ بصیرت و دانش به وجود می آید. البته این احساس، بیشتر نگرانی و ناآرامی است تا اینکه حسِ ترس باشد، زیرا به ندرت این نگرانی مثل ترس به علتِ تصورات ایجاد می شود، گرچه نگرانی و ناآرامی هم گاهی در قالبِ افکار، ممکن است به عنوان نوعی هشدار (بازدارنده) به ذهنت خطور کند، خصوصاً وقتی می خواهی یک فکر خطرناک یا مخرب یا یک عمل نادرست را مرتکب شوی.

ترس ناشی از تصورات و افکارِمنفی، غالباً شاملِ ترس از مواردی است که تو خودت را با آنها درگیر و مشغول کرده ای. این چیزی است که باید با آن مقابله کنی، زیرا این نتیجهٔ استفادهٔ نادرست از ذهن است. در اینجا تو یک تجربه (ذهنی) برای خود ایجاد می کنی و سپس آن را واقعیت می نامی، در حالیکه به هیچ وجه این تجربهٔ خود-ساخته، ناشی از حضورِ تو در زندگی نبوده است. تو صرفاً غرق در اوهام و تخیلاتِ خود بوده ای. تصورات و افکار منفی، از نظر عاطفی، جسمی و روحی انرژی تو را تخلیه می کنند و می توانند تا آنجا پیش بروند که بر

کلِ افکارت تسلط پیدا کنند. زیرا در غیر اینصورت چگونه ممکن است از حقیقتِ جهان جدا و منفصل باشی، مگر در زندانِ تصورات و افکارت؟ تو حقیقتاً نمی توانی از خداوند جدا باشی. تو حقیقتاً نمی توانی از بصیرت و دانش جدا باشی. تو فقط می توانی در افکار خودت پنهان شوی و آنها را به هم ببافی تا در نتیجه یک هویت و تجربهٔ خود- ساخته و منفصل، برای خودت ایجاد کنی، اگرچه این هویت کاملاً نمایشی است و درحقیقت، یک توهمِ محض است.

در دو مراقبهٔ امروزت، یک بار دیگر واردِ سکون و خاموشی شو. امروز هیچ نوع فکر و خیال و فعالیت ذهنی وجود نخواهد داشت تا که ذهن یکبار دیگرآرام و قرار گیرد، تا بتواند حقیقتِ خود را تجربه کند. اجازه نده که ترس و اضطراب، تو را مأیوس و منصرف کند. به یاد داشته باش، اینها فقط تصورات و افکار منفی توست. این تنها بصیرت و دانش است که وقتی کاری نامناسب انجام می دهی می تواند به تو هشدار دهد و این تنها در مواجهه با حوادث آنی و اضطراری خواهد بود. تو خواهی فهمید که این کاملاً متفاوت از افکار و تصورات منفی است و نیاز به پاسخ متفاوتی از (درون) تو خواهد داشت.

تمرین **۱۲۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 129

My teachers are with me. I will be with them.

گام ۱۲۹

معلمین من با من هستند. من هم با آنها خواهم بود.

معلمین تو با تو هستند. آنها با تو سخن نمی گویند مگر در موارد بسیار نادر و فقط در صورتیکه توانایی شنیدن داشته باشی. هر از چند گاهی آنها افکار خود را به ذهن تو می فرستند و تو این را به عنوان جرقه ای از الهامِ خودت تجربه خواهی کرد. تو هنوز از این موضوع آگاه نیستی که چگونه ذهنت با همۀ ذهن های دیگر پیوسته است، اما با گذشت زمان، تو در بسترِ دنیای خود شروع به تجربۀ چنین چیزی خواهی کرد و این مسئله چنان برایت آشکار خواهد شد که تعجب خواهی کرد که چطور تا به حال به آن شک داشته ای.

معلمین تو با تو و در کنار تو هستند و امروز در دو تمرین طولانی خود، با آنها بودن را تمرین کن. برای چنین تجربه ای، نیازی به ایجاد تصویر ذهنی از آنها نداری. لازم نیست که تو صدایی بشنوی یا چهره ای را ببینی، زیرا حضور آنها کافی است که تجربۀ کاملی از کنار هم بودنتان را به تو ارائه دهد. اگر ساکن و خاموش باشی، نفس عمیق بکشی و تصویرسازی و خیالبافی نکنی — نه تخیلات شاد و نه تخیلات ترسناک — شروع به تجربۀ آنچه در حقیقتِ سکون وجود دارد، می کنی. معلمین تو حقیقتاً در آنجا هستند. و امروز می توانی با آنها بودن را تمرین کنی.

تمرین **۱۲۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 130

Relationships will come to me when I am prepared.

گام ۱۳۰

وقتی که آماده شوم، ارتباطات من شکل خواهند گرفت.

وقتی روابط اصیل و واقعی با آمادگی تو شکل می گیرند، پس چرا برای ایجادِ روابط در دنیا تلاش می کنی؟ برای درک این موضوع، باید به قدرت بصیرت و دانش در درون خود و در درون دیگران ایمان زیادی داشته باشی. با افزایش این آگاهی، پایه و اساسِ تمامی تلاش ها و جستجوکردن های نومیدانه و بی حاصلت از بین می رود و رسیدن به صلح و آرامش و دست آوردهایِ حقیقی برایت ممکن می شود.

افراد به واسطهٔ بصیرت و دانش، به شیوه هایی اسرارآمیز به تو خواهند رسید. همانطور که شما انسان ها از نظر فردی با یکدیگر رابطه دارید، در سطح بصیرت و دانش نیز روابطی دارید. این سطحی است که تو در ابتدا با پیشرفت های کوچک شروع به تجربهٔ آن خواهی کرد و سرانجام اگر فرایندِ آماده سازی خود را به درستی دنبال کنی، این تجربه رشد می کند و تبدیل به تجربه ای کاملاً ژرف برای تو خواهد شد.

نیازی نیست در جستجوی روابط باشی. فقط باید خودت را به فرایندِ آماده سازی ات واگذار کنی و اطمینان داشته باشی که افراد به سویِ تو می آیند وقتی که تو به آنها نیاز داشته باشی. این امر مستلزم آن است که برخلاف امیال و خواسته های (ذهنی) خود، نیازهای (واقعی) خود را بشناسی. اگر امیال و خواسته های تو نشان دهندهٔ نیازهای اصیل و واقعی تو نباشند، در آن صورت زندگی خود را به طرز وحشتناکی به سردرگمی و برآشفتگی خواهی کشاند. تو بار سنگینی را بر دوش خودت و کساني که با آنها در زندگی، درگیر و مشغول هستی می گذاری که فقط مایهٔ رنج و پریشانی برای آنها و نیز برای خود توست. بدون این رنج و پریشانی، مردم آزاد خواهند بود که اگر واقعاً به آنها احتیاج داری، به سوی تو بیایند.

امروز در هر ســـــاعت این بیان را به خاطر آور و در دو تمرین طولانی خود به ذهنت اجازه بده تا وارد پذیرش و گیرندگی شــود. به خودت اجازه بده حضــور معلمین خود را احســـاس کنی. میل و اشـــتیاق برای ایجاد رابطه با افراد و یا آرزویِ بدســـت آوردنِ الزاماتی که برای جلب نظر آنها می خواهی یا اشـــتیاق برای داشـــتن چیزی که آنها دارند را در خود برانگیخته و تشـــدید نکن. امروز اطمینان داشـــته باش که بصـــیرت و دانش، همهٔ افراد را به سمت تو جلب می کند هنگامی که واقعاً به آنها احتیاج داشته باشی.

تمرین **۱۳۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 131

Today I will seek the experience of true purpose in life.

گام ۱۳۱

امـروز من به دنبالِ تجربهٔ هدفِ حقیقـی زندگی خواهـم بود.

به دنبال تجربه کردنِ هدف واقعی زندگی ات باش. این پایه و اســـاس همهٔ روابط هدفمند اســـت. به دنبال ایجادِ روابطی خارج از این محتوا نباش، زیرا آنها فاقد پایه و بنیان اساسـی هسـتند و اگرچه ممکن است بسـیار جذاب و دلفریب باشـند، اما در نهایت برایت پر از مشـکل و گرفتاری خواهند بود. خواه به دنبال ازدواج، خواه به دنبال یک دوسـتی حقیقی یا به دنبال شـخصـی باشـی که در کارها به تو کمک کند، به یاد داشـته باش که این بصیرت و دانش است که همهٔ افراد را به سوی تو می کشاند وقتی که به آنها نیاز داری.

بنابراین، امروز بر روی هدف زندگی ات متمرکز باش، نه بر رابطه. هرچه تجربهٔ هدف در تو بیشتر شود، درک تو از روابط نیز بیشتر می شود. اگرچه می بینی اکثرمردم به خاطرِ هیجان و لذت، دور هم جمع می شوند، اما یک مولفهٔ به مراتب مهم تر در جمعِ آنها وجود دارد. کمتر کسی این را تشخیص می دهد، اما از طریق تمرین و تجربه، به تو امکان فهم و شناخت این موضوع داده شده است. اطمینـان داشتـه باش که، تا وقتی تلاش نمی کنی مردم را در چهارچوبِ افکار و اهداف خودت قرار بدهی، آغوشت را به سوی تجربه ای حقیقی از اهداف (واقعی) باز خواهی کرد. وقتی شروع به مشاهدهٔ واقع بینانه و عینی خود می کنی، شروع به دیدن و بررسی رفتارها و بازخوردهای برآمده از امیال خود می کنی که مطابق با بصیرت و دانش نیستند و فهم این مسئله برای یادگیری تو بسیار ضروری خواهد بود.

امـروز در هـر سـاعت، بـه یـاد داشـته بـاش کـه اراده کـرده ای تـا هـدف زنـدگی ات را بشناسـی. بگذار امـروز گـامی در ایـن جهت باشـد ـــ گـامی کـه سـال هـای زیـادی را برایـت صـرفه جـویی خواهـد کـرد، گـامی کـه تـو را بـرای همیشـه بـه سـمت بصـیرت و دانـش بـه پـیش مـی بـرد، زیـرا کـه بصـیرت و دانـش، تـو را بـه سـوی خـود مـی کشـاند. در دو تمـرین عمیـق خـود، بـه بصـیرت و دانـش اجـازه بـده تـا تـو را بـه سـوی خـودش بکشـاند. گیرایـی و کشـش بیشـتری را در درون خـودت احسـاس کـن، اگـر درگیـر و مشغول به چیزهای کوچک نباشی، به طور طبیعی این کشش را احساس خواهی کرد.

تمرین **۱۳۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 132

Let me learn to be free so that I may join.

گام ۱۳۲

اجازه بده آزاد بودن را یاد بگیرم تا بتوانم ملحق شوم.

استقلال و عدم وابستگی به گذشته — از قضاوت هایِ گذشته، پیوندهایِ گذشته، درد و رنج گذشته، زخم ها و مشکلات گذشته— به تو استقلال در زمان حال می بخشد. این به معنای بیشتر شدن انفصال و جدایی تو نیست بلکه تو را قادر می سازد که بتوانی به صورت هدفمند به ارتباطاتت متصل شوی. اجازه بده این دانستگی در گوشهٔ ذهنت باشد: هیچ کاری را در این دنیا بدون روابط نمی توانی انجام بدهی. بدون رابطه، تو هیچ دست آوردی نخواهی داشت; هیچ پیشرفتی در هیچ جهتی نخواهی داشت; هیچ حقیقتی را نخواهی فهمید و هیچ چیز با ارزشی را بدون روابط نمی توانی ببخشی. بنابراین هرچه استقلال و عدم وابستگی تو از گذشته بیشتر می شود، به همین ترتیب، تعهدِ تو برای آمیختگی و همفازی در زمان حال و آینده نیز بیشتر می شود. چراکه این استقلال و آزادی به منظور قدرتمند کردن تو برای اتصال و به هم پیوستن است.

امروز در هر ساعت این بیان را به یاد آور و با توجه به تمام تجربیاتت در معنای آن تعمق کن. در دو مراقبهٔ خود، به جاذبه و کششِ بصیرت و دانش اجازه بده تا تو را عمیق تر به درون بکشاند. به خودت اجازه بده که چنین آزادی را تجربه کنی.

تمرین **۱۳۲:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 133

REVIEW

گام ۱۳۳

مـــرور

امـروز هفتـۀ گذشـته از فراینـدِ آمـاده سـازی را مـرور خـواهیم کـرد. ایـن کـار را بـدون سـرزنش و واقـع بینانـه مـرور کـن، بـار دیگـر پیشـرفت هـا و محـدودیت هـای خـود را بررسـی کـن و عـزم و ارادۀ خـود را تقویـت کـن. زیـرا ایـن آرزو و اشـتیاق واقعـی تـو بـرای کسـبِ بصـیرت و دانـش و همچنـین بـرای افـزایش ظرفیـت توسـت کـه مـی خـواهیم آن را پـرورش دهـیم. ایـن تفکـر صـحیح، عمـل درسـت و انگیـزۀ واقعـی اسـت کـه تـو را بـه طـور طبیعـی در مسـیری کـه قـرار اسـت طـی کنـی بـه پـیش مـی بـرد. هـر گـامی کـه رو بـه جلـو برمـی داری، احسـاسِ هدفمنـدی و معنـا و جهـت درسـت در زنـدگی را بیشـتر بـه تـو منتقـل مـی کنـد و تـو را از تـلاش بـرای حـل و فصـل مـواردی کـه نیـازی بـه حـل و فصـل ندارنـد و از تـلاش بـرای درک چیزهـایی کـه ناشـی از تـرس و اضـطراب هسـتند رهـا مـی کنـد. هرچـه بـا طبیعـت خـود آرامـش بیشـتری داشـته باشـی، طبیعـت تـو بیشـتر مـی توانـد عظمتـی را کـه بـا خـود آورده ای بـه ظهـور برسـاند. بـدین ترتیـب، تـو تبـدیل بـه نـوری بـرایِ همـۀ اطرافیـان خـود خـواهی شـد و از وقـایع زنـدگی خـود شگفت زده خواهی شد که این به خودی خود یک معجزه خواهد بود.

در تمرین طولانی امروز، بررسی و مرورِ خود را عمیق و صادقانه انجام بده. اجازه نده که هیچ چیزی تو را از تمرینِ امروز مأیوس و منصرف کند. تمرین تو همان هدیۀ تو به خداوند است، زیرا تو خودت را به تمرینت واگذار می کنی و در مقابل هدیۀ خود را نیز از خداوند دریافت خواهی کرد.

تمرین **۱۳۳**: یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 134

I will not define my purpose for myself.

گام ۱۳۴

من هدفم را برای خودم تعریف نمی کنم.

لازم نیست هدف خود را تعریف کنی زیرا به موقع و بسادگی، هدف تو هویدا شده و توآن را خواهی شناخت. طبق تعاریف زندگی نکن. بر اساسِ تجربه و درک زندگی کن. نیازی به تعریف هدف خود نداری و اگر سعی در انجام این کار داری، پیوسته به خاطرداشته باش که این فقط یک تعریفِ موقت و مصلحتی است. اعتبار زیادی به آن نبخش. به این ترتیب، دنیا نمی تواند تو را خشمگین کند، زیرا چه کار دیگری از دستِ دنیا ساخته است به جز اینکه بتواند تعریفِ ذهنی تو را از خودت، تضعیف کند؟ اگر بر اساس تعاریف خود زندگی نکنی، دنیا نمی تواند به تو آسیبی برساند، زیرا نمی تواند به محلِ بصیرت و دانشِ درونت دسترسی داشته باشد. فقط بصیرت و دانش می تواند به جایگاه بصیرت ودانش دسترسی داشته باشد. فقط بصیرت و دانشِ دیگران می تواند در تماس با بصیرت ودانش درونت باشد و فقط بصیرت و دانش درون تو می تواند بصیرت دیگری را لمس کند.

بنابراین، امروز هدف خود را تعریف نکن. بدون تعریف باقی بمان تا تجربۀ هدف رشد کند و همچنان که این تجربــه، رشد و گسترش می یابد محتوایِ هدف تو را بدون تحریف و فریبکاری در اختیار تو قرار می دهد. نیازی نخواهی داشــت که در دنیا از این (تجربۀ هدف زندگی ات) دفاع کنی، بلکه فقط آن را مانند یک جواهر در قلب خود حمل کن.

در هر ســاعت به خودت یادآوری کن که هدف زندگی ات را تعریف نمی کنی و با توجه به تجربیات قبل شــروع به فکرکردن در بارۀ تاوانی که برای این تعریف در گذشــته داده ای کن. در دو مراقبۀ خود، به خودت اجازه بده تا ساکن و خاموش باشی. پس از هر بازدم، کلمۀ [4] RAHN.RAHN.RAHN را بر زبان جاری کن. تو فقط باید هنگام بازدم در مراقبۀ خود، کلمه RAHN را بگویی. اجازه بده این تمامی تمرکز تو باشد. این کلمه برای برانگیختنِ بصــیرت و دانش باســتانی در درونت خواهد بود و به تو نیرویی می دهد که در این زمان بیشترین نیاز را به آن داری.

تمرین **۱۳۴:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمــرین ساعــت به ساعــت.

---

[4] RAAN"راان" با الف کشیده تر تلفظ می شود.

