Steps to Knowledge

PART TWO

در نیمهٔ دوم برنامهٔ آماده ســـازی، ما عرصـــه های جدید را کاوش خواهیم کرد، تجربیات تو را در موردِ بصیرت و دانش، بیشتر پرورش خواهیم داد و تو را برای کمک ومشارکت درارائهٔ بصیرت و دانش به دنیا آماده می کنیم. در روزهای پیش رو ما چیزهایی که تو با آنها آشنا هستی و چیزهایی که با آنها آشنا نیستی را کنکاش خواهیم کرد، چیزهایی که قبلاً آنها را شناخته ای و چیزهایی که تا به حال ندیده ای. رمز و راز زندگی ات، تو را فرا می خواند زیرا از رمز و راز است که همهٔ چیزهایی دیگر با ارزش عینی و حقیقی در دنیا به وجود می آیند.

بنابراین، خودت را با فداکاری فزاینده ای به گام ها و مراحل پیش رویت بسپار. احساس شک و تردید خود را کاهش بده. به خودت اجازه بده با اطمینان بیشتری به پیش بروی. تنها مشارکت و مساعدت تو مورد نیاز است، زیرا هنگامیکه بصیرت و دانش را بر می انگیزی، بصیرت و دانش به خودیِ خود بر می خیزد و هویدا می شود. وقتی شرایط روحی و جسمی زندگی ات به درستی آماده و هماهنگ شده باشند، بصیرت و دانش طبیعتاً و به خودی خود (از درونت) قیام می کند.

اجازه بده اکنون با گامِ بعدی از فرایندِ آماده سازیِ تو به پیش برویم.

Step 183

I seek experience not answers.

گام ۱۸۳

من در جستجوی تجربه هستم و نه به دنبال جواب ها.

امروز به دنبال تجربه باش، زیرا تجربه به تمام سؤالات پاسخ خواهد داد و سؤال کردن را غیر ضروری می کند. امروز تجربه را جستجو کن تا بتواند تو را به سمتِ تجربه ای بهتر و بیشتر سوق دهد. بهتر است سؤالات بصیرت و دانش را بپرسی و سپس تجربه ای را دریافت کنی که بصیرت و دانش می تواند به تو ببخشد. تو عادت کرده ای که در پاسخ به سؤالات خود، بسیارکم دریافت کنی. در دست داشتنِ یک جواب، کم و بسیارناچیز است. یک جوابِ حقیقی باید دعوتی برای شرکت در یک آماده سازی بزرگ باشد، دریک فرآیندِ آماده سازی که خودت آن را برای خودت تهیه نکرده باشی بلکه برایت آماده شده باشد. بنابراین، به دنبال چیزهای کوچک نباش که به تو احساس آرامش یا راحتی موقتی می دهند. به دنبال آن چیزی باش که پایه و اساس زندگی توست، که می تواند زندگی ایی را برایت فراهم کند که تا به حال نداشته ای.

امروز در دو تمرینِ عمیق تر خود، دریافت کنندهٔ این تجربه باش. می توانی از کلمهٔ RAHN استفاده کنی اگر آن را مفید می یابی، ولی در هر صورت عمیقاً واردِ تجربهٔ بصیرت و دانش شو. به دنبال جواب نباش. فکر ها و ایده ها در زمان خودشان و به روش خودشان به دست تو خواهند رسید، تو می توانی از این بابت اطمینان داشته باشی. پس ازآماده سازی، ذهن تو به درستی قادر به پذیرش و به انجام رساندن آنچه که دریافت می کند خواهد بود. این تأیید و تصدیقی است که تو به آن نیاز داری و باید ازیک تجربهٔ متعالی و برترنشأت گیرد.

ساعت به ساعت تمرین خود را به یاد بیاور و بدان که تو به دنبال یافتن این تجربهٔ اصیل و واقعی هستی و نه صرفاً به دنبال یافتن جواب ها. ذهن تو پُر است از جواب ها و آنها تاکنون به سؤالات تو پاسخ نداده اند.

تمرین **۱۸۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 184

My questions are greater than I had realized before.

گام ۱۸۴

سؤالات من عظیم تر از آن هستند که پیش از این فکر می کردم.

آنچه واقعاً نیاز داری بسیار عظیم تر از چیزیست که خودت را قبلاً با آن سرگرم و مشغول می کردی. گرچه ممکن است سؤالاتِ تو برآمده از شرایط اضطراری و آنی باشند، اما تو در جستجوی چیزی بسیار بیشتراز یک راه حل آنی برای مسائل اضطراری و آنی هستی. راه حل های فوری و بلاواسطه داده خواهند شد، اما از یک منبع بسیار بزرگتر. در واقع این منبع بزرگتر و عظیم تر، همان چیزیست که تو به دنبالش هستی، زیرا می خواهی طبیعت و سِرشتِ خود را در اینجا بشناسی، و به دنبال پیدا کردن تمهیدات و مقدماتی برای آمده سازی هستی تا بتوانی مواهب و هدایای خود را ببخشی و کاری که برای انجام دادنش به این دنیا آمده ای را کامل کنی. بنابراین، درک کن که تو به منظورِ خدمت کردن در اینجا هستی. تو اینجا هستی که ببخشی و عطا کنی. و با انجام این کار، کامیابی و تکامل خود را خواهی یافت. این باعث خوشبختی و شادکامی تو خواهد شد.

در دو تمرین طولانی امروزت، یک بار دیگر وارد سکون و سکوت شو، در ذهن داشته باش که سکون، ذهن را برای دریافت کردن می پرورد. در سکون و خاموشی متوجه می شوی که چیزهایی را از قبل می دانستی و می شناختی که تاکنون غفلتاً به آنها دقت نمی کردی. ازطریقِ این تمرینات ذهنت تصفیه و پالوده خواهد شد و ذهنت عمقِ بیشتر، توجهِ بیشتر و تمرکز بیشتری در تمامی جنبه های زندگی ات خواهد یافت.

آنچه امروز به دنبال آن هستی، چیزیست، بسیار عظیم تراز آنچه قبلاً می پنداشتی. تو به دنبالِ دانستنِ معنای بصیرت و دانش خود، از طریق بروز و ظهور آن هستی.

تمرین **۱۸۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 185

I have come into the world for a purpose.

گام ۱۸۵

من برای هدفی به این دنیا آمده ام.

دوباره ما این حقیقت بزرگ را تصدیق وتأیید می کنیم، که با بصیرت و دانش، تو خواهی دانست که چگونه صحیح و درست زندگی کنی. صرف نظر از مرحلهٔ فعلیِ رشد فردیِ تو، حقیقتِ هدف تو در زندگی همواره درست و صادق است. بنابراین، هر از گاهی، درس های خاصی را تکرار می کنیم که برای سعادت و پیشرفت تو ضروری هستند. ما هر از گاهی، آنها را با عبارات و جملات متفاوتی ارائه می کنیم تا تو تجربه ای بهتر و بیشتر از آنها داشته باشی. به این ترتیب، آنها می توانند راه خود را به قلب تو بیابند و متعاقباً قلب تو هم راه خودش را به آگاهی و بیداری پیدا می کند.

تو اینجا هستی تا خدمت کنی. تو اینجا هستی تا ببخشی و عطا کنی. تو اینجایی زیرا با بصیرت و دانش غنی هستی. صَرفِ نظر از شرایط موجود در زندگی، احساس فقرِ تو برای همیشه از بین می رود هنگامیکه بصیرت و دانش از درونت برمی خیزد، زیرا وقتی بصیرت ودانش تجربه و ابراز می شود هیچ احساس محرومیتی نمی تواند وجود داشته باشد. این، وعدهٔ برنامهٔ آماده سازی است. این وعدهٔ زندگی توست. این سرنوشت و مأموریت تو در اینجاست. از این طریق، رسالتِ خاص تو در دنیا به تو داده می شود و این مختص به فعالیت ها و رفتارهای تو خواهد بود. قبل از این که این اتفاق بتواند رُخ بدهد، باید ذهنت پرورش یابد و زندگی ات از نو بازبینی و تنظیم شود و به تعادل واقعی و اصیل خود برسد تا بتواند بازتابِ بصیرت و دانش تو باشد و نه فقط انعکاس دهندهٔ ترس و امیال و آرزوهایت. یک زندگی متعالی باید از یک منبع متعالی از درونت ایجاد شود. اکنون رسیدن به این زندگی متعالی برای تو امکان پذیر شده است.

تـو اینجـا هسـتی کـه خـدمت کنـی، امـا بـرای خـدمت بایـد دریافـت کنـی. در تمرینـاتِ طـولانی تـر امـروزت، پـذیرش و گیرنـدگی را تمـرین کـن. بـه ژرفـای بیشـتری از تمرینـات سـکون و خاموشـی فـرو بـرو. این قابلیت در این تمرین را پـرورش بـده. اکنـون مهـارت هـای خاصـی را یـاد مـی گیـری کـه بـه تـو در انجـام ایـن کـار کمـک خواهنـد کـرد. وقتـی خواسـت و ارادهٔ تـو در حـال تجربـه شـدن اسـت، روش هـا بـه طـور طبیعـی دنبـال مـی شـوند. مـا فقـط آن مقـداری از روش هـا را ارائـه مـی دهـیم کـه بـرای هـدایت ذهنـت در جهـت درسـت، لازم و ضـروری اسـت. بـا توجـه بـه ایـن نکتـه مـی تـوانی تمـرین خـود را بـرای بـرآوردنِ نیازهای خود بدون تخطی از دستورالعمل های ارائه شده در این دوره، بهسازی و اصلاح کنی.

بنـابراین، دسـتورالعمل هـای گفتـه شـده را دنبـال کـن و فقـط در صـورت لـزوم اصـلاحات جزئـی اِعمـال کـن. وقتـی یـاد مـی گیـری بـا طبیعـت خـودت کـار کنـی، (درواقـع) یـاد مـی گیـری کـه از آن بـه نفـع خـودت اسـتفاده کنـی. سـاعت بـه سـاعت تمـرین کـن تـا تمرینـت در همـه جـا بـا تـو همـراه شـود تـا همـهٔ اتفاقـاتی کـه امروز برایت رُخ می دهند بخشی از تمرین تو باشند.

تمرین **۱۸۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 186

I am born of an Ancient Heritage.

گام ۱۸۶

من زاییدۀ یک میراث باستانی هستم.

تو ازیک میراثِ باستانی متولد شده ای. این به طور طبیعی در ذهن تو شکل خواهد گرفت و آن را خواهی فهمید، گرچه فراتر از تشریح و توصیف با کلمات است. در اصل، این یک تجربۀ خالص از زندگی و بودن در زندگی است. آنچه دراین تجربه به یاد آورده می شود، روابطی هستند که در روندِ تکامل خود تا به امروزشکل داده ای. فقط احیای ارتباطات توست که می تواند فراتر از زندگیِ این دنیا به پیش برود. اشخاصی را که به عنوان خانوادۀ معنویِ خود، به دست آورده ای، اکنون به منزلۀ خانوادۀ معنوی تو هستند. آنها به رشد و پیشرفتِ بصیرت و دانش و آمیختگی و مشارکت تو در زندگی، شکل و فرم می دهند که تو اکنون می توانی آن را تجربه کنی.

تو اینجا هستی که به خانوادۀ معنوی خود و گروهِ کوچکِ یادگیریِ خود خدمت کنی گروه کوچکی که درطول سالهای بسیار و شرایط مختلف با هم همکاری کرده اند، تا بتوانند اعضای خود را رشد و پرورش داده و به پیش ببرند، بنابراین گروه تو می تواند به گروه های دیگر بپیوندد و بزرگ و بزرگ تر شود... مانند جریان هایی از آب که با پیوستن به یکدیگر شکل عظیم تری از یک جریانِ آبِ در حال حرکت را به وجود می آورند، تو نیزجریانِ اجتناب ناپذیرِ خود را به سویِ منشأ ومنبع زندگی خود دنبال می کنی. این یک روش طبیعی، یک روشِ اصیل و روشی است که فراتر از همۀ گمانه زنی ها و فلسفه ها، فراتر از همۀ ترس ها و جاه طلبی های بشریت وجود دارد. این روشِ انجام کارهاست ــــ این روشی همواره مرموز، فراتر از درک تو و در عین حال کاملاً حاضر و در دسترس برای خدمت کردن به تو در شرایط اضطراری و فوریِ زندگی توست. چنین عظمتی ست رمز و راز زندگی تو و اینچنین است کاربرد آن حتی در کوچکترین جزئیات زندگی ات. بدین طریق زندگی تو در اینجا تکامل می یابد.

تـو از میراث بزرگـی بـه دنیـا آمـده ای. بنـابراین، بـه دلیـل وجـودِ ارتبـاطـات تـو، تعـالی و عظمـت بـا تـو و همـراه توسـت. امـروز در دو مراقبـۀ عمیـق تـر خـود ایـن میـراث را در سـکون و خاموشـی دریافـت کـن و سـاعت بـه سـاعت آن را تصـدیق و تأییـد کـن. بـه ایـن روز اجـازه بـده هـم واقعیـت و هـم انکـار ایـن حقیقـت بـزرگ را بـه تـو نشـان دهـد زیـرا همـانطور کـه مـی بینـی دنیـا در حـالِ انکـار و عـدم پـذیرشِ ایـن حقیقـت اسـت، متوجـه خـواهی شـد کـه دنیـا سـعی در جـایگزینی بصـیرت و دانـش بـا چیزهـای دیگـر دارد، بـدین صـورت درمـی یـابی کـه بـرای بصـیرت و دانـش ارزش قائـل شـوی و مـی فهمـی کـه بصـیرت و دانـش در اینجا از قبل وجود دارد.

تمرین **۱۸۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 187

I am a citizen of the Greater Community of worlds.

گام ۱۸۷

من شهروندِ یک اجتماع بزرگ تر ازدنیـاهای مختلف هستم.

تو صِرفاً تنها انسان در این یک دنیا نیستی. تو شهروندِ جامعهٔ بزرگتری از دنیاها هستی. این جهان، جهانی فیزیکی وجسمانی است که تو از طریق حواس خود می شناسی. این چیزی بسیار بیشتر از آن است که اکنون بتوانی درک کنی. وسعتِ روابط آن بسیار بیشتر از آن است که حتی بتوانی تصور کنی، زیرا حقیقت، ماورایِ تصور و تخیل است.

تو ساکن یک جهانِ فیزیکی بزرگتر هستی. این نه تنها اصل و نسب و میراث تو بلکه هدف تو در زندگی را در این زمان تصدیق و تأیید می کند، چراکه دنیایِ بشریت در حال رشد و گسترش به یک زندگی عظیم تر در یک جامعهٔ بزرگتر از دنیاهاست. این برای تو شناخته شده و آشناست، اگرچه باورها و اعتقاداتت هنوز ممکن است نتوانند آن را (بطور جدی) به حساب آورند.

امروزساعت به ساعت، به خودت یادآوری کن که یک شهروند در اجتماعِ بزرگ تری از دنیاهای مختلف هستی، زیرا این امر زندگی عظیم تری که اکنون شروع به کشف آن کرده ای را تصدیق و تأیید می کند. در دو مراقبهٔ خود، بار دیگر واردِ سکون و سکوت شو. این تجربهٔ رو به رشد سکون و خاموشی، تو را قادر خواهد ساخت تا همه چیز را درک کنی، زیرا ذهنت برای جذب و فهمِ بصیرت و دانش ساخته شده است، و اینگونه ادراک محقق می گردد. انباشتن ایده ها و اندیشه ها و انباشتن فرضیات و استنباط ها منجر به استقرار و ایجادِ بصیرت و دانش یا ادراک نمی شود، زیرا فهم و ادراک از احساسِ جاذبه و قرابت[12] و تجربهٔ حقیقی، متولد می شود. به این ترتیب، هیچ نظیر و مانندی در دنیا ندارد و بنابراین صرفاً می تواند در خدمت دنیایی باشد که تو درک می کنی.

تمرین **۱۸۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

---

[12] Affinity جاذبهٔ طبیعی، احساس تشابه و قرابت بدلیلِ وجـوهِ مشترک

Step 188

My life in this world is more important

than I had realized before.

گام ۱۸۸

زندگی من دراین دنیا مهم تر از آن چیزیست که تا به حال می دانستم.

آیا این یک ایدۀ خودنمایانه و خودخواهانه است؟ نه اینطور نیست. آیا این طرز فکر بر خلافِ نیاز تو به فروتنی است؟ نه اینطور نیست. تو برای هدفی بزرگتر از آنچه تصور می کنی در اینجا هستی، زیرا تصورِ تو حاوی معنای هدفِ تو در زندگی نیست. در زندگی فقط این هدف در یک طرف و همۀ چیزهای دیگردر طرفِ دیگر وجود دارند که جایگزین این هدف هستند، که زائیدۀ تصوراتِ ناشی از ترس هستند. تو اینجایی تا یک زندگی بسیار بزرگتر از آنچه که تاکنون درک کرده ای داشته باشی و این عظمت همان چیزی است که تو دردرون خود حمل می کنی. این می تواند در ساده ترین شیوه های زندگی و در ساده ترین فعالیت ها به ظهور برسد. اَعمال و اَفعال به دلیل عصاره و ماهیتی که انتقال می دهند بسیار عظیم هستند، نه به خاطرِ انگیزش هایی که ممکن است در دیگران به وجود آورند.

این تفاوت و تمایز را با دقتِ بسیار درک کن، و تو شروع به فهمیدنِ تفاوت بین بزرگ و کوچک خواهی کرد و خواهی فهمید که چگونه کوچکی می تواند در خدمت عظمت و بزرگی باشد. این همۀ جنبه های تو را ادغام و یکپارچه می کند، چراکه بخشی از تو عظیم و متعالی و بخشی از تو مُحقر و کوچک است. ذهن شخصیِ تو و بدنِ خاکیِ تو محقر و کوچک است و به منظورِ خدمت به بزرگی و عظمتِ بصیرت و دانش آفریده شده است. تحقق این امر تو را ادغام و یکپارچه می کند. این همان چیزی است که زندگی را نیز تکمیل و یکپارچه می کند. در اینجا هیچ نابرابری وجود ندارد، زیرا همۀ چیزها با هم کار می کنند تا در خدمت هدف بزرگتری باشند، هدفی که تو برای خدمت به آن، به اینجا آمده ای.

در تمریناتِ طولانی ترِ امروزت، ذهنت را به طور جدی در تلاش برای درک این موارد درگیر کن. درک و فهمِ تو، از کنکاش و بررسیِ تو متولد خواهد شد، نه صرفاً از ایده های راحت طلبانهٔ شخصی یا طرز تفکری که قابلِ قبول برای تو و خوشایندِ توست. از ذهن خود برای تحقیق و تفحص استفاده کن. با چشمان بسته، دربارهٔ این موضوعات تفکر کن. با دقت زیاد تمرکز کن و وقتی تمرکز تو به پایان رسید، تمام طرز فکرها و ایده ها را رها کن و وارد سکون و سکوت شو. بنابراین، ذهن به طور هدفمند مشغول و درگیر می شود، و سپس به آرامش، سکون و خاموشی می رسد. اینها دو عملکرد ذهن هستند که امروز تمرین خواهی کرد.

تمرینِ خود را ساعت به ساعت یادآوری کن و از این روز برای رشد و پیشرفت خود استفاده کن، که این، هدیهٔ تو به دنیا است.

تمرین **۱۸۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 189

My Spiritual Family exists in all places.

گام ۱۸۹

خانوادۀ معنوی من درهمه جا وجود دارند.

خانوادۀ معنوی تو بزرگتر از آن است که درک کنی. خانوادۀ معنوی تو در بسیاری از دنیاها وجود دارند. تأثیرِآنها در همه جا وجود دارد. به همین دلیل کاملاً بی مفهوم است که خودت را تنها بدانی، وقتی بخشی (کوچک) از چنان عظمتی هستی که در خدمتِ بزرگترینِ اهداف است. برای فهمیدن این امر، تو باید خودسرزنشی و احساس حقارتِ خود را رها کنی، زیرا تو با رفتارهای خود در دنیا، شناخته شده ای، که این کوچک و ناچیز است. تو با ذهنِ فردی خود و بدنِ فیزیکیِ خود در دنیا، شناخته شده ای، که بسیار کوچک و ناچیزند. با این حال اکنون شروع به درک ارتباطِ خود با زندگی از طریقِ بصیرت ودانش می کنی، که بسیار بزرگ و متعالی ست. این کار بدونِ ملامت کردنِ ذهنِ فردی یا بدن فیزیکی انجام می شود، زیرا وقتی که آنها می آموزند در خدمتِ هدفِ والاتری باشند، تبدیل به ابزارهایِ مفید و مطلوبی می شوند. بدینگونه است که با کسبِ معنا ومفهومی که هم اکنون فاقد آن هستند، بدن از سلامتی برخوردار می شود و ذهنِ فردی نیز (به شکلی مفید) مورد استفاده قرار می گیرد.

جسم تو به سلامتی نیاز دارد، اما سلامتی تو برای رسیدن به هدف بزرگتری است. تو نیاز داری از ذهنِ فردیِ خود به طورصحیحی استفاده کنی و این استفادۀ صحیح به آن ارزش و معنا می بخشد، زیرا ذهن فقط در جستجوی آن چیزیست که معنادار باشد. آنچه ذهنِ فردی و جسم فیزیکیِ تو را قادر می سازد جایگاه مناسب خود را در زندگی پیدا کنند بصیرت و دانش است که هدف، معنا و مسیر را برایت فراهم می کند.

این حقیقت، در همه دنیاها صادق است. این امر، در سرتاسر جهان فیزیکی که تو یکی از شهروندانِ آن هستی صادق است. دیدگاه خودت را نسبت به خودت بسط و گسترش بده تا بیاموزی که در مورد دنیای خودت واقع بین و بیطرف باشی. صرفاً ارزش ها، فرضیه سازی ها و اهداف انسانی را بر دنیای خود منعکس نکن، زیرا این امر تو را نسبت به (تشخیصِ) هدف و سیرتکامل دنیا کور می کند و درک این مسئله که شهروندِ زندگی بزرگتری (در دنیاهای مختلف) هستی را برایت دشوارتر می کند.

در دو مراقبهٔ طولانی امروزت، ذهن خود را فعالانه و بطور جدی مشغول و درگیرِ تحقیق و تفحص نسبت به این بیان کن. پانزده دقیقهٔ اول در هر دو تمرین طولانی تر خود را صرفِ تحقیق و بررسی این موضوع کن. تلاش کن درمعنای بیانِ امروز به طورِ جدی بیندیشی. پس از آن، هنگامیکه بررسی و کنکاشِ تو کامل شد، به ذهن خود اجازه بده دوباره واردِ سکون و خاموشی شود. تضاد و تمایز بین درگیری فعالانهٔ ذهنی و سکون و خاموشی ذهنی را درک کن. درک کن که هر دو مهم هستند و مکمل یکدیگرند. ساعت به ساعت این بیان را تکرار کن و همچنان که دنیای اطراف خود را مشاهده می کنی، آن را در نظر داشته باش.

تمرین **۱۸۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 190

The world is emerging into the Greater Community of worlds and that is why I have come.

گام ۱۹۰

دنیا درحالِ ظهور در یک اجتماعِ بزرگتـر از دنیاهاست و به این دلیل من به اینجا آمده ام.

تو در یک نقطهٔ عطف بزرگ به دنیا آمده ای، نقطهٔ عطفی که تنها بخشی از آن را در طول حیاتِ خود خواهی دید. نقطهٔ عطفی که در آن دنیای تو با دنیای های دیگر در مجاورتِ خود، ارتباط برقرار می کند. این سیرِ تکامل طبیعی بشریت است، و نیز سیرِتکامل طبیعی در تمامیِ زندگی های هوشمند در تمامیِ دنیاهاست. دنیای تو در جستجویِ یک جامعهٔ بزرگتر است. تحققِ این امر مستلزمِ اتحاد درجامعهٔ داخلیِ دنیایِ توست. این هم بخشی ازسیرِتکاملِ زندگی هوشمند درهمهٔ دنیاهاست. تو برای خدمت به اینجا آمده ای. سطوحِ مختلفی از خدمت وجود دارند و نیز موارد بسیاری هستند که باید به آنها رسیدگی و مساعدت شود — در سطحِ شخصی، در سطحِ اجتماعی و در سطحِ دنیا. تو بخشی از این جنبشِ عظیم در زندگی هستی، زیرا تو فقط برای اهداف خودت در اینجا نیستی. تو اینجا هستی تا به دنیا خدمت کنی و در عوض به تو هم خدمت شود.

در دو تمرین طولانی تر خود، بیانِ امروز را بررسی کن. بطورِ جدی به آن فکر کن، ایده هایِ ذهنی که با آن موافق وهماهنگ هستند و نیز ایده هایی که با آن مخالف هستند را مشاهده کن. احساسات موافق و مخالفِ خود را نسبت به بیان امروز بررسی کنی. ترجیحات، تعصبات، اعتقادات، امیدها، ترس ها و موارد دیگر را کاوش و بررسی کنی. این نیمهٔ نخستِ هر تمرین را تشکیل می دهد. در نیمهٔ دوم، واردِ سکون و سکوت شو، در صورتی که به نظرت مفید است از کلمهٔ RAHN استفاده کن. به یاد داشته باش که هر دوی این فعالیت هایِ ذهنی لازم و مکمل یکدیگرند، همانطور که در آینده هم بیشتر خواهی آموخت. در هر ساعت بیانِ امروز را تکرار کن. به آن اجازه بده آنچه که نیاز داری تا دنیایِ جدید را ببینی، برایت فراهم کند.

تمرین **۱۹۰:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 191

My Knowledge is greater than my humanity.

گام ۱۹۱

بصیرت و دانش من عظیم تر از بشریت (انسان بودن) من است.

بصیرت و دانش تو از زندگی جهانی متولد شده است. بصیرت و دانش، بشریت (انسان بودن) تو را تحتِ تأثیر قرار می دهد و به آن معنا می بخشد. زندگی عظیمتری در صددِ ظهور خود در دنیایِ تو، در عصر تو و در شرایطِ کنونی توست. بنابراین، بزرگ، خود را از طریق کوچک ابراز می کند و کوچک، خود را به عنوان عظمت و بزرگی تجربه می کند. این مسیرِ تمام زندگی هاست. بشریتِ تو بدون معناست، مگر اینکه در خدمتِ یک محتوایِ بزرگتر و بخشی از یک حقیقتِ عظیم تر باشد. بدون این، بشریت بیشتر نوعی در بند بودن است — یک نوع بردگی، اسارت و یک تحمیل بر طبیعت توست به جای اینکه تصدیق و تأییدی بر ماهیت و سِرشتِ تو باشد.

بصیرت و دانشِ تو عظیم تراز بشریتِ توست. بنابراین، بشریتِ تو می تواند حاویِ معنا باشد، زیرا در خودش چیزی برای خدمت دارد. بشریتِ تو بدون خدمت، صرفاً یک محدودیت است، چیزیست که تو را محبوس و محصور می کند. اما بشریتِ تو به منزلهٔ خدمت به حقیقتی بزرگترومتعالی تراست که امروز در درون خود حامل آن هستی. این حقیقت در درون توست، اما تو با آن نیستی. تو نمی توانی از آن برای تحقق اهدافِ شخصی خود استفاده کنی. تو فقط می توانی آن را دریافت کنی و اجازه بدهی خودش را آشکار کند. این حقیقت، خودش را از طریق ماهیتِ انسان بودنِ تو بیان می کند و به تو تجربهٔ عظیم تری از خودت می دهد.