Step 135

I will not define my destiny today.

گام ۱۳۵

من امروز سرنوشتم را تعریف نخواهم کرد.

مانند هدفت، سرنوشت تو هم چیزی فراتر از تعریف تو باقی می ماند. تو فقط باید قدمی در جهت آن برداری تا حضور روزافزون بصیرت و دانش را در زندگی خود احساس کنی. هرچه به بصیرت و دانش نزدیک تر شوی، بیشتر آن را تجربه خواهی کرد. هرچه بیشترتجربه اش کنی، بیشتر می خواهی به آن نزدیک شوی چراکه این یک کشش و جذابیت طبیعی ست. این یک عشق واقعی ست. احساسِ دوست داشتن، کشش و جاذبه ای برای دوست داشتن دارد. این تمامِ چیزی است که به جهان معنا می بخشد. این چیزی است که زندگی ها را کاملاً به یکدیگر پیوند می دهد. در این روز از تعاریف آزاد باش و به ذهن خود اجازه بده به شکل طبیعی خود بازگردد. به قلب خود اجازه بده مسیر طبیعی خود را دنبال کند. به بصیرت و دانش اجازه بده تا خود را از طریق ذهنت به ظهور و تجلی برساند، زیرا ساختار بیرونی ذهنت هم اکنون آزاد و گشوده است.

در هر ساعت تمرین خود را به خودت یادآوری کن. امروز در دو مراقبهٔ عمیقت، تمرین RAHN خودت را ادامه بده و کلمه RAHN را در هر بازدم تکرار کن. به خودت اجازه بده حضور در زندگی و نیز حضور معلمین خود را احساس کنی، عمق بصیرت و دانش خود را احساس کن. امروز اجازه بده تا نظم و خود-انظباطی تو، هدفمند به کاربسته شود تا ذهنت را در این مسیر، درگیر کند. زیرا به محض اینکه ذهن به نزدیکی سرشت و سرنوشتِ حقیقی خود برسد، متعاقباً به آن پاسخ خواهد داد و همه چیز بر اساسِ مسیرِ طبیعی خود، دنبال خواهد شد. پس از آن است که احساس خواهی کرد که لطف و مشیت الهی با توست.

تمرین **۱۳۵:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 136

My purpose is to reclaim my Knowledge and to allow it to express itself in the world.

گام ۱۳۶

هدف من به دست آوردن بصیرت و دانش و اجازه به ظهور بصیرت و دانش در دنیاست.

این به سوالات تو در مورد هدفت در زندگی پاسخ می دهد. وقتی این هدف را دنبال می کنی، فراخوان تو در زندگی — که یافتن و انجام یک نقش خاص است — به طور طبیعی گام به گام هویدا خواهد شد. این هدف به تعریف تو نیاز نخواهد داشت، بلکه به سادگی پدیدار می شود و تو با هر گامت آن را عمیق تر و کامل تر خواهی فهمید، زیرا هر گام، آن را بیشتر و بیشتر به تحقق می رساند.

بصیرت و دانشِ تو، هدفِ توست. در هرساعت این موضوع را به خودت یاد آوری کن و خوشحال باش که پاسخی (به این سؤال) داده شده است. اما جواب آن، فقط یک فکر و ایده نیست. این یک فرصت برای روندِ آماده سازی ست، زیرا همهٔ پاسخ های واقعی به تمامِ سوالات واقعی، شکلی از آماده سازی هستند. بنابراین این (حقیقت نهفته در) آماده سازی ست که تو به آن نیاز داری و نه فقط (صورت ظاهریِ) پاسخ ها. ذهن تو از قبل پر از پاسخ های بسیاراست و آنها چه کارهایی کرده اند به جز افزودن به سنگینی بار افکارت؟ بنابراین، فرایندِ آماده سازی داده شده در این روز و در هر روز را در برنامهٔ ما دنبال کن تا بتوانی پاسخ سؤال خود را دریافت کنی. هدف تو بازیابی بصیرت و دانش توست و این همان کاری ست که ما امروز انجام خواهیم داد.

یکبار دیگر در هرساعت تصدیق و تایید بیانِ امروز را به خودت یادآوری کن. در طول روز به آن فکر کن تا امروز این موضوع، تنها محور فهم و تمرکز تو باشد. در دو مراقبهٔ طولانی خود، به تکرار کلمهٔ RAHN ادامه بده که باعث برانگیختگی بصیرت و دانش باستانی در تو خواهد شد. برای کسبِ اثراتِ مفید و کاملِ این تمرین نیازی به درکِ قدرت و توانمندیِ این تمرین نداری. برای به دست آوردنِ اثرات مفید و کاملِ آن، فقط باید آن را همانطور که گفته شده است تمرین کنی.

تمرین **۱۳۶:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 137

I will accept the mystery of my life.

گام ۱۳۷

من رمز و رازِ زندگی خود را می پذیرم.

زندگی تو یک راز است. سرآغاز ومبدأ تو، هدفت در اینجا و سرنوشتت هنگام عزیمتت، همگی بسیار مرموز و راز آلود است. این رازها، فقط باید تجربه شوند تا درک شوند. چگونه می توانی در این لحظه معمایِ زندگی خود را بفهمی؟ تو باید در انتهایِ زندگی خود باشـــی تا درک کنی که تا به حال چه چیزهایی رُخ داده اســت ولی تو در پایان زندگی خود در دنیا نیســتی. برای درکِ معنای حقیقی دنیا، باید دنیا را از خانه باســتانی خود تماشا کنی. اما تو اکنون در دنیا هستی، بنابراین باید در دنیا حضور داشته باشی. با این وجود این رمز و راز می تواند تجربه شـود و قطعاً باید تجربه شـود. تو دراین لحظه نمی توانی آن را درک کنی، اما در همین لحظه می توانی آن را کاملاً تجربه کنی. ازدلِ این تجربه، تمام چیزهایی که اکنون نیاز داری، بیرون می آید تا بواسطهٔ آنها بتوانی آن گام حیاتی را که در انتظار توست برداری.

بنابراین، ذهن خود را با اِلزام و اجبار برای فهمیدن، آزرده و خسته نکن. زیرا تو غیرممکن ها را جستجو می کنی و فقط خود را گیج و برآشفته کرده و بر بار تفکر خود اضافه خواهی کرد. در عوض، با شگفتی و قدردانی، خودت را به تجربهٔ رازآلود زندگی ات واگذار کن چراکه جهان بسیار بزرگ تر ازآن است که تا به حال، حواست به تو گزارش داده اند و زندگی ات به مراتب عظیم تر از آن است که قضاوت هایت به تو نشان داده اند.

امروز این بیان را در هر ساعت تکرار کن و مراقبهٔ RAHN خود را دو مرتبه، عمیق و خالصانه تمرین کن. به تمرین امروزت اجازه بده تا دوباره عهد و میثاق تو را به بصـیرت و دانش تصـدیق و تأیید کند، این در حالیست که تو فقط باید از گام ها به همان شیوه ای که داده شده اند پیروی کنی.

تمرین **۱۳۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 138

I need only follow the steps as they are given.

گام ۱۳۸

من فقط باید گام ها را همانگونه که اِرائه شده، دنبال کنم.

حقیقت این موضوع زمانی بسیار آشکار می شود، که به چیزهای زیادی که فقط با پیروی از فرایندِ آماده سازی آموخته ای فکر کنی. مشارکت نداشتن و صرفاً تلاش برای فهمیدن، کاملاً بی حاصل و به کلی ناامید کننده است و هیچ نوع نتیجهٔ خوشایند یا رضایت بخشی در بر نخواهد داشت. ما تو را برای مشارکت در زندگی آماده می کنیم، نه برای اینکه در مورد زندگی قضاوت کنی، زیرا نسبت به آنچه قضاوت های (محدود) تو تا کنون توانسته برایت آشکار کند، زندگی، نویدی از عهد و میثاقی عظیم تر را برایت آشکار خواهد کرد. درک و فهم تو زاییدهٔ مشارکت تو و در نتیجهٔ مشارکت توست. بنابراین، بیاموز که (ابتدا) مشارکت کنی و سپس درک کنی، زیرا این توالیِ درست و صحیح انجامِ امور است.

در این روز تمرینات ساعت به ساعت خود را به خاطر داشته باش و اجازه بده دو مراقبه ات در سکون و خاموشی، عمیق تر شوند. به افکاری مانندِ ترس، اضطراب و شک و تردید اجازه نده تا تو را از فعالیت بزرگ خود (که در حال انجامش هستی) مأیوس و منصرف کنند. توانایی تو در تمرین کردن بدون توجه به وضعیت احساسی و عاطفی ات نشان می دهد که حضور بصیرت و دانش در درون توست، زیرا بصیرت و دانش فراتر از همه حالاتِ احساسی و عاطفی است و ازقید و بند آنها رهاست. اگر می خواهی ستارگان را ببینی، باید فراتر از ابرها نگاه کنی. ترس های تو چیست به جز ابرهایی که از ذهنت عبور می کنند؟ آنها فقط حالاتِ سطحی ذهن تو را تغییر می دهند، اما اعماقِ ذهن تو برای همیشه و تا ابد بدون تغییر باقی می ماند.

تمرین **۱۳۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 139

I have come to the world to serve.

گام ۱۳۹

من به دنیا، آمده ام تا خدمت کنم.

تو برای خدمت به دنیا، آمده ای اما ابتدا باید دریافت کنی. ابتدا باید آنچه را که به خودت آموخته ای، پاک کنی و فراموش کنی تا بتوانی آنچه را که با خود آورده ای، باز دوباره بدست آوری. این فرایندِ آماده سازی برای موفقیت تو و همچنین برای خوشبختی و شادکامی تو ضروری است. فکر نکن که تنها از طریقِ ادراک به تنهایی قادر خواهی بود مواهب و هدایای حقیقیِ خود را بشناسی و ببخشی. مشارکت تو آمادگی توست، زیرا تو در حال آماده شدن هستی تا (پس ازآن) بتوانی در زندگی مشارکت داشته باشی. بنابراین، ما تو را بیشتر و بیشتر به رمز و راز زندگی و تجلیات و ظهورِ آن در زندگی سوق می دهیم. به این ترتیب، قادر خواهی بود با ابهام و رمز و راز زندگی، به عنوانِ یک رازِ پر از شگفتی روبرو شوی، و قادر خواهی بود با آنچه در زندگی ظهور و تجلی می یابد به صورتِ کاربردی و واقع بینانه تعامل کنی. با این کار، تو خواهی توانست به پُلی برای اتصالِ خانۀ باستانی خود و دنیای تجلیاتِ خاکی تبدیل شوی. در سرتاسر این پل، حکمتِ بصیرت و دانش می تواند به ظهور رسیده و خود را بیان کند و تو نیز می توانی به بزرگ ترین کامیابی در تحقق اهدافت دست پیدا کنی.

امروز دو بار مراقبۀ RAHN خود را با عمق و تمرکز زیاد تمرین کن و در هر ساعت این بیان را به خاطر آور تا بتوانی از همۀ اتفاقات امروز در جهت مصالح خود استفاده کنی.

تمرین **۱۳۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 140

REVIEW

گام ۱۴۰

مــرور

امروز بیســت هفته تمرین را به پایان می رســانی. تو تا به این جا آمده ای، و از اینجا به بعد، با قدرت و اطمینان بیشـتری به پیش خواهی رفت، زیرا بصـیرت و دانش شـروع به هدایت تو و ایجاد انگیزهٔ بیشـتر در تو خواهد کرد البته تا وقتی به آن (هوشـیارانه) توجه می کنی. تو آرزو می کنی به یکباره هم مُرید (فرمانبردار در خدمت) و هم مُراد (فرمانروا در حکمت) باشی زیرا مُرید و پیرو در درونِ توست و مُراد و پیـــر هم در درون توست. شخصِ تو استاد یا مُراد نیست، بلکه استاد در درون توست. شخصِ تو مرید و خادم است اما با پیـــر و استاد درون در ارتباط هستی و بدین صـورت همفازی و اتحادِ تو کامل می شـود. بنابراین، تمامِ جوانبِ وجودی تو جایگاه درست و برحقِ خود را پیدا می کنند. همهٔ چیزها با یک هدف و بر اساسِ یک هدفِ غایی، منطبق و هماهنگ می شـوند. زندگی تو سـاده و بی پیرایه اسـت زیرا هماهنگ و متوازن اسـت. بصـیرت و دانش همهٔ کارهایی را که باید برای تو انجام شـود— از نظر جسـمی، احسـاسـی و ذهنی — به تو گوشـزد می کند، تا این هماهنگی و توازن رشـد و توسـعه یافته و در شـرایطِ فعلی ات جاری شـود. فکر نکن که هیچ جنبهٔ مهمی نادیده گرفته می شود یا انجام نشده باقی می ماند.

برای دست آوردهایی که تا کنون به دست آورده ای به تو تبریک می گوییم. تمریناتِ شش روز گذشته را مرور کن و میزانِ پیشـرفت و فهم و ادراک خود را به درسـتی، ارزیابی کن. به خودت اجازه بده تا دانش آموز مبتدی بصیرت و دانش باشی تا بتوانی بیشترین دریافت را داشته باشی. از اینجا به بعد، تو با اطمینان و سرعت بیشـــتر و درگیری بیشـــتر به پیش خواهی رفت همینطور که یاد می گیری که چگونه از همه چیز در جهتِ مصلحت خود استفاده کنی.

تمرین **۱۴۰:** یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 141

I will be confident this day.

گام ۱۴۱

من در این روز اعتماد و اطمینان خواهم داشت.

امروز اطمینان داشته باش که در حال آماده سازی در مسیر بصیرت و دانش هستی. امروز اطمینان داشته باش که دانش با توست و با تو می ماند و اکنون گام به گام می آموزی که فیض و تعالی آن، اعتماد و اطمینان و جهت و مسیرِ آن را دریافت کنی. این روز اطمینان داشته باش که تو زاییدهٔ عشق خداوند هستی و زندگی تو در این دنیا، در این دیدار کوتاه در اینجا، صرفاً فرصتی است برای احیاءِ هویت حقیقی تو در جایی که (این هویت) به فراموشی سپرده شده است. امروز اطمینان داشته باش که تلاشهایی که اکنون به خاطرِ خودت انجام می دهی، تو را به هدف عظیمی که در اینجا بدنبالش هستی می رساند زیرا این روندِ آماده سازی از خانه باستانی تو برای خدمت به تو فرستاده شده است برای خدمت به تو در زمانی که در این دنیا هستی، زیراکه تو نیزبه این دنیا آمده ای تا (خدمتی دریافت کنی و) خدمتی ارائه کنی.

تصدیق و تأییدِ این بیان را در هر ساعت تکرار کن و با توجه به همهٔ اتفاقاتی که امروز رُخ می دهد، در معنای آن بیندیش. در دو تمرین طولانی تر خود، ابتدا این بیان را تکرار کن و سپس به خودت اجازه بده تا واردِ صلح و آشتی و سکون و خاموشی شوی. به اعتماد و اطمینان خود اجازه بده تا ترس، شک و اضطراب را دفع کرده واز ذهنت بزُداید. امروز از تلاشهای خود حمایت کن، زیرا آنها برای حصول به اعتماد و اطمینان بیشتر، به حمایت وپشتیبانی تو نیازدارند. اعتماد و اطمینانی که در حال حاضر می آموزی که آن را دریافت کنی.

تمرین **۱۴۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 142

I will be consistent today.

گام ۱۴۲

امروز من هماهنگ و ثابت قدم خواهم بود.

امروز بدون توجه به آنچه در دنیـــای درون و دنیـــای بیــرون تــو رُخ می دهد، ثباتِ قدم و مداومت[5] را تمرین کن. این ثبات و پیوستگی، نشان دهندۀ وجود قدرت بزرگتری در درون توست. این ثباتِ قدم و پیوستگی در مواجهه با همۀ حوادث بیرونی و آشوب ها و در مواجهه با تمام حالات احساسی در درونت، به تو اطمینان و پایداری می بخشـــد. این ثباتِ قدم و پیوســـتگی (در افکار و رفتار)، تو را نامتزلزل، اســـتوار، یکپارچه و هماهنگ می کند و به مرور زمان همه چیز را به نظم وترتیـبِ صحیـح در درونت برقرار می کند. تو ثبـات را تمـرین می کنی تا بتوانی آن را بیاموزی و تجربه کنی. این تمرین، توانمندی و استحکامی را به تو می بخشد که برای مشارکت و مساعدت در دنیا به آن نیاز خواهی داشت.

بنابراین، امروز مداومت و پیوستگی را تمرین کن. در هر ساعت تمرین کن و به خود یادآوری کن که ثابت قدم و پیوسته باشی. در دو مراقبۀ خود، تمرین کن تا ذهن خود را ثابت، بی حرکت و متمرکز نگه داری، بگذار تا ذهنت در درون خودش آرام و قرار گیرد تا بتواند ماهیت خودش را تجربه کند. جلوی آنچه را که در درونت اتفاق می افتد، نگیر و یا آن را سرکوب نکن. آنچه را که در دنیای بیرون اتفاق می افتد، کنترل نکن. به سادگی فقط ثبات و پیوستگی و همفازی خود را حفظ کن و نتیجتاً همه چیز تعادل می یابد و ارتباطِ صحیحی با این پیوستگی و همفازی پیدا خواهی کرد. بنابراین، تو بصیرت و دانش را به دنیا منتقل می کنی، زیرا بصیرت و دانش کاملاً ثابت، پیوسته وهماهنگ است. این از تو شخصی با حضور و قدرت بسیار بالا می سازد. به موقع، دیگران به سوی تو خواهند آمد تا ثباتِ قدم و هماهنگی و یکپارچگی تو را تجربه کنند البته در زمان مناسب و هنگامی که آن را کاملاً دریافت کردی و تماماً رشد و پرورش دادی. آنها به انسجام، یکپارچگی و ثباتِ قدمِ تو پنـاه می برند و این، هـدفِ آنها را به خاطرشان می آورد، هدفی که در انتظار کشف وهویدا شدن است.

تمرین **۱۴۲:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

---

[5] Consistency ثبات قدم، مداومت و پیوستگی در انجام امور، همفازی و انسجام در عمل و رفتار برای نیل به یک مقصود.

Step 143

Today I will be still.

گام ۱۴۳

امــروز ساکن و خاموش خواهم بود.

امــروز در دو مراقبـهٔ خــود ســاکن و خــاموش بــاش تــا بتــوانی حضــور بصــیرت و دانــش را در درون خــود دریافــت کنــی. در تمــرین ســاعت بــه ســاعت لحظــاتی را وارد ســکون و خاموشــی شــو تــا بتـوانی (هوشـیارانه) تشـخیص دهـی کـه کجایـی و در حـال انـجامِ چـه کـاری هستـی. بـه ایـن ترتیـب، مـی تـوانی بـه جنبـهٔ متعـالی تـری از ذهـن دسترسـی داشـته باشـی تـا در هـر سـاعت بـه تـو خـدمت کنـد و تـو بتـوانی آن را بـه دنیـا منتقـل کنـی. امـروز سـاکن و خـاموش بـاش تـا بتـوانی دنیـا را مشـاهده[6] و بررسـی کنـی. امـروز سـاکن و خـاموش بـاش تـا بتـوانی دنیـا را نگـاه[7] کنـی. امـروز سـاکن و خـاموش بـاش تـا بتـوانی بـه دنیـا گـوش کنـی. کارهـای روزمـره ات را انجـام بـده، امـا در درونـت همچنـان سـاکن و خـاموش بـاش. بـه ایـن صـورت، بصـیرت و دانـش، حضـورِ خـود را نشـان خواهـد داد و سـپس همـانطور کـه در نظر گرفته شده است، شروع به هدایت و راهنمایی تو می کند.

تمرین **۱۴۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمــرین ساعــت به ساعــت.

---

[6] Observe
[7] See

Step 144

I will honor myself today.

گام ۱۴۴

من امروز به خودم احترام می گذارم.

به خاطر میراث خود، بخاطر سرنوشت خود و به خاطرِ هدفت به خودت احترام بگذار. به خودت احترام بگذار زیرا زندگی به تو احترام می گذارد. به خودت احترام بگذار زیرا خداوند به خاطر آفرینش تو موردِ تکریم و ستایش است. (درک) این مسئله، همۀ ارزیابی هایی تو را نسبت به خودت، تحت الشعاع قرار میدهد. (درک) این مسئله، بینشی است فراتر از تمامِ ارزیابی های منتقدانه برعلیه خودت. این فراتر از از هر افتخار و غرور(دنیوی) است که تو برای خلاص شدن از دستِ رنج و آلامِ خود برای خودت تعریف کرده ای.

با سادگی و فروتنی، در هر ساعت احترام به شأنِ خودت را به یاد آور. در دو تمرین عمیق امروزت، به خودت اجازه بده تا حضور بصیرت و دانش را تجربه کنی، زیرا این مایۀ تکریم و ستایش تو و بصیرت و دانش است. دراین روز، به خودت احترام بگذار تا بتوانی به بصیرت و دانش احترام بگذاری، چراکه در واقع، تو خودِ بصیرت و دانش هستی. این خودِ واقعی توست، اما خودی که تو در حال حاضر شروع به اکتساب دوبارۀ آن کرده ای.

تمرین **۱۴۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 145

I will honor the world today.

گام ۱۴۵

من امروز به دنیا احترام می گذارم.

امروز به دنیا احترام بگذار، زیرا دنیا مکانی است که تو برای به دست آوردنِ بصیرت و دانش و بخشیدنِ هدایا و مواهبش به دیگران، به آن آمده ای. بنابراین، دنیا در تمامِ زیبایی ها و برآشفتگی هایش، محیط مناسبی را برایت فراهم می کند تا هدفت را محقق کنی. به دنیا احترام بگذار زیرا خداوند هم در این دنیا، به دنیا احترام می گذارد. به دنیا احترام بگذار زیرا بصیرت و دانش هم در این دنیا، به دنیا احترام می گذارد. به دنیا احترام بگذار زیرا بدون ارزیابی و قضاوت، متوجه خواهی شد که اینجا مکان فضل و خیرو تعالی ست، مکانی زیبا و مکانی که به تو خیر و رحمت می بخشد، وقتی تو نیز می آموزی که به آن خیر و رحمت ببخشی.

درس خود را در هر ساعت تکرار کن. در دو تمرین طولانی خود، عشق به دنیا را تجربه کن. به بصیرت و دانش خود اجازه بده فضل و رحمت خود را ببخشد. لازم نیست سعی کنی در اینجا دوست داشتنی باشی، بلکه صرفاً باز و گشوده باش و به بصیرت و دانش اجازه بده تا مهر و نیکی عظیم خود را ابراز کرده و به ظهور رساند.

امروز به دنیا احترام بگذار تا به خاطرحضور در دنیا مورد تکریم و ستایش باشی، زیرا دنیا به تو احترام می گذارد، وقتیکه تو خودت به خودت احترام می گذاری. دنیا تأیید وتکریم می شود، وقتی تو خودت را تأیید و تکریم می کنی. دنیا به عشق، خیر و رحمت تو احتیاج دارد. دنیا به کارهای خوب تو نیز احتیاج دارد. به این ترتیب است که مورد تکریم و ستایش قرار میگیری زیرا به اینجا آمده اید که ببخشی و عطا کنی.

تمرین **۱۴۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 146

I will honor my Teachers today.

گام ۱۴۶

من امروز به معلمین خودم احترام می گذارم.

معلمین تو به شکلی اسرار آمیز و فراتر از محدودهٔ قابل رویتِ تو زندگی می کنند و در حالی که تودر این دنیا هستی با تو و همراه تو هستند. اکنون که شروع به برداشتن گام هایی به سوی بصیرت و دانش کرده ای، فعالیت آنها در زندگی تو قوی تر و مشهود تر خواهد شد. تو، توجه خود را به این امر آغاز خواهی کرد و نیاز آنها برای رشد و پیشرفتِ تو بیشتر خواهد شد، همانطور که نیازِ تو به آنها بیشتر خواهد شد.

در هر ساعت و در دو تمرین طولانی ات، معلمین خود را به یاد آور و فعالانه در مورد آنها بیندیش. سپس به معلمین خود احترام بگذار[8]، زیرا این امر اعلام می کند که روابط باستانی تو در حقیقت زنده و حاضر است تا هم اکنون به تو امید، اطمینان، قطعیت و توانمندی ببخشد. برای معلمین خود احترام قائل باش تا بتوانی ژرفایِ ارتباطِ خود با آنها را تجربه کنی. در روابط تو با معلمینت جرقه ای در خاطراتِ تو ایجاد می شود که خانهٔ باستانی و سرنوشت حقیقی ات را به یادِ تو می آورد. به معلمین خود احترام بگذار تا بتوانی موردِ احترام واقع شوی، زیرا این تکریم و ستایش است که باید دوباره به دست آوری. علیرغم هرگونه خطایی که مرتکب شده ای، این تکریم و ستایش است که باید دوباره به دست آوری. اگر این کار به طور حقیقی انجام شود، با خشوع و فروتنی و به سادگی انجام خواهد شد، زیرا همانطور که به خودت احترام می گذاری، در حال تکریم و ستایشِ عظمت زندگی هستی، چراکه تو بخشی کوچک اما اساسی و جدایی ناپذیراز زندگی هستی.

تمرین **۱۴۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

---

[8] Honor your Teachers,

Step 147

REVIEW

گام ۱۴۷

مـــرور

در مـرور ایـن هفتـه، بـه خـودت اجـازه بـده درسـهایی را کـه بـه تـو ارائـه شـده اسـت درک کنـی. بـا دقـت ، توانمنـدی هـایی کـه در هنگـام انجـام کارهـایِ خیـر، بـه تـو داده مـی شـود را تشـخیص بـده. بـه خـاطر داشته بـاش کـه ضـروری است کـه خـود را فراتـر از درک فعلـی خـود بپذیری و اینکـه بـرای خـود، ارزش و احترامـی فراتـر از ارزیـابی فعلـی خـودت قائـل باشـی و زنـدگی را فراتـر از افکـار و تعصـبات خود تجربـه کنـی. از فرصـتی کـه بـه تـو داده شـده اسـت آگـاه بـاش و بـدان کـه هـر لحظـه ای کـه در تـلاش و ممارسـتِ صـادقانه سـپری مـی کنـی پیشـرفت تـو را خـارق العـاده مـی کنـد و یـک رونـدِ پیشـرفتِ دائمـی را برای تو پایـه گذاری مـی کنـد. اگـر بـه ایـن فکـر کنـی کـه چـه چیـزی را مـی خـواهی بـه دنیـا ببخشـی، رشـد و پیشـرفت خـودت را بـه آن مـی بخشـی. از ایـن طریـق، همـهٔ چیزهـای خـوبی را کـه بـا خـود بـرای بخشـیدن بـه ایـن دنیـا آورده ای ، مطـابق بـا ماهیـت و طـرح و نقشـهٔ مربـوط بـه خـودت، تمامـاً بـه تـو داده مـی شـود. بنـابراین ، هدیـه تـو بـه دنیـا اکنـون آمـاده سـازی توسـت تـا بتـوانی یـاد بگیـری کـه ببخشـی و عطـا کنـی.

در مـرور طـولانی خـود، هفتـهٔ گذشـته را مـرور کـن ــــ دروس، تمرینـات، تجربیـات، موفقیـت هـا، دسـت آورد هـا و مشـکلات خـود را مـرور و بررسـی کـن. آنهـا را بـه صـورت عینـی و واقـع بینانـه مشاهده کن و ببین که چگونه می توانی در آینده خود را کامل تر و بیشتر وقف تمریناتت کنی.

تمرین **۱۴۷**: یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 148

My practice is my gift to God.

گام ۱۴۸

تمرین کردن من، هدیۀ من به خداوند است.

تمرین کردنِ تو هدیۀ تو، به خداوند است، زیرا خداوند می خواهد بصیرت و دانش را دریافت کنی تا بتوانی آن را به دنیا ارائه کنی. بنابراین، تو به عنوان یک دریافت کننده مورد احترام، تقدیر و ستایش قرار می گیری و نیز به عنوان وسیله ای برای ظهور و بُروزِ بصیرت و دانش، موردِ تقدیر و احترام هستی. خداوند هم به عنوان منبع و منشأ بصیرت و دانش، مورد ستایش و تقدیر قرار می گیرد و همچنین تمام افرادِ دیگری که دریافت کنندۀ آن هستند. این هم اکنون موهبت توست — موهبتی برای قبول مسؤولیت وانجامِ روندِ آماده سازی واقعی که هم اکنون مشغولِ اکتسابِ آن هستی.

بنابراین، امروز با هر تمرین به عنوان نوعی هدیه و بخشش برخورد کن. در هر ساعت، تحتِ هر شرایطی که خود را پیدا می کنی، این هدیه را به خودت ببخش. در دو مراقبۀ عمیق خود، کاملاً خودت را به تمرینت واگذار کن و این هدیه را به خودت عطا کن. به دنبالِ گرفتنِ ایده ها و افکار یا اطلاعاتِ از دیگران نباش بلکه به دنبال این باش که خودت (مستقیماً) دریافت کنی و سپس ببخشی. همانطور که به خودت می بخشی و عطا میکنی، دریافت هم خواهی کرد و به این صورت این قانون باستانی را می آموزی که بخشیدن، دریافت کردن است. این مسئله باید کاملاً زاییدۀ تجربۀ تو باشد تا بتوانی معنا و کاربرد آن را در دنیا کاملاً درک کنی.

تمرین کردن تو، هدیۀ تو به خداوند است. تمرین کردن تو، هدیۀ تو به خودت است. امروز به دنبالِ تمرین کردن باش تا بتوانی ببخشی. زیرا در این بخشیدن به عمقِ منابع و دارایی هایِ اصیلِ درونت آگاه خواهی شد.

تمرین **۱۴۸:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 149

My practice is my gift to the world.

گام ۱۴۹

تمرین کردن من، هدیهٔ من به دنیاست.

در این زمان از طریق پیشرفتِ خودت (هدیهٔ خود را) به دنیا می بخشی، زیرا آماده می شوی تا هدیه ای بزرگتر از آنچه که تا به حال بخشیده ای، ببخشی. بنابراین، هر روزی که تمرینات را بر اساس گام های داده شده انجام میدهی، در حقیقت هدیه ای به دنیا می دهی. چرا اینگونه است؟ به این دلیل که تو ارج و ارزشِ خود را تصدیق و تأیید می کنی. تو خانهٔ باستانی و سرنوشت باستانی خود را تصدیق و تأیید می کنی. تو، کسانی که تو را فرستاده اند و کسانی که هنگام رفتن از این دنیا به استقبال تو می آیند را تصدیق و تأیید می کنی. همهٔ اینها، هر بار که صادقانه تمرین می کنی، در هر روز و هر ساعت به دنیا بخشیده می شود. این هدیه ای بسیار بزرگتر از آن چیزی است که تا به حال درک کرده ای، اما با گذشت زمان، ضرورت و نیاز همه جانبه ای را که برآورده میکند خواهی فهمید.

بنابراین، تمرین تو هدیه ای به دنیاست، زیرا آنچه را که در درون خود تصدیق و تأیید می کنی، به دنیا می بخشی. آنچه را که در درون خود تصدیق و تأیید می کنی تأییدی برهمهٔ افراد، تحت هر شرایطی، در همهٔ جهان ها و در تمامی ابعاد است. بنابراین، تو حقیقتِ بصیرت و دانش را تصدیق و تأیید می کنی. به این ترتیب، تو خانهٔ باستانی خود را تصدیق و تأیید می کنی در حالی که اینجا (در زمین) هستی.

در هر ساعت، با تمرین کردن خود، به دنیا ببخش و عطا کن. (ساعت به ساعت) این مسئله را به خودت یادآوری کن. در دو تمرین طولانی تر، خود را کاملاً به سکوت و سکون بسپار. قلب و ذهن خودت را بسپار. هرآنچه را میتوانی ببخشی، ببخش، زیرا این هدیه ای است به تمام دنیا. گرچه هنوز نمی توانی نتیجهٔ آن را (مستقیماً) ببینی، اما اطمینان داشته باش که این بخشیدن، چیزی فراتر از ذهن توخواهد بود و بر ذهن تمام جهان اثر خواهد کرد، زیرا همهٔ ذهن ها در حقیقت، به هم متصل و به هم پیوسته اند.

تمرین **۱۴۹:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 150

Today I will learn to learn.

گام ۱۵۰

امروز من می آموزم که چگونه یاد بگیرم.

امروز می آموزی که چگونه یاد بگیری. زیرا ضرورتاً به یاد گیری نیازداری. تو نیازداری تا بیاموزی که چگونه یاد بگیری تا یادگیری ات مؤثر ومفید باشد، از عمق و پیوستگی کافی برخوردار باشد و پیشرفتی را ایجاد کند که در آینده در هر شرایطی بتوانی به آن اعتماد کنی. فکر نکن که فرایند یادگیری را قبلاً می دانسته ای، زیرا اکنون در حالِ آموختنِ این مسئله هستی و هم اکنون تو معنای رشد و پیشرفت، معنای شکست، معنای تشویق و انگیزه، معنای یأس و دلسردی، معنای هیجان و اشتیاق و معنای عدم اشتیاق را می آموزی. به همین دلیل است که در پایان هر هفته رونِدِ تمرینات خود را بررسی و مرور می کنی تا بتوانی رشد و پیشرفت خود را ارزیابی کرده و مکانیسم یادگیری ات را درک کنی. درک و فهمِ این مسئله بسیارضروری ست، زیرا تا قبل ازینکه یادگیری به این صورت محقق شود، تفسیر و تعبیرِ نادرستی از گام ها خواهی داشت، اقدامات خود را اشتباه انجام خواهی داد، نمی فهمی چگونه و چطور یک برنامه آموزشی را دنبال کنی و هرگز یاد نخواهی گرفت که چگونه مطلبی را به درستی (به دیگران) آموزش دهی.