در تمریناتِ طولانیِ امروز، به خودت اجازه بده تا دوباره وارد سکون و خاموشی شوی، ساعت به ساعت این بیان را تکرار کن تا بتوانی در معنای واقعی آن تعمق کنی. با فرضیات یا نتایج سطحی و ناپخته قانع نشو، زیرا بیانِ امروز، نیاز به درگیریِ عمیقِ تو خواهد داشت. زندگی دارای عمق است. تو باید در ژرفای آن نفوذ کنی. تو باید وارد آن شوی. تو باید آن را دریافت کرده و در درون آن تحقیق و تفحص کنی. پس از آنست که دوباره درگیر ارتباطِ طبیعیِ خود با زندگی خواهی شد.

تمرین **۱۹۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 192

I will not neglect small things today.

گام ۱۹۲

امروز من چیزهای کوچک را نادیده نمی گیرم.

از کارهای کوچکی که امروز لازم است انجام شود غافل نشو. انجام کارهای کوچک به هیچ وجه به معنای کوچک بودنِ ارزش آنها نیست. اگر خود را با رفتار و اَعمال و افعال خودت تعریف نکنی، می توانی اجازه بدهی که بزرگیِ تو در انجام کارهای کوچک هم وجود داشته باشد. کسی که بزرگ منش است می تواند کارهای کوچک را بدون شکایت و گلایه انجام دهد. کسی که با بصیرت و دانش است می تواند فعالیت های دنیوی را انجام دهد بدون اینکه احساس ننگ و خواری کند. فعالیت ها فقط و فقط فعالیت هستند. آنها ماهیت یا وجود واقعی تو را شکل نمی دهند. سرشت، ماهیت یا هستیِ واقعی تو برگرفته از منبع زندگی توست، که خودش را از طریقِ اَعمال و افعالِ کوچک تو بُروز می دهد وقتیکه می آموزی آن را دریافت کنی و ازیک چشم انداز مناسب، آن را مشاهده کنی.

از چیزهای کوچک غافل نشو. به چیزهای کوچک دقت و توجه کن تا زندگی ات در دنیا پایدار باشد و بتواند به شیوه ای درست به پیش برود. امروز، در تمریناتِ عمیق تر خود، دوباره به عظمت و عمق بصیرت و دانش وارد شو. از آنجایی که تو به کارهای کوچک توجه کرده ای، اکنون می توانی این زمانِ خودسپاری و بخشیدن را به درستی سپری کنی. به این ترتیب، زندگی بیرونی تو به درستی مدیریت می شود و به زندگی درونی ات نیز توجه کافی می شود، زیرا تو واسطه ای بین زندگی در عظمت و زندگی در دنیا هستی. بنابراین، تو به کوچکی توجه می کنی و بزرگی را دریافت می کنی. این وظیفه و کارکردِ واقعی توست، زیرا تو در اینجا هستی تا بصیرت و دانش را به دنیا ببخشی.

مانند گذشته، تمرین خود را در هرساعت تکرار کن و فراموش نکن که پیوسته با آن باقی بمانی.

تمرین **۱۹۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 193

I shall listen to others without judgment today.

گام ۱۹۳

من امروز بدون قضاوت به دیگران گوش خواهم داد.

امروز بدون قضاوت به دیگران گوش کن. بصیرت و دانش نشان خواهد داد که آیا آنچه آنها می گویند دارای ارزش است یا خیر. این کار را بدون هرگونه محکومیت، بدون هر نوع مقایسه و بدون ارزیابی از طرفِ تو انجام می دهد. بصیرت و دانش جذبِ بصیرت ودانش می شود و به آنچه بصیرت و دانش نیست، جاذبه ای ندارد. بنابراین، تو می توانی راه درست خود را بدون قضاوت یا نفرت نسبت به دنیا پیدا کنی. این سیستم هدایتِ درونیِ توست که به تو خدمت می کند. این هدایت درونی، تو را به جایی می برد که لازم است باشی و تو را برایِ مشارکت ومساعدت به جایی هدایت می کند که کمک و مساعدت تو بیشترین ارزش را داشته باشد. اگر بدون قضاوت به دیگران گوش بدهی، هم بصیرت و دانش و هم ندایِ بصیرت و دانش را خواهی شنید. تو خواهی دید که بصیرت و دانش در کجا وجود دارد و در کجا رَد و انکار می شود. این طبیعی است. نیازی نیست مردم را قضاوت کنی که چرا این تصمیم را می گیرند. این موضوع به سادگی، روشن است.

به دیگران گوش کن تا خودت را در حال گوش دادن، تجربه کنی، زیرا وظیفهٔ تو این نیست که دربارهٔ دنیا قضاوت کنی یا اینکه تعیین کنی مواهب و هدایای تو در کجا و چگونه باید بخشیده شوند. وظیفهٔ تو اینست که خودت را در زندگی تجربه کنی و اجازه بدهی بصیرت و دانش از درونت برخیزد، زیرا بصیرت و دانش هرکجا و هر زمان که مناسب باشد هویدا شده و خود را می بخشد. این به تو امکان می دهد تا در صلح و آرامش باشی، زیرا تلاش نمی کنی تا بر دنیا کنترل داشته باشی.

اجازه بده تمریناتت عمیق شوند. در هر ساعت مانند قبل تمرین کن. امروز به دیگران گوش بسپار تا خودت را در ارتباطِ با آنها تجربه کنی تا پیام واقعی آنها به تو ارائه شده و فهمیده شود. این امر حضورِبصیرت و دانش و نیز نیاز به وجودِ بصیرت و دانش را در دنیا برایت تصدیق و تأیید می کند.

تمرین **۱۹۳:** تمرین ساعت به ساعت.

Step 194

I will go where I am needed today.

گام ۱۹۴

امروز من به جایی که حضورم در آن ضروریست خواهم رفت.

به خودت اجازه بده به آنجایی بروی که موردِ نیاز هستی، به آنجایی که لازم است بروی. این ضرورتِ عمل، به فعالیت های تو ارزش و معنا خواهد بخشید و ارزشِ تو را درکلیهٔ مشغله ها و درگیری های امروزت تصدیق و تأیید می کند. جایی برو که مورد نیاز هستی، جایی که نیاز داری بروی. انگیزهٔ واقعی برای این امر را بشناس و آن را از هرگونه احساسِ گناه یا تعهد نسبت به دیگران متمایز کن. خواسته های غیر واقعی و ساختگی از خودت نداشته باش. به دیگران اجازه نده مطالباتِ غیرمعقول و ساختگی، فراتر از وظایف سادهٔ خودت از تو داشته باشند. به آنجایی برو که واقعاً مورد نیاز هستی.

هر ساعت این بیان را به خودت یادآوری کن، زیرا باید در معنای آن نفوذ شود تا به تجربه درآید. اگر به احساسِ گناه و تعهد (نسبت به دیگران)عادت کرده باشی، بیانِ امروز مشکل تو را پیچیده تر می کند. با این حال، ایدهٔ امروز واقعاً تأییدی بر بصیرت و دانشِ درون توست و فرصتی را برای بصیرت ودانش فراهم می کند تا تو را راهنمایی و هدایت کند و ارزشِ خود را به تو نشان دهد. این هیچ ارتباطی با وابستگی ندارد، زیرا تو باید از چیزهای دروغین مستقل و رها باشی تا بتوانی از آن چیزی که درست است پیروی کنی. این مفهوم و ارزش تمام استقلال هاست.

در تمریناتِ طولانیِ خود، به ژرفایِ بصیرت و دانش فرو برو و هنگامیکه در دنیا زندگی می کنی، این بیان را (با خود) زنده نگه دار. به خودت اجازه بده تا وقتیکه در دنیایِ چیزهایِ خاکی، در دنیای جزئیات و ملاحظاتِ کوچک حضور داری، حضورِعمیق تر و عظیم تری را در درون خود احساس کنی. به یاد داشته باش که بزرگی اینجاست تا به کوچکی خدمت کند.

تمرین **۱۹۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمــرین ساعــت به ساعــت.

Step 195

Knowledge is more powerful than I realize.

گام ۱۹۵

بصیرت و دانش بسیار قدرتمند تر از آنست که من درک کنم.

بصیرت و دانش از آنچه درک می کنی قدرتمندتر است. همچنین بصیرت و دانش از آن چیزی که می پنداری بسیار شگفت انگیزتراست. توهنوزهم به دلیل قدرت زیادش از آن می ترسی. می هراسی که تو را تحت سلطه و کنترلِ خود درآورد، مطمئن نیستی که تو را به کجا خواهد برد و چه کارهایی را الزاماً باید انجام بدهی و مطمئن نیستی که نتیجۀ تمامی اینها چه خواهد بود، و در عینِ حال که از بصیرت و دانش دور می شوی، دوباره وارد سردرگمی و دنیای تخیلات و تصورات ذهنی می شوی. هرچه به بصیرت و دانش نزدیک شوی، واردِ دنیایی از اطمینان، تأیید، حقیقت و هدفمندی می شوی. چگونه ممکن است بصیرت و دانش را از راه دور بشناسی؟ چگونه می توانی بدون دریافتِ مواهب و هدایای آن معنا و مفهومِ آن را تعیین و مشخص کنی؟

امروز به بصیرت و دانش نزدیک شو. به بصیرت و دانش اجازه بده تا در سکوت با تو همراه شود، زیرا در این حالت، یاد می گیری که تو هم آرام و ساکت همراهِ او باشی. هیچ تجربۀ طبیعی، نمی تواند اساسی تر از تجربۀ بصیرت و دانش باشد. خوشحال باش که این بزرگتر از شناخت توست، زیرا ارزیابی هایِ تو خُرد و کوچک بوده اند. خوشحال باش که هنوز نمی توانی آن را درک کنی، زیرا درک تو فقط آن را محدود می کند و از سودمندی آن می کاهد. به بزرگی و عظمت اجازه بده تا در کنار تو باشد تا بزرگی تو امروز به ظهوربرسد و به تجربه درآید.

این بیان را با خود به همراه داشته باش و در هر ساعت تمرین کن. در طول روز آن را در خاطر داشته باش. در دو تمرین طولانی تر، به خودت اجازه بده عمقِ بصیرت و دانش را تجربه کنی. قدرت بصیرت و دانش را احساس کن. عزم و ارادۀ خود را برای انجام این کار تقویت کن. با نظم و خود-انضباطی، خودت را بسپار، زیرا در اینجا خود-انضباطی باید به صورت خردمندانه به کار برده شود. بصیرت و دانش بزرگتر از آن است که درک کنی. بنابراین، باید یاد بگیری که عظمت و بزرگیِ آن را دریافت کنی.

تمرین **۱۹۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 196

REVIEW

گام ۱۹۶

مــرور

امـروز دو هفتـهٔ گذشـته از رونـدِ آمـاده سـازی را مـرور کـن. دسـتورالعمل هـای هـر روز را بخـوان و سـپس تجربـهٔ تمـرین خـودت را در آن روز بیـادآور. از اولـین روزِ دو هفتـهٔ پـیش شـروع کـن و هـر روز را قـدم بـه قـدم تـا بـه اینجـا دنبـال کـن. از هـم اکنـون شـروع بـه مـرورِ رونـدِ آمـاده سـازی خـود در فواصـل دو هفتــه ای خــواهی کــرد. ایــن تمــرین بــه تــو داده شــده اســت چراکــه احســاس و ادراک تــو در حــالِ رشــد و شکوفایی است.

هر روز را به خاطر آور. سعی کن تمرینات و تجربیات خود را به یاد آوری. اگر فراموش کرده باشی، خودِ دروس، این تجربیات را به خاطرت خواهند آورد. ســعی کن پیشــرفت خود را در یادگیری ببینی تا بتوانی چگونه آموختن را درک کنی. سعی کن در درون خودت، آنچه که بصیرت و دانش را تأیید می کند و آنچه که بصیرت و دانش را رَد و انکار می کند، مشاهده کنی تا یاد بگیری چگونه باید با این گرایش ها و تمایلات تعامل کنی.

تبدیل شدن به یک دانش آموز واقعیِ بصیرت و دانش، به نظم و خود-انضباطی بیشتر، ثبات قدم و پیوستگیِ بیشـتر در تلاش ها و پذیرشِ ارزش های والاتری نسـبت به آنچه که تاکنون برعهده گرفته ای، نیاز دارد. تبعیت و پیروی کردن، تو را برای رهبر شــدن آماده می کند، زیرا همهٔ رهبرانِ بزرگ، پیروانِ بســیار خوبی هســتند. اگر منبعِ رهبری تو نمایانگر نیکی و حقیقت اســـت، مطمئناً باید یاد بگیری که از آن پیروی کنی و برای پیروی کردن از آن، باید یاد بگیری که چگونه از آن بیاموزی، چگونه آن را دریافت کنی و چگونه آن را ببخشی و عطا کنی.

اجازه بده دورهٔ طولانی امروزت، که ممکن اسـت بیش از دو سـاعت تو را مشـغول کند، با در نظر گرفتنِ تمام این موارد، مروری بر دو هفتهٔ پیشـین باشـد. نسبت به زندگی خود واقع بین و بیطرف باش. در اینجا هیـــچ

سـرزنش و محکومیـتی وجـود نـدارد، زیـرا تو می آمـوزی چـگونه یاد بگیـری، می آموزی چگونه تبعیت و پیروی کنی و می آموزی که چگونه بصیرت و دانش را به کار بگیری، همانطورکه بصیرت و دانش هم مطمئناً تو را به کار می گیرد. در اینجا بصـــیرت و دانش و تو در یک ازدواج و امتزاج و هماهنگی واقعی بهم می پیوندید. پس از آن، بصـیرت و دانش قدرتمندتر می شـود و تو نیز قدرتمندتر می شـوی. در اینجا هیچ نابرابری وجود ندارد و همهٔ چیزهـا، سیرِ طبیعی ابراز و آشکار شدن خود را بازمی یابند.

از این مرور استفاده کن تا درک خود را در مورد فرایندِ آماده سازیِ خود بیشتر و عمیق تر کنی، به خاطر داشته باش که فهم و ادراک، همیشه بعد از بازنگری می آیند. این یک حقیقت بزرگ در راه بصیرت و دانش است.

تمرین **۱۹۶**: یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 197

Knowledge must be experienced to be realized.

گام ۱۹۷

بصیرت و دانش باید تجربه شود تا درک شــود.

امروز اینگونه فکر نمی کنم که می توانم بصیرت و دانش را با عقل خود درک کنم یا اینکه می توانم عظمت زندگی را (در ذهن) مفهوم سازی کنم. امروز فکر نمی کنم که فقط با یک ایده یا فرضیه می توانم به طور کامل به بصیرت و دانش دسترسی پیدا کنم. با درک این موضوع، خواهم فهمید که چه چیزی از جانبِ من مورد نیاز است و چه چیزی را باید به تمریناتم ببخشم، چراکه باید از خودم ببخشم و عطا کنم."

تو باید از خودت ببخشی. نه اینکه فقط درگیر و مشغولِ ایده هایت باشی و امیدوار باشی که آنها به بزرگترین نیازت پاسـخ دهند. امروز با فهم این مسـئله، تمرین خود را در هر سـاعت تکرار کن و در مراقبه های عمیق تر، خودت را کاملاً به تجربهٔ بصیرت و دانش بسپار. وارد سکون و خاموشی شو. به خودت اجازه بده تا کاملاً درگیر و مشغول به این تمرین شوی. با این کار، قدرتِ ذهن خود را برای خودت بکارخواهی گرفت. سپس خواهی فهمید که تو قدرتِ از بین بردنِ سـردرگمی و حواس پرتی را داری. تو این قدرت را داری که ترس را برطرف کنی. تو توانایی رفع موانع را داری زیرا عزم و ارادهٔ تو در جهتِ فهم و شناختِ بصیرت و دانش است.

تمرین **۱۹۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمــرین ساعــت به ساعــت.

Step 198

Today I will be strong.

گام ۱۹۸

امروز من قــوی خواهم بود.

امروز محکم و قوی باش. برنامه ای را که به تو داده می شـــود دنبال کن. خودت را عقب نگه ندار و دســتورالعمل ها و آموزش ها را به هیچ وجه تغییر نده. در اینجا هیچ میانبری وجود ندارد; فقط راه مســتقیم وجود دارد. مراحل به تو داده شده است. آنها را دنبال کن. امروز باصَلابت و قوی باش. فقط ایده ها و تفکراتِ تو دربارۀ ناتوانی و سستی صحبت می کنند. فقط ارزیابی ها و برداشت هایِ تو از احساسِ بدبختی، ناتوانی یا ناکافی بودنت ســخن می گویند. تو باید به توانایی هایِ خود ایمان داشــته باشــی و برای شــناخت و فهمِ توانایی هایت این ایمان را بکار ببندی.

در هر ســاعت این بیان را تکرار کن و ســعی کن آن را تحتِ هر شــرایطی که در آن قرار می گیری، تجربه کنی. در طی دو تمرین عمیقِ امروزت، از توانایی خود استفاده کن تا کاملاً در سکون و خاموشی درگیر شوی. به ذهنت اجازه بده تا از زنجیرۀ مفاهیـــمِ خود ساخته رهایی یابد. به بدن خود اجازه بده از یک ذهن شکنجه گر آزاد شود. بدین صورت، ذهن و بدن تو، عملکردِ طبیعیِ خودشان را خواهند یافت و همه چیز در درونِ تو نظم و ترتیبِ صـــحیحی پیدا خواهد کرد. پس از آن بصـــیرت و دانش از طریق ذهن و بدن تو ظهور و بروز می یابد. از این طریق می توانی آنچه را که از دنیا ارزشمندتر و بزرگ تر است، به دنیا بیاوری و در نتیجۀ آن درستی زندگی تو تصدیق و تأیید خواهد شد.

تمرین **۱۹۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمــرین ساعــت به ساعــت.

Step 199

The world I see is emerging into

the Greater Community of worlds.

گام ۱۹۹

دنیایی که من مشاهده می کنم در حالِ ظهور و پدیدار شدن در اجتماعِ بزرگ تری از دنیاهاست.

فارغ از محدودیت هایِ یک دیدگاهِ صِرفاً انسانی، تو قادر خواهی بود تکامل دنیای خود را در یک بستر بزرگ تر مشاهده کنی. با مشاهدهٔ دنیا بدونِ تحریف و دخالت های ذهن که ناشی از آرزوها و ترس های شخصی توست، قادر خواهی بود حرکت و جنبشِ عظیم آن را مشاهده کرده و مسیر و جهت کلی آن را تشخیص دهی. بنابراین، بسیار حیاتی است که تو مسیر و جهتِ دنیای خود را بشناسی زیرا در بسترِ این شناخت است که هدف و رسالتِ تو در حالی که در این دنیا هستی، معنا می یابد. زیرا تو آمده ای که به سیرِ تکاملِ کنونیِ دنیا خدمت کنی، و مواهب و هدایای تو به معنای خدمت به زندگیِ آیندهٔ دنیاست.

دنیای شما در حال آماده سازی برای ورود به یک اجتماعِ بزرگ تر است. شواهد این امر در همه جا وجود دارد، کافیست که فقط مشاهده کنی. بدونِ نیاز برای باور داشتن یا انکار کردن، هر چیزی می تواند به سادگی شناخته شود. به این صورت، نشانه ها و تظاهراتِ زندگی آشکار است و نیازی به درک و تشخیصِ آن از پیچیدگی های دیگر نیست. آنچه زندگی را پیچیده می کند این است که مردم می خواهند زندگی همان چیزی باشد که نیست، آنها خودشان می خواهند چیزی باشند که نیستند و می خواهند سرنوشت آنها همان چیزی باشد که نیست. سپس آنها تلاش می کنند از زندگی چیزی هایی را که مبتنی بر ایده آل هایشان است، به دست بیاورند و از آنجا که زندگی نمی تواند آنرا برآورده کند، همه پریشان، درگیرِ تضاد و پیچیدگی می شوند. مکانیسم زندگی ممکن است در جزئیاتِ ریز آن پیچیده

باشد، اما معنا و مفهومِ زندگی برای هر کسی که بدون تاثیر و تحریفِ قضاوت یا ترجیحاتِ شخصی نگاه کند، کاملاً صریح و آشکار است.

بدان که دنیای شما در حال آماده شدن برای ظهور در یک اجتماع بزرگ تر است. بدون اینکه با تخیل خود به آن شاخ و برگ بدهی، حقیقتِ این موضوع را درک کن. نیازی نیست آینده را ترسیم کنی. فقط مسیر فعلی دنیای خود را درک کن. در این صورت، مفهوم ومعنایِ توانایی های ذاتیِ تو و کاربردهای آتیِ آنها بیش از پیش برایت آشکار خواهند شد.

در هر ساعت یک بار این بیان را تکرار کن و در آن تعمق کن، زیرا این پایه و اساس مطلقِ زندگی توست و لازم است که این موضوع را درک کنی. این باور صرف نیست؛ این سیرِتکامل دنیاست. در طی دو مراقبهٔ عمیق امروزت، ذهن خود را بطور جدی و فعالانه درگیرِ تعمق در این بیان کن. به باورها و اعتقاداتِ موافق و مخالفِ خود نسبت به این بیان نگاه کن. به احساسات خود در مورد آن نگاه کن. وقتی تلاش می کنی خودت را مشغول به این بیانِ قدرتمند کنی، خودت را واقع بینانه بررسی کن. این زمانی برای تفکر و درگیری ذهنی است. با تعامل و خودسپاری کامل از تمرینت استفاده کن. خود را کاملاً درگیر کن. به ذهن خود اجازه بده تا از سطح تفکرات و ایده هایِ ناچیز و بی مایه به اَعماق نفوذ کند.

در بصیرت و دانش همه چیز ساکن و آرام می شود. همه چیز معلوم و شناخته می شود. در اینجا تو شروع به تشخیص تفاوت بین دانستن و فکرکردن، می کنی. تو می فهمی که چگونه تفکر فقط می تواند در خدمتِ آماده سازیِ بصیرت و دانش بوده و چگونه بکار گرفته شود. اما بصیرت و دانش به مراتب از دامنهٔ درک و تفکر هر فرد فراتر می رود. در اینجا خواهی فهمید که چگونه ذهن می تواند به ماهیت و سِرشتِ معنوی تو خدمت کند و بدین گونه سیرِ تکامل دنیا را درک خواهی کرد.

تمرین **۱۹۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 200

My thoughts are too small to contain Knowledge.

گام ۲۰۰

افکار من بسیار کوچک تر از آنند که دربرگیرندۀ بصیرت و دانش باشند.

افکار تو بسیار کوچکند و بصیرت و دانش بسیار بزرگ تر از آنست. اعتقاداتِ تو بسیار محدودند و بصیرت و دانش نامحدود و متعالی اسـت. بنابراین، با بصـیرت و دانش، رمزآلود و معماگونه برخورد کن و تلاش نکن برایش شـکل و فرم خاصـی ایجاد کنی، زیرا از این آشـکال و تصـورات والاتر است و نیز فراتر از انتظاراتِ توسـت. بنابراین، اجازه بده تا بصیرت و دانش اسرارآمیز باشـد تا بتواند مواهب و هدایای خود را بدون محدودیت به تو ببخشـد. اجازه بده تفکرات و ایده هایت در دنیایِ قابلِ رؤیتی که می بینی بکار گرفته شـوند، زیرا تفکرات تو می توانند به شـکل مفید و مؤثری بهبود یافته و متحول شـوند، وقتیکه مکانیسـم زندگی دنیوی خودت و همچنین تعاملاتت با دیگران را درک می کنی. با این حال به بصـیرت و دانش اجازه بده تا از طرزفکرِ مکانیکی[13] ذهنت فراتر رود تا بتواند در هر موقعیتی جاری شود و به آن خیر و نیکی، هدف، معنا و جهت دهد.

سـاعت به سـاعت این بیان را به خودت یادآوری کن و در هر موقعیتی که قرار می گیری، بطورِجدی در مفهوم آن بیندیش. در دو مراقبۀ امروزت، به خودت اجازه بده یک بار دیگر وارد سـکون و خاموشـی شـوی. از کلمۀ RAHN استفاده کن، اگر آن را مفید می یابی. به خودت اجازه بده فراتر از ایده ها و افکارت بروی. اجازه بده فراتر از الگوها و عاداتِ فکری بروی. به ذهنت اجازه بده تا خودش باشـد، زیرا (در حقیقت) ذهنت سـاخته شـده است تا در خدمت بصیرت و دانش باشد.

تمرین **۲۰۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

---

[13] Mechanical application of your mind

بکار بردن و استفاده از ذهن بصورت رباتیک و از روی عادت و بدونِ هوشیاری، طرز فکر مکانیکی و بدون فکر و آگاهی

Step 201

My mind was made to serve Knowledge.

گام ۲۰۱

ذهن من ساخته شده است تا در خدمت بصیرت و دانش باشد.

با درک این موضوع، ارزش ذهن خود را درک خواهی کرد و آن را خوار و ناچیز نخواهی شمرد. با درک این موضوع، ارزش بدن خود را خواهی فهمید و آن را خوار و ناچیز نخواهی شمرد. زیرا ذهن و بدن تو وسیله ای برای بیان بصیرت و دانش هستند. در این صورت، تو دریافت کنندۀ بصیرت و دانش می شوی، میراث بزرگ خود را به یاد می آوری و با اطمینان از وجود هدف و سرنوشتِ بزرگِ زندگی ات، آسوده و آرام می شوی.

در اینجا هیچ نوع توهم، خود-فریبی و یا حیله ای وجود ندارد. در اینجا همه چیز، ترتیبِ صحیحِ خود را پیدا می کند و تو نسبتِ واقعی همۀ چیزها را درک می کنی. ارزش ذهنت را می فهمی و نمی خواهی وظایفی را برعهده اش بگذاری که توانایی انجام آنها را ندارد. بنابراین، ذهن تو به طور سازنده ای بکاربسته می شود و از تلاش برای انجام غیرممکن ها آزاد و رها خواهد شد. با درک این مسئله، خواهی دید که بدنت برای خدمت به ذهنت ساخته شده است و تو ارزش بدنت و کاربرد مهمِ آن را به عنوان ابزاری برای ارتباطات خواهی فهمید. بدین صورت، تو محدودیت های آن را می پذیری، محدودیت هایی که باید باشند. از مکانیسم وعملکرد آن نیز قدردانی خواهی کرد. تو از تمام برخوردهایی که با افراد دیگر در این دنیا داری، قدردانی خواهی کرد. پس خوشحال خواهی شد که دارای ذهن و جسمی هستی که تو را قادر می سازد با قدرت و جوهر بصیرت و دانش ارتباط برقرار کنی.

بیان امروزِ خود را در هر ساعت تکرار کن و درآن تعمق کن. در دو مراقبۀ عمیق تر خود، به ذهنت اجازه بده که ساکن و خاموش شود تا بیاموزد که چگونه خدمت کند. تو باید چیزهایی را که برای تو فطرتاً طبیعی است، دوباره بیاموزی زیرا تو غیرطبیعی ها را آموخته ای که اکنون باید آنها را از ذهن زُدوده و فراموش کنی. وقتی همه چیزدر جای خودش قرار گرفته است، چیزهایِ طبیعی برانگیخته می شوند، زیرا وقتی چیزهای طبیعی برانگیخته می شوند، تجلی یافته و به ظهور می رسند. سپس ذهن دوباره درگیرِعملکردِ واقعی و طبیعی خودش می شود و همه چیز ارزش حقیقی خود را باز می یابد.

تمرین **۲۰۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 202

I behold the Greater Community today.

گام ۲۰۲

من امروز اجتماعِ بزرگ تر را مشاهده می کنم.