بنابراین، امروز تو یاد گرفتن را می آموزی. این تو را در جایگاهِ یک دانش آموز مبتدی بصیرت و دانش تثبیت می کند و صلاحیت، شایستگی، اشتیاق و انگیزهٔ کامل و کافی به تو می دهد تا هر آنچه لازم است را بیاموزی، البته بدون پیش فرض، بدون خود بینی، بدون انکار و بدون هر گونه خود فریبی و دَغَلکاری. همانطور که یاد گرفتن را می آموزی، مکانیسم یادگیری را درک خواهی کرد. این کار به تو خردمندی، مهربانی و دلسوزی در تعامل با مردم می دهد. تو آرمانگرایی و ایده آل گرایی را نمی توانی به مردم یاد بدهی زیرا از این طریق بار انتظاراتِ (ذهنی) خود را بر دوش آنها می گذاری. تو ازآنها چیزی می خواهی که حتی زندگی هم نمی تواند تأمین کند. اما اطمینان و قطعیتِ تجربه و بصیرت و دانشی که به دیگران می بخشی، درست و بی عیب خواهد بود و آنها قادر به دریافت آن و استفاده از آن با روش خودشان خواهند بود. در این

صورت، در فرایندِ یادگیری شان، تو هیچ میل و خواستهٔ شخصی بر آنها اِعمال نخواهی کرد. بلکه به بصیرت و دانش درونت اجازه خواهی داد که بصیرت و دانش را در آنها برانگیزد. پس از این است که تو شاهد و ناظر بر روندِ یاد دادن و یادگرفتن خواهی بود.

بنابراین، امروز بر یادگیری خودت گواهی بده و یاد گرفتن را یاد بگیر. در هر ساعت، به خودت یادآوری کن که در حال آموختنِ فرایندِ یادگیری هستی. در دو مراقبهٔ خود، به خودت اجازه بده تا وارد سکون، صلح و آرامش شوی. خودت را مشاهده کن چه در زمانی که به پیش میروی و چه آن زمانی که با خویشتن داری خودت را عقب نگاه میداری. عزم و ارادهٔ خود را دلسوزانه و مقتدرانه، بکار بگیر و رشد و پیشرفت خود را قضاوت نکن زیرا تو در مرتبه وموقعیتِ قضاوت کردن نیستی، چراکه تو در حال آموختنِ یادگیری هستی.

تمرین **۱۵۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 151

I will not use fear to support my judgments.

گام ۱۵۱

من ترس را برای توجیه وحمایت از قضاوت هایم استفاده نخواهم کرد.

از تـرس بـرای حمایـت از قضـاوت هایـت نسبـت بـه خـودت و دنیـا اسـتفاده نکـن، زیـرا ایـن قضـاوتها زاییدۀ عـدم اطمینـان و اضـطراب تـو هسـتند. بنـابراین، آنهـا فاقـد پایـه و اسـاس و اعتبـاری در بصـیرت و دانـش هسـتند. بنـابراین، آنهـا فاقدِ آن مفهـوم و ارزشـی هسـتند کـه فقط بصـیرت و دانـش مـی توانـد بـه آنهـا اعطـا کنـد. بـه قضـاوت هایـت در مـورد خـودت و دنیـا اعتمـاد نکـن. هنگـامی کـه از آنهـا خـارج مـی شـوی و رهایشـان مـی کنـی، خـواهی فهمید کـه سرچشـمۀ همـۀ آنهـا تـرس اسـت، زیـرا فقط سـعی کـرده ای خـودت را بـا قضـاوت هـای خـود آسـوده خـاطر و راضـی کنـی تـا یـک امنیـت، ثبـات و هویـت کـاذب را بـرای خـودت ایجـاد کنـی چـون احسـاس مـی کنـی فاقـد ایـن خصوصـیات هسـتی. بنـابراین، بـدون جـایگزین کـردن تعقـل و خـرد و بصـیرت و دانـش، بـدون داوری کـردن بـاقی بمـان و اجـازه بـده کـه خـرد و بصـیرت و دانش به طور طبیعی از درون تو برخیزد.

در هـر سـاعت ایـن بیـان را تکـرار کـن و بـا توجـه بـه آنچـه امـروز برایـت اتفـاق مـی افتـد آن را ارزیـابی کـن. در دو تمـرین عمیـق تـر خـود، در معنـای ایدۀ امـروز فعالانـه تعمـق کـن وبـا دقـت در مـورد آن بینـدیش. هنگـام تـلاش بـرای نفـوذ بـه معنـا و مفهـومِ درس امـروز، ذهـن خـود را در حالـتِ هوشـیار، فعالانــه بکـار بگیـر. بـا نتیجـه گیـری هـای ناپختـه و غیـر معقـول خـود را قـانع و آسـوده خـاطر نکـن. در تمریناتِ خـود عمیقاً بـا ذهنـت بررسـی و تحقیـق کـن. از ذهـن خـود بـه طـور فعـال اسـتفاده کـن. ضـمن حفظ تمرکـز بـر بیـانِ امـروز، چیزهـای زیـادی را در درون خـود در نظـر داشـته بـاش. اگـر ایـن کـار را انجـام دهـی، چیزهـای زیـادی در مـورد خـرد و جهالـت خـواهی فهمیـد و درک تـو از دلِ مهربـانی، دلسـوزی و حـس واقعـیِ قدرشناسـی از خـود، متولـد مـی شـود. زیـرا فقـط از جایگـاهِ عشـق بـه خـودت مـی تـوانی بـرای اصلاحِ خود و دیگران چیزی ارائه کنی.

تمرین **۱۵۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 152

I will not follow fear within the world.

گام ۱۵۲

من در دنیا به دنبالِ ترس و دلواپسی نخواهم بود.

بشریت با امواج ترس اداره می شود، امواجی که مردم را سراسیمه به این طرف و آن طرف می کشاند، امواجِ ترس، حاکم بر رفتار، تفکر، نتیجه گیریها، عقاید و باورها و فرضیات آنها است. از امواج ترس که در سراسر دنیا حرکت می کنند، پیروی نکن. درعوض، ثابت قدم و از درون ساکن و استوار در بصیرت و دانش، آرام و قرار بگیر. به خودت اجازه بده دنیا را از این نقطهٔ اطمینان، آرامش و سکون، مشاهده کنی. با امواج ترس به این سو و آن سو در تلاطم و نوسان نباش. به این ترتیب، قادر خواهی بود در جهان مشارکت و مساعدت کنی و فقط قربانی آن نباشی. تو اینجا هستی که ببخشی و عطا کنی، نه اینکه قضاوت کنی. در سکون و خاموشی، تو نسبت به دنیا بدون قضاوت خواهی بود. سپس امواج ترس و اضطراب را بشناس، اما اجازه نده که تو را لمس کنند و بر تو اثر گذارند، زیرا با حمایتِ بصیرت و دانش آنها نمی توانند تو را لمس کرده و بر تو تأثیر بگذارند، زیرا بصیرت و دانش فراتر از همهٔ ترس ها و نگرانی هاست.

این بیان را در طول روز در هر ساعت تکرار کن و با توجه به هرآنچه امروز تجربه می کنی، آن را بررسی کن. امروزتلاش کن در دو تمرین طولانی تر خود، ذهنت را به طور جدی و فعالانه برای درک درس امروز بکار گیری. دوباره، این نوعی تمرینِ کاربردی برای ذهن است. امروز ما نباید سکوت و سکون ذهنی را انجام دهیم بلکه باید تمرین فعالِ ذهنی داشته باشیم تا تو بتوانی بیاموزی چگونه به شیوه ای مفید و سازنده تفکر کنی. زیرا وقتی ذهنت ساکن و خاموش نیست، پس باید بتواند مفید و مؤثر تفکر کند. باید در حال بررسی و کنکاش باشد. به نتیجه گیری های زود هنگام و شتابزده اعتماد نکن. به ایده های راحت طلبانهٔ خودت اعتماد نکن. امروز به خودت اجازه بده که آسیب پذیر باشی، زیرا تو فقط در مقابلِ بصیرت ودانش آسیب پذیر هستی. با این حال، بصیرت و دانش، تو را ازهرگونه آسیب در این جهان محافظت می کند و آسایش و ثبات و اطمینان را برایت فراهم می کند، چیزی که دنیا هرگز نمی تواند آن را تغییر دهد یا از تو بگیرد. امروز این امر را بیاموز تا بتوانی منبع و منشأ بصیرت و دانش در درون دنیا باشی تا این منبع و منشأ درونت بتواند از طریق تو به ظهور و بروز برسد.

تمرین **۱۵۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 153

My Source wishes to express itself through me.

گام ۱۵۳

منبع(خلقت) من می خواهد تا خودش را از طریق من به ظهور برساند.

تو آفریده شده ای تا یک ظهور و بروز از منبع و منشأ خود باشی. تو خلق شده ای تا ادامه[9] و امتدادِ آفرینش خداوند (منبع آفرینش خود) در زمین باشی. تو آفریده شده ای تا قسمتی از منبعِ آفرینشِ خود باشی. زندگی تو ارتباطات است و ارتباطات، زندگی است. ارتباطات، ادامه و امتدادِ ظهورِ بصیرت و دانش (در دنیا) است. این صرفاً به اشتراک گذاری ذهنیت ها یا ایده های کوچک و مُحقر از یک ذهن منفصل و جدا شده به یک ذهن دیگر نیست. ارتباطات به مراتب بیشتر از این چیزهاست، زیرا ارتباطات زندگی را می سازد و زندگی را بسط و گسترش می دهد و در این میان، همهٔ شادی ها و کامیابی ها محقق می شوند. در دلِ این ارتباطات، تمامِ معانی و مفاهیمِ عمیق قرار دارند. در اینجا تاریکی و نور با هم می آمیزند و جدایی و انفصالِ آنها پایان می یابد. در اینجا همهٔ تعارض ها با یکدیگر ترکیب و در یکدیگر ذوب می شوند. این وحدتِ تمام زندگی است.

پس به خودت اجازه بده تا خود را به عنوان یک وسیلهٔ ارتباطی تجربه کنی و بدان که حقیقتاً با هرآنچه می خواهی ارتباط برقرار کنی، متعاقباً به صورت کامل به ظهور خواهد رسید، زیرا "خودی" که تو اصالتاً هستی، ادامه و امتدادیِ از خودِ زندگی است. به این صورت، تو و زندگیِ پیرامونِ تو تصدیق و تأیید می شود و هدایا و مواهب تو توسطِ زندگی، دریافت و کامل می شوند. بخشیدنِ چنین موهبتی از ذات و طبیعت تو، می تواند نتیجه و حاصلی عظیم و فراتر از فهم و درک بشر ایجاد کند.

در هر ساعت به خودت یادآوری کن که تو آمده ای تا وسیلهٔ به ظهور رساندنِ خواست و ارادهٔ منبعِ خلقتِ خود باشی. در طی دو تمرین امروزت، به خودت اجازه بده یک بار دیگر واردِ سکون و خاموشی و صلح و آرامش شوی. به خودت اجازه بده وسیله ای پذیرنده و گشوده باشی که از طریق تو زندگی آزادانه بتواند جریان یابد وخودش را آشکار و هویدا کند.

تمرین **۱۵۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

---

[9] Extension قسمتِ الحاقی، دنباله، ادامه ، امتداد، ضمیمه و قسمتی از یک چیز بزرگ تر به منظور تعمیم و گسترش آن.

Step 154

REVIEW

گام ۱۵۴

مــرور

تمـرین هفتـۀ گذشـته را مـرور کـن. تمـام آمـوزش هـای داده شـده و تمرینـاتِ خـود را نیـز بررسـی کـن. در نظـر داشـته بـاش کـه تـا چـه میـزان وارد صـلح و آرامـش (بـا خـودت) شـده ای. در نظـر داشـته باش که تـا چـه میزان از ذهنـت بـرای تحقیـق و تفحص استفاده کـرده ای. بـه یـاد داشـته بـاش کـه تمـرین تـو نـوعی بخشـیدن وهدیـه دادن اسـت. بنـابراین بـا مـرور تمرینـات، هـدایا و مواهـبِ آن را بـه خـودت بـبخش. ببـین بخشـیدن تـو، چگونـه مـی توانـد کامـل تـر و ژرف ترشـود تـا بتـوانی پـاداش هـای بیشـتر و بیشـتری را برای خود و دنیا دریافت کنی.

امـروز در یـک مـرور طـولانی، هفتـه آموزشـی گذشـته را دوره کـن. بـه یـاد داشـته بـاش کـه خـود را قضـاوت نکنـی. بـه یـاد داشـته بـاش کـه شـاهد یـادگیری خـود باشـی. بـه یـاد داشـته بـاش کـه تمـرین کـردن تو، نوعی هدیه دادن و بخشیدن است.

تمرین **۱۵۴**: یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 155

The world blesses me as I receive.

گام ۱۵۵

هنگامی که دریافت می کنم، دنیا هم خیر و سعادتِ خود را به من می بخشد.

تو هم اکنون یاد می گیری که دریافت کنی. همچنان که یاد می گیری، دنیا هم، به تو خیر و سعادت می بخشد، زیرا هنگامی که یاد می گیری، در واقع ظرفی گشوده برای پذیرش بصیرت و دانش می شوی و بصیرت و دانش از طریق تو جاری خواهد شد و هرآنچه را که بنامِ زندگی است به درون خود جذب خواهی کرد، زیرا زندگی همیشه به سمت وسویِ کسانی جذب می شود که می بخشند.

در هر ساعت، بیان امروز را به خودت یاد آوری کن و با عمیق ترین حالت ممکن درک کن که تا وقتی ساکن و خاموش باشی زندگی هم، به تو (مواهبش را) می بخشد. در دو مراقبهٔ خود، یک بار دیگر واردِ سکون و خاموشی شو و احساس کن که زندگی به درونت کشیده می شود. این یک کشش و جاذبهٔ طبیعی است. هرچه بخشیدن و سکون و خاموشی تو بیشتر می شود، بیشتر احساس خواهی کرد که زندگی به درونت کشیده می شود و بدین طریق، در زمان مناسب، تبدیل به سرچشمه و منبعی برای تعلیم و تربیت (روحانی) [10] درزندگی خواهی شد.

تمرین **۱۵۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

---

[10] Nourishment تعلیم و تربیت و پرورش دادن، تلویحاً ارتزاق روحانی.
Become a source of nourishment تبدیل به منبعی برای پرورش معنوی یا منبعی برای ارتزاق روحانیِ زندگی خواهی شد.

Step 156

I will not be concerned about myself today.

گام ۱۵۶

من امــروز نگران خودم نخواهــم شد.

خـود ـــ نگرانــی نـوعی عــادت فکـری است کـه از تصـورات منفـی و خطاهـایی حاصـل مـی شـود کـه اصـلاح نشـده انـد. ایـن موضـوع، احسـاسِ شکسـتِ تـو را تشـدید مـی کنـد، بنـابراین بـر اعتمـاد بـه نفس و احسـاسِ قـدردانی از خـودت، تـأثیرمنفی مـی گـذارد. پـس، امـروز درس مـا ایـن اسـت کـه آنچـه را کـه در تـو حقیقـی و اصـیل اسـت، تقویت کنیم. اگـر تـو بـا بصـیرت و دانـش باشـی، بصـیرت و دانـش مراقبـتِ همـۀ چیزهایی که نیـاز بـه توجـه تـو دارنـد، خواهـد بود(تـا آنهـا را بـه تـو یـادآوری کنـد). فکـر نکـن در مـوردِ تـو، چیزمهمـی وجـود دارد کـه دیـده نمـی شـود یـا بـه آن بـی تـوجهی خواهـد شـد. همـۀ نیازهـای مربـوط بـه طبیعـتِ معنـوی تـو و نیازهـای زمینـی و طبیعـت خـاکی تـو نیـز توسـط خـودت درک و بـرآورده خواهـد شـد، زیـرا هـیچ گونـه غفـلت و بـی توجهـی در بصـیرت و دانـش وجـود نـدارد. تـویی کـه بـه غفـلت و سـهل انگـاری عـادت کـرده ای، تـویی کـه در گذشـته بـه درسـتی از ذهنـت اسـتفاده نکـرده ای، تـویی کـه نتوانسـته ای دنیـا را ببینـی یـا بشـنوی، اکنـون مـی تـوانی آسـوده باشـی، زیـرا امـروز نیـازی نـداری نسـبت به خودت نگران باشی.

بـرای ایـن کـار بایـد ایمـان و اعتمـادی را کـه بصـیرت و دانـش بـرای تـو ایجـاد خواهـد کـرد رشـد و گسـترش دهـی. ایـن کـار باعـث مـی شـود کـه بـه موقـع هدیـۀ بصیرت و دانـش را دریافـت کنـی، تـا همـۀ شـبهات، تردیـد هـا و سـردرگمی هـا را برطـرف کنـد. تـو بایـد بـرای چنـین تجربـه ای آمـاده شـوی. در اینجـا، تـو بایـد ایمـان و اطمینـان خـود را رشـد و گسـترش دهـی. امـروز اعتمـاد بـه نفـس داشـته بـاش. چیزهـایی را کـه نیازمنـد توجـه توسـت بشـناس، حتـی اگـر طبیعتـی دنیـوی داشـته باشـند. بـه خـوبی بـه همـۀ آن نیازهـا توجـه کـن، زیـرا بصـیرت و دانـش بـه دنبـال ایـن نیسـت کـه تـو را بـه بیـرون از ایـن دنیـا ببـرد بلکه تو را به درون این دنیا می آورد، چراکه تو به این دنیا آمده ای تا ببخشی و عطا کنی.

درک خود را از بیانِ امروز با تکرار آن در هر ساعت تقویت کن و برای یک لحظه در معنای حقیقی آن بیندیش. با استفاده از این تمرین در دو مراقبهٔ عمیق تر خود وارد سکوت، سکون و خاموشی شو و به این ترتیب تمرینات خود را تقویت کن. تو فقط در صورتی می توانی وارد سکوت و سکون شوی که نسبت به (امور) خودت نگران و دلواپس نباشی. بنابراین، تعهد و حفظ عهد و میثاق تو به اینکه خودت را به تمرینت واگذار کنی، تصدیق و تأییدی بر امنیت، ایمان و اطمینانی است که در درون تو وجود دارد.

تمرین **۱۵۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 157

I am not alone in the universe.

گام ۱۵۷

من در جهان تنها نیســتم.

تو در جهان تنها نیستی زیرا بخشی از خودِ جهان هستی. تو در جهان تنها نیستی زیرا ذهن تو به همهٔ ذهن ها متصل است. تو در جهان تنها نیستی زیرا جهان با توست. تو اکنون می آموزی که با جهان و همراه آن باشی بنابراین می توانی ارتباطت را با زندگی به طور کامل دوباره به دست آوری و به این ترتیب این ارتباطات می تواند خودش را دردنیای تو نشان دهد. این دنیا نمونه ای ضعیف برای این امر به حساب می آید، زیرا بشریت ارتباط خود را با زندگی از دست داده است و اکنون با ناامیدی در قلمرو تخیل و اوهام به دنبال پیدا کردن گم کردهٔ خویش می گردد. امروز خوشحال باش که وسیله ای برای احیا و بازیابی زندگی به تو داده شده است تا بتوانی خود را تسلیمِ تمرین و سرنوشتت کنی. به این ترتیب، تو تصدیق و تأیید می شوی. تو درجهان تنها نیستی. عمق این بیان به مراتب بیشتر از آن چیزی است که در ابتدا به نظر می رسد. این جمله یک حقیقت محض است، اما باید تجربه شود تا درک شود.

بنابراین، در هرساعت این بیان را به خودت یادآوری کن. سعی کن آن را تحتِ هر شرایطی که در آن قرار می گیری احساس کنی. در دو مراقبهٔ طولانی تر خود، سعی کن آمیزش کامل خود را در زندگی تجربه کنی. نیازی به فکر و خیال یا تصویرسازی ذهنی نیست، بلکه فقط حضورِ زندگی را که تو بخشی از آن هستی احساس کن. تو در درون زندگی هستی. تو در زندگی غوطه ور هستی. زندگی تو را در آغوش گرفته است. تو فراتر از هر تصوری که دنیا بتواند به تصویر بکشد، فراتر از هرعملی که دنیا بتواند نشان دهد، در آغوش دوست داشتنی زندگی هستی.

تمرین **۱۵۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 158

I am rich so I can give.

گام ۱۵۸

من ثروتمندم بنابراین می توانم ببخشم.

فقط ثروتمندان می توانند ببخشند، زیرا آنها محتاج و تهی دست نیستند. فقط ثروتمندان می توانند ببخشند، زیرا آنها با مالکیت و تصرفِ چیزی، راحت و آسوده خاطر نمی شوند مگر اینکه آن را ببخشند. فقط ثروتمندان می توانند ببخشند، زیرا تا زمانی که نبخشند به درک آنچه دارند نمی رسند. فقط ثروتمندان می توانند ببخشند، زیرا آنها می خواهند که به عنوان تنها پاداش خود، حسِ سپاس و قدردانیِ ناشی از بخشیدن را تجربه کنند.

تو ثروتمند هستی و می توانی ببخشی. تو هم اینک ثروتی از بصیرت و دانش داری و این بزرگترین هدیهٔ ممکن است. هر رفتار و عمل دیگری، هر لطف و مرحمت دیگری، هرچیز دیگری که هدیه ای باشد، تنها در صورتی هدفمند و با مفهوم است که آکنده از بصیرت و دانش باشد. این جوهرِ غیبِ همهٔ هدایا و مواهب حقیقی و همهٔ بخشش های حقیقی است. تو یک مخزن بزرگ از این جوهرذاتی را در درون خود داری که باید یاد بگیری آن را دریافت کنی. تو غنی تر و فراتر از آگاهی ات هستی. حتی اگر از نظر مالی فقیر باشی و حتی اگر فکر می کنی تنها هستی، تو باز هم غنی و ثروتمند هستی. بخشش و عطایِ تو امروز این را ثابت خواهد کرد. بخشش تو، منشأ، عمق، معنا و مفهومِ ثروت حقیقی تو را نشان می دهد و به اثبات می رساند و تمام مواهب و هدایای تو را آغشته در روح بخشش می کند. تو به موقع خواهی فهمید که بدون تلاش می بخشی و زندگی ات به خودیِ خود، هدیه وموهبتی (برای بخشیدن به دیگران) خواهد شد. پس از آن زندگی تو، ثروتی را به تو نشان می دهد که در درون هر شخصی وجود دارد، اما کسی هنوز نمی داند که چگونه دریافتش کند.

این بیان را در هر ساعت تکرار کن و در دو مراقبهٔ طولانی تر خود، غنا و ثروتِ (واقعی) خود را تجربه کن. حضور و عمقِ بصیرت و دانش را تجربه کن. دریافت کنندهٔ بصیرت و دانش باش و خودت را به آن بسپار، به این معنی که وقتی خودت را به تمرینت واگذار میکنی، غنا و ثروت خود را پیشاپیش تصدیق و تأیید می کنی، و این چیزی است که فقط باید تصدیق و تأیید شود تا فهمیده شود.

تمرین **۱۵۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 159

The poor cannot give. I am not poor.

گام ۱۵۹

فقرا نمی توانند ببخشند. من فقیر و تهی دست نیستم.

فقرا نمی توانند ببخشند، زیرا آنها محتاج و تهی دست هستند. آنها نیازمند دریافت هستند. اما تو فقیر و تهی دست نیستی، زیرا موهبتِ بصیرت و دانش با توست. بنابراین، تو در موقعیتی هستی که می توانی ببخشی و در بخشیدن قدر و ارزش خود را خواهی فهمید و هرگونه احساس فقر تو را ترک خواهد کرد. اطمینان داشته باش که بصیرت و دانش کلیهٔ چیزهای مادی و اساسی که حقیقتاً مورد نیاز تو هستند را برایت فراهم می کند. اگرچه ممکن است همان چیزی را که دوست داری عیناً ارائه ندهد، اما آنچه را که واقعاً نیاز داری، به میزان و مقدار مناسب فراهم خواهد کرد. بنابراین، تو آنچه را برای مشارکت در دنیا نیاز داری با توجه به ماهیت و رسالتِ خود خواهی داشت. اما بار سنگینی بر دوش تو گذاشته نخواهد شد. دقیقاً هرآنچه را نیاز داری خواهی داشت و دنیا مسؤولیت یا بار اضافی از افراط و تفریط (کمتر یا بیشترازحد لازم) بر تو تحمیل نخواهد کرد. بنابراین، همه چیز توازن و تعادل کاملی خواهد داشت. بصیرت و دانش هرآنچه نیاز داری را به تو می دهد و آنچه واقعاً نیاز داری، همان است که در واقع خودت هم می خواهی. تو هنوز نمی توانی نیازهای خود را ارزیابی کنی، زیرا در انبوهِ چیزهایی که برای خودت می خواهی گم شده ای. اما نیازهای تو، خود را از طریق بصیرت و دانش آشکار می کنند و به مرور زمان، ماهیت واقعی نیازها و چگونگی تحقق آنها را خواهی فهمید.

تو فقیرو تهی دست نیستی، زیرا موهبت بصیرت و دانش با توست. بیانِ امروز را در هر ساعت تکرار کن و آن را با توجه به مشاهدات خود از دیگران بررسی کن. در تمریناتِ عمیق تر خود، به خودت اجازه بده تا غنا و ثروتی را که هم اکنون از بصیرت و دانش دراختیار داری، تجربه کنی.

تمرین **۱۵۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 160

The world is poor, but I am not.

گام ۱۶۰

دنیا تهی دست و فقیـر است، اما من نیستم.

دنیا تهی دست و فقیر است، اما تو فقیر نیستی. این مسئله، بدون توجه به شرایطِ تو، همواره صادق است. زیرا تو در حالِ دوباره به دست آوردنِ غنا و ثروتِ بصیرت و دانش (تحت هر شرایطی) هستی. بنابراین، معنا و مفهوم واقعی تهی دستی و فقـر را درک کن و نیز معنای واقعی ثروت را درک کن. فکر نکن کسانی که اشیاء بیشتری نسبت به تو در تملک خود دارند از هرنظر از تو غنی تر و ثروتمندترهستند، زیرا بدون بصیرت و دانش آنها نیازمند و فقیر هستند و برای جبران تنگ دستی، فقر، بیچارگی و عدم اطمینان خود، چیزها را به دست می آورند و می اندوزند. بنابراین، فقرِ آنها با اندوخته هایشان بیشتر و پیچیده تر شده است.

دنیا محتاج و فقیر است، اما تو اینگونه نیستی، زیرا بصیرت و دانش را با خود به دنیایی آورده ای که بصیرت و دانش درآن فراموش شده و انکار می شود. بنابراین، در رونډِ به دست آوردنِ ثروتِ خودت، دنیا نیز ثروتش را دوباره به دست خواهد آورد، زیرا تو بصیرت و دانش را در همه برانگیخته می کنی و ثروت آنها در حضور تو و در حضور بصیرت و دانش که راهنمای توست، آشکار می شود.

بنابراین، حتی اندک مادیاتی را که برای برآورده کردن احتیاجات خود می خواهی از دنیا طلب نکن. این یک درخواستِ کوچک و مُحقر است در قیاس با آنچه برایِ بخشیدنش به اینجا آمده ای و اگر خواسته های تو بیش از آنچه نیاز داری نباشد، دنیا با کمال میل آنها را در اختیار تو قرار می دهد در ازای موهبتِ عظیم تری که تو در اختیار داری.

در معنایِ این بیان در طول روز در هر ساعت بیندیش. اجازه نده هیچ ساعتی بدون این بررسی و شناخت بگذرد. عزم و ارادهٔ خود را تحکیم و تقویت کن تا بتوانی هر تمرین را تحتِ هر شرایطی در روز بکار بسته و استفاده کنی تا تمامِ وقایع و اتفاقات زندگی ات معنا دار و هدفمند شوند. در دو تمرین طولانی امروزت، وارد سکون، خاموشی، صلح و آرامش شو تا از ثروتی که در اختیار داری بیشتر آگاه شوی.

تمرین **۱۶۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 161

REVIEW

گام ۱۶۱

مــرور

در مرور امروزت، تمریناتِ هر روزِ ازهفتۀ گذشته را بررسی کن. از فرآیندِ یادگیری بیشتر بیاموز. درک کن که برای این یادگیری نمی توانی زندگی خود را با سرزنش و محکوم کردن مشاهده کنی، زیرا در حال آموختنِ یادگیری هستی (و یک دانش آموز خطاها یش را سرزنش نمی کند). درک کن که وجودِ ثروت در زندگی تو به دلیل تمریناتی که انجام می دهی آشکارمی شود، که اگر بدون بصیرت و دانش بودی قادر به انجام آنها نبودی. تو این آماده سازی را به دلیلِ (وجود) بصیرت و دانش (در درونت) انجام می دهی و هر روز به دلیل بصیرت و دانش به تمرین خود متعهد هستی. هر روز تمرین خود را به دلیل بصیرت و دانش به انجام می رسانی. بنابراین، بدون انکار یا دخالتِ تو، بصیرت و دانش خودش تو را در فرایندِ آماده سازی ات راهنمایی می کند و با برداشتن هر گام ، بیشتر پدیدار خواهد شد. کامیابی و موفقیت در این روش بسیار آسان است. دریافت کردن، بسیارساده و بدون انکار یا اصراری از جانب تو رُخ می دهد. زیرا بدون تصور و تخیل، زندگی ساده و بدیهی و آشکار است. زیبایی آن مشهود است. وقار، ظرافت و جذابیت آن مشهود است. هدف آن مشهود است. کاری که لازم است انجام شود مشخص و مشهود است. نتیجه و پاداش آن مشهود است. حتی مشکلات این دنیا مشهود است. هرچه ذهن تو ساکن، خاموش و شفاف می شود همه چیزها برایت مشهود، بدیهی و آشکار می شود.

بنابراین، در طولِ یک مرور طولانی، تمرینات هفتۀ گذشته را مرور کن. توجه کامل خود را به این موضوع اختصاص بده. خودت را به تمرینت واگذار کن و بدان که بصیرت و دانشِ درونت انگیزۀ تو را ایجاد می کند و تو را به حرکت وا می دارد.

تمرین **۱۶۱**: یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 162

I will not be afraid today.

گام ۱۶۲

من امروز نخواهم ترسید.

امروز اجازه نده که ترس بر ذهن تو غلبه پیدا کند. اجازه نده عادت به تخیلات و ذهنیت های منفی توجه و احساساتِ تو را به سوی خود جلب کنند. درگیر حقیقتِ زندگی باش همانگونه که واقعاً وجود دارد، همانگونه که می توانی بدون سرزنش و محکوم کردن آن را درک کنی. ترس مانند بیماری است که می آید و بر تو مسلط می شود. اما تو نیازی به ترسیدن نداری زیرا خاستگاه تو و ریشه های تو عمیقاً در بصیرت و دانش کاشته شده است و اکنون تو در حال رشد کردن و قوی تر شدن در بسترِبصیرت و دانش هستی.

در هر ساعت به خودت یادآوری کن که به ترس اجازه ندهی بر تو غلبه کند. هنگامی که شروع به احساسِ تأثیرات آن کردی، به هرصورتی که تأثیرش را بر تو اِعمال می کند، از آن جدا شو و رهایش کن و عهد و میثاق خود با بصیرت و دانش را مطالبه کن. به بصیرت و دانش، اطمینان کن. در دو تمرین عمیق امروزت، خود را به بصیرت و دانش واگذار کن. ذهن و قلب خود را بسپار تا بتوانی در چنان قطعیت و اطمینانی استحکام پیدا کنی که ترس هرگز نتواند وارد شود. بی پروایی و بی باکی تو در آینده نباید متظاهرانه و نمایشی باشد، بلکه باید ناشی از ایمان و اطمینانِ تو به بصیرت و دانش باشد. به این ترتیب تو مَأمن و پناهِ صلح و آرامش و منشأ ثروت دیگران خواهی بود. این چیزیست که تو قرار است باشی و به همین دلیل است که تو به این دنیا آمده ای.

تمرین **۱۶۲:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 163

I will feel Knowledge today.

گام ۱۶۳

من امروز بصیرت و دانش را احساس خواهم کرد.

پایداری و حضورِ همیشگی بصیرت و دانش را احساس کن، که همیشه فراتراز افکار و دغدغه هایت، در دسترسِ توست. امروز در هر ساعت، بصیرت و دانش را احساس کن. در طول روز این بیان را تکرار کن و برای لحظاتی حضورش را احساس کن. حضور بصیرت و دانش چیزی است که می توانی تحتِ هر شرایطی، در هر موقعیتی، در هر برخوردی، با خود به همراه داشته باشی. این حضور در همه جا مناسب و سودمند است. در این صورت تو قادر خواهی بود تک تک رویدادها و اتفاقات را مشاهده کنی. تو قادر به شنیدن خواهی بود. تو قادر خواهی بود که ببخشی و عطا کنی. تو قادر به درک خواهی بود. این استواری و ثبات چیزیست که دنیا به شدت به آن نیاز دارد و تویی که از بصیرت و دانش غنی هستی چنین موهبتی را برای بخشیدن در اختیار داری.

در این روزدر تمریناتِ عمیق ترِ خود، بصیرت و دانش را احساس کن. خود را به بصیرت و دانش بسپار، زیرا این هدیهٔ تو به خداوند و به این دنیاست. اجازه بده امروز برایت یک روز استحکام و تقویت و یک روز تأیید باشد. اجازه نده که امروز یک شکست کوچک تو را از ادامهٔ انجام وظیفهٔ بزرگتر خود دلسرد و مأیوس کند. بدان که همه شکست ها و پس رَوی ها فقط می توانند پیشرفت تو را متوقف کنند، برای ادامه فقط لازم است که گامی رو به جلو برداری. بنابراین، پاسخ دُرست به هرگونه شکستِ بزرگ یا کوچک به سادگی، تصمیم برای ادامه دادن است. چراکه برای رسیدن به نتایج حاصل از این آمادگی فقط باید گام هایی را که در اینجا آورده شده است دنبال کنی. راه رسیدن به بصیرت و دانش بسیار ساده و بی پیرایه است. هنگامی که گام به گام ازمحتوایِ آنچه بصیرت و دانش برایت فراهم کرده است تبعیت کنی، خواهی دید که راه رسیدن به آن بسیار واضح و روشن است.

تمرین **۱۶۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 164

Today I will honor what I know.

گام ۱۶۴

امروز من به آنچه که می دانم احترام می گذارم.