تو می توانی اجتماعِ بزرگ تر را مشاهده کنی، زیرا تو در میانِ این اجتماعِ بزرگ تر زندگی می کنی. صِرفِ اینکه تو در سطحِ بیرونی دنیا هستی، درگیر تلاش های بشری هستی و محدود به زمان و مکان هستی، به این معنی نیست که نمی توانی شکوه وعظمت اجتماعِ بزرگ تر را ببینی. تو می توانی با دیدن آسمانِ بالا و با نگاه کردن به دنیای زیرین، آن را مشاهده کنی. تو می توانی این موضوع را با درک روابط بشر با جهانِ هستی در مقیاس بزرگ مشاهده کنی و با درک این که بشریت صرفاً یک نژادِ دیگری است که در حالِ تکامل است تا با ارتقاءِ هوشمندی و بصیرت و دانشِ خود بتواند تعاملی درست و واقعی با ظهور دنیا در اجتماعی بزرگ تر، پیدا کند. این نوعِ نگرش، چشم انداز بزرگتری به تو می دهد. این نوعِ نگرش، به تو امکان می دهد طبیعت و ماهیت این تغییر را در دنیا درک کنی. این نوع نگرش، به تو امکان می دهد تا برای خود و سایر افراد، رحم و دلسوزی داشته باشی، زیرا مهربانی و دلسوزی از بصیرت و دانش متولد می شود. بصیرت و دانش چیزهایی را که رخ می دهند، خوار و خفیف نمی کند بلکه سعی در تأثیرگذاری مثبت و مفیدی بر آنها دارد.

ساعت به ساعت در ارزش بیانِ امروز بیندیش. با هوشیاری به دنیا نگاه کن و خود را به عنوان یک شاهدِ اجتماعِ بزرگ تر از دنیاهای در نظر داشته باش. دنیای خود را به عنوان یکی ازدنیاهای گونه گون و پرشمارِ دیگری در جهان در نظر داشته باش که در مرحلۀ مشابهی از تکامل قرار دارند. با تلاش برای شکل دادن به آنچه که خارج از حد ادراکت است، ذهن خود را میازار. به خودت اجازه بده در یک جهانِ بزرگ و اسرارآمیز زندگی کنی که تازه شروع به درک آن کرده ای.

در دو مراقبهٔ عمیق تر، بـه خودت اجـازه بـده تـا ذهنـت را بـه طـور جـدی و فعـالانـه در فهمِ بیـانِ امروز بکارگیری. سعی کن زندگی خود را از جایی فراتر از یک دیدگاهِ صـرفاً انسـانی مشـاهده کنی، زیرا از یک دیدگاهِ کاملاً انسـانی فقط یک زندگی انسـانی، یک دنیایِ انسـانی و یک جهان انسـانی را خواهی دید (و نه بیشـتر). تو در یک جهان انسانی زندگی نمی کنی. تو در یک دنیای انسانی زندگی نمی کنی. تو یک زندگی صرفاً انسانی نداری. بدان که بشـریتِ تو در اینجا رَد و انکار نمی شـود بلکه به آن یک تعامل و آمیختگی بزرگتر در یک زندگی بزرگ تر بخشـیده می شـود. بنابراین، بشـریت تو به جای اینکه محدودیتی باشـد که به خود تحمیل کنی، تبدیل به منبع و وسیله ای برای به ظهور رسیدن می شود. اجازه بده تمریناتِ عمیقت بسیار فعال باشند. از ذهنت بصورت سازنده استفاده کن. از ذهنت بطور عینی و واقع بینانه استفاده کن. به تفکرات و ایده های خود نگاه کن. به سـادگی توسط آنها به پس و پیش کشیده نشو. باورها و عقاید خود را نظاره کن. آنها را دنبال نکن یا آنها را رَد و انکار نکن. این عینیت و واقع بینی را بیاموز و بدین ترتیب خواهی آموخت که با بصـیرت و دانش مشـاهده کنی، زیرا بصـیرت و دانش به تمامِ چیزهای ذهنی و فیزیکی با شکیبایی و تعادل فکری[14] می نگرد.

تمرین **۲۰۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

---

[14] Equanimity متانت، تعادل فکری و آرامش و ثبات در تصمیم گیری تحت شرایط پرتنش

Step 203

The Greater Community is influencing the world I see.

گام ۲۰۳

اجتماعِ بزرگ تر در حال تأثیرگذاری بر دنیایی است که می بینم.

اگر بتوانی بپذیری که دنیای تو بخشی از یک اجتماعِ بزرگ تر است که البته کاملاً واضح و روشن است، اگر درست بنگری، پس باید بپذیری که دنیا تحت نفوذ و تأثیر اجتماعِ بزرگ تر است، زیرا دنیا بخشی از یک اجتماعِ بزرگ تر است و نمی تواند مستقل و جدا از آن باشد. چگونگیِ تأثیرگذاری این اجتماعِ بزرگ تر بر دنیای شما فراتر از توانایی فهم و ادراک فعلی توست. اما درک اینکه دنیا تحت تأثیر این اجتماعِ بزرگ تر است، به تو اجازه می دهد تا آن را از یک منظر دیگر نظاره کنی، از منظر صرفاً انسانی قادر به انجام این کار نخواهی بود، زیرا یک دیدگاه صرفاً انسانی اجازه و امکان وجود زندگی هوشمندِ دیگری را نمی دهد. پوچ بودن این نقطه نظر هنگامی برایت کاملاً آشکار می شود که بصورتِ واقع بینانه و عینی شروع به مشاهدۀ جهان می کنی. این باعث ایجادِ شگفتی و تعجب، علاقه و احتیاط بیشتری در تو خواهد شد. این بسیار مهم است زیرا دنیا تحت تأثیر اجتماعِ بزرگ تری است و تو بخشی از دنیایی هستی که تحت تأثیر قرار می گیرد.

همانطور که دنیای فیزیکی که در آن زندگی می کنی تحت تأثیر نیروهای فیزیکی بزرگ تری است که فراتر از محدودۀ قابل رؤیت تو قرار دارند، دنیا از نظر ذهنی هم تحت تأثیر زندگی هوشمندی قرار دارد که با دنیای شما درگیر و در ارتباط است. این زندگی هوشمند، متشکل از نیروهایِ خیر و نیکی و نیز نیروهای جهل و نادانی است. دربابِ این مطلب، تو باید درک یک حقیقت بنیادین را بیاد آوری: ذهن های ضعیف تر تحتِ نفوذ و تأثیر ذهن های قوی تر قرار می گیرند. این در دنیای تو و در تمام دنیاهای دیگرصادق است. ماورایِ دنیای فیزیکی این مسئله صدق نمی کند اما در زندگی جسمی اینگونه است. به همین دلیل است که تو اکنون درگیر تقویت ذهن خود هستی و یاد می گیری که به بصیرت و دانش پاسخ دهی، که این نشان دهندۀ نیروی خیر و نیکی در همه جای جهان است. هرچه قوی تر می شوی، بیشتر و بیشتر می فهمی و درک می کنی. بنابراین، ذهنت باید در بسترِ بصیرت و دانش پرورش یابد تا قوی تر شود تا بتواند در خدمتِ یک انگیزه و علتِ درست و حقیقی باشد.

امروز در هر ســـاعت، این بیانِ را در طولِ روز تکرار کن و در دو تمرین عمیق ترت، ســـعی کن روی بیاناتی که در اینجا به تو می گوئیم متمرکز شـــوی. ذهن خود را به طور فعالانه به کار بگیر. اجازه نده که سرگردان و منحرف شود و به چیزهای بی معنی یا کوچک پناه ببرد. در عظمت این بیانات فکر کن، اما آنها را با ترس و واهمه بررسی نکن، چراکه این فراخوانی برای ترس نیست. آنچه فراخوان شده است عینیت و واقع بینی است تا بتوانی عظمت دنیای خود، جهان خود و فرصت خود را در آن درک کنی.

تمرین **۲۰۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 204

I will be at peace today.

گام ۲۰۴

امـروز در صلح و آرامش خواهـم بود.

امروز در صلح و آرامش باش. اجازه نده که تخیلاتِ منفی تو تصاویری از شکست و ویرانی در ذهنت ایجاد کنند. اجازه نده اضـطراب تو به تمرکز تو بر بصـیرت و دانش غلبه کند. برای تعمقِ عینی و واقع بینانه در دنیای خود و اجتماعِ بزرگ تری که در آن زندگی می کنی، نه تنها نباید ترس به خود راه بدهی بلکه باید احترام را در درونت برانگیزی—احترام به قدرتِ زمانی که در آن زندگی می کنی و اهمیت آن برای آینده، احترام به توانایی های نوظهور خود و مفید بودن آنها در دنیایی که تو مشـاهده و درک می کنی، احترام به عظمتِ جهانِ فیزیکی و احترام به قدرت بصیرت و دانشی که حتی از جهانی که تو درک می کنی بسیار بزرگتر و عظیم تر است.

در هر ساعت به خودت یادآوری کن که در صلح و آرامش باشی. از خود-سپاری و توانایی خود برای انجام این کار استفاده کن. خودت را به این امر بسپار. در تمریناتِ مراقبهٔ عمیق ترِ خود، از کلمهٔ RAHN در صـورت لزوم، اسـتفاده کن. به ذهنت اجازه بده تا در صـلح و آرامش باشـد تا بتواند به عظمتِ بصـیرت و دانش، که برای خدمت در نظر گرفته شده است وارد شود. امروز در صلح و آرامش باش، زیرا بصیرت و دانش با توست. امروز در صلح و آرامش باش، زیرا می آموزی که با بصیرت و دانش باشی.

تمرین **۲۰۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 205

I will not judge the world today.

گام ۲۰۵

من امـروز دنیا را قضاوت نمی کـنم.

اجازه نده که ذهنت با سرزنشِ دنیا، خودش را خوار و خفیف کند. با نکوهش و سرزنش، دنیا درست فهمیده و درک نمی شود و ذهنت به جای اینکه یک دارایی ارزشمند برای تو باشد، تبدیل به یک بار اضافه می شود. بیان امروز مستلزم تمرین، نظم وانضباط، تلاش و به کارگیری است، زیرا ذهن تو و تمامِ اذهان در سراسر دنیا درست فهمیده نشده اند، درست به کار گرفته نشده اند و به مسیرِ اشتباه و نادرستی هدایت شده اند. بنابراین، تو هم اکنون می آموزی که با استفاده از عملکردِ صحیح و درستِ ذهنت، در راستایِ خدمت به بصیرت و دانش، بصورت مثبت و مفید از آن استفاده کنی.

امروز دنیا را سرزنش نکن. امروز دربارهٔ دنیا قضاوت نکن. به ذهن خود اجازه بده در حالیکه که آن را نظاره می کنی ساکن و خاموش باشد. بصیرت و دانش در جای جایِ دنیا به تدریج تجلی یافته و پدیدار می شود. بصیرت و دانش به طور طبیعی بوجود می آید. ممکن است یک فکر یا ایده بتواند دربارهٔ آن صحبت کند، اما نمی تواند آن را شامل شود و در بر بگیرد. بصیرت و دانش نشان دهندهٔ تغییر کلی در دیدگاه تو، تغییر کلی در تجربهٔ تو، تغییر کلی در تأکید ها و اولویت های تو و یک تحول کلی در سیستم ارزشی توست. اینها شواهد بصیرت و دانش هستند.

امروز دنیا را سرزنش نکن. دنیا بی تقصیر است، زیرا این فقط نشان دهندهٔ آنست که بصیرت و دانش در دنیا وجود ندارد و اِعمال نمی شود. دنیا (بدون بصیرت و دانش) چه کار دیگری می تواند انجام دهد به جز خطا، حماقت و نابخردی؟ چه کار دیگری می تواند انجام دهد به جز به هدر دادن منابعِ ارزشمندش؟ بشریت بدون بصیرت و دانش فقط می تواند خطا کند. این امر فقط می تواند منجر به تخیل و توهم شود، تنها می تواند شاملِ

ضـرر و زیان شـود. بنابراین، دنیا شـایسـتهٔ محکومیت و نکوهش نیسـت بلکه سـزاوار اسـتفاده و اِعمالِ بصـیرت و دانش است.

در هر سـاعت تمرین کن که دنیا را محکوم و سـرزنش نکنی. اجازه نده سـاعت ها بدون درگیری تو با تمرین بگذرد. در این روز به این طریق به دنیا خدمت کن، زیرا بدون محکومیت و سـرزنش، عشـقِ تو به دنیا به طور طبیعی تجلی یافته و ابراز خواهد شـد. در دو تمرین عمیق تر، به ذهنت اجازه بده تا وارد سـکون شـود. بدون سـرزنش و قضـاوت، سـکون و خاموشـی میسر می شـود چراکه این روندی طبیعی است. بدون تحمیلِ سـرزنش به خودت، ذهنت اجازه پیدا می کند که ساکن و آرام شود. در سکون هیچ سرزنش و قضاوتی وجود ندارد. در سکون، عشـق از همه جهت از تو جاری خواهد شـد و فراتر از آنچه که می توانی از طریق حواس خود درک کنی، جریان این عشق همچنان ادامه خواهد یافت.

تمرین **۲۰۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین سـاعـت به سـاعـت.

Step 206

Love is flowing from me now.

گام ۲۰۶

هم اکنون عشق از درون من جریان می یابد.

عشق از تو جاری می شود، و امروز می توانی تلاش کنی تا آن را تجربه کنی و آن چیزهایی را که مانع آن است، رفع کنی. بدون قضاوت، بدون توهم، بدون خیال پردازی و بدون محدودیت هایِ یک دیدگاهِ صرفاً انسانی، خواهی دید که عشق از تو جاری می شود. خواهی دید که تمام ناکامی و درماندگیِ تو در زندگی در واقع ناتوانی تو در تجربه کردن و ابراز کردنِ عشقی است که می خواهد از درونت جاری شود. این عجز و درماندگی، صَرف نظر از شرایطی که باعثِ ایجاد آنست، همیشه به این دلیل پدید می آید که تو توانایی بروز و ظهور عشق را نداری. ارزیابی های شخصیِ تو از مشکلات و معضلات مطمئناً می تواند این حقیقت را پنهان کند اما نمی تواند وجود آن را انکار کند.

در هر ساعت اجازه بده عشق از تو جاری شود، با لحاظِ اینکه نیازی نیست درگیر بروز هیچ نوع رفتار خاصی شوی، زیرا عشق به طور طبیعی از تو ساطع می شود همچون رایحۀ خوشی که از یک گل برمی خیزد. در تمریناتِ عمیق ترِ خود، به ذهنت اجازه بده که ساکن و خاموش شود تا عشق بتواند از درونت جریان یابد. در این صورت، عملکردِ طبیعیِ ذهن خود و نیز بزرگی بصیرت و دانش را درک خواهی کرد که در درون توست اما تحتِ تملک تو نیست.

اجازه نده که امروز هیچ نوع تفکر ناشی از خود سرزنشی یا شک و تردید نسبت به خودت، تو را از این فرصت محروم کند. بدون دخالت تو، عشق طبیعتاً از تو جاری می شود. نیازی به هیچ گونه تظاهر یا وانمود کردن نیست. برای اینکه این اتفاق بیافتد نیازی نیست کار یا رفتار خاصی انجام بدهی. رفتار تو با گذر زمان و به موقع، بیانگر آنچه که به طور طبیعی از درونت جاری می شود، خواهد شد. امروز اجازه بده عشق به طور طبیعی از درونت جاری شود.

تمرین **۲۰۶:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 207

I forgive those whom I think have hurt me.

گام ۲۰۷

من تمام کسانی را که فکر می کنم به من آسیب رسانده اند می بخشم.

این بیان نشان دهندۀ منظور و مقصود (حقیقی) تو برای داشتن بصیرت و دانش است، زیرا عدمِ بخشش صرفاً ناشی از سرزنش کردنِ شرایطی است که در آن نتوانسته ای بصیرت و دانش را درک کنی یا بکار ببندی. ازین منظر، تمام شکست های تو مرتبط و متعلق به خود توست. این مسئله ممکن است در ابتدا به عنوان یک تقصیر و سرزنش به نظر برسد، تا زمانی که متوجه فرصتِ بزرگتری می شوی که برایت ایجاد می کند. چراکه اگر همۀ شکست ها و نارسایی ها مربوط و متعلق به خود تو باشند، پس از آن تو خواهی فهمید که تمامِ اصلاحات و بهسازی ها به تو داده شده است تا بکار ببندی و استفاده کنی. عدم موفقیت و شکستِ دیگران مربوط و متعلق به تو نیست اما سرزنش و محکوم کردنِ آن، عدم موفقیت و شکستِ توست. بنابراین، هرگونه شکستی که در تو باعث ایجادِ نبخشیدن و نامهربانی شود، شکست تو محسوب می شود. زیرا عدمِ موفقیت دیگری نیازی به عدمِ بخشش و نامهربانی و مقصر شناختنِ او از سوی تو نخواهد داشت. در حقیقت، شکست و ناکامیِ دیگران باعث بروزِ مهربانی و دلسوزی از جانب تو و نیز استفاده از بصیرت و دانش در آینده خواهد شد و نیازی به ایجاد احساسِ ناخوشنودی، مَلامت و مقصر دانستنِ دیگران در درونت ندارد.

بصیرت و دانش از مشاهدۀ دنیا شوکه نمی شود. بصیرت و دانش نگران و هراسان نیست. بصیرت و دانش مأیوس و دلسرد نمی شود. بصیرت و دانش مورد بی حرمتی قرار نمی گیرد. بصیرت و دانش کوچکی دنیا و اشتباهات و خطاهای دنیا را می شناسد. این موضوع را درک می کند زیرا تنها خود را می شناسد، و هر آنچه جزءِ بصیرت و دانش نیست، صرفاً فرصتی برای بصیرت و دانش است تا دوباره بر آن اِعمال شود. بنابراین، عدم گذشت و بخششِ تو صرفاً فرصتی برای توست تا دوباره بصیرت و دانش را بکار ببندی و اِعمال کنی.

بیانِ امروز را در هر ساعت تکرار کن و ارزش آن را برای خودت دست کم نگیر توئی که اکنون در تلاش برای رها شدن از غم و رنج و فلاکت هستی. در دو تمرینِ عمیق خود، یک به یک به افرادی فکر کن که به آنها احساس ناخوشایندی داری و نمی توانی آنها را ببخشی— افرادی که شخصاً می شناسی و افرادی که در مورد آنها یا شنیده ای یا فکر کرده ای، افرادی که به نوعی با عدم موفقیت و شکست مرتبط بوده اند. همانطور که آنها را فرا می خوانی، آنها به ذهنت خطور می کنند، زیرا همهٔ آنها منتظر هستند که توسط تو بخشیده شوند. اجازه بده اکنون آنها یک به یک پدیدارشوند. همانطور که آنها به ذهنت می آیند، خودت را ببخش که نتوانستی بصیرت و دانش خود را به کار ببندی. همینطور که آنها به ذهنت می آیند به آنها یادآوری کن که تو اکنون می آموزی که بصیرت و دانش را بکار بگیری و از طرف آنها درد و رنج نخواهی کشید و بنابراین آنها نیز نیازی ندارند که به خاطر تو درد و رنج بکشند. بنابراین متعهد بودن به عفو و بخشش در واقع تعهد به تحققِ بصیرت و دانش و فهم آن و به کار بستنِ بصیرت و دانش است، زیرا بصیرت و دانش، عدمِ بخشش را از میان برمی دارد همچنان که نور، تاریکی را ازمیان برمی دارد. زیرا فقط بصیرت و دانش و نیاز به بصیرت دانش وجود دارد (و نه هیچ چیز دیگری). این تمام آن چیزیست که ممکن است بتوانی در جهانِ هستی درک کنی.

بنابراین، دو تمرین تو به روبرو شدن با کسانی که مورد اتهام تو هستند و نیز بخشیدنِ خودت بخاطر عدم استفاده از بصیرت و دانش در درک خودت از آنها و تعامل با آنها، اختصاص می یابد. این کار را بدون هیچ شکلی از گناه یا خود-سرزنشی انجام بده، زیرا اگر بصیرت و دانش در دسترس تو نبوده یا اگر تو در دسترس بصیرت و دانش نبوده ای، چطور ممکن بود تو شکست نخوری. پس محدودیت های قبلی خود را بپذیر و اکنون خود را وقف ادراک دنیایی جدید و متفاوت کن دنیایی بدون وجودِ تقصیر و سرزنش و با وجودِ عظمت بصیرت ودانش.

تمرین **۲۰۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 208

All things I truly value will be expressed from Knowledge.

گام ۲۰۸

تمام آنچه حقیقتاً برایش ارزش قائلم از طریق بصیرت و دانش تجلی می یابد.

همهٔ چیزهایی که در زندگی انسان بیشترین ارزش را دارند—عشق، صبوری، از خود گذشتگی، بردباری و تحمل، عفو و بخشش، کمالِ واقعی، شهامت و ایمان— همه به طور طبیعی از بصیرت و دانش ناشی می شوند، زیرا بصیرت و دانش منشأ آنهاست. آنها فقط بروز و بیانِ بیرونی ذهنی هستند که در خدمت بصیرت ودانش است. بنابراین، آنها نیازی ندارند که به اجبار از طریقِ خود-انضباطیِ سخت و طاقت فرسا دریک نفر ایجاد شوند. آنها بطور طبیعی بوجود می آیند، زیرا ذهنی که در خدمتِ بصیرت و دانش است می تواند عظمت و قابلیت های آن را به تصویر کشیده و بروز دهد. آن چیزی که خود-انضباطی می طلبد این است که دوباره تمرکز خود را جهت بدهی، دوباره فداکاریِ خود را هدایت کنی و دوباره به خدمتِ خود مسیر و جهت بدهی. تو یا به بصیرت و دانش خدمت می کنی و یا در حال خدمت به جایگزین های بصیرت و دانش هستی، زیرا در هر حال تو باید خدمت کنی.

ساعت به ساعت این بیان را برای خود تکرار کن تا بتوانی در طول روز آن را در نظر داشته باشی. در دو تمرین عمیق ترِ خود، ذهنت را به طور جدی و فعالانه درگیرِ تأمل در عمقِ این بیان کن. تو در اینجا باید سازنده فکر کنی. فقط درگیرِ خیال بافی هایِ خوشایندِ ذهنی نشو. فقط نسبت به خود یا دیگران قضاوت های آزار دهنده نکن. دوباره از طریق تمرین یاد بگیر که در به کار بردن ذهن خود واقع بین و بی طرف باشی. به ذهنت اجازه بده تا درگیری خود را عمیق تر کند. با جواب های ساده و دلگرم کننده ای که به ذهنت خطور می کنند قانع نشو.

به مثال هایی از آنچه امروز گفته ایم فکر کن، زیرا نمونه هایی وجود دارند که می توانی آنها را تشخیص دهی. همهٔ چیزهایی که واقعاً برای آنها ارزش قائلی از بصیرت و دانش نشأت می گیرند، زیرا بصیرت و دانش منبع و مأخذ آنهاست.

تمرین **۲۰۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 209

I will not be cruel with myself today.

گام ۲۰۹

من امروز با خودم بی رحم و سنگدل نخواهم بود.

با تلاش برای آزار دادن خودت از طریقِ سیستم اعتقادی و فرضیاتت، با خود سنگدل و بی رحم نباش. بار سنگینِ سرزنش و عدم بخشش را بر دوش خود نگذار. سعی نکن ذهن خود را وادار به نمایش دادنِ خصوصیاتی کنی که برایت قابل احترامند، زیرا این خصوصیات به طور طبیعی از دلِ بصیرت و دانش بوجود می آیند.

درعوض، در دو تمرین عمیق خود وارد سکون و خاموشی شو و یک بار دیگر بدان و آگاه باش که همهٔ آنچه که بیشترین ارزش را برای تو دارد، به طور طبیعی از طریق بصیرت و دانش مشخص شده و پدیدار می شود و همهٔ چیزهایی که به نظرت شنیع و فرومایه اند طبیعتاً محو خواهند شد. نتیجتاً چنین ذهن آزاده ای می تواند بزرگترین هدیهٔ ممکن را به دنیا اِعطا کند.

در هر ساعت این را در نظر داشته باش و بیانِ امروز را بر هرآنچه می بینی، می شنوی و انجام می دهی اِعمال کن . امروز با خود بی رحم و سنگدل نباش، چراکه هیچ توجیهی برای این کار وجود ندارد. به خودت اجازه بده که تحت خیر و نیکی قرار بگیری تا بتوانی به دنیا خیر و نیکی ببخشی. به خودت اجازه بده به دنیا خیر برسانی تا به تو نیز خیر رسانده شود.

تمرین **۲۰۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 210

REVIEW

گام ۲۱۰

مــرور

امروز دو هفتهٔ گذشته از روندِ آماده سازی را مرور کن، هر درس را به همان صورت که داده شده بخوان و تمرین خود را در آن روز به یاد آور. در تمرینِ طولانی امروزت، یکبار دیگر شــروع به ارزیابیِ روندِ پیشــرفتِ وقایع و تمرینات خود کن. شـــروع کن به دیدن ارتباطی که وجود دارد بین چگونگی بکاربســـتن ذهنت و آنچه به عنوانِ نتیجه، تجربه می کنی. زندگیِ خود را به صورت عینــی و واقــع بیـنانه، بـدونِ احســاس گنــاه و یا ســرزنش مشـاهده کن، تا بتـوانی درک کنـی که حقیقتاً چگونه زندگیِ تو ظهور می یابد.

امـروز تمـرین طـولانی تـو باعـث مـی شـود ذهـن خـود را بـه طـور فعـال درگیـر آن کنـی. تـو در حـال یـادگیری هسـتی کـه بـه عنـوان یـک دانـش آمـوز در مـورد پیشـرفت خـود واقـع بـین باشـی. تـو مـی آمـوزی کـه در مـورد ماهیـتِ خـودِ یـادگیری، واقـع بـین و حقیقـت گـرا باشـی. تـو یـاد مـی گیـری کـه واقـع گـرا باشـی تـا بتـوانی ببینـی. بنـابراین بـه ایـن مـرور اجـازه بـده تـا دیـدگاه عظـیم تـری در مـورد کـارکردِ بصـیرت و دانـش در دنیا و حضورِ بصیرت و دانش در زندگی، به تو بدهد.

تمرین **۲۱۰**: یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 211

I have great friends beyond this world.

گام ۲۱۱

من فراتر از این دنیا دوستانِ بسیار خوبی دارم.

تو دوستان بسیار خوبی فراتر از این دنیا داری. به همین دلیل است که بشریت به دنبال ورود به اجتماع بزرگ تری است زیرا جامعهٔ بزرگ تر مشتمل برطیف وسیع تری از ارتباطاتِ واقعی است. تو دوستانِ واقعی فراتر از این دنیا داری زیرا در دنیا و هم در اجتماعِ بزرگ تر از دنیاها تنها نیستی. تو دوستانی فراتر از این دنیا داری زیرا خانوادهٔ معنوی تو در همه جا نمایندگان خود را دارند. تو دوستانی فراتر از این دنیا داری، زیرا نه تنها بر روی تکامل دنیایِ خود بلکه در جهتِ تکامل جهان نیز کار می کنی. ماورایِ تصوراتت، فراتر از توانایيِ ادراکت، این مسئله حقیقتِ محض است.