به هر آنچه میدانی احترام بگذار. آنچه که میدانی را حفظ کن. به بصیرت و دانش خود اجازه بده تا تو را به طور خاص راهنمایی کند. سعی نکن از بصیرت و دانش به عنوان ابزاری برای رسیدن به اهداف (شخصی) خود استفاده کنی، زیرا با این کار فقط از آنچه در ذهنت می گذرد به عنوان بصیرت و دانش استفاده می کنی و دوباره ذهنت با خیالبافی تو را به دام می اندازد و شور و اشتیاق، اطمینان و مفهوم زندگی را از تو می گیرد. اجازه بده بصیرت و دانش امروز تو را برانگیخته و به حرکت وا دارد. کارها و فعالیتهای عادی خود را انجام بده. تمام اعمال روزانه و مراحل زندگی را که برعهدهٔ توست دنبال کن، اما درعین حال، اجازه بده بصیرت و دانش با تو و همراه تو باشد تا بتواند مواهبِ اسرارآمیز خود را در هر کجا که می روی به تو عطا کند و هنگامی که حقیقتاً لازم است، تو را به وضوح هدایت کند.

این بیان را در هر ساعت تکرار کن و با توجه به شرایط جاری خود در آن تعمق کن. در تمریناتِ عمیق امروزت، بار دیگر خود را به سکون، خاموشی، صلح و آرامش واگذار کن. امروز با واگذار کردن خودت به بصیرت و دانش و ماندن و همراه بودن با آن، به بصیرت و دانش احترام بگذار.

تمرین **۱۶۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 165

My duties are small. My mission is great.

گام ۱۶۵

مسؤولیت های(دنیوی) من کوچک است اما مأموریت من بزرگ.

وظایف تو در دنیا کوچک هستند. منظور از انجام این وظایف، تأمین مایحتاج مورد نیاز فیزیکی تو برای حفظ اتحاد و همبستگی با دیگران در جهتِ برآورده کردنِ منافع و رفاه و آسایش خود و دیگران است. این وظایف مهم هستند، اما رسالت تو عظیم تر است. توانایی خود را برایِ دریافت مأموریت و رسالتِ خود، با کوتاهی در انجام وظایفِ خود تضعیف نکن. این تنها نوعی دوری گزیدن ازخود است. وظایف خود را به طور خاص در این روز در رابطه با اشتغال و تعامل خود با دیگران انجام بده. این را با مأموریت و رسالت خود اشتباه نگیر، این رسالت بسیار بزرگ تراز آن چیزیست که اکنون تازه شروع به دریافت و تجربهٔ آن کرده ای. بنابراین، وظایف و مسؤولیت های (دنیوی) تو پایه و اساسی برایت فراهم می کنند تا بتوانی فرایِندِ آماده سازی برای دریافت و به اشتراک گذاشتن بصیرت و دانش را به انجام برسانی.

به یاد داشته باش که سردرگمی ها [11] در سطوح مختلفی بروز می کنند. مأموریت و رسالت را با وظیفه و مسؤولیت (دنیوی) اشتباه نگیر. تشخیص این تمایز و تفاوت برای تو بسیار حائز اهمیت است. وظایف تو در دنیا مشخص است، اما رسالت تو به مراتب عظیم تراست. همانطور که می آموزی مأموریت و رسالت خود را دریافت کنی و رسالت تو شروع به هویدا شدن در درون تو می کند، تأثیر بیشتری نیز بر وظایف و مسؤولیت های (دنیوی) تو خواهد گذاشت. بروز این مسئله برای تو به تدریج و کاملاً به صورت طبیعی رُخ خواهد داد. این صرفاً مستلزم آن است که تو خود-انظباطی، ثبات قدم، اعتماد و اطمینان کافی برای دنبال کردن گام های (مربوط به مأموریت) خود را داشته باشی.

بنابراین، کارها و وظایف خود را امروز انجام بده تا بتوانی دانش آموز مبتدی بصیرت و دانش باشی. تمرین خود را در هر ساعت بیاد آور و در دو تمرین طولانی تر خود، ذهن خود را به طور جدی و فعالانه درگیر توجه و بررسی بیان امروز کن. معنی واقعی آن، ظاهری و سطحی

---

[11] Confusion

نیست و برای درک ارزش کامل آن باید در مورد آن تحقیق و تعمق کنی. با نتیجه گیری های ناپخته و زود هنگام خودت را راضی نکن. سعی نکن خارج از حیطهٔ بصیرت و دانش بایستی و آن را از دور برای خود ارزیابی و قضاوت کنی. به درون آن وارد شو تا بتوانی امروز یک دانش آموز باشی، همانطور که اکنون دانش آموز بصیرت و دانش هستی. تو اکنون با انجام آماده سازی، در حال بخشیدن (مواهبِ) خود به دنیا هستی.

تمرین **۱۶۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 166

My mission is great. Therefore, I am free to do small things.

گام ۱۶۶

مأموریت من بزرگ است پس آزادم که کارهای کوچک را انجام دهم.

فقط به خاطرِعقایدِ مجلل و پر زرق و برق که پوششی برای پنهان کردن ترس، اضطراب و ناامیدی است، تو از انجام کارهای کوچک زمینی که لازم است انجام شود اجتناب می کنی. باز هم، عظمتِ رسالت خود را با کوچکترین وظایف خود اشتباه نگیر. عظمت، در کوچکترین چیزها، در کوچکترین اَعمال و رفتار، در سریعترین بارقهٔ خطورِ افکار، در ساده ترین حرکات و در عادی ترین حالات زمینی، خود را بروز می دهد. بنابراین، اقدامات و اَعمالِ کوچک خود را در دنیا داشته باش تا بصیرت و دانش به موقع بتواند از طریق آنها ابراز شود. اقدامات و اَعمال دراین دنیا بر خلاف عظمت بصیرت و دانش کوچک هستند. قبل ازاین فراِیندِ آماده سازی، دنیا برایت بسیار بزرگ و بصیرت و دانش کوچک به حساب می آمدند، اما تو اکنون می آموزی که حقیقت بر خلاف این است — بصیرت و دانش عظیم و متعالی ست و دنیا حقیر و کوچک است. این همچنین بدان معنی است که فعالیت های تو در جهان کوچک اند، اما آنها وسیله ای هستند که بصیرت ودانش از طریق آنها می تواند ابراز و آشکار شود.

بنابراین، از انجام کارهای کوچک در دنیا خوشحال باش. در دنیا ساده و متواضع باش تا عظمت بدون هیچ مشکل و مانعی از درونت جاری شود.

این تمرین نیاز به تکرار در هر ساعت و نیاز به تفکر عمیق در دو تمرین طولانی تو خواهد داشت، جایی که ذهن خود را به طور جدی و فعالانه در درک مفهوم بیان امروز بکار می گیری. از ذهن خود برای تحقیق و تفحص استفاده کن. به خودت اجازه بده دربارهٔ این موارد بیندیشی. به نتیجه گیری هایت اعتماد نکن بلکه کاوش و جستجوی خود را ادامه بده. این استفاده و کاربری صحیح از ذهن توست که تو را به سمت درک و فهم عظیم تری سوق می دهد. در اینجا ذهن صرفاً

تخیلات و اوهام را به هم نمی بافد تا برآشفتگی و اضطرابِ درونش را دور کند. بلکه به این ترتیب ذهن محتوای خودش را بررسی می کند و در اینجاست که ذهن در خدمت بصیرت و دانش به کار بسته می شود، چراکه هدف از بودنش جز این نیست.

تمرین **۱۶۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 167

With Knowledge I am free in the world.

گام ۱۶۷

با بصیرت و دانش من در دنیا آزاد و رها هستم.

با بصیرت و دانش تو در دنیا آزاد و رها هستی. تو مختاری تا بپیوندی و متصل شوی. تو مختاری تا (موقعیت یا توافقی را) ترک کنی. تو آزادی که توافقی را ایجاد کنی. تو مختاری که توافقی را کامل کرده و یا تغییر دهی. تو آزاد هستی که خودت را سرسپرده و تسلیم کنی. تو مختاری که خود را رها کنی. در بصیرت و دانش تو آزاد و رها هستی.

برای اینکه بتوانی معنای واقعی آن را درک کنی و به ارزش واقعی آن در شرایط فعلی خود پی ببری، باید بدانی که نمی توانی از بصیرت و دانش برای تحقق اهداف شخصی خود استفاده کنی. این یک درک تلویحی وضمنی است. هرگز از این امر چشم پوشی نکن، زیرا اگر فکر می کنی برای تحقق (اهداف شخصی) خود ازبصیرت و دانش استفاده می کنی، بصیرت و دانش را به اشتباه تعبیر و تفسیر کرده و حقیقتِ آن را هرگز تجربه نخواهی کرد. به این صورت تو صرفاً توهماتِ خود را تقویت کرده و برای نوعی از فرار کردن تلاش خواهی کرد. این تنها می تواند ابرهای ابهامی که اکنون بر توسایه افکنده اند را تاریک تر کند. این انگیزش موقتی و زود گذر در نهایت می تواند تو را ناامید و مأیوس کند و احساس انزوا و بیچارگی تو را بغرنج و پیچیده تر کند.

در بصیرت و دانش تو آزاد و رها هستی. هیچ محدودیتی در این لحظه وجود ندارد، زیرا بصیرت و دانش (مواهبش را) به تو خواهد بخشید دقیقاً در آنجایی که قرار است به تو بخشیده شود و خود را از طریق تو آشکار می کند و بروز می دهد در آنجایی که قرار است این بروز و ظهور رُخ دهد. این مسئله تو را از هرگونه مشارکت و اشتغال و درگیری های نامناسب رهایی می بخشد و تو را به سمت افرادی که منتظرت هستند سوق می دهد. این تو را به سمت شرایطی سوق می دهد که به نفع تو و به نفع دیگرانی است که با هم درگیر و در ارتباط هستید. در اینجا بصیرت و دانش

در حکمِ راهنماست. در اینجا تو دریافت کننده هستی. در اینجا تو مشارکت کننده و یاری رسان هستی. آزادی و اختیاری بیش از این وجود ندارد، زیرا فقط به این صورت تو آزاد و رها هستی.

در هر ساعت بیان امروز را به یاد آور و در دو مراقبهٔ عمیق خود، یک بار دیگر واردِ سکون و خاموشی و سکوت شو. یک بار دیگر اجازه بده ذهنت آرام بگیرد، زیرا در این حالت تو آزاد و رها می شوی. با تکرار این بیان و واگذار کردن خود به تمرینت، خودت را آماده کن. بدون سلطه جویی، ذهنت آزاد خواهد بود و عمقِ خاص خود را در بصیرت و دانش تجربه خواهد کرد.

تمرین **۱۶۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 168

REVIEW

گام ۱۶۸

مـرور

هفتـه ای را کـه گذشـت مـرور کـن. هـر درس را همـانطور کـه ارائـه شـده و همـهٔ تمرینـاتی کـه تجربـه کـرده ای را مـرور کـن. کـل هفتـه را مـرور کـن تـا بتـوانی یـادگیری ات را تقویـت کنـی. بـه یـاد داشـته بـاش کـه تـو در حـال آمـوختنِ یـادگیری هسـتی. بـه یـاد داشـته بـاش کـه تـو دانـش آمـوز مبتـدی بصـیرت و دانـش هسـتی. بـه یـاد داشـته بـاش کـه اگـر ارزیـابی تـو ناشـی از بصـیرت و دانـش نباشـد، مفیـد نخواهـد بـود. بـدون ایـن نـوع ارزیـابی هـای نادرسـت، بـرای تـو بسـیار واضـح و بـدیهی خواهـد بـود کـه چگونـه درگیـری و اشـتغال خـود را بـه شـیوهٔ صـحیحی بهبـود ببخشـی، چگونـه فراینـد آمـاده سـازی خـود را تقویـت کنـی و چگونـه در زنـدگی بیرونـی خـود تغییـرات و تنظیمـاتی اِعمـال کنـی تـا تـو را در تلاشـت پشـتیبانی کننـد. ایـن کـار بـدون خـود-سرزنشـی قابـل انجـام اسـت. ایـن کارقابـل انجـام اسـت چـون ضـروری و لازم الاجراسـت و تـو قـادر هسـتی بـدون سـرزنش کـردن خـود یـا دنیـا بـه آنچـه لازم اسـت پاسـخ بـدهی. این آماده سازی لازم است، زیرا نشان دهندهٔ خواست و ارداهٔ واقعی توست.

در تمـرین طـولانی امـروزت، هفتـهٔ گذشـته را خالصـانه و صـادقانه عمیقـاً مـرور کـن. تمـام توجـه خـود را بـه طـور کامـل بـه آن معطـوف کـن تـا بتـوانی هـدایا و مـواهبی را کـه اکنـون بـرای گـرفتنش آمـاده می شوی را دریافت کنی.

تمرین **۱۶۸**: یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 169

The world is within me. This I know.

گام ۱۶۹

این را می دانم که دنیا در درون من است.

دنیا در درون توست. تو می توانی آن را احساس کنی. از طریق بصیرت و دانش می توانی حضور همهٔ روابط را احساس کنی. این تجربهٔ خداوند است. به همین دلیل است که روابط هدفمند و معنا دارِ تو با افراد دیگر، چنین نویدِ بزرگی را در خود دارد، زیرا در اتحادِ اصیل و واقعی با شخص دیگر می توانی اتحاد با تمام زندگی را تجربه کنی. به همین دلیل است که تو اصالتاً به دنبال ایجادِ روابط هستی. این انگیزهٔ حقیقی تو در روابط است — این انگیزه ای است برای تجربهٔ اتحاد با دیگران و به ظهور رساندنِ هدفت در زندگی است. مردم فکر می کنند که روابط آنها برای برآورده کردنِ امیال و تخیلات ذهنی آنها و نیز راهی برایِ خلاص شدن از تشویش و اضطراب آنهاست. این طرز فکر باید پاک و زُدوده شود تا هدف واقعی روابط آشکار شده و فهمیده شود. بنابراین، پاک کردن (زُدودن تصورات پیشین) مرحلهٔ اول در فرایند یادگیری است. به این صورت، تو می آموزی که چگونه یاد بگیری و می آموزی که چگونه دریافت کنی.

امروز در هر ساعت تمرین کن و بیان این درس را به خاطر داشته باش. امروز در مراقبه هایِ عمیق تر خود، بار دیگر از کلمه RAHN استفاده کن تا تو را به عمق بصیرت و دانش ببرد. در ابتدای تمرینِ خود این بیان را تکرار کن وسپس درهر بازدم، کلمهٔ RAHN را آرام برای خود تکرار کن و اجازه بده تا ذهنت را متمرکز کند و تو را به عمق بصیرت و دانش متصل کند. در اینجا عمیق تر از گذشته به پیش می روی و به این صورت، تمام آنچه را جستجو می کنی، پیدا خواهی کرد و هیچ گونه سردرگمی در مورد دنیا وجود نخواهد داشت.

تمرین **۱۶۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 170

I am following the Ancient Rite of preparation today.

گام ۱۷۰

امروز من از آداب باستانیِ روندِ آماده سازی خود پیروی می کنم.

این آماده سازی که در حال انجام آن هستی در اصلِ خود دیرینه و باستانی است. قرنهاست که در این دنیا وهم در دنیا های دیگر از آن استفاده شده است. با این تفاوت که هم اکنون با زبان و زمان شما مطابقت داده شده است، اما ذهن را به همان شیوه و طبق همان برنامه ای آماده می کند که همیشه همهٔ اذهان را در مسیرِ بصیرت و دانش آماده می کرده است، زیرا بصیرت و دانش بدون تغییراست و برنامه های آماده سازی، خود را با وقایع و فهمِ جاری انسان ها، انطباق می دهند تا بتوانند برای دریافت کنندگانِ خود قابل فهم باشند. با این حال، نحوهٔ عملکردِ آنها به منظور آماده سازی ثابت و تغییر ناپذیر است.

هنگامی که در مسیرِ کسبِ بصیرت و دانش گام برمی داری در حقیقت تو در حال اجرای یک آئین باستانی هستی. این آماده سازی به منظور رشد و پیشرفت دانش آموزان بصیرت و دانش ایجاد شده است که زاییدهٔ یک عزم و ارادهٔ عظیم در کلِ جهانِ هستی است. تو اکنون با بسیاری از افراد دیگر، هم در این دنیا و هم در دنیاهای دیگر، در کنارهم کار می کنید. زیرا بصیرت و دانش در تمام دنیاهای دیگر که زندگی هوشمند در آنها وجود دارد آموزش داده می شود. بنابراین، تلاش های تو با تلاش تمامِ کسانی که با تو آماده می شوند، پشتیبانی و مزین می شود. به این ترتیب، تو نشان دهندهٔ یک جامعهٔ عظیم تر از فراگیران دیگر هستی. پس فکر نکن که تلاش های تو منفرد و مجزا ست. فکر نکن که تو در جهان تک و تنها در حال اکتسابِ بصیرت و دانش هستی و فکرنکن که تو بخشی از جامعهٔ بزرگِ فرگیران نیستی. این مسئله هنگامی بیشتر برایت آشکار خواهد شد که به مرور زمان شروع به شناختِ کسانی می کنی که با تو و همراه تو در حال آماده سازی خویش هستند. این مسئله هنگامی بیشتر برایت آشکار خواهد شد که تجربهٔ حضورِ معلمینت عمیق تر می شود. این امر به مرور زمان هنگامی بیشتر آشکار می شود که نتایجِ بصیرت و دانش حتی برای خود تو واضح تر و آشکارتر می شود. این امر به موقع و با گذشت زمان آشکارتر خواهد شد هنگامی که زندگی خود را جزئی از جامعهٔ بزرگ جهانی می بینی.