بنابراین عظمت جهانی را که در آن زندگی می کنی احساس کن. پس فرصتی که برای خدمت به اجتماع بزرگ تر داری و دنیای تو بخشی (کوچک) از آن اجتماع است را احساس کن. تو به دوستان بسیار خوبت در این دنیا و ورای این دنیا خدمت می کنی، زیرا کار بصیرت و دانش در همه جا جریان دارد. این جذابیت خداوند است. این کاربرد نیکی و خیر است. این نیرویی است که تمام ذهن های جدا و منفصل را رهایی می بخشد و به جهان، هدف و معنا و جهت می بخشد. صَرف نظر از مکانیسم زندگيِ فیزیکی، ارزش این امر، با منشأ و سرنوشت آن تعیین و مشخص می شود، که هر دو اینها فراتر از قوهٔ ادراک توست. با فهمِ اینکه بصیرت و دانش وسیله ای است که دنیا را در جهت واقعی خود به پیش می راند، می توانی به آنچه که به زندگی تو هدف، معنا و جهت می بخشد ارزش گذارده و دریافتش کنی.

امروز در هر ساعت در نظر داشته باش که دوستانی فراتر از این دنیا داری، چه در دنیاهای دیگر و چه فراتر از محدودهٔ قابلِ رؤیت. در نظر داشته باش که تو چنین پیوندِ بزرگی داری. در دو

تمـرین عمیـق امـروز، بـه ذهنـت اجـازه بـده تـا واردِ سـکون شـود، تـا بتـوانی چنـین مـواردی را تجربـه کنـی. در تصـوراتِ ذهنـی خـود روی آنهـا متمرکـز و متوقـف نشـو، بلکـه درعـوض اجـازه بـده تـا ذهنـت سـاکن و خـاموش شـود تـا بتوانـد بصـیرت و دانـش را بـه آگـاهی و تجربـه ات منتقـل کنـد. تـو دوسـتانی فراتـر از ایـن دنیا داری و آنها امروز همراه با تو تمرین می کنند.

تمرین **۲۱۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 212

I gain strength from all who practice with me.

گام ۲۱۲

من از تمام کسانی که با من تمرین می کنند نیرو می گیرم.

تو از کسانی که با تو تمرین می کنند ، قدرت می گیری، زیرا هر ذهنی که می خواهد خود را با بصیرت و دانش درگیرکند، همۀ ذهن های دیگر را نیز در این کار تقویت می کند. به این صورت، تو بر دنیا تأثیر می گذاری. پس، همۀ دیگرانی هم که به دنبال خدمت به یک هدف واقعی هستند، تأثیرخود را بر تو می گذارند. این چیزیست که نیروهای جهل و نادانی را در دنیا بی اثر می کند، با نیروهای مخرب در دنیا مقابله می کند و تأثیر خود را بر همۀ اذهان می گذارد تا آنها هم شروع به بیدار شدن کنند.

بنابراین ایمان را از بیانِ امروز دریافت کن، زیرا وقتی که متوجه می شوی تلاش های تو تا حد زیادی توسط تلاش هایِ دیگران تکمیل می شود، ایمان و اطمینان در تو پدیدار می شود. این موضوع فراتر از احساس ناکافی بودنی است که ممکن است با خود داشته باشی. دانستن این حقیقت، به دودلی و تضادهای تو در مورد روندِ آماده سازیِ واقعی غلبه خواهد کرد، زیرا سایر اذهانِ دیگری که درگیر بازآموزی بصیرت و دانش هستند در اینجا و هم اکنون برای کمک به تو حاضرند.

بنابراین عظمت، همراه توست. عظمتِ بصیرت و دانش و عظمتِ همۀ کسانی که به دنبال اکتسابِ بصیرت و دانش هستند. تو با آنها یک هدف واقعی را به اشتراک می گذاری، زیرا هدف واقعی تو زنده نگه داشتن بصیرت و دانش در دنیاست. از بصیرت و دانش، همۀ چیزهای خوب، چه از نظر معنوی و چه از نظر مادی، به گونه ها و نژادهایی که بدنبال آن هستند اِعطا می شوند.

ساعت به ساعت بیان امروز را تکرار کن، و در تمریناتِ عمیق ترِ خود، سعی کن تاثیراتِ همۀ کسانی را که برای به دست آوردن بصیرت و دانش در تلاشند دریافت کنی. اجازه بده هدیۀ آنها به ذهن تو وارد شود تا بتوانی اَرج و قدرِ حقیقیِ زندگی را تجربه کنی و شروع به درک تأثیر و مفهومِ تلاش های خود به عنوان یک دانش آموزِ بصیرت و دانش کنی.

تمرین **۲۱۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 213

I do not understand the world.

گام ۲۱۳

من دنیا را درک نمی کنم.

تو دنیا را نمی فهمی. تو فقط با قضـــــاوت دربارهٔ آن خودت را سرگرم می کنی و سپــــس تلاش می کنی قضـــاوت های خود را بررســــی کنی و بفهمی. چنانچه بدون این موانع و محدودیت ها دنیا را نظاره کنی، دنیا (حقیقتِ) خودش را برای تو آشکار می کند. در این صـورت، خواهی فهمید که باورهای تو می توانند بطور مفیدی به تو اجازه دهند که گامِ درستِ بعدی را در زندگی برداری. آنها نیاز به محدود کردن درک تو از جهان ندارند. تو نمی توانی در دنیا بدون اعتقادات و فرضـیاتت باشـی. با این حال، اعتقادات و فرضـیاتِ تو به معنای ابزاری برای خدمت به ذهن تو هسـتند تا به آن یک تشـکل و سـاختار موقتی داده که در نتیجه ذهنت بتواند، توانایی های طبیعی خودش را به شیوه ای درست بکار گیرد.

تو امروز دنیا را درک نمی کنی. خوشـحال باش که اینگونه اسـت، زیرا (با این وجود) محکوم کردنِ خودت بی پایه و اساس است. تو امروز دنیا را درک نمی کنی و این فرصتی به تو می دهد تا ناظر و شاهد آن باشی.

در هر ســـــاعت این ایده را با نگاه به دنیا تکرار کن. به خودت یادآوری کن که آنچه را می بینی نمی فهمی، بنابراین می توانی دوباره نگاه کنی. اگر نتوانســـتی نگاه کنی، به این معنی اســـت که ســـعی در توجیه و ارزیابیِ قضــاوت های خود داری و این دیدن نیسـت. این فقط سـرگرم شـدن با تخیلاتِ خودت اسـت. در دو تمرینِ عمیق امروز، به ذهنت اجازه بده که واردِ سکون شود، زیرا بدون بار اضافیِ تلاش برای توجیـهِ تخیلات، ذهنت به طور طبیعی جایگاهِ واقعی خود را در خدمت به بصـــیرت و دانش دنبال خواهد کرد. تو امروز دنیا را درک نمی کنی و بنابراین خودت را نیز درک نمی کنی.

تمرین **۲۱۳:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 214

I do not understand myself.

گام ۲۱۴

من خودم را درک نمی کنم.

این بیان حاکی از عدم موفقیت یا محدودیت نیست. این صرفاً بیانی است که تو را از موانع و معضلاتِ خود رهایی می بخشد. اگر بصیرت و دانش همه چیز را برای تو آشکار نکند، چگونه ممکن است خودت را درک کنی؟ هنگامی که بصـیرت و دانش (حقیقت) دنیا را برای تو آشـکار نکند، چگونه ممکن اسـت دنیا را درک کنی؟ این چیزیسـت که فراتر از همهٔ مفاهیم و اعتقادات، یک تجربهٔ محض اسـت، زیرا مفاهیم و اعتقادات فقط می توانند به دنبال تجربه شـکل بگیرند وآنجا که تجربه ای می تواند دوباره حادث شـود، سـاختار باورها ایجاد می شـود. اصـلاً ممکن نیست باورها و اعتقادات، فرضیات یا افکار بتوانند از بصیرت و دانش تقلید کنند.

البته تو خودت یا دنیا را نمی فهمی، زیرا فقط می توانی افکار و ایده های خودت را درک کنی که آنها هم جاودانی و همیشگی نیستند. بنابراین، آنها نمی توانند آن پایه و اساس محکمی را ایجاد کنند که تو باید یاد بگیری بر آن تکیه کنی. به این ترتیب، اگر به جای بصیرت و دانش به ایده ها و افکارت متکی باشی به امید اینکه (حقیقتِ) خودت و دنیا را برای تو آشکار کنند، آنها فقط می توانند تو را فریب داده و باعثِ شکست و ناکامی تو شوند.

ساعت به ساعت به خودت یادآوری کن که خودت را نمی فهمی. خود را از زیرِ بار توجیـــهِ قضاوت هایت رها کن. در تمریناتِ عمیقِ مراقبه، خودت را نظاره کن و به خود یادآوری کن که خودت را درک نمی کنی. اکنون تو می توانی آزادانه واردِ سکون و خاموشی شوی، زیرا در تلاش نیستی که از تجربهٔ خود برای توجیـهِ تخیلات و تصوراتت در مورد خودت استفاده کنی. در اینجا ذهن تو آزاد می شود تا خودش باشد و تو آزاد می شوی تا خودت را بفهمی و قدردان خودت باشی.

تمرین **۲۱۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 215

My Teachers are with me. I am not alone.

گام ۲۱۵

معلمینِ من با من هستند. من تنها نیستم.

معلمین تو در پس زمینهٔ زندگی (دور از چشمت) با تو هستند. آنها بسیار مراقب هستند که تأثیرِ نفوذشان بر تو بیش ازحد، قدرتمند نباشد زیرا تو هنوز قادر نیستی که آن را دریافت کرده و به نفعِ خودت استفاده کنی. بنابراین، بدان که در سفرِ زندگی، کمک بسیار زیادی همراهِ توست، زیرا معلمین تو در کنار تو هستند تا کمک کنند بتوانی بصیرت و دانش را درک کنی و در خود پرورش دهی.

اول، آنها باید به تو کمک کنند تا نیاز به بصیرت و دانش را درک کنی، زیرا قبل از اینکه بتوانی درگیر اکتسابِ بصیرت و دانش شوی، نیاز تو به بصیرت و دانش باید کاملاً مشخص شده و شکل بگیرد. تو باید بدانی که بدون بصیرت و دانش زندگی افسرده و ناامید کننده است، زیرا تو بدون هدف، معنا و جهت هستی. پس از آن است که خطاهای تو فقط می توانند به تو آموزش دهند و (در غیراین صورت) آنها فقط می توانند از عدم ببخش تو حمایت کنند.

با درک عدم موفقیتِ افکار و ایده هایت که به عنوان جایگزینی برای بصیرت و دانش بوده اند، می توانی به بصیرت و دانش بازگردی و از دریافتِ مواهبِ واقعی آن خوشحال باشی. در اینجا همهٔ چیزهایی که واقعاً به دنبال آن هستی، به طرز معناداری برآورده خواهند شد. در اینجا تو یک پایه و اساس واقعی و درست در زندگی خواهی داشت. در اینجا آسمان (بهشت) و زمین در درونت بهم می رسند و تمام جدایی ها پایان می یابد. در اینجا می توانی محدودیت های وجودِ فیزیکی و عظمتِ زندگی معنوی خود را بپذیری. بنابراین، روی آوردن به بصیرت و دانش بیشترین منفعت و مصلحت را برایت به ارمغان می آورد.

در هر ساعت این بیان را به خودت یادآوری کن و در دو تمرینِ عمیق ترِ امروزت، واردِ سکون و خاموشی شو، اگر کمک می کند از کلمهٔ RAHN استفاده کن. امروز خوشحال باش که می توانی آنچه را که باعثِ رهایی و آزادی توست، دریافت کنی.

تمرین **۲۱۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 216

There is a Spiritual Presence in my life.

گام ۲۱۶

یک حضور معنوی در زندگی من وجود دارد.

حضور معنوی در زندگی ات همیشه با توست، همیشه در دسترس توست و همواره به تویادآوری می کند که فراتر از قضاوت ها و استنباط هاىِ خودت را بنگری. این حضور، همواره حمایت، مساعدت و راهنمایی لازم برای به حداقل رساندن استفادهٔ نادرست از ذهنت و تقویت استفاده صحیح از ذهنت را برایت فراهم می کند تا بصیرت و دانش در درونت اجازهٔ ظهور و بروز یابد.

تو هم اکنون می آموزی که این حضور معنوی را دریافت کرده و به آن احترام بگذاری و به مرور زمان اهمیت زیادِ آن را برای خودت و دنیا درک خواهی کرد. این تواماً باعث ایجاد عظمت و فروتنی در درون تو خواهد شد، زیرا خواهی فهمید که تو منشأ و منبع عظمتِ خود نیستی، بلکه وسیله ای برای ظهور و بیان آن هستی. فهم این مطلب تو را درتناسب و تعادل صحیح و ارتباطِ صحیح با آنچه به آن خدمت می کنی نگاه خواهد داشت. درایجادِ ارتباط، تو تمام مزایایی را که بدنبال به دست آوردنش هستی دریافت می کنی و با این حال، تو با بصیرت و دانش خودبزرگ بین و خودخواه نمی شوی زیرا محدودیت های خود و عمق نیاز خود به بصیرت و دانش را درک خواهی کرد. با این درک، تو متوجه منشأ زندگی خود خواهی شد و آن را خواهی پذیرفت. با این کار، خواهی فهمید که تو برای خدمت به بصیرت و دانش در دنیا هستی و منظور و هدف از (خلقت) دنیا این است که دریافت کنندهٔ بصیرت و دانش باشد.

یک حضورِ روحانی در زندگی تو وجود دارد. همچنان که بیان امروز را در هر ساعت تکرار می کنی، این حضور را احساس کن. در دو تمرین عمیق تر خود، به ژرفاىِ این حضور وارد شو، زیرا این حضور مطمئناً با تو و درکنار توست و مشتاق است که امروز خودش را به تو ببخشد.

تمرین **۲۱۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 217

I give myself to Knowledge today.

گام ۲۱۷

من امروز خودم را به بصیرت و دانش می بخشم.

درانجامِ تمرین امروز با تعهد و فداکاری راستین، خودت را به بصیرت و دانش بسپار، اجازه نده که هیچ نوعی از افکار و ایده هایِ غلط یا محدودکننده در روندِ پیگیری درست و حقیقی تو اِخلالی ایجاد کنند. به این ترتیب، با اجازه دادن به بصیرت و دانش که خودش را به تو ببخشد، (در واقع) تو نیز خودت را به بصیرت و دانش می سپاری . پس چقدر اندک است آنچه که از تو خواسته می شود و چقدر بزرگ است پاداش تو. زیرا برای هر لحظه ای که تو در تجربهٔ سکون و یا درگیر کردنِ فعالانهٔ ذهن خود به طور هدفمند صرف می کنی، بصیرت و دانش در درونت قدرتمند تر و حضورش همواره بیشتر می شود. شاید تعجب کنی، "هدیهٔ من به دنیا چیست؟" هدیهٔ تو همان چیزی است که امروز در اینجا دریافت می کنی. خود را به بصیرت و دانش بسپار تا آن هم بتواند خودش را به تو ببخشد.

امروز بیانِ خود را در هرساعت به خاطر بیاور و در دو تمرین عمیق خود وارد بصیرت و دانش شو. در تمام تمریناتِ امروزت، خواست و ارادهٔ خود را برای بخشیدن خودت به بصیرت و دانش نشان بده، که انجامِ این امر به سکون و خاموشی و خود- پذیرندگی نیاز دارد.

تمرین **۲۱۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 218

I will hold Knowledge within myself today.

گام ۲۱۸

من امروز بصیرت و دانش را در درونم حفظ می کنم.

در کنار بصیرت و دانش، خرد و دانایی نسبت به چگونگی استفاده از بصیرت و دانش در دنیا به وجود می آید. بنابراین، بصیرت و دانش منبع فهم توست و حکمت و دانایی، چگونگی کاربردِ هدفمند و سازندۀ بصیرت و دانش در دنیاست. تو هنوز خردمند و دانا نیستی، بنابراین بصیرت و دانش را در درون خود حفظ کن. اجازه بده تا خودش را تقویت کند. اجازه بده رشد کند. بصیرت و دانش به طور طبیعی خودش را می بخشد، بدون اینکه تلاش کنی تا آن را به ظهور و تجلی وادار کنی. با گذشت زمان، هم از طریق بروز دادن بصیرت و دانش و هم از طریق اشتباهات و خطاهای خود می آموزی که خردمند و دانا شوی. اشتباهات و خطاهای تو در گذشته به اندازه کافی مؤیدِ آنچه که می گوئیم هستند.

امروز بصیرت و دانش را درون خود حفظ کن تا بتواند در درونت قدرتمندتر شود. به خودت اجازه بده تا حضور بصیرت و دانش را تنها به یک یا دو نفر ارائه کنی که می دانی می توانند قدردان آن باشند، زیرا آگاهی تو از بصیرت و دانش هنوز یک جوانۀ شکننده در درون توست و هنوز نمی تواند در برابر فراز و نشیب های این دنیا مقاومت کند. این در فهم و درک تو به اندازه کافی قدرتمند نشده است که بتواند با ترس و نفرت شدیدی که سراسر دنیا را دربرگرفته است مقابله کند. بصیرت و دانش می تواند بدون مشکل در برابر آنها مقاومت کند، اما تو که می آموزی دریافت کننده و نیز وسیله ای برای بصیرت و دانش باشی، هنوز به اندازۀ کافی قوی و توانمند نیستی.

اجازه بده که بصیرت و دانش امروز در درونت حفظ شود تا بتواند رشد کند. در هر ساعت که این جواهر را درون قلب خود حمل می کنی، این بیان را به خودت یادآوری کن. در تمریناتِ عمیق تر خود، که برای تو زمانِ رهایی و آزادی از قیود و محدودیت ها محسوب می شود، به خودت اجازه بده تا به آغوشِ عشق عظیمِ خود

بازگردی تا بتوانی واردِ یک ارتباطِ حقیقی با بصـیرت و دانش شـوی. با گذشـت زمان، همانطور که یاد می گیری که این ارتبـاط را بـا حکمت و دانـایی در دنیـا اِعمـال کرده و بکـار گیری، تمـامی محـدودیت هـای ظهور و بروزِ بصـیرت و دانش برداشـته خواهند شـد. اما در حال حاضـر، بصـیرت و دانش را در درون قلبت حفظ کن تا بتواند قوی و قوی تر شود.

تمرین **۲۱۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 219

I will not let ambition deceive me today.

گام ۲۱۹

امروز اجازه نمی دهم جاه طلبی مرا فریب دهد.

از آنجا که بصیرت و دانش هم اکنون شروع به جوانه زدن در درون تو کرده است، به جاه طلبی های خودت اجازه نده تا تو را فریب دهند. جاه طلبیِ تو ناشی از نیاز شخصی به شناخت و اطمینان خاطر است. این تلاشی برای مقابله با ترس با کنترل عقاید و نظرات دیگران است. جاه طلبیِ تو در اینجا مخرب است، اما مانند سایر قوای ذهنی که اکنون موردِ استفادۀ نادرست قرار گرفته اند، به مرور زمان می تواند در خدمت عظمتِ بصیرت و دانش باشد. تو هنوز به این وضعیت نرسیده ای؛ بنابراین، تلاش نکن هیچ کاری را با بصیرت و دانش خود انجام بدهی[15]، زیرا بصیرت دانش برای استفادۀ (شخصی) تو نیست بلکه باید دریافتش کنی. در دریافتِ بصیرت و دانش است که تو بیشترین فواید و خدمات را در آن خواهی یافت.

اجازه نده که جاه طلبی، تو را به جایی بکشاند که نمی توانی بروی. اجازه نده که شور و سرزندگی و انرژی تو را به هدر دهد. بیاموز که با بصیرت و دانش صبور و آرام باشی زیرا بصیرت و دانش، هدف و جهت خود را در زندگی دارد که اکنون می آموزی آن را دنبال کنی.

در طولِ امروز در تمریناتِ ساعتی خود و همچنین درمراقبه های عمیق ترت، به خودت اجازه بده بدون جاه طلبی باشی، زیرا نمی دانی با بصیرت و دانش چه باید بکنی. در مراقبه های طولانی تر خود، اجازه بده تا این تمرین تو را آزاد و رها کند تا بتوانی وارد سکون شوی و دنیای چیزهای فیزیکی و مادی را ترک کنی.

تمرین **۲۱۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

---

[15] منظور، عدم تلاش برای سوءاستفاده از بصیرت و دانش برای جاه طلبی ها و منافعِ شخصی است.

Step 220

I will use restraint today so that greatness may grow within me.

گام ۲۲۰

من امروز خویشتن دار خواهم بود تا عظمت بتواند در درونم رشد کند.

نسبت به استفاده از قوایی که تشخیص می دهی برای اکتسابِ بصیرت و دانش مضر یا تضعیف کننده هستند، خوددار باش. خود را ازآنها تعمداً عقب نگه دار تا بصیرت ودانش در درونت رشد کند. (در واقع) این محدودیت نیست که بر خود اِعمـال می کنی بلکه استفادهٔ هدفمند از ذهن و توانایی هایت است تا قدرت عظیمِ درونت را پرورش داده و اجازه بدهی به ظهور برسد و بتواند تو را راهنمایی و هدایت کند.

در درس امروز، مانند دروسِ گذشته، می آموزی که منبع بصیرت و دانش و وسیلهٔ بروزِ بصیرت و دانش را بشناسی و این دو را باهم اشتباه نگیری. امروز خویشـتن داری را بیاموز تا بصیرت و دانش در درونت رشد کند. فکر نکن که این خودداری فقط به رفتارهای گذشتهٔ تو اشاره دارد که خود را از آنچه در درونت درست و واقعی بود منع و محروم می کردی. خیر، امروز تمرکز تو بر یادگیریِ شکلی از محدودیت و خودداریِ تعمدی است که بیانگر قدرت و نظم و خود-انظباطی است. اکنون باید توانایی و خـود-انظباطـی تو بکار گرفتـه شده و تمرین شود تا قدرتمـند شود، زیرا ذهـن و بدن تو وسیـلـه ای برای بصیرت و دانش هستند و تحتِ عنوانِ یک وسیله، باید رشد یافته و تقویت شوند.

در تمریناتِ عمیق امروزت، مانند تمرینات ساعت به ساعت، از آن دسته از افکار و رفتارهایی که بر خلاف بصیرت و دانش توست، دوری کن تا بتوانی واردِ سکون و صلح و آرامش شوی. با این خویشتن داری و مهارکردن، آزادی و رهایی کشف خواهد شد، زیرا آزادی و رهایی در وَرای این دنیا یافت شده و به این دنیا می رسد، چراکه رهایی و آزادی هدیه و موهبتِ بصیرت و دانش است.

تمرین **۲۲۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 221

I am free to be confused today.

گام ۲۲۱

من امروز آزادم که سردرگم و برآشفته باشم.

سردرگمی و برآشفتگی خود را به عنوان یک شکست مشاهده نکن. سردرگمی خود را به عنوان چیزی که تو را به خطر می اندازد یا باعثِ تحقیر تو می شود ، مشاهده نکن. سردرگمی در اینجا صرفاً علامت آن است که تو در حال فهم و تشخیصِ محدودیت های ایده ها، افکار و فرضیاتِ خود هستی. تو باید این موارد را واگذار و رها کنی تا بصیرت ودانش برایت هویدا و آشکار شود، زیرا در حقیقت در رویارویی با تمامِ تصمیمات مهمی که امروز باید اتخاذ کنی، بصیرت و دانش قبلاً پاسخی فراهم کرده است. این پاسخی نیست که بتوانی آن را در میان بسیاری از پاسخ هایی پیدا کنی که یا خودت ارائه می کنی یا تصور می کنی دیگران برایت ارائه کرده اند.

پس، اجازه بده تا همۀ جایگزین های بصیرت و دانش در تو محو شوند. به خودت اجازه بده سردرگم باشی، زیرا در سردرگمی حقیقی، بصیرت و دانش می تواند بطور طبیعی شکل بگیرد. بنابراین، این نشان دهندۀ رهایی و آزادی توست، زیرا در رهایی، تو مختار و آزادی که سردرگم باشی.

این بیان را در هرساعت به خودت یادآوری کن و با توضیحات ساده یا فرضیات و استنباط های خودت در مورد معنای آن قانع نشو. تو باید در فهمِ آن عمیقاً تأمل کنی و درک کنی که فهمِ حقیقی که این بیان در درون خود دارد، به مرور زمان بر تو آشکار خواهد شد. امروز اجازه بده تا سردرگم باشی، چراکه (در حقیقت هم) سردرگم هستی و همیشه باید از جایی که هستی شروع کنی. بصیرت و دانش با توست. تو آزادی که سردرگم باشی. درتمریناتِ طولانی تر امروزت، واردِ سکون و خاموشی شو، چه سردرگم و برآشفته باشی یا نه، زیرا سکون، متانت و صلح و آرامش همیشه و در هر حال در دسترس تو است.

تمرین **۲۲۱:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 222

The world is confused. I will judge it not.

گام ۲۲۲

دنیا سردرگم و برآشفته است من آن را قضاوت نخواهم کرد.

تنها قضاوتی که می توانی در مورد دنیا بکنی اینست که دنیا سرگردان و برآشفته است. این قضاوت نیازی به عصبانیت، غم و اندوه، حسِ خُسران، رنجش، خصومت یا انتقام و کینه توزی ندارد. به هیچ وجه موضع حمله یا تعرض را برنمی انگیزد. دنیا سرگردان است. آن را قضاوت نکن. دنیا چگونه می تواند بدون بصیرت و دانش با یقین و اطمینان باشد؟ تو ممکن است به زندگی خود تا به اینجا بنگری و متوجه میزان سردرگمی و برآشفتگی خود شوی. بدون بصیرت و دانش چگونه می توانی چیزی به غیر از این باشی؟ بصیرت و دانش اکنون با توست، همانطور که قبلاً هم بوده است. تو شروع به کسبِ دوبارهٔ بصیرت و دانش می کنی تا قطعیتِ آن بتواند به طور فزاینده خود را از طریق تو ابراز و اظهار کند. این هدیه و موهبتِ بزرگی است که اکنون می آموزی که دریافتش کنی. این هدیه ای است که دنیا می آموزد که از طریق تو دریافت کند.

در هر ساعت که به دنیا و تمام امور و فعالیت های آن می نگری، آن را قضات نکن، زیرا دنیا فقط سرگردان است. اگر امروز پریشان هستی، خود را قضاوت نکن، زیرا فقط در سردرگمی به سرمی بری. در تمریناتِ عمیق امروزت، به خودت اجازه بده تا واردِ سکون شوی. تو به راحتی و به سادگی فقط با خواستنِ سکون و خاموشی می توانی وارد آن شوی. این هدیه ای است که به خودت اجازه می دهی داشته باشی. برای این کار، تو خودت را به دریافت کردنِ این هدیه می سپاری. در اینجا هیچ اهدا کننده و فرستندهٔ هدایا وجود ندارد، زیرا این هدیه و موهبت بین تو و منبع تو طنین انداز می شود. بصیرت و دانش و وسیلهٔ (بروز) آن کاملاً یکدیگر را تصدیق و تأیید می کنند.

دنیا گیج و سردرگم است. دنیا بدون بصیرت و دانش است. اما تو، یک هدیه به دنیا هستی، زیرا در این روز یاد می گیری که بصیرت و دانش را دریافت کنی.

تمرین **۲۲۲:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 223

I will receive Knowledge this day.

گام ۲۲۳

من در این روز بصیرت و دانش را دریافت خواهم کرد.