در هر ساعت تمرینت را به خودت یادآوری کن. در تمرین عمیق تر خود، در سکون و خاموشی، خیر و منافعِ تمام کســانی که با تو تمرین می کنند را دریافت کن. به خودت یادآوری کن که تنها نیســتی و پاداش های آنها به تو بخشــیده می شــود همانطور که پاداش های تو نیز به آنها بخشــیده می شــود. بنابراین، شــما در دستاوردهای خود با هم سهیم وشریک هستید. قدرت مسؤولیت پذیری و به انجام رساندن تو به طرز چشمگیری با تلاش ها و بخشش های دیگران حمایت و پشتیبانی می شود که بسیار بیشتر و فراتر از توانایی های خود تو به تنهایی است. وقتی این موضوع فهمیده و درک شد، به طُرُقِ مختلف تشویق و ترغیب خواهی شد و این ایده را که برای انجام وظایفی که به تو مُحول شده است، ناکارآمد و ناکافی هستی، برای همیشه از بین خواهد رفت. زیرا بخشش تو با بخشش دیگران تکمیل می شود و این نشان دهندهٔ عزم و ارادهٔ خداوند در جهان است.

تمرین **۱۷۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 171

My giving is an affirmation of my wealth.

گام ۱۷۱

بخشش من تصدیق و تأییدی بر ثروتِ من است.

بخشش تو تصدیق و تأییدی بر ثروت توست زیرا تو از ثروتِ درونی خودت می بخشی. این بخشیدنِ اشیاء نیست که ما در اینجا از آنها صحبت می کنیم، زیرا تو می توانی تمام دارایی خود را ببخشی و دیگر چیزی از آنها باقی نماند. اما وقتی از بصیرت و دانش می بخشی، بصیرت و دانش افزایش می یابد و هنگامی که یک شی را به عنوانِ هدیهٔ خود با بصیرت و دانش، مزین و آراسته می کنی، بصیرت و دانش افزایش می یابد. به همین دلیل است که وقتی بصیرت و دانش را دریافت می کنی، می خواهی آن را ببخشی زیرا این برآیند و تجلیِ طبیعی از دریافت کردن توست.

چگونه می توان بصیرت و دانش را تهی کرد وقتی بصیرت و دانش قدرت و ارادهٔ (حاکم بر) جهان است؟ وسیلهٔ تو (جسم خاکی تو) چقدر کوچک است و چقدر بزرگ است آن عظمتی که خود را از طریق تو ابراز می کند. رابطهٔ تو با زندگی چقدر عظیم است، پس تو چقدرعظیمی که با زندگی هستی. در این مورد، هیچ نوع تکبر وخود بینی وجود ندارد، زیرا می دانی که کوچک ولی در عین حال بزرگ هستی و منشأ کوچک بودن و منشأ بزرگی خود را تأیید می کنی. تو ارزش کوچک بودن خود و ارزش بزرگی خود را تأیید می کنی. بنابراین، تو تمام زندگی را تأیید می کنی و هیچ چیز خارج از دامنهٔ ارزیابی متعالی تو از خودت، که ناشی از عشق و درک حقیقی است، باقی نمی ماند. بنابراین، این درکی است که تو باید با گذشت زمان آن را پرورش بدهی با فهمِ اینکه تلاش های تو برای انجام این کار با تلاش دیگران که دانش آموزان بصیرت و دانش در دنیای تو هستند، مزین می شود. حتی دانش آموزان در دنیاهای دیگر تلاش های تو را با تلاش خود آراسته می کنند، چراکه در بصیرت و دانش زمان و فاصله مفهومی ندارد. بنابراین، تو اکنون حمایت و پشتیبانی بزرگی را در اختیارداری و به این صورت ارتباطِ حقیقی خودت با زندگی را درک می کنی.

در هر ســـــاعت تمرین کن و در مراقبه های عمیق تر خود، به کلمۀ RAHN اجازه بده تا تو را به درونِ بصـیرت و دانش ببرد. در سـکوت و سـکون، آن هنگام که به ژرفای بصـیرت و دانش فرو می روی، صـلح و آرامش و تأییدی را از بصیرت و دانش دریافت کن که جزء بدیهیات و حقوق طبیعی توست.

تمرین **۱۷۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 172

I must reclaim my Knowledge.

گام ۱۷۲

من باید بصیرت و دانش خود را به دست بیاورم.

تو باید بصیرت و دانش خود را باز دوباره به دست آوری. این صرفاً یک ترجیح یا اولویت در رقابت با سایر اولویت ها نیست. این واقعیت که بصیرت و دانش یک الزام و ایجاب در زندگی است، ضرورت و اهمیت آن را به درستی نشان می دهد. فکر نکن کسبِ این ضرورت مانعِ آزادی توست، زیرا آزادی خودِ تو نتیجه و زاییدۀ این ضرورت است. در بصیرت ودانش تو به جای انتخاب های تصادفی وارد دنیایی با یک مسیرِ مشخص و حیاتی می شوی. تو بصورتِ جدی درگیر زندگی می شوی نه اینکه صرفاً یک ناظر غایب باشی که فقط شاهدِ افکار و تصورات خویش است.

بنابراین، ضرورتِ بصیرت ودانش، نشان دهندۀ اهمیتِ بالای آن برای تو و دنیای توست. پس، به استقبالِ بصیرت و دانش برو و پذیرای آن باش، زیرا تو را از تشدید حسِ دوگانگی و و ناتوانیِ حاصل از دوگانگی رهایی می بخشد. این مسئله تو را از انتخاب های بی معنا ومفهوم نجات می دهد و تو را به سمت آنچه به واقع، برای رفاه تو و دنیا مهم است هدایت می کند. بصیرت و دانش یک الزام و ضرورت است. زندگی تو هم یک الزام و ضرورت است. اهمیت آن صرفاً برای تو نیست بلکه برای دنیا هم، چنین اهمیتی دارد.

اگر بتوانی حقیقت این موضوع را درک کنی، احساس ناخوشایندِ رخوت و سستی و ناشایستگی که هنوز ممکن است با خود داشته باشی، از بین می رود. زیرا اگر زندگی تو یک ضرورت است، پس قطعاً هدف، معنا و جهت دارد. اگر زندگی تو یک ضرورت است، پس زندگی های دیگر نیز مهم و ضروری هستند. در این صورت، تو آرزو خواهی کرد که به هیچ کس آسیبی نرسانی بلکه در عوض به دنبال تصدیق و تأیید بصیرت دانش در وجودِ همگان خواهی بود. بنابراین، این ضرورت، حاملِ قدرت و جهت گیری مورد نیاز توست و فضل و بخشش و عمقی را که باید دریافت کنی برایت به ارمغان می آورد. یک زندگی ضروری یک زندگی معنا دار و هدفمند است. بصیرت و دانش یک ضرورت است. خود را به این ضرورت واگذار کن و سپس

احساس خواهی کرد که خــودِ تو یک ضرورت هستی. این باعث می شود حسِ ناشایستگی و گناه برطرف شود و تو را به رابطۀ درست با زندگی بازمی گرداند.

دوباره ســـاعت به ســـــاعت تمرین کن و در دو مراقبۀ خود به کلمۀ RAHN اجازه بده تا تو را به عمقِ حضـورِ بصـیرت و دانش ببرد. قدرت این کلمه که در زبان شـما ناشـناخته اسـت، با بصـیرت و دانش تو طنین انداز خواهد شـد و آن را برانگیخته خواهد کرد. بنابراین وسـایل، اسـرارآمیزند اما نتیجه و برآیند آنها ملموس و مشخص است.

تمرین **۱۷۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 173

Today I will do what is necessary.

گام ۱۷۳

من امروز کاری را که ضرورت دارد انجام می دهـم.

انجام آنچه لازم و ضروری است، تو را سرزنده و با نشاط، درگیرِ زندگی می کند زیرا زندگی در دنیا، در تمامی آشکال و فرم ها، درگیری و مشغولیت با این ضروریات است. توجه به این ضروریات در ابتدا برای انســـان ها آزاردهنده و ظالمانه به نظر می رســـد، زیرا آنها عادت دارند در تخیلات ذهنی خود زندگی کنند (ضروریات تعریف شدهٔ خودشان را داشته باشند)، جایی که همه چیز بر اساس ترجیح و اولویت شخصی است و هیچ چیز حقیقتاً لازم و ضروری نیست.

با این حال، گاهی در شرایط بحران، هنگامی که چیزی در زندگی ضروری باشد، مردم قادرند خود را بطور لحظه ای و موقتی از تخیلات ذهنی شـــان رهایی بخشـــند و احســـاس هدف، معنا و جهت کنند. بنابراین، رهایی از این اوهام و افکار به منزلهٔ یک هدیه و موهبت برای بشر است، اما مردم معمولاً این هدیه را فقط در شرایط وخیم و بحرانی به خود می بخشند.

هم اکنون تو تحتِ شـــرایطِ بهتر و آرامتر، باید یاد بگیری که این موهبت را دریافت کرده و به اســـتقبالِ انجامِ ضـــروریات به عنـــوان یک فضیلتِ نجات بخش در زندگی خـــود بروی، زیرا تو در واقع می خواهـــی مورد نیاز باشـی، می خواهی در زندگی شـرکت داشـته باشـی، می خواهی یک عنصـر حیاتی و ضـروری در جامعـه باشی. تمامِ اینهـا لازم و ضـروری است. این صرفاً ترجیـح و اولویتِ شـخصی تو نیسـت. این مسئلـه نمی تواند ناشی از یک انتخاب تصادفی باشد بلکه ناشی از یک اعتقادِ عمیق (درونی) است، و مسلماً مواهب و بخشش های عظیم تو اگر قرار است بزرگ و تمام و کمال باشند، باید ناشی از این اعتقاد عمیق باشند. در غیر این صـورت، در مواجهه با اولین سـختی و مصـیبت و یا ناامیدی، وامانده و بی پناه خواهی شد و دوباره به دلِ خیال و تـوَهُم بازمی گردی.

پس، به استقبال ضروریاتِ امروز برو. وظایف و کارهای کوچک را بدون شکایت وگلایه انجام بده، زیرا آنها کوچک و قابل انجام هستند. امروز مراحلِ روندِ آماده سازی خود را دنبال کن، چراکه آنها ضروری و بسیار با اهمیت هستند. بزرگ و کوچک را اشتباه نگیر، زیرا کوچک صرفاً بیان کنندهٔ بزرگ است. سعی نکن کوچک را بزرگ یا بزرگ را کوچک جلوه دهی. رابطهٔ واقعی آنها را با یکدیگر درک کن، زیرا در درون تو بزرگ و کوچک هر دو وجود دارند. در درون تو، بزرگ در اشتیاقِ به ظهور رسیدن بوسیلهٔ کوچک است.

بنابراین، امروز فعالیت های دنیوی خود را انجام بده. آنچه امروز لازم و ضروریست را انجام بده. بیان امروز ما را در هر ساعت به خودت یادآوری کن و خود را به تمرینت واگذار کن تا امروز بتواند روزی برای بخشیدن و دریافت کردن باشد. در مراقبه های عمیق تر خود، وارد سکون و خاموشی شو و بگذار تا کلمهٔ RAHN تو را به اعماق مراقبه ببرد. این کار را انجام بده زیرا لازم و ضروریست. این کار را با لحاظِ ایجاب و ضرورت انجام بده و پس از آن قدرت عزم و ارادهٔ خود را احساس خواهی کرد.

تمرین **۱۷۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 174

My life is necessary.

گام ۱۷۴

زندگی من ضروری است.

زندگی تو ضروری است. این یک اتفاقِ زیستی نیست. این تنها یک شانس تصادفی نیست که تو به این دنیا رسیدی. زندگی تو یک ضرورت است. اگر تو فقط می توانستی آنچه را که برای آمدن به این دنیا پشت سر گذاشته ای و تمهیدات و آمادگی مورد نیاز برای آمدن به این دنیا را به یاد بیاوری، آمادگی و تمهیداتی را که چه در این دنیا و چه در ماورای آن، نیاز داشتی تا بتوانی در اینجا ظهورو حضور پیدا کنی، آنگاه متوجه اهمیت وجود خود در اینجا و اهمیت وجود بصیرت ودانشی که در درونت حامل آن هستی، می شدی. زندگی تو ضروری است. این به منزلهٔ تکبر نیست این صرفاً تشخیصِ حقیقت است. در ارزیابی تو، زندگی ات ممکن است محزون و رقّت انگیز یا متظاهرانه و پرزرق وبرق باشد. اما، ضرورت زندگی تو هیچ ارتباطی با ارزیابی های شخصی تو ندارد، اگرچه ارزیابی های تو می توانند تو را به این تنها شناختِ واقعی، نزدیکتر یا از آن دورتر کنند.

زندگی تو ضروری است. درک این موضوع، احساس خود-قضاوتی و خود-سرزنشی را از بین خواهد برد. درک این موضوع، خشوع و فروتنی را به ایده های خودخواهانه و پرتجملِ تو می دهد. این را درک کن زیرا با درک این موضوع، نقشه ها و برنامه های تو می توانند به مرور زمان با بصیرت و دانش تنظیم و تصحیح شوند، چرا که زندگی تو یک ضرورت است.

این بیان را در هر ساعت تکرار کن و بدون در نظر گرفتن احساسات و عواطف و شرایط و هر آنچه که بر ذهن تو حاکم است، در معنای آن بیندیش و تعمق کن، زیرا بصیرت و دانش عظیم تر و والاتر از افکار توست و مقصود از وجودِ آن، کنترل و حکم راندن بر افکار است. در دو مراقبهٔ خود، به کلمهٔ RAHN اجازه بده تا تو را به اعماقِ تمرین برساند. ضرورت زندگی خود را، از نظر ارزش و اهمیت، احساس کن. این چیزی است که می توانی مستقیماً آن را تجربه کنی. نیازی به ارزش گذاری تو ندارد. لازم نیست خود را بزرگتر و برتر از دیگران بدانی. این فقط یک تجربهٔ عمیق از حقیقت است، چون زندگی تو لازم و ضروری است. زندگی تو برای تو ضروری است. برای دنیایِ تو ضروری است و برای خودِ زندگی ضروری است.

تمرین **۱۷۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 175

REVIEW

گام ۱۷۵

مــرور

در مرور تمرینات هفتۀ گذشته، یک بار دیگر ارزش خودسپاری به تمرینات را درک کن. بنابراین، واگذاری خودت به تمرینات، اولین گام برای درک معنای واقعیِ بخشش و معنای واقعیِ هدف در دنیا است.

در یک تمرین طولانی، هفته ای که گذشت را بررسی و مرور کن. تعامل خود را با تمرین های روزانه مرور کن و در معنای بیان و ایدۀ هر روز بیندیش. تمام توجه خود را در طول انجام تمرینِ طولانیِ امروز بکار بگیر و همینطور که شاهد رشد و پیشرفت خود هستی به یاد داشته باش و درک کن که تو خودت را برای بخشیدن و عطا کردن به دیگران آماده می کنی.

تمرین **۱۷۵**: یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 176

I will follow Knowledge today.

گام ۱۷۶

من امروز از بصیرت و دانش پیروی مـــی کنم.

در هر ساعت از این روز، پیروی کردن از بصیرت و دانش را تجربه کن. در موردِ مواردِ کوچک، تصمیمات کوچک را همانطور که لازم است اتخاذ کن، اما بدون بصیرت و دانش تصمیماتِ بزرگ را اتخاذ نکن. تو یک ذهنِ فردی برای تصمیم گیری های کوچک و ناچیز داری. اما تصمیمات عظیم تر باید با بصیرت و دانش گرفته شوند.

بصیرت و دانش را امروز ساعت به ساعت دنبال کن. به صلح و اطمینان آن اجازه بده تا در کنارِ تو و همراهِ تو بماند. به خودت اجازه بده جهت کلی آن را فهمیده و تشخیص بدهی. اجازه بده تا قدرت آن بر تو تأثیر بگذارد. اجازه بده تا خودش را به تو ببخشد همانطور که تو اکنون می آموزی تا خودت را به آن واگذار کنی.

در دو مراقبهٔ طولانی امروزت، با استفاده از کلمهٔ RAHN ، به عمقِ بصیرت و دانش وارد شو. به عمقِ زندگی وارد شو. به عمقِ این تجربه وارد شو. همچنان ادامه بده تا ذهن خود را به سمت چنین دست آوردی هدایت کنی. همچنان ادامه بده تا هر چیزی را که بر تو تأثیر می گذارد یا تو را عقب نگه می دارد، به کناری بگذاری و از خود دور کنی. در این روش، تو ذهنت را آموزش می دهی و نیز آن را برای وقوعِ طبیعی ترین اتفاقات، آماده می کنی.