در هر ساعت بصیرت و دانش را دریافت کن. در دو تمرین عمیق تر خود، بصیرت و دانش را دریافت کن. خودت را به دریافت بصـــیرت و دانش بســـپار. این تمرین امروز توســـت. هر چیزِ دیگری به جز این فقط نوعی سردرگمی و برآشفتگی است. در زندگی بیرونی توهیچ واقعه یا رویدادی وجود ندارد که نیاز به جایگزین کردن با تمرین امروزت را داشته باشد، زیرا بصیرت و دانش به همهٔ چیزهای درونی و بیرونی تو خیر و برکت می دهد و چیزهایی را که غیر ضـــروری اســـت دفع و دور می کند و تو را بطور هدفمند درگیرِ توانایی های بالقوه و ضروریات می کند.

بنابراین بدون در نظر گرفتن شرایط زندگی بیرونی خود، به دامانِ بصیرت و دانش بازگرد. بصیرت و دانش را دریافت کن تا بتوانی در دنیا ایمان و اطمینان را به دست آوری و بتوانی معنا و ارزش خود را درک کنی.

تمرین **۲۲۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 224

REVIEW

گام ۲۲۴

مـــرور

امروز تمریناتِ دو هفتهٔ گذشـــته را بطور واقع بینانه مرور کن. یک بار دیگر، درس مربوط به هر روز را بخوان و تمرین آن روز را به یاد آور. از اولین تمرینِ دو هفتهٔ قبل شــروع کن و ســپس هر روزِ آن را گام به گام دنبال کن. توانایی خود را برای مشاهدهٔ واقع بینانه و عینیِ روندِ پیشرفت خود تقویت کن. بررسی کن در روزهایی که تمریناتت را قدرتمند انجام می دهی و در روزهایی که به آنها بطور ضـــعیف می پردازی، چه اتفاقی می افتد. برای لحظه ای تصور کن که این کار را از منظرِ چشمانِ معلمین خود انجام می دهی که زندگی تو را ماورای دنیا از آفاق مشاهده می کنند. آنها عاری از سرزنش و محکومیت هســـتند آنها صرفاً به نقـــاطِ قوت و ضعف تو توجه می کنند، اولی را تقویت می کنند و تأثیرات دومی را به حداقل می رســانند. همانطور که یاد می گیری زندگی خود را به صـــورت عینی مشـــاهده کنی، یاد خواهی گرفت که زندگی خود را از نگاه معلمین خود نظاره کنی. این نگریســتن با بصیرت و دانش است. این بدون قضــاوت بودن است. با توجــه به این مطلب، ذهــن وســیله ای برای ظهورِ بصیرت و دانش می شود و بصیرت و دانــش تمامیِ افــکار و ایــده ها و فعالیــت هایی را که حقیقتاً برایت سودمند هستند، به تو می بخشد.

امروز اجازه بده تا تمرینِ مروری تو به نفع تو و در خدمت تو باشد. از ذهنت به صورت هدفمند استفاده کن و اجازه نده که سـردرگم و سـرگردان شـود. عادت به افکار نابخردانه و بی اسـاس را ترک کن. عادت به مشـغول کردن خودت با چیزهای احمقانه و بی معنی را از بین ببر. به دورهٔ امروز اجازه بده تا به تو نشـــان دهد که یک دانش آموز واقعی بصیرت و دانش هستی.

تمرین **۲۲۴**: یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 225

Today I will be serious and lighthearted all at once.

گام ۲۲۵

امروز من همزمان هم جدی و هم شاد و خوش قلب خواهم بود.

در صورتی که پیامِ امروز، درست فهمیده شود هیچگونه تضاد و تناقضی در آن وجود ندارد. جدی گرفتن زندگی ات به این معنی است که فیض و رحمت واقعی آن را دریافت کنی، که تو را بسیار راضی وخوشحال می کند. بنابراین، تو باید نسبت به خودت بسیار جدی باشی زیرا اکنون می آموزی که وسیله ای در خدمتِ بصیرت و دانش باشی و به این ترتیب می توانی بسیار شاد و خوش قلب باشی که بصیرت و دانش با توست. بنابراین، این کاربرد واقعی ذهن توست، زیرا تو در تعامل با شادی ها، مسرور و خوش قلب هستی و در تعامل با آنچه جدی ومهم است جدی هستی. ذهنی که سطحِ بیرونی آن مستحکم و جدی باشد و نهادِ درونی اش شاد و خوش قلب باشد، ذهنی خواهد بود که کاملاً همفاز و یکپارچه است. این ذهنی خواهد بود که درآن آسمان (بهشت) و زمین به هم می رسند.

فیض و رحمتی که از این روز دریافت خواهی کرد باعث خرسندی و قدردانی واقعی تو خواهد شد، با این حال، نیازمندِ درگیری جدی، خودسپاریِ صادقانه و به کار گرفتنِ واقعیِ قوای ذهنی و فیزیکی توست. در اینجا نقاط قوت تو باعثِ شادی و خوشحالی توست و این شادی و خوشحالی با به کارگیری توانایی های واقعی ات تقویت می شود.

در هر ساعت که بیان امروز را تکرار می کنی در معنای آن تفکر کن. همانطور که سعی در عمیق تر کردنِ مراقبه های خود می کنی، ذهنت را به طور جدی درگیر تمرین کن تا بتواند شادی و سرورِ قلبی و لذتِ فراوانِ موجود در بصیرت و دانش را تجربه کند. در این صورت، تو خواهی دید که بیانِ امروز در مفهومِ خود، کاملاً سازگار و بدون تناقض است و در نتیجه تو شادمانی را در تضاد با سرسختی و جدیت نخواهی یافت. این درک عظیم تری از دنیا به تو خواهد داد.

تمرین **۲۲۵:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 226

Knowledge is with me. I will not be afraid.

گام ۲۲۶

بصیرت و دانش با من است. من نخواهم ترسید.

بصیرت و دانش با توست و وقتی تو هم با بصیرت و دانش باشی، نخواهی ترسید. با گذشت زمان، همچنانکه می آموزی با بصیرت و دانش بمانی، ترس بیشتر و بیشتراز تجربیاتِ واقعی تو خارج می شود. ارزش بیانِ امروز باید با توجه به این واقعیـــت شناخته شود که ذهن تو از رویِ عادت با ترس درگیـــر شده است تا حدی که به نظر می رسد اکتسابِ بصیرت ودانش و کاربرد آن برایت بسیار دشوار است. این مسئله تنها به این دلیل دشوار به نظر می رسد که در گذشته، ذهنت از روی عادت با ترس درگیر بوده است. عادات می توانند شکسته شوند. عاداتِ جدیدِ فکری و رفتاری می توانند به تدریج ایجاد شده و تقویت شوند. این فقط نتیجهٔ به کار بستنِ ذهنِ توست. این نتیجهٔ تمرین است.

امروز ماندن با بصیرت و دانش را تمرین کن و این همهٔ عاداتی را که در تو و در دنیا شکل گرفته است برمی چیند. زندگی کردن، تمرین کردن و همواره نوعی خدمت کردن است. امروز حقیقت را تمرین کن و به حقیقت خدمت کن و به این ترتیب همهٔ اشتباهات و خطاها تضعیف می شوند. پایه و اساس آنها از بین می رود و در جای خود، شروع به یادگیری یک روش جدید برای حضور در دنیا خواهی کرد، روشی جدید را برای درگیر کردن خودت با دنیا می آموزی و برای به کارگیری و اِعمالِ قوایِ ذهنی و فیزیکی خود ساختار عظیم و قدرتمند تری خواهی داشت.

ساعت به ساعت با بصیرت و دانش بمان. ترس را دفع کن و به خودت یادآوری کن که بصیرت و دانش با توست. به خودت یادآوری کن که معلمین تو با تو هستند. به خودت یادآوری کن که دانش آموزان در هر کجا که مشغولِ کسبِ بصیرت و دانش هستند همراهِ تو هستند. در این صورت دنیا کوچک، اما تو بزرگ خواهی شد. در تمریناتِ عمیق خود، به خودت اجازه بده تا آزادانه بصیرت و دانش را تجربه کنی. همچنانکه ذهنت خود را در حضور عشق غوطه ور می کند، دراعماقِ ذهنت وارد سکون و خاموشی شو .

تمرین **۲۲۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 227

I will not think that I know today.

گام ۲۲۷

امروز فکر نمی کنم که می دانم.

دانش آموزان مبتدی همیشــه فکر می کنند چیزهایی را می دانند که در واقع نمی دانند و همیشــه فکر می کنند چیزهایی را نمی دانند که در واقع می دانند. این امر مســتلزمِ طبقه بندی (دوباره) و چیدمانِ (ذهنی) بســیار زیادی است. مستلزم کشفِ حق(درست) و باطل(غلط) است و از طریق این تضاد، مستلزمِ یادگیری جدا کردن این دو از یکدیگر اســت. با گذشــت زمان، تمایز بین حق و باطل را خواهی فهمید و با جلوه های دروغینِ باطل که می توانند خود را بطور ساختگی، به جایِ حقیقت نشان دهند، فریب نخواهی خورد.

امروز در هر ســـاعت به خودت یادآوری کن تا فکر نکنی که می دانی. فکر کردن در مورد اینکه می دانی، فقط نوعی جایگزین کردن (با حقیقت) است. تو یا می دانی یا نمی دانی. تفکر تو در اینجا صـرفاً آنچه که می دانی را، پشـتیبانی و یا انکار می کند. اما فکر کردن به اینکه می دانی تفکری بدون بصـیرت و دانش اسـت، که همیشـه نابخردانه و غیرِمعقول است و باعث سردرگمی و خود- تردیدی می شود.

در تمریناتِ عمیق امروزت، با فکر اینکه می دانی خودت را فریب نده. بار دیگر به تجربۀ محضِ بصــیرت و دانش بازگرد. در ســکون، صــلح و آرامش، تماماً خود را به تمرین امروزت واگذار کن. بصــیرت و دانش یک تجربه اسـت و افکار و ایده های مربوط به خود را تقویت می کند. بصـیرت و دانش، بروزِ آن دسـته از رفتارها و تلاش هایِ تو را که واقعاً در راستایِ طبیــعتِ واقعــی توســت برانگیخته و پشتیبانی می کند. با چیزهایی که فکر می کنی می دانی خودت را خشـنود و راضـی نکن، زیرا این صـرفاً شـکل دیگری از انکار است که تو را دوباره تضعیف و محروم (از حقیقت) می کند.

تمرین **۲۲۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعــت.

Step 228

I will not be poor today.

گام ۲۲۸

من امروز فقیر و تهی دست نخواهم بود.

نیازی به فقیر بودن تو وجود ندارد، زیرا فقر نه میراث توست و نه سرنوشت واقعی تو. امروز فقیر نباش، زیرا بصیرت و دانش ثروت بزرگی است و به محض اینکه اجازهٔ ظهور از درونِ هر ذهن را پیدا کند، شروع به ایجادِ حضور خود به طور طبیعی در دنیا می کند و شروع به ایجادِ تعادل و هماهنگ کردن ذهنی که وسیلهٔ بروزِ آن است می کند و نیز شروع به بخشیدن به روش های خاص به افراد خاص می کند. این استعداد و نبوغی است که همراهِ توست. چگونه می توانی با وجودِ چنین موهبتی فقیر باشی؟ فقط افکار و ایده هایِ خود-کوچک بینانه و نوعِ رفتارهای تو می توانند فقر را به وجود آورند.

بنابراین، امروز شروع کن به نگاه کردنِ عمیق تر به موانعی که در مسیرت وجود دارند. در هر ساعت به این مسئله فکر کن. در دو تمرینِ عمیق تر، ذهن خود را به طور جدی و فعالانه درگیر کن تا تلاشت را برای خود فریبی و مانع تراشی تشخیص بدهی. این کار را بدون سرزنش کردن اما با عینیت لازم انجام بده تا خود را به وضوح مشاهده کنی. از اینکه اَشکالِ ظریف بسیارزیادی از خود- فریبی وجود دارند، ناامید نشو. آنها صرفاً تفاوت های جزئی با مضامین بسیار ساده دارند. پیچیدگی ظاهری و تعداد آنها بی اهمیت است درضمنِ اینکه تو آنها را تشخیص می دهی. همهٔ آنها ناشی از ترس و تلاش برای خنثی کردنِ ترس با اِشتغال به توهمات و تلاش برای درگیر کردنِ دیگران در حمایت از این توهمات است. تمامیِ افکار و ایده های عاری از بصیرت و دانش به صورت مستقیم یا غیرمستقیم در خدمت چنین هدفی هستند. با این حال، یک هدفِ حقیقی، نیروی عظیمی است که در پشتِ افکار و ایده های حقیقی برای خدمت قرار دارد و همچنین این، نیروی عظیمی است که در پشتِ همهٔ اَعمال و رفتارِ حقیقی با هدفِ خدمت وجود دارد.

امروز ما به موانع نگاه خواهیم کرد، اما نه با شرمساری و سرافکندگی، نه با احساسِ گناه یا نگرانی و اضطراب. فقط به تقویت حضور و کاربرد بصیرت و دانش بپرداز و فقط خود را آماده کن تا وسیله ای بسیارعالی برای بصیرت و دانش در دنیا باشی. این هدفِ تمرین امروز است. بنابراین با عزم ونیت واقعی تمرین کن. تو بزرگتر از اشتباهات و خطاهایی هستی که مشاهده می کنی و اگر به طور عینی به آنها نگاه کنی نمی توانند تو را فریب دهند.

تمرین **۲۲۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 229

I will not blame another for my pain.

گام ۲۲۹

من دیگران را به خاطر درد و رنج خودم سرزنش نمی کنم.

بیانِ امروز بیانگرِ یک تغییر عظیم در درک توست. گرچه باید از بصیرت و دانش ناشی شود تا اثربخشی واقعی داشته باشد. مفهومِ آن را ممکن است بلافاصله به وضوح درک نکنی، زیرا به زودی شرایط بسیاری را به خاطر می آوری که در آنها دیگران تماماً مسؤولِ دردها و آلامِ تو هستند. با توجه به تفکراتِ رایج و فرضیاتی که از روی عادت براساسِ آنها زندگی می کنی، برایت بسیار دشوار است که دیگران را علتِ واقعی درد و رنجِ خود ندانی. با این وجود، این حالتی نیست که بصیرت و دانش، تو را می بیند و تو هم باید یاد بگیری که خودت را از این زاویه مشاهده نکنی.

درد و رنج همیشه تصمیمی است که تو در پاسخ به هریک از محرک هایِ محیطیِ خود می گیری. اگر بدن آنقدر تحریک شود، دچار درد و رنج جسمی خواهد شد، اما این فقط یک پاسخ حسی است. این درد واقعی نیست که تو را آزار دهد. دردی که به تو صدمه می زند رنج و عذابِ بزرگی است که ناشی از افکار و پیش فرض هایِ ذهنی، نبخشیدنِ خطاها، عدم عطا کردن و اطلاعات نادرست نسبت به خودت و دنیاست. این باعث ایجاد درد در ذهن و بدن تو می شود. این دردی است که ما می خواهیم در این روز آن را تسکین دهیم.

بنابراین، بیانِ امروز را به عنوان نوعی درمان در برابر درد در نظر بگیر. اگر شخصِ دیگری علتِ درد توست، چاره ای جز حمله به او یا تغییر دادنِ آن شخص نداری. حتی تلاش تو برای تغییراتِ خوب، نوعی حمله خواهد بود، زیرا در زیرِ ظاهرِ نوع دوستیِ تو، خشم و نفرت وجود دارد. بنابراین، اگر علت درد و رنج چیزی غیرِ از خودِ تو باشد، درمانی برای آن وجود ندارد. اما درمانی برای تمامیِ دردها وجود دارد چراکه بصیرت و دانش با توست.

بنابراین، همهٔ دردها و رنج ها باید به عنوان نتیجهٔ تصمیـــمِ خودِ تو شناخته و درک شوند. آنها باید به عنوانِ نتیجهٔ تفسیر خودت شناخته شوند. ممکن است احساس کنی که از طرف دیگران یا از طرف دنیا با تو بد رفتار شده است. این احساس در واقع در ذهن تو وجود دارد، پس نیازی به انکارِآن نیست بلکه باید فراتر از آن به منبع آن و چگونگیِ به وجودآمــدنِ آن توجه کنی. برای این کار باید از قــوایِ خــودت استفــاده کنی. این به تو قــدرت زیادی می بخشد. تو قادر خواهی بود این کار را انجام بدهی زیرا بصیرت و دانش همراهِ توست و با همراهیِ بصیرت و دانش می توانی تمام کارهایی را که بصیرت و دانش، انتظار انجام آنها را از تو دارد، انجام بدهی.

بدون سرزنش و محکوم کردن، دنیا آنقدر آسوده می شود که می تواند شروع به بهبود و بازسازیِ خود کند. بنابراین، در هرســاعت این بیان را تکرار کن و در معنای آن بیندیش. در عمق آن تأمل کن تا دریابی که واقعاً چه چیزی در خودش برای تو دارد. در تمریناتِ طولانی تر خود، وارد ســکون، صــلح و آرامش شــو، زیرا بدون سرزنش و محکوم کردنِ دنیا و خودت، ذهنِ تو در لحظهٔ حال در حال صلح و آرامش است.

تمرین **۲۲۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعــت به ساعــت.

Step 230

My suffering is born of confusion.

گام ۲۳۰

درد و رنج من ناشی از سردرگمی من است.

درد و رنجِ تو زاییدهٔ سردرگمی است. به خودت اجازه بده تا سردرگم باشی تا بتوانی مسیر واقعی اِحیا شدن را تشخیص بدهی. آیا این بیان برایت گیج کننده است؟ ممکن است گیج کننده باشد زیرا افراد، سردرگمی خودشان را نمی پذیرند. آنها راجع به آن دروغ می گویند و می گویند اطمینان دارند وقتی که کاملاً سردرگم و نامطمئن هستند، دیگران را سرزنش می کنند تا خودشان را توجیه و تبرئه کنند و یا خودشان را سرزنش می کنند تا دیگران را توجیه و تبرئه کنند. همهٔ اینها نشان دهندهٔ سردرگمی و برآشفتگی است.

وقتی متوجه شدی که دچار سردرگمی شده ای، پس می توانی بدنبال وسیله ای برای کسب اطمینان و قطعیت خود باشی. اگر نپذیری که دچار سردرگمی هستی، جایگزین هایی را برای اطمینان و قطعیت، به خودت و به دنیا تحمیل خواهی کرد و بدین ترتیب، احتمالِ دریافت اطمینان و قطعیت را از خود دور می کنی. به همین دلیل است که باید درک کنی که سردرگمیِ تو، منشأ درد و رنج توست و باید به خودت اجازه بدهی تا سردرگم باشی تا معضل و مشکلِ خود را تشخیص بدهی. با شناختن معضلِ واقعیِ خود، نیاز بسیار زیادِ خود به بصیرت و دانش را درک خواهی کرد و این مسئله، خودسپاری و تلاش برای بکاربستن قوای خودت را در تو، به وجود می آورد تا میراث خود را دریافت کنی.

امروز این بیان را در هر ساعت تکرار کن و این کار را فراموش نکن. در دو تمرین طولانی تر، ذهن خود را به طور جدی در تلاش برای درکِ عمق و معنایِ بیان امروز بکار بگیر. تمام احساسات و افکار موافق و همهٔ احساسات و افکار مخالف با آن را به طور عینی تشخیص بده .هرگونه مخالفت یا اعتراضی که ممکن است در مورد بیانِ امروز داشته باشی را با دقت زیر نظر داشته باش. سپس قدرت این بیان را در درون ذهن خود دریاب. این باعث ایجادِ قدرتِ شناختِ بیان امروز و فهم معنای واقعی آن در تو می شود، همچنین به تو کمک خواهد کرد

تا به طور عینی به ســاختار فعلی ذهن خود آگاه شــوی. اینها همه، بخشــی از آموزش تو به عنوان یک دانش آموز بصیرت و دانش است. امروز خودت را به درک و توجه به این بیان واگذار کن و با پاسخ ها و توضیحات سطحی و ساده، خود را قانع و راضی نکن، زیرا بیانِ امروز شامل موهبتی است که تو هنوز آن را تجربه نکرده ای.

تمرین **۲۳۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 231

I have a calling in this world.

گام ۲۳۱

من رسالتی در این دنیا دارم.

تو در این دنیا رســـالتی داری. این چیزی نیســـت که تو با فکر کردن بفهمی بلکه هنگامی که به بصـــیرت و دانش اجازه داده می شود تا در ذهن تو بُـروز و تجلی یابد، این رسالت از بصیرت و دانشِ تو پدیدار خواهد شد. تو در این دنیا رسالتی داری زیرا به اینجا آمده ای تا کارهای بسیار مشخصی را انجام بدهی. هدف تو در این دنیا احیا و بازیابیِ بصیرت و دانش و نیز اجازه دادن به ظهور و بروز آنست. این یک توضیحِ بسیار ساده از هدف توست، اما این جمله حاوی عمق بسیار زیاد و چیزهای مهم دیگری است که باید به موقع و با گذشتِ زمان تحقق یابد.

تو رسالتی در این دنیا داری زیرا تو به اینجا فرستاده شدی تا کاری انجام بدهی. به همین دلیل است که ذهن تو به این شکل است و طبیعت خاصی داری که از دیگران متمایز است. با آشکار شدن رسـالت تو، متوجه خـواهی شد که چرا اینــگونه فکر می کنی و چرا به ایــن صــورت خــاص عــمل می کنی و همهٔ اینها به تعادل و هماهنگی واقعی خواهد رسید. این باعث می شود همهٔ علت هایی که برای خود-سرزنشی داری از بین بروند زیرا طبیعتِ تو بیانگرِ کارایی و ســودمندیِ خاصــی اســت که هنوز آن را نشــناخته ای. به عبارت دیگر، تو به طور خاص برای چیزی ساخته شده ای که هنوز آن را درک نمی کنی. پیش از این درک، تو در برابر ماهیت و طبیعتِ خود مقاومت خواهی کرد، فکر می کنی این محدودیتی اسـت که بر تو اِعمال شـده اسـت. با گذشـت زمان، خواهی فهمید که این یک منبع بسیار ارزشمند برای دستیابی به موفقیت است، چراکه تو رسالتی در این دنیا داری.

ســاعت به ســاعت این مسئله را به خودت یادآوری کن و به خاطر آور که هنوز نمی دانی رســالت تو در دنیا چیســت. بدون پیش فرض، تو در موقعیتی خواهی بود که حقیقت را کشــف کنی. در تمریناتِ عمیق تر امروز، یک بار دیگر وارد سکون وسکوت شو و در صـورتی که فکر می کنی برایت مفید است، از کلمهٔ RAHN استفاده کن. این یک روزِ آماده ســازی برای فهمیدن و درکِ رســالتِ واقعی تو در دنیاســت. این روزی اســت که به بصـیرت و

دانش اختصـاص داده می شـود و روزی اسـت که از مفروضـاتِ دروغین و خود-فریبی دوری می شـود. روزی که به بصیرت و دانش اختصـاص داده شده است، روزیست که تو را به فهمِ رسالت خود نزدیک تر می کند و پس از آماده شـدن تو و کسـانی که باید با آنها در تعامل باشـی، این رسـالت به طور طبیعی، بدون پیش فرض هایت بر تو آشکار می شود.

تمرین **۲۳۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 232

My calling in life requires the development of others.

گام ۲۳۲

رسالت من در زندگی نیازمند پیشرفت دیگران است.

برای اینکه رسالتِ تو در زندگی ظهور پیدا کند، فقط پیشرفت شخصِ تو ضروری و حیاتی نیست، بلکه پیشرفت دیگرانی که مستقیماً با آنها درگیرِ تعامل هستی نیز اهمیت دارد. از آنجا که هدف تو در زندگی شامل تعامل تو با دیگران است، این مسیر، دنبال کردنِ یک مسیرِ انفرادی نیست. این مسئله، تحققِ اهدافِ فردی نیست. در واقع، هیچ فردانیتی وجود ندارد که کاملاً جدا از افراد دیگر باشد زیرا فردیت فقط در صورتی معنا دارد که برای توصیف و توضیح چیزی باشد که در الحاق و اتصال به تمامیت زندگیست.

بنابراین، در این روز، این دانایی و درک را پرورش بده که دستاوردهای واقعی تو به دستاوردهای دیگران وابسته است. فکر نکن که می دانی این دیگران چه کسانی هستند، زیرا تو هنوز همهٔ آنها را ندیده ای. برخی در این دنیا هستند و برخی فراتر از این دنیا. آنها ممکن است به هیچ وجه در محدودهٔ شخصی تو نباشند.

پس چگونه می توان پیش رفت وقتی که دستاوردهای تو تا حدودی به دیگران وابسته باشد؟ تو خودت را با واگذار کردن به فرایند آماده سازیِ خود به پیش می بری و نیرویِ حاصل از آن، کسانی را که در زندگی خود با آنها تعامل خواهی داشت تقویت می کند. زیرا تلاش های شما یکدیگر را تقویت می کنند، شما در حال حاضر با هم در ارتباط هستید; شما در حال حاضر بر یکدیگر تأثیر می گذارید. هر چه به آن نقطهٔ ظهورِ بصیرت و دانش نزدیک شوی، آنها نیز نزدیک تر می شوند. هرچه بیشتر خود را عقب نگه داری، آنها را نیز بیشتر عقب نگه می داری. تو نمی توانی مکانیزم این کار را در حالی که در دنیا هستی ببینی و بفهمی، چراکه باید ورایِ این دنیا باشی تا کارکرد آن را درک کنی. اما تو می توانی این ایده را درک کنی که همهٔ ذهن ها بر یکدیگر تأثیر می گذارند، به ویژه آن ذهن هایی که قرار است به طور خاص در زندگی درگیر یکدیگر شوند و باهم تعامل کنند.

بنابراین پیشرفت تو، به تلاش تو و هم به تلاش دیگران بستگی دارد. در عینِ حال تلاش دیگران توسط تلاش های تو تکمیل و تقویت می شــود. بنابراین، دســتاوردها و موفقیت های تو تماماً به تو ســپرده می شــوند تا آنها را انجام بدهی و در عین حال، این دســـــتاوردها و موفقیت ها، تو را به زندگی پیوند می دهند و محتـــــــوا و تجربهٔ ارتبـاطاتت را بسیار فـراتر از آنچـه که قبـلاً قـادر به تجربه اش بودی عمیق می کنند.

در یادآوری های ســاعتی و در مراقبه های طولانی تر امروزت، در ســکون و خاموشــی، به تلاش های خود اجازه بده تا تلاش های دیگران را تکمیل کند، که این باعث تکمیل تلاش های خود تو نیز خواهـــــد شد. اجازه بده فــداکاری و خود ســـــپاری متقابــلِ شما با یکدیگر ترکیب شوند، تا بتوانند منبع قدرتی شوند که در این روز تجربه می کنی و نیز بتوانند توسط کسانی که هنوز در این زندگی ملاقات نکرده ای به تجربه درآیند.

تمرین **۲۳۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 233

I am part of a Greater Force for good in the world.

گام ۲۳۳

من بخشی از یک نیروی عظیم برای خیر و نیکی در دنیا هستم.

این بیان کاملاً صحیح است، هرچند از دیدگاهِ انفصال و جدایی، درک آن ممکن است بسیار دشوار باشد. انتظار نمی رود که تو بیانِ امروز را درک کنی، اما این بیان به تو داده شده است که قدرت و پتانسیل آن را تجربه کنی، زیرا مُعرفِ حقیقتی است که می تواند تو را به سوی خود هدایت کند و این حقیقت، تجربه کردنِ بصیرت و دانش است. این بزرگترین امکان برای هر تفکریست که بتواند درگاهی برای ورود به بصیرت و دانش باشد.