امروز بصیرت و دانش را دنبال کن. اگر بصیرت و دانش چیزی را نشان می دهد و تو در موردِ آن بسیار مطمئن هستی، آن را دنبال کن و شاهد و ناظر باش. آنچه اتفاق می افتد را ببین و سعی کن یاد بگیری که بصیرت و دانش را از دیگرانگیزه ها، خواسته ها، ترس ها و طفره رفتن های خود متمایز کنی. این مسئله باید از طریق تجربه آموخته شود. به این ترتیب، بصیرت و دانش و هر چیزی که تظاهر به بصیرت و دانش می کند، متمایز شده و از یکدیگر جدا می شوند. این موضوع، اطمینـان بیشـتر و اعتـماد به نفس بیشتری را برایت به ارمغان می آورد، که در زمان هایِ پیش رو به آن نیاز خواهی داشت.

تمرین **۱۷۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 177

I will learn to be honest today.

گام ۱۷۷

امروز می آموزم که با صداقت باشم.

صداقت عظیم تری وجود دارد که منتظراست تا تو آن را کشف کنی . صداقتِ عظیمتری وجود دارد که تو باید آن را بکارببندی. فقط این کافی نیست که بدانی چه احساسی داری. بلکه مهم تر آنست که بتوانی این را احساس کنی که چه می دانی. این یک صداقت و شفافیتِ والاتر است چیزی که با زندگی همفاز و هماهنگ است، صداقتی که دربرگیرندهٔ رشد و پیشرفت واقعی همهٔ موجودات در دنیا است. این صداقت، صرفاً بیان آنچه در ذهن داری و عمل کردن به آنچه در ذهن داری نیست. در عوض چیزی که این نوع صداقت از تو می طلبد اینست که بتوانی ضروریاتِ زندگی را صادقانه و منطبق با واقعیت، از درونت به ظهور برسانی. شکل و شیوهٔ این ظهور، در قالب پیام هایی است که در موعد مناسب برای ارائه به دیگران دریافت خواهی کرد.

پس یاد بگیر که آنچه را می دانی احساس کنی. این یک صداقت بزرگ است. این مسئله هم به پذیرنده بودن و هم به خودداری نیاز دارد، به بررسیِ خود نیاز دارد، نیازمند عینیت و بیطرفی دربارهٔ زندگی خودت است. نیازمند سکون و صلح و آرامش وهمچنین نیازمند استفاده از تواناییِ بکارگیریِ ذهنت به طور فعال در اکتشاف و بررسی است. بنابراین، تمام آنچه تاکنون آموخته ای در بکاربستنِ تمرین امروز به تو کمک می کند.

تمرین امروزت را ساعت به ساعت به خاطر بیاور و در هر لحظه که خودت را پیدا می کنی، بطور جدی در معنای آن بیندیش. در تمریناتِ طولانی امروز، دوباره وارد سکون و خاموشی شو و ذهنت را درگیر و مشغول به این فعالیتِ هدفمند کن. برای یافتن آسایش و آرامش، ذهن باید درمجاورت خانه باستانی اش قرار گیرد. این امر در ابتدا به نظم و خود-انضباطی نیاز دارد، اما به محض اینکه این درگیری و اتصال برقرار شد، این روند به طور طبیعی و خود به خودی اتفاق می افتد.

یادبگیر که امروز صادقتر باشی. بیاموز که سطح والاتری از صداقت را تشخیص بدهی، یک سطح اصیل و واقعی از صداقت که تأییدی بر طبیعت و سرشتِ راستین توست و برخلافِ متعالی ترین اهدافِ تو نیست.

تمرین **۱۷۷:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمــرین ساعــت به ساعــت.

Step 178

I will remember those who have given to me today.

گام ۱۷۸

من امروز کسانی را که به من بخشیده اند به خاطر خواهم آورد.

این روز ویژه ای برای تأیید حضور روابط اصیل در زندگی توست. این یک روز خاص برایِ به رسمیت شناختن هدایائی است که به تو داده شده است. این یک روز برای قدردانی و سپاس گزاریست.

ساعت به ساعت ، این بیان را تکرار کن و برای لحظه ای کسانی را که به تو بخشیده اند به یاد بیاور. سعی کن با دقتِ تمام به کسانی که با نشان دادن خِرد و خطای خود، به تو خدمت مفیدی کرده اند، فکر کنی. به کسانی فکر کن که به تو نشان داده اند از کدام راه باید رفت و از کدام مسیر نباید رفت. همانطور که امروز در دو تمرین طولانی تر خود این موضوع را بررسی می کنی، سعی کن با دقت بیشتری فکر کنی و اجازه بدهی هر شخصی که به ذهنت خطور می کند، موضوعِ تحقیق و بررسی تو باشد. این یک تمرین فعالانه در مراقبه های توست.

در تمریناتِ طولانیِ خود، در ابتدای تمرین، بیان امروز را تکرار کن و اجازه بده افراد به ذهنت بیایند. یادبگیر که سهم مشارکت و مساعدتِ آنها را در کسبِ بصیرت و دانش بشناسی. یاد بگیر که سهم آنها را در کمک به بهزیستی جسمی و عاطفی خود بشناسی. بیاموز که چگونگی خدمتِ آنها به خودت را تشخیص بدهی. به این ترتیب، کل مفهومِ بخشیدن و دریافت کردن در دنیا می تواند برایت گسترش یافته و رشد و پرورش یابد. این یک چشم انداز حقیقی از دنیا به تو می دهد تا بتوانی یاد بگیری که با خود و دیگران دلسوز و مهربان باشی.

بنابراین، این روز یک روزِ تصدیق و تأیید و یک روز قدرشناسی است. به تمریناتِ خود اجازه بده تا هدفمند، معنادار و مؤثر باشند تا بتوانی موهبت و پاداش آنها را دریافت کنی.

تمرین **۱۷۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 179

Today I will thank the world for teaching me what is true.

گام ۱۷۹

امروز من از دنیا سپاس گزارم که آنچه درست است را به من آموزش می دهد.

دنیا، هم در عظمتش و هم در حماقت و نادانی اش به تو می آموزد که برای چه چیزی ارزش قائل باشی و آنچه درست است را بشناسی. تفاوت ها باید آنقدر برایت واضح و روشن باشند که فرق میان آنها را تشخیص بدهی. برای تشخیص درست از غلط و معنا دار از بی معنا، تو باید در روندِ یادگیری ات، این تفاوت ها را بیاموزی. تو باید طعم چیزهای بی مفهوم را بچشی تا ماهیت و محتوای واقعی آنها را دریابی و در نقطه مقابل، باید چیزهای با معنا و مفهوم را تجربه کنی تا ماهیت و محتوای واقعی آنها را نیز درک کنی. دنیا پیوسته این امکان را برای تو فراهم می کند که هر دوی این کارها را انجام بدهی.

در این زمان نیازِ فزاینده ای به تجربه کردنِ واقعیت داری و به همین دلیل است که ما اکنون به این مسئله در تمرین روزانهٔ تو تأکید می کنیم. تو قبلاً خودت را به اندازه کافی چنان غرق در چیزهای غیر واقعی و کاذب کرده ای که آنها بر ذهن و توجه تو حاکم شده اند. اکنون ما راستی و واقعیت را به تو ارائه می دهیم، اما تو در عینِ حال، باید بیاموزی که از آنچه خطاها و ناراستی ها به تو آموخته اند درس بگیری. پس دیگر لازم نیست که دربارهٔ خطاها و اشتباهات کنکاش کنی، چون خودشان را قبلاً به تو نشان داده اند. اکنون تو می آموزی که نشانه های آنها را بشناسی و از از آنها درس بگیری. تنها فایده ای که خطاها و ناراستی ها دارند اینست که به عدم استحکام و ماهیت حقیقیِ آنها پی ببری و به این ترتیب بتوانی تشخیص بدهی که راستی و درستی کدام است و ظرفیت بیشتری برای دریافت آن داشته باشی.

بنابراین، امروز از دنیا به خاطر حمایتش، قدردانی کن، از دنیا هم به خاطرعظمت و خردمندی و هم به خاطر نادانی و نابخردی ها، هم به خاطرِلحظاتِ (راستین) الهام بخش وهم به خاطرنمایش های (دروغین) بزرگ از خیال و توهم، تشکر و قدردانی کن. دنیایی که هم اکنون مشاهده می کنی تا حد زیادی از تخیل و توهمِ افراد تشکیل شده است، اما دنیای بزرگتری برای دیدن

وجـود دارد، دنیـایی کـه حقیقتـاً وجـود دارد و دنیـایی کـه در تـو، بصـیرت و دانـش و قدرشناسـی و تـلاش و کوشـش را بـر مـی انگیـزد. زیـرا مقصـود و هـدف (واقعـی) تـو اینسـت کـه بـه فرایندِ تکامـلِ ایـن دنیـا خدمت کنی، همانطورکه هدف دنیا هم اینست که به فرایندِ تکاملِ تو خدمت کند.

در دو تمـرین طـولانی تـر امـروزت، ایـن بیـان را بـا ذهـن خـود، فعالانــه بررسـی کنـی. از ذهـن خـود استفاده کـن تـا دریـابی کـه دنیـا چگونـه از تـو پشـتیبانی وحمایـت کـرده اسـت. در ایـن مـورد بسـیار بـا دقـت فکـر کـن. ایـن یـک بررسـی سـطحی نیسـت. ایـن یـک بررسـی سـت کـه بایـد بـا ضـرورت و جـدیت کـافی انجـام شـود، زیـرا ایـن بررسـی تعیـین کننـدۀ تجربـۀ تـو در زنـدگی چـه در زمـان حـال و چـه در زمـان آینده خواهد بود.

امـروز سـاعت بـه سـاعت بیـانِ مـا را بیـاد آور وهنگـام مشـاهدۀ دنیـا، آن را بـه خـاطر داشـته بـاش. اجـازه نـده فرصـت امـروز از دسـت بـرود. ایـن روز یـک روز شـناخت، یـک روز تقـدیر و سـپاس و یـک روز دانایی و خردمندی است.

تمرین **۱۷۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 180

I complain because I am lacking Knowledge.

گام ۱۸۰

من شکایت می کنم زیرا فاقـدِ بصیرت و دانش هستم.

وقتی از زندگی شکایت می کنی، (در حقیقت) خواهانِ بصیرت و دانش هستی. بصیرت و دانش اظهارات و نحوۀ بیانِ خاص خود را در مورد زندگی دارد، اما بسیار متفاوت از ناله ها و تأسف هایی است که در درون خودت و اطرافیانت می شنوی. بنابراین، امروز با نزدیک شدن به بصیرت و دانش، ماهیـت شِـکوِه و گلایه را بشـناس ــــ تشـخیص بده که نارضـایتی ها چگونه برضـعفِ تو و سـلطۀ دنیا بر تو تأکید می کنند و آن را نمایان می کنند و چگونه گلایه کردن بر خلاف چیزی اسـت که هم اکنون می آموزی. تو اکنون می آموزی که عظمت و تسلطِ خود بر دنیا را کشف کنی. تو در ارتباط با دنیا هستی. اجازه بده این رابطه، سـالم، معنی دار و هدفمند شود. اجازه بده کمک و مساعدتِ دنیا به تو بخشیده شود. اجازه بده مساعدت تو نیز به دنیا بخشیده شود.

بنابراین، امروز یکبار دیگر از دنیا بخاطر آنچه به تو عطا کرده است قدردانی کن. در مُراقبه هایِ عمیق امروزت، واردِ سکون و سکوت شو. از کلمۀ RAHN برای ورود به عمقِ مراقبه استفاده کن. از کلمۀ RAHN برای جهت گیری ذهن و طرزِ تفکر خود استفاده کن تا ذهنت با نوایِ این کلمۀ باستانی متحد و یکپارچه شود.

این روز، روزِ مهمی برای کمک و مشارکت است. درموردِ این روز شکایت نکن. درک کن که هر آنچه اتفاق می افتد فرصـــتی برای توســت تا بتوانی تمرین خود را بکار ببندی و اســتعدادها و قوای واقعی ذهنت را رشد و توسعه بدهی. شِکوِه و گلایۀ تو فقط باعثِ عدم پذیرش و ردِ مساعدتِ دنیا به تو خواهد شد. بنابراین، این کمک و مشارکت را رَد و انکار نکن. امروز از دنیا شکایت نکن تا مواهب و هدایای آن را دریافت کنی.

تمرین **۱۸۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 181

Today I receive the love of Knowledge.

گام ۱۸۱

امروز من عشقِ بصیرت و دانش را دریافت می کنم.

بصیرت و دانش بذر واقعی عشق را در خود دارد، نه عشقی که یک احساسِ صِرف است، نه عشقی که نوعی مستی است که در پیِ انگیزش ناگهانی به وجود می آید و (فی الواقع) زاییدهٔ ترس است. بصیرت و دانش، بذرعشق واقعی است، نه عشقی که به دنبال تسخیر، تملک و تسلط است، بلکه عشقی است که به دنبال خدمت، توانمندسازی و آزاد کردن دیگری است. امروز دریافت کنندهٔ این عشق باش تا بتواند از طریق تو در دنیا جاری شود، زیرا عشق، بدون ممانعت و عدم پذیرش تو مطمئناً این کار را خواهد کرد.

در هر ساعت این بیان را تکرار کن و تأثیر کامل آن را بدون توجه به شرایطی که در آن هستی احساس کن. به هر شرایطی اجازه بده تا حامیِ تو و در خدمتِ تمرین تو باشد و پس از آن درخواهی یافت که تمرین تو تأثیرِ قدرتمند و فزاینده ای بر زندگی بیرونی تو خواهد گذاشت. در دو تمرینِ عمیق امروزت، حضورِ بصیرت و دانش را حساس کن و عشق نهفته در آن را دریافت کن. شایستگی و پذیرندگی خود را تصدیق و تأیید کن. استنباط ها و پیش فرض هایت را در مورد خودت و دنیا کنار بگذار و به خودت اجازه بده چنان تجربهٔ خالصی داشته باشی که نشان دهندهٔ حقیقتی فراتر از هر فرضیه و تصور باشد. این تمرینِ امروزِ توست. این هدیهٔ تو به خودت، به دنیای خودت و به خالقِ خودت است. بدین صورت تو می توانی موهبت و هدیهٔ عشق را دریافت کنی.

تمرین **۱۸۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 182

Review

گام ۱۸۲

مــرور

امروز نقطهٔ عطفِ مهمی در آماده سازی توست. امروز مرحلهٔ اول آماده سازی تو به پایان رسید و شروع مرحلهٔ جدید است. هفتهٔ گذشته را در یک تمرینِ طولانی مرور کن و سپس زمانی را اختصاص بده تا دربارهٔ اینکه تا کجا آمده ای و تا کجا باید بروی بیندیشی. قدرت و توانمندی رو به رشد خود را بشناس. به زندگی بیرونی خود بیندیش و ببین که چه کارهایی لازم است در آن انجام شود، چه برای خودت و چه برای خوشبختی و رفاه دیگران. تشخیص بده که چقدر کم می دانی و چقدر (دانستنی) در اختیارتوست. اجازه نده که هیچ گونه شک و تردید، تو را درانجامِ مسؤولیتِ خود، مأیوس و ناامید کند، زیرا تو فقط باید در زندگی سهیم باشی و درآن شرکت کنی تا بزرگترین هدیه ای که زندگی می تواند اِعطا کند را دریافت کنی.

هفتهٔ گذشته را مرور کن و به آنچه که از ابتدا تاکنون در آماده سازی تو رخ داده است فکر کن. پیشرفتی که در این چند ماه گذشته در درونت اتفاق افتاده است را مشاهده کن— حس رشد روزافزونِ حضور، احساس رو به رشدِ یقین و اطمینانِ درونی، احساس رو به رشدِ قدرت درونی را مشاهده کن. اجازه بده واقعیت این باشد که زندگی بیرونی تو شروع به باز شدن و شکوفا شدن کرده است. برخی از مواردی که قبلاً استوار و ثابت شده بودند، اکنون ضعیف و متزلزل شده اند بنابراین تو می توانی آنها را دوباره بازبینی و تنظیم کنی. اکنون که به دنبال تسلط بر زندگی برای حفظ اولویت های شخصی خودت نیستی، اجازه بده زندگی بیرونی ات از نو بازبینی وتنظیم شود. همانطور که اطمینان بیشتری از درونت برخاسته و شکل می گیرد، شرایط بیرونی هم باید متعاقباً توسط خودت بازبینی و تنظیم مجدد شوند. بنابراین، تو به یک منبع تغییر تبدیل می شوی و صرفاً دریافت کننده تغییرنیستی.

تشخیص بده که تا کجا آمده ای، اما در عین حال، به خاطر داشته باش که تو دانش آموز مبتدی بصیرت و دانش هستی. اجازه بده این نقطه شروع تو باشد تا بدین ترتیب فرضیات و استنباط های تو، کم ولی دریافت های تو بسیار باشند. از این نقطه نظر، تو قادر خواهی بود ورایِ تعصب ها و سرزنش های بشر را مشاهده کنی. تو قادر خواهی بود فراتر از یک دیدگاه شخصی را ببینی، دیدگاهی (از آمال و انتظارات) که دنیا قادر به تأمین و دریافت آن نیست.

تمرین **۱۸۲:** یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.