بنابراین، باید به این بیان به درستی نزدیک شوی. تو باید محدودیت های یک دیدگاهِ منفصل و جدامانده را درک کنی و سعی نکنی ارزش بیانِ امروز را قضاوت کنی. تو نمی توانی آن را قضاوت کنی. تو فقط می توانی به آن پاسخ بدهی یا آن را انکار کنی زیرا حقیقتِ آن از قوۀ تعبیر و تفسیر فعلی تو فراتر است. شناختنِ محدودیت های فعلی ات در این مورد به تو امکان دسترسی به بزرگی و عظمت را می دهد، زیرا بدون حمایت و طرفداری از آنچه تو را تضعیف می کند، می توانی راه خود را به آنچه تو را تقویت می کند بیابی و این به تو هدف، معنا و جهت می دهد.

تو بخشی از یک نیروی بزرگ تر برای خیر و نیکی هستی و این نیرو به بصیرت و دانش متصل است و توسط آن هدایت می شود. بصیرت و دانش در اینجا فراتر از چیزی است که هر فرد می تواند از آن برخوردار باشد. بنابراین، هرگز چیزی تحتِ عنوانِ بصیرت و دانشِ " تو" و یا بصیرت و دانشِ "من" وجود ندارد. فقط بصیرت و دانش وجود دارد. فقط تفسیرِ تو و تفسیرِ من وجود دارد و در این مسئله اختلاف نظر می تواند وجود داشته باشد، اما بصیرت و دانش، بصیرت و دانش است. بصیرت و دانش، افراد را به سویِ همدیگر سوق می دهد و یا آنها را از هم جدا می کند. اگر حقیقتاً در سکون و عینیت، (بصیرت و دانش) درک و شناخته شود، می توان مسیر و جهتِ واقعی آن را تشخیص داد و دنبال کرد.

در هر ســـاعت با قدرت، بیان امروز را تکرار کن. بدان که تمام تلاش های تو در جهتِ بصـــیرت و دانش توسط کسانی که با تو تمرین می کنند، تکمیل می شود — کسانی که می توانی آنها را ببینی و کسانی که قادر به دیدن آنها نیســـتی. در تمریناتِ عمیق تر خود اجازه بده که نظم و خود-انظباطی که تو را برای ورود به ســـکون، صلح و آرامش آماده می کند، نیز تکامل یابد. بدین ترتیب، امروز دستاورد و موفقیت های تو مکملِ تلاش دیگرانی است که تمرین می کنند، کسانی که کذب و ناراستی را از خود می زُدایند و کسانی که در حال یادگیری حقیقت، همراه و همگام تو هستند.

تمرین **۲۳۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 234

Knowledge serves humanity in all ways.

گام ۲۳۴

بصیرت و دانش به هر روش ممکن به بشریت خدمت می کند.

بصـــیرت و دانش تمام توانایی های ذهنی و فیزیکی را به خوبی فعال می کند و همهٔ اَشـــکالِ پیگیری ها و فعالیت های فردی را که در خدمتِ منافعِ بشـریت اسـت جهت دهی و هدایت می کند. در هنر، در علوم، در تمامی تلاش ها، در ساده ترین رفتارها و حرکات و در بزرگترین اَعمال، بصیرت و دانش زندگی عظیم تری را به نمایش می گذارد و برترین ویژگی ها و خصوصیات را در افرادی که با آن درگیر و در تعامل هستند، تقویت می کند.

از آنجا که بصیرت و دانش عظیم وقدرتمند است، نیازی نیست که آن را فقط با چیزهای بزرگ مرتبط کنی، زیرا تجلی و ظهورِ بصیرت و دانش می تواند حتی در کوچکترین کلمات و ریزترین حرکات نفوذ کند. بنابراین، چیزهای کوچک نیز می توانند بیشترین تأثیر را بر دیگران داشته باشند. قدرتِ بصیرت و دانش در یک فرد می تواند قدرتِ بصیرت و دانش را در افراد دیگر فعال کند ونتیجتاً احیای زندگی حقیقی را در درونِ ذهن هایی که در تخیلاتِ منفصل وجداگانه زندگی می کنند، برانگیخته و حمایت می کند. دردرونِ دنیا نمی توانی قدرت کلی این را ببینی، اما می توانی آن را در زندگی خود تجربه کنی و ببینی که چگونه در چارچوب روابطی که اکنون با آنها درگیر هستی نشان داده شده است.

فکر نکن که می دانی. چه اینطور باشد یا نباشـد، این را بخاطر بسپار، زیرا هنوز امکانِ خود-فریبی در تو وجود دارد چراکه تو هنوز نمی خواهی با خودت بطور کامل روبرو شـوی زیرا می ترسـی چیزی که می یابی تو را ناامید و یا (ذهنت را) متلاشـی کند. علیرغم اینکه وقتی کاملاً با خودت روبرو شـوی، تمام آنچه خواهی یافت، بصیرت و دانش است.

در تمریناتِ عمیقِ امروز، به خود اجازه بده تا با استفاده از روش هایی که تاکنون آموخته ای، یک بار دیگر وارد سکون شوی. اجازه نده که هیچ چیزی تو را سردرگم و از رسیدن به هدفت منحرف کند. تو بخشی از یک نیروی بزرگ هستی و این نیروی بزرگ از تو پشتیبانی می کند.

تمرین **۲۳۴:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 235

The power of Knowledge is becoming evident to me.

گام ۲۳۵

قدرت بصیرت و دانش برای من در حال آشکار شدن است.

برای تو زمان زیادی طول می کشد تا قدرت بصیرت و دانش را بشناسی، زیرا بسیار بزرگ تر از هر چیزی است که تا کنون متصور شده ای. در عین حال، بسیار ساده تر و لطیف تر از آنست که هنوز بتوانی درک کنی. می توان آن را در معصومیتِ چشمان یک کودک دید; می توان آن را در عظمت حرکت کهکشان ها تصور کرد. در ساده ترین حرکات یا در بزرگترین رفتارها، می تواند خود را نمایان کند.

به خودت اجازه بده تا بپذیری که تو تازه شروع به درک حضور بصیرت و دانش در زندگی خود و همهٔ زندگی های دیگر کرده ای. این پذیرش، با توجه به ظرفیت تو برای بصیرت و دانش تعیین می شود که به همراه اشتیاق و تمایلِ تو به بصیرت و دانش، اکنون در حال پرورش آن هستی. به همین دلیل است که هر روز تمرین سکون، صلح و آرامش می کنی و فقط با تمریناتِ فعالانهٔ ذهنی که به منظورِ رسیدن به اهداف متعالی است، تمریناتِ سکون را قطع می کنی. به این صورت، تو در حال ایجاد کردنِ ظرفیت و همچنین اشتیاق و تمایلِ خود هستی، چراکه به منظورِ اشتیاق به بصیرت و دانش تو باید هر روز تمرین کنی و هر تمرین، ظرفیت و قابلیت تو را برای تجربه کردنِ بصیرت و دانش رشد و پرورش می دهد.

تو شروع به شناخت حضورِ بصیرت و دانش، قدرتِ بصیرت و دانش و شواهدِ بصیرت و دانش کرده ای. در هر ساعت این مطلب را به خودت یادآوری کن و آن را فراموش نکن. بار دیگر، در اعماقِ تمریناتِ طولانی ات، خود را کاملاً واگذار کن تا به سکون، صلح و آرامش وارد شوی زیرا با این کار همهٔ سرزنش ها و نبخشیدن ها در درونت خنثی می شوند و قدرت بصیرت و دانش به تو نمایان می شود، چیزی که اکنون می آموزی آن را بپذیری.

تمرین **۲۳۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 236

With Knowledge I will know what to do.

گام ۲۳۶

با بصیرت و دانش می دانم چه کاری باید انجام دهم.

با بصیرت و دانش می دانی چه باید بکنی و اطمینان و قطعیتِ تو به قدری قوی می شود که شک و تردید و مخالفت در برابر آن دشوار خواهد بود. در اینجا تو باید آمادهٔ عمل کردن باشی و جسورانه عمل کنی. اگر اکثرِ نگرانی هایِ تو در زندگی صرفاً دربارهٔ ایده ها و ذهنیات و بدن فیزیکی تو هستند، دراینصورت تو از بصیرت و دانش خواهی ترسید، ترس ازینکه تو را به سمتِ انجام کارهایی ببرد که برایت خطرناک یا زیان آور باشد. بصیرت و دانش فقط می تواند به ظهور برسد. خیر و نیکی آن باید تجربه شود، فقط با پذیرش حضورش و دنبال کردنِ مسیر و جهتِ آن می توان تجربه اش کرد.

با بصیرت و دانش می دانی چه باید بکنی و اطمینان و قطعیت تو از تمام آنچه که تاکنون دربارهٔ اطمینان داشتن می دانستی و بروز می دادی فراتر خواهد رفت. خود-تردیدی در مواجهه با بصیرت و دانش ممکن است همچنان ادامه یابد، اما بصیرت و دانش بسیار عظیم تر از آنست زیرا کل وجود تو را درگیر فعالیت خواهد کرد. تنها کوچکیِ خود-تردیدی که ناشی از اعتقادات کاذبِ توست، می تواند مخالف بصیرت و دانش باشد. با این وجود مخالفت هایِ آن بسیار رقت انگیز و حقیرانه و فاقد عمق و استدلال منطقی است.

بصیرت و دانش در بعضی مواقع در درون تو به حرکت در خواهد آمد، زیرا در سکون و خاموشی همه چیز را نظاره می کند تا اینکه آمادهٔ اقدام و عمل شود، و وقتی عمل کرد، عمل می کند! بنابراین اینگونه است که تو با بصیرت و دانش یاد خواهی گرفت که در دنیا در صلح و آرامش باشی و با این وجود وقتی عمل می کنی، با اثربخشی واقعی و با نتیجه ای فوق العاده عمل خواهی کرد. به این ترتیب، تو می توانی هم اهلِ فکر و هم اهلِ عمل باشی، زیرا تفکر تو عمیق، پرمعنا و هدفمند خواهد بود و عمل تو نیز عمیق، پر معنا و هدفمند خواهد بود.

با بصیرت و دانش می دانی چه باید بکنی. فکر نکن که خودت می دانی چه کاری را باید انجام بدهی، بلکه این همراهی بصیرت و دانش با توست که به تو نشان می دهد چه کاری را با اقتدار انجام بدهی. درگیرِ تلاش های کوچک و بیهوده برای حل مشکلات خود نباش، زیرا بدون بصیرت و دانش تلاش های تو کوچک و بی مفهوم خواهند بود و ناامیدی تو را پیچیده و وخیم تر می کند.

ساعت به ساعت بیانِ امروز را تکرار کن و در آن تفکر کن. در عمق تمریناتِ طولانی ات، از مهارت هایی که تاکنون پرورش داده ای استفاده کن تا خود را درگیرِ سکون و خاموشی کنی. اگر بصیرت و دانش ساکن و خاموش است، تو هم قادر هستی همچنان ساکن و خاموش باشی. بنابراین، هنگامی که بصیرت و دانش، فعل یا عملی را تحریک می کند، تو قادر به عمل خواهی بود و با انجام این کار، نتیجه ای ببار می آوری که بیشتر و بزرگ تر از هر چیزی خواهد بود که بتوانی تصور کنی.

تمرین **۲۳۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 237

I am only beginning to comprehend the meaning of my life.

گام ۲۳۷

من تازه شروع به فهمیدن معنای زندگی خود کرده ام.

تو تازه شــروع به درک معنای زندگی خـود کرده ای. این به طور طبیـعی در درک تو بوجود می آید بدون آنکه تلاش کنی آن را مفهوم سازی کنی. امروز، فردا و در روزهای آینده، معنا و هدف زندگی تو به سادگی بر تو آشــکار شـده و به ظهور خواهد رسـید زیرا بصـیرت و دانش بسـیار سـاده، اما مهم و ضـروری اسـت. بنابراین، عقلانیتِ تو می تواند برای تعامل با نیازهای ضــــروریِ زندگی فیزیکی، جزئیات زندگی و مکانیزم زندگیِ تو استفاده شود، چراکه کاربرد عقل همین است. اما، عظمتِ بصیرت و دانش می تواند هدف، معنا و جهتی را ارائه بدهد که عقل هرگز نمی تواند ارائه کند. بنابراین، عقل و خِـرَد، قوایی است که در اینجا عملکردی درست و واقعی دارد زیرا در خدمتِ عظمتِ بصیرت و دانش است.

تـو تـازه شـروع بـه درک معنـای بصـیرت و دانـش و ماهیـت آن کـرده ای. فکـر نکـن کـه نتیجـه گیـری هـای تـو تـاکنون بـرایِ نیازهـای تـو کـافی اسـت، زیـرا تـو دانـش آمـوز مبتـدیِ بصـیرت و دانـش هسـتی و بـه عنـوان یـک دانـش آمـوز مبتـدی، ایـن اشـتباه را نمـی کنـی کـه فقـط بـه فرضـیاتِ خـود اعتمـاد کنـی. زیـرا دانـش آمـوزانِ مبتـدی فرضـیات کمـی را مـی سـازند و در عـوض، مشـتاق یـادگیری تمـامِ چیزهـایی هسـتند کـه برایشـان لازم اسـت. امـروز یـک دانـش آمـوز مبتـدی بـاش. آگـاه بـاش کـه چقـدر کـم مـی دانـی و چقـدر زیـاد اسـت آنچـه بایـد یـاد بگیـری. تـو در طـولِ عمـرت فرصـت یـاد گیـری ایـن مطلـب را داری و زندگـی تـوِ، بیـشتر از آنـچه فـکر مـی کنـی، بایـد فعـال شـده و توانمنـد شـود. بـا گذشـت زمـان، آن عظمـت و بزرگـی کـه در درون، حمل می کنی از طریق اَعمال و اَفعالِ کوچک و بزرگِ تو ابراز می شود.

امروز در تمریناتِ عمیق ترِ خود هنگامی که وارد سـکون می شـوی، اجازه بده بیشـتر از پیش آگاهیِ تو از بصـیرت و دانش رشـد و پرورش یابد. مانند یک باغبان صـبور به تمرینت رسـیدگی کن، باغبانی که در صـددِ آن نیست تا همهٔ گیاهانش همین امروز میوه و ثمر دهند، اما در عین حال، فصولِ رشد و نمو و تحول را می شناسد و درک می کند. به خودت اجازه بده چنین درکی داشته باشی، زیرا با گذشت زمان بطور عینی درک خواهی کرد که چگونه انسـان ها رشد و پیشـرفت می کنند و چه چیزی را در درون خود حمل می کننـد. وقتی این دنیـا را ترک می کنی، اگر در توسعه و پرورشِ بصـیرت و دانشِ خود موفق باشـی و به آن اجازه بدهی که همهٔ هدایای خود را به دنیا ببخشـد، قادر خواهی بود یکی از معلمینِ افرادی باشـی که در راه وامانده اند. به این ترتیب، با ارائه کردنِ تمام آنچه در دنیا بدسـت آورده ای به دیگران، یادگیری خود را در دنیا به انجام خواهی رسـاند. در این صـورت، هدایای تو محقق می شوند و مواهب آنها ادامه می یابند.

تو تازه شروع به درک این کلمات کرده ای. امروز تجربهٔ خود را از بصیرت و دانش تقویت کن تا درک این کلمات بتواند در درونت عمیق تر شـود. در هر سـاعت بیان امروز را تکرا کن، به گونه ای که همهٔ فعالیت ها و تمام مشغله هایت، در هر محیطی که خودت را در می یابی، در راستایِ انجامِ تمرینت مفید و مؤثر باشد. زیرا هیچ رویداد یا تعاملی وجود ندارد که بصیرت و دانش نتواند آن را مملو از خیر و برکت وهماهنگی کند.

تمرین **۲۳۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 238

REVIEW

گام ۲۳۸

مــرور

ما مُرور و بررسی این دو هفتهٔ تو را با این نیایش شروع خواهیـم کرد:

"مـن بـه دنیـا فرسـتاده شـده ام تـا بـه خـانوادهٔ معنـوی خـودم کـه بـه ایـن دنیـا و تمـامِ دنیـا هـای فیزیکـی خـدمت مـی کننـد، خـدمت کـنم. مـن بخشـی از یـک نیـروی بـزرگ و برتـر بـرای خیرخـواهی هسـتم. مـن یـک دانـش آمـوز مبتـدی بصـیرت و دانـش هسـتم و بـه خـاطرِ هدیـه ای کـه بـه مـن داده شـده اسـت سپاسـگزارم، هدیـه ای کـه اکنـون شـروع بـه فهمیـدنِ آن کـرده ام. بـا وفـاداری کامـل و خودسـپاری، امـروز تمـرین خـود را ادامه خواهم داد تا بتوانم از ارزش زندگی خودم قدردانی کنم".

بدنبالِ این نیایش، مرورِطولانی خود را آغاز کن. با درس اول از دو هفتهٔ پیش شـــروع کن، آموزش ها و تمریناتِ خود را مرور کن و روز به روز به پیش برو. وقتی مرورِ خود را تمام کردی، امروز یکبار دیگر نیایش را تکرار کن و سپس چند دقیقه در سکون بگذران. در طول این مدتِ سـکون شـروع کن به احسـاس کردن قدرت آنچه انجام می دهی. قدرتِ بصـیرت و دانش و لطف و رحمتی که بصـیرت و دانش به دنیا می بخشـد همان چیزی است که تو در روزها و هفته های پیش رو، یاد خواهی گرفت که دریافت کرده و سپس به ظهور برسانی.

تمرین **۲۳۸**: یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 239

Freedom is mine today.

گام ۲۳۹

امروز رهایی و آزادی همراهِ من است.

آزادی ازآنِ توست، تویی که با بصیرت و دانش زندگی می کنی. رهایی و آزادی ازآنِ توست که نیازی نداری خود را تحتِ فشارهایِ بی مورد از فکر و خیال و گمانه زنی های غیر ضروری قرار دهی. آزادی حق توست که می توانی خود را به یک هدفِ خاص و وظایف خاصِ آن که از این هدف نشأت می گیرند بسپاری. چه آزادیی بزرگ تر ازین وجود دارد که از بصیرت و دانشِ خود بهره منـد شوی و تقدیر و سرنوشت آن را در دنیا به انجام برسانی؟ هیچ چیز دیگری را نمی توان آزادی نامید، زیرا هر چیز دیگری فقط آزادی برای در هرج و مرج بودن و منحرف شدن در بدبختی است.

تو دراین روز آزاد هستی تا به بصیرت و دانش اجازه بدهی با تو و همراهِ تو بماند. امروز در تمریناتِ ساعتی و در دو مراقبهٔ عمیق ترِ خود، به یاد داشته باش که آزاد و رها هستی. وقتی تو در دو مراقبهٔ خود این آزادی را داری که با بصیرت و دانش باشی، پس بگذار تا وارد سکون و خاموشی شوی و اجازه نده که هیچ احساس و تفکری تو را از تجربه کردن آزادیِ عظیمی که در اختیار داری مأیوس کند، تجربه ای که تو را از دنیا می رهاند و به سوی بصیرت دانش می برد.

این زمان های تمرین برای تندرستی عمومی تو بسیار مهم است. هنگامی که یاد می گیری که در صلح و آرامش با بصیرت و دانش بمانی و نیز می آموزی که از بصیرت و دانشی پیروی کنی که دانایی و حکمت خود را در دنیا اِعمال می کند، نتیجتاً این درگیری و تعامل، به تو امکان می دهد تا در تمام تلاش های بیرونی خود به بصیرت و دانش دسترسی پیدا کنی. تو امروز آزاد هستی که با بصیرت و دانش همراه باشی، زیرا در این روز تو آزاد و رها هستی.

تمرین **۲۳۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 240

Small ideas cannot fulfill my need for Knowledge.

گام ۲۴۰

ایده های کوچک نمی توانند نیاز من به بصیرت و دانش را برآورده کنند.

ایده های عالی، تصاویر خارق العاده یا سیستم های اعتقادی فوق العاده نمی توانند نیاز تو به بصیرت و دانش را برآورده سازند. ایده ها به تنهایی فقط می توانند تو را در مسیر خودت قرار دهند، اما نمی توانند به تو در پیمودنِ این سفر کمک کنند. آنها ممکن است دربارهٔ چیزهای زیادی که (در طولِ مسیر) در انتظار توست صحبت کنند، اما نمی توانند تو را به مقصد برسانند، زیرا تنها بصیرت و دانش باید راهنمای تو برای رسیدن به سرنوشت و تحقق آرمانِ تو باشد. با طرز فکرها و ایده ها، تو در ابتدای مسیر ایستاده ای و راه را به دیگران نشان می دهی، اما خودت نمی توانی آن مسیر را بپیمایی.

هنگامی که تو با بصیرت و دانش سفر می کنی، بصیرت و دانش از خلالِ ایده ها و فکرها بسط و گسترش می یابد و از خلالِ اَعمال و اَفعال، به وسیلهٔ حرکات و از طریق وسایلِ ارتباطی در این دنیا خودش را بروز داده و می گستراند. بنابراین، تنها با افکار و ایده ها، خودت را راضی و قانع نکن. فکر نکن با اندیشیدن دربارهٔ ایده ها، ماهیت بصیرت و دانش و کاربرد واقعی آن را در دنیا می فهمی. این چیزها می توانند تجربه و مشاهده شوند، اما افرادی که آنها را تجربه و مشاهده می کنند باید در مرکز وجود خود برانگیخته شوند.

بنابراین به جای راضی شدن با چیزهای کوچک، با عظمتِ وجودِ واقعی خود و هدفِ واقعی خود در دنیا، خشنود و راضی باش. به بصیرت و دانش بازگرد و از نشانه ها و ایده هایی که این مسیر و جهت را به تو نشان داده اند سپاسگزار باش. اما درک کن که تنها قدرتی که می تواند تو را به حرکت درآورد و تنها نیرویی که به تو قدرت آماده سازی و مشارکت می دهد ناشی از دانایی و بصیرت و دانش عظیمی است که تو با خود حمل می کنی. برای پیروی از بصیرت و دانش به بصیرت و دانش نیاز است. به منظورِ آمادگی برای دریافتِ بصیرت و دانش

نیـاز به بصیـرت و دانـش است. بنابراین، حتی وقتی به بصیرت و دانش نزدیک می شوی، در واقع بصیرت و دانش تمرین شده و به کارگرفته می شود.

پس در ابتدای سفر خود تنها در افکار و ایده های خودت باقی نمان و متوقف نشو. به جای پذیرش و پرداختن به وظیفه و کارکردِ عظیم خود، کارهای کوچک را قبول نکن. در هر ساعت این موضوع را به یاد خود بیاور و در تمریناتِ عمیقِ مراقبۀ خود، بار دیگر واردِ سکون، صلح و آرامش شو. بدون هیچ سؤالی به تمرین خود بپرداز. بدون هیچ درخواستی به تمرین خود بپرداز. به خاطر داشته باش که در بصیرت و دانش همه چیز بخشیده می شود، همه چیز دریافت می شود و همه چیز طبق نیاز، مورد استفاده قرار گرفته و اِعمال می شود. هرچه ذهن تو ساده تر و بازتر و فراخ تر می شود، وسیله ای بهتر برای ظهور و بیان بصیرت و دانش در دنیا می شود.

تمرین **۲۴۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 241

My anger is unjustified.

گام ۲۴۱

عصبانیت من غیر قابل توجیه است.

عصبانیت غیرموجه است، زیرا عصبانیت فقط پاسخ تو به شکست در بکاربستنِ بصیرت و دانش است. این باعث به وجود آمدن عصبانیتی دقیقاً از این منبع می شود. اما نیازی نیست که این اتفاق بیافتد زیرا عصبانیت یک پاسخ است و به عنوان یک پاسخ می تواند عصبانیت را در دیگران نیز ایجاد کند و واکنش خشنِ درونی و بیرونی را در هر کجا که اِعمال شود برانگیزد. با این وجود، بصیرت و دانش، عصبانیت را به گونه‌ای دوباره جهت دهی خواهد کرد که هیچ ویژگی مخربی نداشته باشد چراکه هر چیزی را بخواهی ابراز و بیان کنی، همان چیزی است که بصیرت و دانش را در دیگران تقویت کرده و برمی انگیزد. این قدرت اعتقادات و باورهایِ توست که به خودت یا دیگران صدمه می زند نه تمایلت برای انجام این کار، این تأثیرِ واقعیِ احساسات است که مرکز و محورِ خشم است. بنابراین می توان گفت عصبانیتِ تو یک ارتباط واقعی است که با سرزنش و ترس های تو تحریف شده است. پس از زُدودنِ این تحریفات، می توان ارتباطاتِ واقعی را که بذرِآغازینِ شروعِ همهٔ خشم هاست به ظهور رساند و این امر باعثِ بروز خیر و نیکی است.

بنابراین عصبانیت توجیه پذیر نیست زیرا این، برداشتی نادرست از یک ارتباطِ واقعی است. عصبانیت تو توجیهی ندارد زیرا عصبانیت، ناشی از سردرگمی و برآشفتگی است و سردرگمی هم فراخوانی برای آماده سازی و به کارگرفتنِ واقعی بصیرت و دانش است. بنابراین گناهکاران مجازات نمی شوند بلکه در آماده سازی شرکت می کنند. افراد شرور و بدکار به جهنم فرستاده نمی شوند بلکه برای بهشت آماده می شوند. این ماهیت واقعیِ هدفِ خداوند در دنیاست. به همین دلیل است که خداوند هرگز نمی تواند عصبانی باشد، زیرا خداوند از چیزی آزرده و رنجور نیست. خداوند صرفاً خداوندی و الوهیتِ خود را در شرایطی به کار می گیرد که (حضورِ) خداوند به طور موقت فراموش شده باشد.

از منظرِ یک دیدگاه وسیع تر، حتی جدایی و انفصالِ همهٔ اذهانِ فردی هم یک اتفاق بسیار موقتی است. تو هنوز نمی توانی در این سطح فکر کنی و قادر به داشتن چنین سطح فکری برای مدت هایِ طولانی نخواهی بود، زیرا باید مراحل مختلف رشد و پیشرفت را پشت سر بگذاری که ذهنت را بیشتر و بیشتر در تجربیاتِ مربوط به زندگی و ارتباطات ادغام کند. اما همانطور که به پیش می روی و هر گام مهمی که برمی داری، افق دیدِ تو گسترش می یابد و خواهی فهمید که عصبانیت توجیه ناپذیر است. عصبانیت صرفاً نشان دهندهٔ عدم استفاده از بصیرت و دانش در مواقعِ خاص است. این فراخوانی برای یافتنِ راه حل و چاره اندیشی است نه برای سرزنش و محکوم کردن. در اینجا خواهی فهمید که عصبانیتِ تو چیزی است که باید درک شود. این را نباید رَد و انکار کرد، زیرا اگر عصبانیت را نپذیری، سرچشمهٔ خشم و عصبیت را نیز انکار خواهی کرد که این سرچشمه ومنبع، (در واقع) ارتباطاتِ واقعی است. بنابراین ما می خواهیم آنچه را که ارتباطاتِ واقعیِ تو را خراب و مکدر کرده است پاک کنیم تا ارتباطاتِ واقعیِ تو به روشنی آشکار شوند، چراکه ارتباطاتِ درست و واقعی همیشه از دلِ بصیرت ودانش نشأت می گیرند.

در هر ساعت در بیان امروز تفکر کن. در تمریناتِ عمیق خود، ذهنت را به طور فعالانه درگیر کن تا همهٔ چیزهایی را که از آنها عصبانی هستی بیابی، از چیزهای بسیار ریز و خاص تا چیزهایی که به طور کلی باعث ناراحتی یا یأس و دلسردی تو می شوند. وقتی لیستِ خشم و ناراحتی خود را مرور می کنی به خودت یادآوری کن که عصبانیت تو غیر موجه است. به خودت یادآوری کن که این مسئله ندایی است که تو را بسوی بصیرت و دانش فرا می خواند و اینکه در هر تجربه یا احساسِ عصبانیت، بذری حقیقی نهفته است. بنابراین عصبانیتِ تو نباید انکار شود، بلکه باید زُدوده شود، زیرا در زُدودنِ عصبانیت خود قادر خواهی بود ارتباطِ خود را برقرار کنی، ارتباطی که در ابتدای شکستِ خود می بایست برقرار می کردی. آنگاه وجود تو به طور کامل به ظهورخواهد رسید و خشم و عصبانیت دیگر وجود خارجی نخواهد داشت.

تمرین **۲۴۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 242

My greatest gift to the world is my Knowledge.

گام ۲۴۲

بزرگ ترین هدیۀ من به دنیا بصیرت و دانش من است.

این بزرگترین هدیۀ توست. این هدیه ای است که به همۀ مواهبِ دیگر کمک می کند و به آنها معنا و مفهوم می بخشد. این هدیه ای است که به تمام ظهوراتِ انسانی، تمام تلاشها و همۀ اختراعات انسانی که برای حمایت از بهزیستی بشریت درروندِ تکاملش انجام شده است ارزش و بها می بخشد. بصیرت و دانش چیزی نیست که بتوانی مقدار و کم و کیف آن را دریابی مثلاً نمی توانی آن را در محتوایِ محدود یک بستۀ قابل فهم قرار بدهی تا بتوانی آن را بررسی کنی یا نمی توانی با افکار و ایده های خود ترسیمش کنی. این حضور و کیفیتی از زندگی است که در برگیرندۀ عصاره و جوهرِ زندگیست و همۀ بخشیدن ها و یاری کردن ها را هدفمند و معنا دار می کند.

این بزرگترین هدیۀ توست که اکنون می آموزی دریافتش کنی. همچنان که آن را دریافت می کنی، طبیعتاً خودش را (به دیگران) می بخشد، زیرا نمی توانی بصیرت و دانش را برای خود نگه داری. بصیرت و دانش پس از ظهور، شروع به بیان و بروز خود در همۀ جهات و نیز به طور ویژه در جهت های خاص و در تعامل با افراد خاص با توجه به نقشه و حکمت و دانایی خود می کند. بنابراین اگر بصیرت و دانش را دریافت کنی، باید بخشیده شود. بصیرت و دانش خودش را می بخشد و تو نیز می خواهی آن را ببخشی و عطا کنی زیرا ثروتی را در اختیار داری که فقط با بخشیدن می تواند افزایش یابد. بنابراین در اصل، زندگی به معنای بخشیدنِ بصیرت و دانش است. هر کجا چنین هدفی محقق نشود، تمامِ شیوه هایِ فریب و نیرنگ، یأس و ناامیدی وجود خواهد داشت. اما هنگامیکه تحتِ این شرایط، بخشیدنِ بصیرت و دانش دوباره برقرار شود، ویژگی هایِ ناشی از عدم پذیرش و انکار برطرف خواهند شد و بصیرت و دانش بار دیگر شروع به بیان خود به روش های بسیار مشخص خواهد کرد.

بنابراین در هر ساعت، این حقیقت بزرگ را به خودت یادآوری کن و درمراقبه هایِ عمیقت به خود اجازه بده تا بصیرت و دانش را تجربه کنی. به خودت اجازه بده آن را دریافت کنی. خودت را به این کارکردِ صحیحِ ذهن و

بدنت بسپار. در این صورت بصیرت و دانش، خودش را می بخشد و عطا می کند و اهداف و آمال تو بـرآورده خواهد شد زیرا بدین صـورت، تو بزرگ ترین هدیـه ای را که می توان به زندگی بخشید به زندگی بخشیده ای.

تمرین **۲۴۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 243

I do not need to be special to give.

گام ۲۴۳

من نیاز ندارم خاص باشم تا بتوانم ببخشم.

تلاش برای خاص بودن، زیربنای همهٔ جاه طلبی های بشر است. تمام جاه طلبی های بشری که زاییدهٔ بصیرت و دانش نیستند، حاصلِ تلاش برای جبران ناامیدی شدید و اضطراب بزرگ جدایی و انفصالِ بشر هستند. تلاش برای خاص بودن، تلاشی برای تقویت و بیشتر کردن جدایی و انفصال است. این تلاش برای مهم تر و بزرگ تر جلوه دادنِ خودت به بهایِ سوء استفاده از دیگران است. این چیزیست که همیشه زندگی و بصیرت و دانش را انکار می کند و همیشه به سردرگمی، سرخوردگی و ناامیدی بیشتری منتهی می شود.

تو در این روز از تلاش برای خاص بودن رها و خلاص می شوی، زیرا به این صورت، تسکین و آسودگیِ واقعی را که در تمام تلاش های پیشینِ خود جستجو می کردی خواهی یافت. آنچه در تو (حقیقتاً) خاص است، فرم بی نظیرِ ظهورِ تو در تمام زندگی است که طبیعی و ذاتی است. سپس آنچه که با زندگی پیوند برقرار می کند و (معنایِ واقعی) زندگی است تأیید و تصدیق می شود. فردیت تو نیز تأیید و تصدیق می شود، اما نه به بهایِ حذفِ ارزشِ دیگران در زندگی. در اینجا تو خاص نیستی. تو فقط خودت هستی. تو از فردانیتِ خود بزرگ تر هستی زیرا بخشی از زندگی هستی ولی با تمام این احوال، تو یک فرد هستی زیرا زندگی را با ویژگی هایِ فردی به ظهور می رسانی. در اینجا همهٔ تضاد ها و سردرگمی ها به پایان می رسند. آنچه محدود است بیانگر آن چیزیست که نامحدود است و آنچه یگانه و منحصر به فرد است بیانگر آن چیزیست که طبیعی و ذاتی و اصیل است. تو به دنبال راه حل و اطمینان هستی، و در واقع نمی خواهی خاص باشی. تو فقط درصددِ این هستی که زندگی شخصی تو دارای هدف، معنا و جهت باشد.

در هر ساعت پس از تکرار بیانِ امروز، در موردِ آن فکر کن. در تمریناتِ عمیق تر خود، دوباره واردِ سکون، صلح و آرامش شو. به دنبالِ مطالبهٔ جواب برای درخواست های خود نباش چون نیازی نیست که در

تمریناتِ مراقبه به دنبالِ چیزی باشــی. اکنون وقت تو به دریافتِ بصــیرت و دانش اختصـــاص می یابد، که در آن فردیت تو به خاطر هدف واقعی اش مورد تقدیر و تأیید قرار می گیرد و خاص بودن تو نیز که تنها یک بار سنگین و غیرممکن برایت بوده است، به آرامی از شانه هایت برداشته می شود. امروز به دنبال خاص بودن نباش، زیرا این هدف زندگی تو نیست. پس از آن است که همهٔ ترس هایت از مرگ، زیان و تباهی تو را رها می کنند. سپس تمام قضاوت ها و مقایسه ها با دیگران تو را رها می کنند. در این صورت تو می توانی به زندگی و به ارتباطاتِ خود احترام بگذاری، که شاملِ هر چیزیست که درسِ امروز به تو می آموزد.

تمرین **۲۴۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 244

I am honored when others are strong.

گام ۲۴۴

من افتخار می کنم وقتی دیگران توانمند هستند.

وقتی تو نیرومند باشـــی، دیگران افتخار می کنند. هنگامی که آنها توانمند هســـتند، تو موردِ افتخار و احترام قرار می گیری. از این طریق، در جایی که بصـیرت و دانش فراموش شـده اسـت، بصـیرت و دانش خودش را در دنیا تصدیق و تأیید می کند. بصیرت و دانش فقط نیاز دارد که از طریقِ تجربه و به ظهور رسیدن، تصدیق و تأیید شود تا بتواند به دیگران بخشیده شود. بزرگترین آموزش تو در این زندگی، تشریک مساعی در زندگی است و این موضـوع برای دیگران هم آشـکار می شـود. در واقع، این بزرگترین هدیهٔ تو به خودت است زیرا هرچه زندگی تو ارزش خودش را به تو نمایان می کند از عقاید و گمانه زنی هایت نسـبت به خودت رها می شـوی و ارزش واقعی خود را در محتوایِ زندگی خواهی فهمید.

بنابراین هنگامی که دیگران توانمند هستند، تو سربلند و مفتخر می شوی. به این ترتیب، تو به دنبال تضـعیف دیگری برای قدرت گرفتنِ خودت نخواهی بود. تو به دنبال تأیید برتریِ خود بر اسـاس کمبود و زیان شـخص دیگر نخواهی بود. بدین گونه، هیچ تقصـیر و گناهی در رسیدن به موفقیتِ تو مداخله نخواهد کرد، زیرا در مسیر کسـب تجربه و پیشرفت در روند زندگی هیچ کس خطا و اشتباهی مرتکب نشده است.

درس امروز بسـیار عمیق اسـت و فهم آن، توجه و تأملِ زیادی می طلبد. سـاعت به سـاعت بیان امروز را تکرار کن و تحتِ هر شرایطی که خود را می یابی، در معنایِ آن بطور جدی بیندیش. در تمریناتِ عمیق امروزت، وارد سکون و سکوت شو. به خودت اجازه بده این هدیه را دریافت کنی زیرا بیانِ امروز بسیار ساده و واقعیـست. این بیان به هیچ وجه پیچیده نیست، هرچند نیاز به توجه و تأملِ زیادی دارد، چراکه تو بیش از حد، فقط با چیزهایی سطحی و بی ارزش سرگرم شده ای. در طول آموزش های ما در خلالِ این روزها، هفته ها و ماه ها، تو در حال

یادگیری این هستی که ذهنت را در گیرِ شناخت و فهمِ چیزهای واضح و بدیهی کنی، بدیهیاتی که تا کنون، برای تویی که خود را با چیزهای کم عمق مشغول کرده ای واضح و آشکار نبوده است.

بنابراین امروز اجازه بده این زمان به بصیرت و دانش اختصاص داده شود. بگذار این زمان به آنچه تو و سایرِ افراد جهان را تقویت می کند، اختصاص داده شود. وقتی دیگران قوی و توانمند هستند، این باعثِ سربلندی و افتخار توست. به این صورت، همهٔ جدایی ها پایان می یابند و بخششِ واقعی آشکار و هویدا می شود.

تمرین **۲۴۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 245

When others fail, I am reminded

of the need for Knowledge.

گام ۲۴۵

وقتی دیگران شکست می خورند، ضرورت بصیرت و دانش را در می یابم.

هنگامی که دیگران شکست می خورند، بگذار این مسئله نیاز تو را به بصیرت و دانش یادآوری کند. اجازه نده نیازِ تو به بصیرت و دانش دستِ کم گرفته شود. بنابراین تو نیازی نداری کسانی را که شکست می خورند محکوم یا قضاوت کنی، بلکه نیاز اساسی آنها و نیاز اساسی خودت را درک کن. تو باید آمادۀ بروز چنین رفتارهای عمیقی باشی. زیرا تو تنها خودت را برای پیشرفت و تحققِ اهدافِ شخصی خودت، آماده نمی کنی بلکه برای پیشرفت و تحقق بشریت آماده می کنی. این یک ادعا یا بیانِ بی پایه و اساس نیست. این یک حقیقتِ محض است. برای هر گامی که در جهتِ بصیرت و دانش برمی داری، در واقع دستاوردهایِ خودت را به دنیا می بخشی و بارِ اضافی را از دوشِ کسانی که غرقِ دست و پا زدن در تخیلات و احساس شکست و ناکامیِ خود هستند، کاهش می دهی.

پس از آن، زندگیِ تو تبدیل به آموزشی برایِ تو می شود، زیرا این یک زندگی با بصیرت و دانش است که حضورِ بصیرت و دانش را در دنیا به نمایش می گذارد که در واقع حضور خداوند است. این اتفاق زمانی می افتد که تو به عنوان وسیله ای کامل و پیشرفته در خدمت بصیرت و دانش باشی. در روندِ رشد و پیشرفت تو، تمامِ توانمندی های بشری بیشتر به پیش می روند، تمام مسؤولیت های (نابجایِ) انسانی از بین می روند و واقعی ترین و اصیل ترین چیزهایی که در زندگی فردیِ انسان در دنیا وجود دارند، تَوَفُق و برتری می یابند و نیز تمامِ آنچه فراتر از زندگی بشر است، اما در برگیرندۀ زندگی اوست، تأیید می شوند. بنابراین عدم موفقیت دیگری فراخوانی برای درگیری و تعامل تو با بصیرت و دانش است. این فراخوانی برایِ پیشرفت، تقویت و توانمندی توست زیرا تو به این دنیا آمده ای تا ببخشی و عطا کنی.

در هرساعت و در دو تمرین طولانی ترِ خود، این بیان را به خاطر آور و ذهنِ خود را به طور فعالانه درگیر فهمِ آن کن. دربارهٔ هر کسی که فکر می کنی شکست خورده است بیندیش و معنای درس امروز را با توجه به افرادی که به تو خدمت می کنند درک کن. نیاز به بصیرت و دانش را در زندگی آنها و زندگی خودت درک کن. آنها مرتکب اشتباهاتی می شوند تا عهد و میثاقِ تو را به بصیرت و دانش برانگیزند. آنها بدین طریق به تو خدمت می کنند و این ندایی برایِ قدردانی و سپاسگزاری توست، نه محکومیت و سرزنش تو. آنها به تو می آموزند که برایِ چیزهایِ ارزشمند ارزش قائل شوی و از چیزهای مُهمل و بی مفهوم خلاص شوی. فکر نکن که آنها وقت تو را تلف می کنند. آنها وقت را برای تو ذخیره می کنند. آنها آنچه را که باید بیاموزی و بپذیری، به تو نشان می دهند. بنابراین خود را متعهد به سعادت و خیر آنها کن که به تو می آموزند به بصیرت و دانش ارزش بنهی. همانطور که برایِ بصیرت و دانش ارزش قائل می شوی، برآیند و نتیجهٔ این قدر و ارزش، به آنها بخشیده می شود و آنها با دست آورد ها و موفقیت های تو، خرسند، سربلند و توانمند و قوی می شوند.

تمرین **۲۴۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 246

There is no justification for failing to reclaim Knowledge.

گام ۲۴۶

هیچ توجیهی برای عدم دریافت بصیرت و دانش وجود ندارد.

هیچ گونه توجیهی برای خطا وجود ندارد. هیچ توجیهی برای انکارِ بصیرت و دانش وجود ندارد. به هیچ وجه توجیهی وجود ندارد. با تهمت زدن به خود یا متهم کردن زندگی به ندادنِ آنچه نیاز داری، سعی نکن خطاهای خود را توجیه کنی. با انداختنِ مسؤولیت بر گردنِ والدین یا دوران کودکی و یا شیوۀ بزرگ شدنِ خود در تعیین وضعیت فعلی، خطاهای خود را توجیه نکن. خطاها قابل توجیه نیستند و هرچه قابل توجیه و عقلانی نباشد قابل رها کردن است، زیرا فاقد معنا و مفهوم و ارزش واقعی است.

امروز نوعی از رهائی و آزادی برای تو به ظهور می رسد، تویی که هنوز هم، از روی عادت و خود آسایی سعی می کنی با سرزنش دیگران و انداختن مسؤولیت بر دوش آنها، خطاهای خود را توجیه کنی. این کار بی معنی است زیرا امروز فقط به تو بخشیده شده است که به سویِ بصیرت و دانش بیایی و خودت را در مسیرِ دستیابی به بصیرت و دانش قرار بدهی. تو فقط می توانی خطا را به عنوان بهانه ای برای عدم رسیدن به بصیرت و دانش توجیه کنی و از آنجا که هیچ گونه توجیهی برای خطا وجود ندارد، هیچ توجیهی برای عدم رسیدن به بصیرت و دانش هم وجود ندارد. بدون این توجیه کردن ها، (رفتار و کردار) تو درست و معقول می شود، زیرا تو بیان و ظهورِ بصیرت و دانش در دنیا هستی. این تقدیر و هدف تو در دنیاست. اگر خطا غیر موجه و نامعقول است، در عوض حقیقت، تمامی توجیهات و عقلانیت ها را در خود دارد.

به خودت اجازه بده تا این بیان را در هر ساعت تکرار کنی. در تمریناتِ طولانی تر خود در سکون و پذیرش به این موضوع وارد شو. امروز سپاسگزار باش که خطاهای تو بخشیده شده است. امروز سپاسگزار باش که محکومیت و سرزنش توجیه پذیر نیست. امروز سپاسگزار باش که این فرصت را داری که به بصیرت و دانش برسی و این امر تصدیق و تأییدی است برحقیقی ترین و عظیم ترین چیزی که در درون توست. امروز

سپاسگزار باش که هیچ گونه توجیهی در انکار این مسئله وجود ندارد، زیرا بدون گناه و سرزنش فقط می توانی دریافت کنندۀ چیزی باشی که دنیا به تو ارائه می کند.

اجازه بده امروز روزی برای جشنِ رهائی تو باشد. بگذار این روزی برایِ تأییـــدِ بی گناهی و سرزنش ناپذیری تو باشد، زیرا تو یک دانش آموز بصیرت و دانش هستی. بگذار امروز روزِ تأییدی باشد بر این نکته که همۀ مشکلات دنیا می توانند بدون نکوهش و سرزنش حل شوند زیرا حقیقتاً بدون نکوهش و سرزنش، همه مشکلات دنیا حل می شوند.

تمرین **۲۴۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 247

I will listen to my Inner Teachers today.

گام ۲۴۷

من امروز به معلمین درونی خودم گوش می سپارم.

به معلمین درونی خود گوش بسپار، زیرا آنها برای تو نصایح و تدابیر حکیمانه ای دارند. نصایحِ آنها را بپذیر و به کار بگیر، بدان که فقط با پیروی از نصایح آنها معنا و ارزششان را درک خواهی کرد.

در هر ساعت به خودت یادآوری کن که معلمین درونی تو در کنارت هستند. امروز در دو تمرین مراقبهٔ خود، هنگامیکه از درگیری ها و الزاماتِ بیرونی رها می شوی، به دنبالِ آن باش که وقت خود را با معلمین درونی خود بگذرانی. آنها در این روز با تو صحبت خواهند کرد و به تو کمک می کنند تا یاد بگیری که گوش بسپاری و صدای آنها را از سایر صداهایی که ذهنت را آزار می دهند، تشخیص بدهی. آنها بیانگرِ تنها صدای واقعی هستند که با روح تو صحبت می کند. آنها ساخته و پرداخته ذهن تو نیستند که تو را در ترس نگه دارند. بنابراین به آنها اعتماد کن همانطور که آنها به تو اعتماد می کنند، زیرا آنها مسؤولیتِ بصیرت و دانش را در دنیا بر عهدهٔ تو گذاشته اند — نوعی از اعتماد و تأییدِ عظیم تری که برایت قابل تصور نیست. برای اینکه تو وسیلهٔ بصیرت و دانش در دنیا باشی، باید گواه و تأییدی بر عظمتِ منشأ و میراث خود و عظمتِ بینش خداوند نسبت به خودت باشی.

بنابراین در دو تمرینِ عمیق امروزت، در سکون و سکوت، به درونت گوش بسپار. با دقت گوش کن به خودت اجازه بده تا پذیرا باشی و بدان که معلمین تو در پس زمینهٔ زندگی (دور از چشمانت) ایستاده اند و تو را مشاهده می کنند، تو را دوست دارند و از تو پشتیبانی می کنند و آنها در این روز از چیزهایی فراتر از دنیا و نیز در درونِ دنیا با تو صحبت خواهند کرد. امروز همانطور که می آموزی که گوش بسپاری، معلمینت هدف و کارکرد و وظیفهٔ تو را به یادِ تو می آورند.

تمرین **۲۴۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 248

I will rely upon the Wisdom of the universe to instruct me.

گام ۲۴۸

من به دانایی جهان اعتماد می کنم تا مرا آموزش دهد.

بر حکمت و دانایی و جهان اعتماد کن. فقط به خودت اعتماد نکن، زیرا تو به تنهایی چیزی نمی دانی. در تنهایی، هیچ بصیرت و دانش و رابطه ای وجود ندارد. به دانایی و خِرد جهان اعتماد کن، که از طریقِ بصیرت و دانش در دسترس توست و با حضور معلمین تو برانگیخته می شود. فکر نکن که به تنهایی می توانی کاری انجام دهی، چون در واقع نمی توانی. اما همراه با زندگی، همهٔ چیزهایی که برای برآوردنِ اهداف تو و دریافتِ مهم ترین کمک های تو در دنیا لازم است به تو نشان داده شده و تحقق می یابند.

بنابراین در هر ساعت این بیان را به خودت یادآوری کن. در تمریناتِ مراقبه ات دوباره با سکون و سکوت در دامان بصیرت و دانش پناه بگیر. به حکمت و دانایی جهان اجازه بده تا خودش را برای تو به ظهور برساند، تویی که می آموزی این حکمت و دانایی را با پذیرندگی، گشودگی و فروتنی دریافت کنی.

اجازه بده امروز، روزی برای گوش دادن، روزی برای تعمق و روزی برای پذیرش باشد. در دام عادت ها برای قضاوت کردن و مشغول بودن به دغدغه های همیشگی نباش، بلکه اجازه بده این روز روزی برای دسترسی واقعی به زندگی باشد تا زندگی به تو داده شود، تویی که در خدمت زندگی هستی.

تمرین **۲۴۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 249

Alone I can do nothing.

گام ۲۴۹

من به تنهایی نمی توانم کاری انجام بدهم.

تو به تنهایی نمی توانی کاری انجام بدهی، زیرا هیچ کاری در زندگی به تنهایی انجام نمی شود. اگر به سادگی فعالیت های اطراف خود را مشاهده کنی، حقیقتِ این امر بسیار واضح است. هیچ کس به تنهایی کاری را انجام نمی دهد. این بسیار صریح و صحیح است؛ اگر صادقانه به دنیا نگاه کنی، قابل انکار نیست. حتی اگر تنها در بالای کوهستان و بدون روح دیگری در اطراف خود باشی، تنها نیستی، زیرا معلمین تو با تو خواهند بود و هر آنچه که در آنجا انجام می دهی یک تلاش مشترک خواهد بود، همانطور که هر آنچه که با افراد دیگر انجام می دهی نیز اینگونه است. این امر سرشت و ماهیتِ ذاتی روابط را تأیید می کند و گواه و شهودی کامل به این واقعیت است که هیچ کاری به تنهایی قابلیت انجام ندارد. در این صورت، تو باید بیاموزی که به ارتباطاتِ خود اهمیت بدهی، زیرا آنها وسیله ای برای دستیابی به موفقیت در همهٔ زمینه ها و در همهٔ راه هایِ ظهورِ تو هستند.

بنابراین ما ارزش و اهمیتِ ارتباطاتِ تو را به تو گوشـزد می کنیم، تویی که اکنون به دنبال اِحیا و اکتسابِ بصیرت و دانش هستی. این روابط باید مملوِ از بصیرت و دانشی باشد که تو در حالِ اکتسابِ آن هستی. سپس آنها ثبات، اثربخشی و لطفی را که بصیرت و دانش برای تو در نظر دارد، در برخواهند داشت. تنها روابط مبتنی بر بصیرت و دانش است که می تواند شاملِ دانایی و حکمتی باشد که در دنیا اِعمال شود. روابط مبتنی بر جذابیت شخصی یا خیال پردازی شخصی، قابلیتِ داشتنِ بصیرت و دانش را در خود ندارند و در مواجهه با مطالبات، نیاز ها و الزامات یک زندگیِ واقعی ناگهان شکست خواهند خورد.

بنابراین هنگامی که بصیرت و دانش را به دست می آوری، دروس مربوط به ارتباطات را نیز می آموزی. در هر ساعت بیان امروز را به یاد آور و پیامِ واضح و روشنِ درس امروز را در هر شرایطی که در آن قرار داری، مشاهد کن. اگر درست نگاه کنی، خواهی دید که هیچ کاری به تنهایی— در هیچ سطحی و در هر هیچ

مسیری قابلیت انجام ندارد. هیچ کاری به تنهایی انجام شدنی نیست. هیچ خلاقیت فردی وجود ندارد. هیچ کمک و مشارکت فردی وجود ندارد. هیچ اختراع فردی وجود ندارد. تنها چیزی که می توان به تنهایی ایجاد کرد، تصور و خیال پردازی است و بدین صورت میزان بسیار زیادی از اوهام و تخیلات ایجاد شده است. حتی این مورد هم بصورت اشتراکی ایجاد و تقویت می شود زیرا هر فرد خیالبافی هایش را در تصور خود تقویت می کند. بنابراین حتی توَهُم نیز به اشتراک گذاشته می شود و از طریق روابط تثبیت و تقویت می شود. هیچ کاری به تنهایی قابل انجام نیست. حتی توهم نمی تواند به تنهایی انجام شود. هیچ فراری از این حقیقت وجود ندارد. اما وجودِ این حقیقت که هیچ گریزی از زندگی وجود ندارد، نویدِ واقعی رستگاری و رهایی توست، زیرا در اینجا زندگی ناجی توست و تمام آنچه که تو به این دنیا آورده ای فعال شده و به اشتراک گذاشته می شود.

در تمریناتِ عمیق امروزت، خود را به بصیرت و دانش بسپار و خود را در سکون و فروتنی به معلمین خود واگذار کن. به خاطر داشته باش که به تنهایی نمی توانی کاری انجام بدهی. حتی تلاش تو برای نظم بخشیدن به ذهنت و آمادگی برای مراقبه، چیزیست که تو با دیگرانی که در حالِ تمرین هستند و همچنین با معلمین خود به اشتراک می گذاری. تمام قدرت خداوند را می توان از طریق تو بیان کرد، چراکه هیچ کاری به تنهایی نمی تواند انجام شود.

تمرین **۲۴۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 250

I will not hold myself apart today.

گام ۲۵۰

من امروز خودم را جدا نگه نمی دارم.

تو فقط می توانی در خیالات و اوهام تنها باشـــی و تخیلات هم چیزی ارزشـمند، ماندگار یا بامعنا و مفهوم به تو نخواهد داد. امروز با انفصـــال و جدا نگه داشـــتنِ خود، از بصـــیرت و دانشِ درونت تخطی نکن. خود را برای خطاها و اشـتباهاتی که هیچ جوهره ای ندارند و در واقع فقط بیانِ سـردرگمیِ تو هسـتند، مجازات نکن. هیچ گونه توجیهی برای خطا وجود ندارد و هیچ توجیهی برای جدا نگه داشتنِ خودت وجود ندارد. تو بخشی از زندگی هستی و برای انجام هر کاری، حتی برای زنده ماندن، باید به ارتباطاتِ خود با دیگران و با زندگی تکیه کنی.

همینطور که در این باره فکر می کنی قدردانی و سپاس طبیعتاً از درونِ تو ایجاد می شود و خواهی فهمید که زمینی که بر آن قدم می گذاری و هر آن چیز مفید و سـودمندی را که می بینی و لمس می کنی، نتیجهٔ بخشـیدن و تشریک مساعی و همکاری است. سپس قدردانی تو به طور طبیعی عشق را با خود به وجود خواهد آورد و از دلِ این عشـق، تو شـروع به این درک می کنی که چگونه همهٔ امور در جهان انجام می پذیرد. این به تو توانمندی و اطمینانی می دهد که به آنچه باید بیاموزی و انجام بدهی آگاه شوی.

سـاعت به سـاعت این بیان را به خاطر آور و در مراقبه هایِ عمیقت، به خودت اجازه بده تا دریافت کنی. خود را از بصـیرت و دانش جدا نگه ندار، زیرا که منتظر اسـت تا به تو در تمریناتِ مراقبه ات، خیر و سـعادت برساند. این زمانی است که تو برای سـپردنِ خود به درگاهِ خـداوند می آیی و در اینجا خداوند خود را به تو عـطا می کند، تویی که می آموزی بصیرت و دانش را دریافت کنی.

تمرین **۲۵۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 251

If I abide with Knowledge, there will be no confusion in my relationships.

گام ۲۵۱

اگر من با بصیرت و دانش همراه بمانم، هیچ برآشفتگی در روابط من وجود نخواهد داشت.

بصیرت و دانش سرگردان و برآشفته نیست، پس تو چگونه می توانی سرگردان و برآشفته باشی وقتی با بصیرت و دانش باقی می مانی؟ گرچه، ماندن با بصیرت و دانش به معنای این است که تو دیگر در تلاش نیستی که مسائل را حل و فصل کنی، هرچیزی را درک کنی و یا بخواهی چیزهای اطرافت را بدون بصیرت و دانش، ترغیب و کنترل کنی. تو تلاش نمی کنی با سوءاستفاده از دیگران، خاص بودن خودت را محقق کنی. تو تلاش نمی کنی که اشتباهات و خطاهای خود را با انداختن تقصیر بر گردن دیگران توجیه و اثبات کنی.

با بصیرت و دانش هیچ برآشفتگی و سردرگمی در روابط تو وجود ندارد. تو می دانی با چه کسی باشی و با چه کسی نباشی و هیچ سرزنشی در این مورد وجود ندارد. تو می دانی که کجا باید خودت را وقف کنی و کجا نکنی و هیچ سرزنشی در این مورد وجود ندارد. تو یک چیز را نسبت به چیزِ دیگرانتخاب می کنی، نه اینکه یکی درست و دیگری غلط باشد. تو به جایی می روی و به جای دیگری نمی روی زیرا آنجایی که می روی جایِ درستی است که باید بروی و اینها چقدر ساده و نتیجه بخش هستند. این امر تأییدی بر بصیرت و دانش در همهٔ افراد است و هیچ کس محکوم و مورد سرزنش نیست. در اینجا دروازه های جهنم گشوده شده اند و همه آزاد هستند که به بصیرت و دانش بازگردند، زیرا دروازه های جهنم هم اکنون باز هستند و بصیرت و دانش به تمامِ کسانی که در آنجا ساکن هستند ندا می دهد تا به سویِ خداوند بازگردند. جهنم چیست، مگر زندگی بدون خداوند و زندگی بدون بصیرت و دانش. این تصوری از زندگی است، این همهٔ ماجرا است.

بنابراین، فراخوانِ بصیرت و دانش را دریافت کن، این همان ندای خدا برای بیداری تو و برای مشارکت در زندگیست. به تنهایی کاری از دست تو ساخته نیست و هنگامی که همراه با بصیرت و دانش باشی، ارتباطاتِ تو مشخص خواهد شد. این بیان را در هر ساعت به یاد آور و در دو تمرینِ طولانی امروزت، خودت را فعالانه به مشاهدۀ تمام روابطی که داشته ای بسپار. سرخوردگی ها و سردرگمی ها، انتظارات بزرگ و ناامیدی های بزرگ، تلخی ارتکاب اشتباهات، احساس شکست و گناه و تقصیر را در همۀ روابطت تشخیص بده. سپس درک کن که با بصیرت و دانش نیازی به وجود هیچ یک از این احساسات (منفی) نیست، زیرا با بصیرت و دانش معنا و هدف در آغاز و پایانِ هر رابطه ای تشخیص داده شده و تأیید می شود.

بدان که در روابط فعلی خود که با بصیرت و دانش است همۀ مسائل شفاف و روشن خواهد بود و می توانی بدون گناه و سرزنش و بدون اجبار و نیاز، به پیش بروی. با بصیرت و دانش آنچه را دنبال می کنی که دقیقاً برای تو و معشوقِ تو سودمند و مفید است، زیرا همۀ ارتباطات از طریق بصیرت و دانش مورد تقدیر، تکریم و خیر و برکت قرار می گیرند و همۀ افراد جایگاهِ درست و واقعی خود را نسبت به یکدیگر پیدا می کنند. بدین صورت، هر فرد تجلیل و تکریم می شود و بصیرت و دانشِ او تأیید می شود. اجازه بده این مطلب درکِ امروز تو باشد.

تمرین **۲۵۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای
و تمرین ساعت به ساعت.

Step 252

REVIEW

گام ۲۵۲

مرور

بگذار مرور تو از دروسِ دو هفتهٔ گذشته، تأیید کننده حضور بصیرت و دانش در زندگی تو باشد. هر درس و تمرین را مرور کن. میزان درگیری و تعامل خود را به صورت عینی و بیطرفانه بررسی کن و فرصت هایش را درک کن تا خودت را بیشتر و بهتر به آنها بسپاری. با توجه به مشارکت تو در زندگی، درک کن که انکار و نپذیرفتن تو چقدر پوچ و بی معنی است و وعدهٔ پاداش تو چقدر عظیم است. همچنانکه تمریناتِ خودت را مرور می کنی، این را خواهی فهمید، زیرا تمریناتِ تو، دودلی و احساساتِ متضاد تو نسبت به بصیرت و دانش و نیز حضور بصیرت و دانش را نمایش می دهند.

تو به موقع خواهی آموخت که هرچه به بصیرت و دانش نزدیک شوی، همهٔ چیزهایی که معنادار و با ارزش هستند تصدیق و تأیید می شوند و چون از بصیرت و دانش دور می شوی، وارد تاریکیِ اوهام و تخیلاتِ خود خواهی شد. در نتیجه، این امر تو را متقاعد می کند که در کجا باید تلاشِ خود را بکار بگیری. این تو را متقاعد می کند که حضور بزرگی برای کمک به تو، در درون تو و همراه تو وجود دارد. این تو را متقاعد می کند که زندگی، تو را در برگرفته است و معلمین تو در کنار تو هستند. هر مانع یا کمبودی را که بتوانی تشخیص بدهی یا تصور کنی، می توانی با بصیرت و دانش براحتی آن را مرتفع کنی. این تمایل تو برای بصیرت و دانش و ظرفیت تو برای بصیرت و دانش است که باید تقویت شود و پس از انجام این کار، بصیرت و دانش ابراز و آشکار خواهد شد و تو دریافت کنندهٔ بزرگترین هدیهٔ زندگی خواهی بود.

در مرور امروزت، به خودت اجازه بده تا تمرینِ خود را با عمق و خلوصِ بیشتری انجام بدهی. بگذار در این روز دانش آموز بودن تو تصدیق و تأیید شود. بگذار در این روز، رهایی و نجاتِ تو تصدیق و تأیید شود.

تمرین **۲۵۲**: یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 253

All things I truly need will be provided for me.

گام ۲۵۳

همۀ آنچه حقیقتاً به آن نیاز دارم برایم فراهم خواهد شد.

اگرچه گذشتۀ تو پُــــر از دلسردی و ناامیدی بوده است، اما تو باید ایمان کامل خود را به این بیان بسپاری. حتی در اینجا می توانی درک کنی که آن چیزهایی که تو برای پیشرفتِ بصیرت و دانش و برایِ پیشرفتِ توانایی های ذهنی و جسمی واقعی خود به آن نیاز داری برای تو فراهم شده است.

کلیۀ مواردی که واقعاً به آنها احتیاج داری، فراهم خواهد شد. زمانی که تو چیزهایی را می خواهی که واقعاً نیازی به آنها نداری آگاهی و درک واضحی نسبت به آن نخواهی داشت و این تو را به گمانه زنی های تاریک و کورکورانه و ناامیدی شدید سوق می دهد. آنچه تو (حقیقتاً) نیاز داری، چیزیست که تو را خوشحال می کند؛ آنچه لازم نداری باعث سردرگمی و برآشفتگی تو خواهد شد. این بسیار ساده، قابل فهم و بدیهی است. بصیرت و دانش همیشه اینگونه است. بصیرت و دانش آنچه ضروری است را تصدیق و تأیید می کند. به این صورت، رویکرد تو به زندگی صریح و ساده می شود. بنابراین تو زندگی را صریح، ساده و مستقیم تجربه می کنی.

اگر به زندگی به شیوه ای نادرست و گمراهانه نزدیک شوی، زندگی هم برای تو نادرست، گمراه و سرگردان به نظر می رسد. اگر به زندگی با سادگی و صداقت نزدیک شوی، زندگی برایت ساده و صادق به نظر می رسد. بصیرت و دانش، آنچه را که واقعاً مورد نیاز است و آنچه را که نامربوط و غیر اساسی است نمایان می کند، چیزهایی که باید با خود داشته باشی و چیزهایی که صرفاً چمدان های اضافی هستند که بار سنگینی بر دوش تو تحمیل می کنند. اگر چیزهای غیر ضروری را بخواهی و خود را به آن چیزها اختصاص بدهی، ارتباطِ خود را با آنچه حقیقی و اصیل است از دست خواهی داد و زندگی ات گیج و سردرگم و ناخوشایند خواهد شد.

این عبارات را درهرساعت بر کلام خود جاری کن و آنها را در نظر داشته باش. زندگیِ پیرامونِ تو نشان می دهد که این گفته ها حقیقت دارند. در تمریناتِ عمیقِ مراقبه، یک بار دیگر وارد سکون و خاموشی شو. تلاش خود را در جهتِ منافعِ خود جهت دهی و هدایت کن و (نتیجتاً) ذهن تو به فرمان تو پاسخ خواهد داد. این اشتیاق و آرزوی تو برای بصیرت و دانش است که اجازه می دهد همه چیز به سوی تو بیاید. این اعتماد به نفس در زندگی، به تو اطمینان می دهد که به پیش بروی. این اعتماد به نفس در زندگی به تو اطمینان می دهد که زندگی ات در دنیا بسیار ارزشمند است. این اعتماد به نفس در زندگی، آنچه را باعثِ هدایت زندگیست تصدیق و تأیید می کند، زیرا در درون زندگی هم بصیرت و دانش و هم توهم و تخیل وجود دارد، ولی حقیقتِ زندگی بصیرت و دانش است.

تمرین **۲۵۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 254

I trust my Teachers who abide with me.

گام ۲۵۴

من به معلمینم که همراه من هستند اعتماد می کنم.

به معلمین خود اعتماد کن، زیرا آنها کاملاً قابل اعتماد هستند. آنها در اینجا هستند تا بصیرت و دانش را از درون تو آغاز کنند، تا منشأ و تقدیر تو را به تو یادآوری کنند و تو را در امور بزرگ و کوچک راهنمایی کنند. به معلمین خود اعتماد کن. آنها جای بصیرت و دانش تو را نمی گیرند بلکه با هر گامی که بصیرت و دانش در درونت به جلو می رود صبر و تأمل می کنند (تا پیشرفتِ تو را نظاره کنند). به معلمین خود اعتماد کن، زیرا آنها قبلاً آنچه را که تو اکنون تلاش می کنی انجام بدهی انجام داده اند و اکنون آن را به تو آموزش می دهند تا بتوانند سرنوشت خود را در جهان به تکامل برسانند. به معلمین خود اعتماد کن، زیرا آنها جز بصیرت و دانش هیچ جاه طلبی یا هدفِ دیگری ندارند. بنابراین رویکرد آنها به تو کاملاً مشخص و صادقانه است - بدونِ فریب، سردرگمی یا تعارض ذهنی.

همانطور که یاد می گیری (هدایت) معلمین خود را دریافت کنی، یاد خواهی گرفت که رویکرد آنها به زندگی را نیز دریافت کنی. در این صورت آنها به تو هماهنگی، تعادل، قدرت و جهت می دهند. تو نمی توانی صداقت را با بی صداقتی پاسخ بدهی. تو باید یاد بگیری که به صداقت با صداقت پاسخ بدهی. تو باید بیاموزی که به مسیر، با اشتیاق پاسخ بدهی. تو باید بیاموزی که به تعهد با تعهد پاسخ بدهی. بنابراین در پاسخ به معلمینِ خود، یاد می گیری که چگونه پاسخ بدهی. تو می آموزی که برای آنچه ارزشمند است ارزش قائل شوی و می آموزی آنچه را بی معناست رها کنی یا نادیده بگیری.

هنگامی که به معلمین خود اعتماد می کنی، به خودت اعتماد خواهی کرد. این بیان را در هر ساعت به یاد آور. هنگامیکه با شادمانی دومرتبه به تمرینِ مراقبه پناه می بری، به سویِ معلمین خود برگرد که اکنون به آنها اعتماد داری. در سکون و سکوت، آنها همراهِ تو خواهند بود و تو می توانی در ژرفایِ عشق آنها غوطه ور شوی. تو می توانی محبتِ جهان شُمولِ آنها را تجربه کرده و رحمت و فیض آنها را دریافت کنی، که فقط می تواند بصیرت و دانش تو را برانگیخته کند، زیرا اینجا فقط بصیرت و دانشِ توست که برانگیخته خواهد شد.

تمرین **۲۵۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 255

The errors of this world will not dissuade me.

گام ۲۵۵

خطاهای این دنیا مرا مأیوس و دلسرد نمی کنند.

اجازه نده که سردرگمی، تو را منصرف و مأیوس کند، زیرا همهٔ خطاها ناشی از سردرگمی و آشفتگی هستند. به یاد داشته باش وقتی افراد بدون بصیرت و دانش هستند، آنها فقط می توانند خطا و اشتباه کنند و سردرگمی و سرگردانیِ خود را به نمایش می گذارند. آنها فقط می توانند سردرگمی و آشفتگی را تمرین کنند و بکار گیرند و فقط می توانند در خدمت سردرگمی باشند. پس، این به تو یاد می دهد که به آنچه ارزشمند است ارزش بدهی و آنچه را که بی معناست بشناسی. این به تو می آموزد که همیشه در خدمت آنچه برایش ارزش قائل هستی، باشی. تو همیشه آن چیزی را که برایش ارزش قائل هستی تقویت می کنی. تو همیشه آن چیزی را تمرین می کنی و بکار می گیری که برایش ارزش قائل هستی.

اکنون تو می آموزی قدر و ارزش بصیرت و دانش را بدانی. تو می آموزی که بصیرت و دانش را تمرین کرده و بکار بگیری. تو در حال یادگیری تشخیص و شناختِ بصیرت و دانش هستی و تو در حال یادگیری خدمت به بصیرت و دانش هستی. این به ظهور رساندن چیزیست که تو به آن نیاز داری. اجازه نده که سردرگمی دنیا تو را منصرف و مأیوس کند، زیرا این سردرگمی فقط نیاز عظیمِ تو را به تو یادآوری می کند. چگونه خطاهای دنیا می توانند تو را منصرف و مأیوس کنند در حالیکه آنها باید تو را تشویق و ترغیب کنند؟ اگر خطاها به درستی دیده شوند، آنها فقط تو را برمی انگیزند تا در لحظه، خودت را هرچه تمام تر به فرایندِ آماده سازی ات بسپاری. این آمادگی که تو در حالِ دنبال کردنش هستی، نویدِ فعال سازی بصیرت و دانشِ تو را در خود دارد. تو فقط باید گام هایِ آن را دنبال کنی.

تو پناهِ خود را در دنیا نخواهی یافت. تو قبلاً این تلاش را کرده ای و دنیا هربار تو را ناکام گذاشته است و اگر بازهم به دنبال آن باشی، دوباره و دوباره تو را مغلوب و ناکام خواهد گذاشت. این

تـو هســتی کـه باید بـه دنیـا ببخشــی و عــطا کنـی، زیـرا ایـن تـو هســتی کـه بصیـرت و دانــش را بـه همـراه داری.

بنابراین در این روز بصــیرت و دانش را در تمریناتِ ســاعتی و تمریناتِ عمیق ترت دریافت کن. اجازه نده که خطاهای دنیا تو را منصرف و مأیوس کند. بگذار خطاهای دنیا الهام بخش و برانگیزندۀ تو به سویِ بصیرت و دانش باشد، زیرا این بخشــی از هدیۀ دنیا به توست. بخش دیگرِ هدیۀ دنیا اینست که عرصـه ای باشد برایِ جاری شدن و بُروزِ مساعدتِ بصیرت و دانش از طریق تو. در اینجا تو و دنیا، موردِ خیر و برکت خواهید بود. آنگاه تو، هم به خاطر خطاهای دنیا و هم به خاطرِ دستاوردهای کسب شده در دنیا سپاسگزار خواهی بود زیرا یکی بصیرت و دانش را برمی انگیزد و دیگری بصــیرت و دانش را محقق می کند. بنابراین، در این روز بیاموز که به درســتی فکر کنی تا ذهـن تو خدمتــگزار مفیـدی برای بصیرت و دانــش باشــد و به این ترتیــب، تمــام جنبــه های وجودِ تو می توانند تجلیل و تکریم شوند.

تمرین **۲۵۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعــت به ساعــت.

Step 256

The world is emerging into the Greater Community of worlds.

گام ۲۵۶

دنیا در حالِ آشکار شدن در اجتماعِ بزرگتری از دنیاهاست.

این بیان یک حقیقت دربارهٔ تکامل دنیای شماست و به درک تو از مساعدت و مشارکت در دنیا معنا و مفهوم و جهت می دهد. این بیان به منظورِ ترساندنِ تو یا ایجادِ اضطراب و عدم اطمینان در تو نیست زیرا با بصیرت و دانش، وجودِ اضطراب و عدم اطمینان، ضرورتی ندارد. با بصیرت و دانش، هیچ بلاتکلیفی و عدم اطمینانی وجود ندارد، چراکه سکوت و آرامشِ موجود در بصیرت و دانش اطمینان توست، صدای بصیرت و دانش اطمینان توست و جنبش و حرکت بصیرت و دانش اطمینان توست. به هر راه و روشی که خدمت کردن در سرنوشت تو مقدر شده باشد، تمام توانایی ها و مهارت ها و قوایِ ذهنی و فیزیکیِ تو می توانند در خدمتِ بُروز و ظهورِ آن باشند.

این جمله که دنیا در حال ورود به جامعهٔ بزرگ تری از دنیاهاست، تأیید کننده هدف توست زیرا بینشِ تو، آگاهی تو و قدردانی تو از دنیا باید رشد و ترقی کند. درک تو از مشکلات و فرصت های دنیا باید رشد کند. تو نمی توانی یک چشم انداز کوچک از دنیا داشته باشی و فقط به فکرِ درک کردن معنا و مفهومِ بصیرت و دانشِ خودت داشته باشی. تو باید در یک زمینهٔ گسترده و فراخ تر بیندیشی. تو نباید فقط به خودت فکر کنی — فقط به فکرخواسته های خود و ترس های خود— چراکه تو بخشی از یک زندگی بزرگ تر هستی که برایِ خدمت به آن به اینجا آمده ای. دنیایی که اکنون در آن خدمت می کنی و یاد خواهی گرفت که در آینده هم خدمت کنی، در حالِ ظاهر شدن در اجتماعِ بزرگ تری از دنیاهای دیگراست.

این بیان را در هرساعت تکرار کن و همینطور که دنیای پیرامون خود را مشاهده می کنی، در موردِ آن تفکر کن. در تمریناتِ عمیق ترِ خود، ذهنت را به طور جدی و فعالانه درگیرِ تلاش برای فهمِ بیان امروز کن. تمرکزِ

تمرینِ امروز بر روی سکون نیست بلکه بر رویِ درک است. در اینجا ذهن به طورِ هدفمند و معناداری مورد استفاده قرار می گیرد، زیرا ذهن یا باید به طور هدفمند و معنادار مورد استفاده قرار گیرد یا اصلاً استفاده نشود. به خودت اجازه بده تا تمام تفکرات و ایده هایت را در مورد درس امروز در نظر گرفته و بررسی کنی. خودت را با بررسی و فهمِ مخالفت ها، اعتقادات، ترس ها و ترجیحاتت درگیر کن. هنگامی که اینها تشخیص داده شدند و به رسمیت شناخته شدند، تو در موقعیتِ فهمیدن و درک کردن قرار خواهی گرفت. بصیرت و دانش با درسِ امروز برانگیخته خواهد شد، زیرا درس امروز برای تحریک و ترغیبِ بصیرت و دانش است.

تمرین **۲۵۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 257

Life is greater than I had ever realized.

گام ۲۵۷

زندگی عظیم تر از آن چیزیست که تا به حال درک کرده بودم.

زندگی بزرگ تر از آن چیزیست که تو تاکنون درک کرده ای و مطمئناً بزرگ تر از آن چیزیست که تاکنون در ذهنت تصور کرده ای. عظمت آن ناشی از این حقیقت است که تو در یک جامعۀ بزرگتری از دنیاهای دیگر زندگی می کنی. عظمتِ آن ناشی از این حقیقت است که بصیرت و دانش جنبۀ اساسی و حیاتیِ وجودِ توست که در درون خود حمل می کنی. عظمتِ زندگی با حضور معلمین تو و حضورِ همۀ کسانی که برای اِحیا و اکتسابِ بصیرت و دانش همراه با تو آماده می شوند تصدیق و تأیید می شود.

بنابراین تو هدفی عظیم در جهانی عظیم تر داری. پس می توانی دنیای خود را در جایگاه و محتوای صحیح و درستِ آن ببینی و درک کنی و می توانی خودت را نیز در متن و محتوایِ درست و مناسبی ببینی و درک کنی، زیرا تو در روندِ تکاملِ بزرگ دنیا نقش کوچکی را ایفا خواهی کرد و این نقش آفرینی ضروری خواهد بود. انجامِ این کار در محدودۀ قابلِ دسترس و قابلِ درک تو خواهد بود. کاری کوچک در جهتِ تحقق امری بسیار بزرگ انجام می شود و این به این معناست که کوچکترین همکاری و مساعدت، عظمتِ چیزی را در خود دارد که در خدمت آن است. این تو را آزاد می کند و به خودت باز می گرداند; این تو را آزاد می کند و به زندگی بازمی گرداند. این تمامِ تاریکی ها را دور می کند و همۀ اوهام و تخیلاتِ منفی را دفع می کند، زیرا تو در حال خدمت به زندگی عظیم تری هستی.

در تمریناتِ طولانی ات، خودت را درگیرِ تلاش برای درک معنای بیان امروز کن. از ذهنت به شیوه ای هدفمند و منطقی استفاده کن. به طور فعالانه، عینی و بیطرفانه از آن استفاده کن، زیرا هدف و کارکردِ ذهن تو همین است.

تمرین **۲۵۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 258

Who are my friends today?

گام ۲۵۸

امروز دوستان من چه کسانی هستند؟

دوستانِ تو امروز همۀ کسانی هستند که بصیرت و دانش را اِحیا و اکتساب می کنند و همۀ افرادی که بصیرت و دانش را به دست آورده اند. دوستان تو فردا همۀ کسانی خواهند بود که بصیرت و دانش را دوباره به دست خواهند آورد. بنابراین، همۀ افراد، یا دوست تو هستند یا دوست تو خواهند شد. موضوع فقط زمان است و زمان فقط برای کسانی که بی هدف در درون آن سکونت دارند طولانی به نظر می رسد. اما برای کسانی که هدفمند در زمان زندگی می کنند، زمان با سرعت به پیش می رود و نتایج بزرگی را به همراه می آورد.

امروز دوستان تو چه کسانی هستند؟ همۀ افراد یا دوستِ تو هستند و یا دوستِ تو خواهند شد. بنابراین، چرا باید دشمن وجود داشته باشد؟ چرا دیگری را که مخالفِ توست دشمن خطاب کنی وقتیکه روزی او دوست تو خواهد شد. بصیرت و دانش شما را به هم پیوند خواهد داد. تو بصیرت و دانش را اِحیا خواهی کرد، همچنانکه تو در حال پیمودن و هموار کردن این راه هستی.

امروز دوستان تو چه کسانی هستند؟ معلمین و خانوادۀ معنوی تو و همۀ کسانی که بصیرت و دانش را اکتساب می کنند، دوستان تو هستند. بنابراین دامنۀ دوستی تو بسیار زیاد است. در روندِ اکتسابِ بصیرت و دانش راه های زیادی وجود دارد، اما جوهر یادگیری این است که همیشه درگیر بصیرت و دانشِ خود باشی و اجازه بدهی تا بصیرت و دانش از طریق تو بیان شود. بنابراین جهان پُر از دوستان تو است — بعضی از آنها را می توانی بشناسی و برخی از آنها را ممکن است نتوانی بشناسی، با برخی از آنها قادر به ایجادِ تعامل خواهی بود و با برخی از آنها نمی توانی آمیخته شوی و تعامل کنی، با همراهیِ بعضی از آنها قادر خواهی بود کارهایی را به انجام برسانی و با بعضی دیگر دست آوردی نخواهی داشت. این مسئله، مربوط به زمان است.

این بیان را در هر ساعت تکرار کن. آن را به عنوان علامت و نشانه ای از حقیقت برای خود مشاهده کن. در تمریناتِ عمیق ترت، وارد سکون و سکوت شو تا بتوانی عمق روابط خود را با دوستان واقعی ات تجربه کنی. زندگی تو پُر از عشق است. پر از نتیجهٔ کارِ همهٔ کسانی است که اکنون در حال اکتسابِ بصیرت و دانش هستند. اشتیاق و تمایل تو به بصیرت و دانش، همهٔ کسانی را که هنوز از اکتسابِ بصیرت و دانش امتناع می ورزند، تحریک و ترغیب می کند، زیرا آنها هم در آینده دوستان تو خواهند شد. با توجه به این دیدگاه، تو خواهی فهمید که حتی کسانی که در آینده دوست تو خواهند بود، در واقع امروز هم دوستان تو هستند، زیرا آنها به تو خدمت می کنند و از تو می خواهند تا از طریق دست آورد هایت با بصیرت و دانش به آنها خدمت کنی.

تمرین **۲۵۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 259

I have come to teach in the world.

گام ۲۵۹

من آمده ام تا در دنیا آموزش بدهم.

تو برای آموزش دادن آمده ای. از زمان آمدن به اینجا تمام کاری که تو انجام داده ای آموزش بوده است. افکار و رفتار تو وسیله هایی برای آموزش هستند. حتی به عنوان یک کودک خردسال، تو کسانی را که عاشق تو بودند، آموزش دادی، خوشحال و یا ناراحت کردی. در طی هر مرحله از زندگی ات آموزش داده ای، زیرا آموزش عملکرد طبیعیِ نمایشِ زندگی است. بنابراین تو به طور طبیعی یک عملکرد آموزشی داری. حتی اگر تو این کار را به شیوه ای رسمی با دیگران انجام ندهی، زندگی تو ظهورِ یک نمایش است و بنابراین نوعی آموزش به حساب می آید.

به همین دلیل است که هرچه زندگی تو در راستای بصیرت و دانش قرار بگیرد و ابزاری برای ظهورِ بصیرت و دانش شود، زندگی تو به یک آموزش تبدیل می شود. سپس در هر مسیرِ اصیلی که بر اساسِ سرشت و حقیقتِ خود و به منظور ظهور خود هدایت شوی، می توانی آموزش خود را ارائه دهی، از طریق رفتارها و حرکات بزرگ و کوچک، به کمک کلمات و یا بدون کلمات و از طریق موفقیت ها و دستاوردهایت، به واسطهٔ هر شیوه ای و از طریقِ هر راه ممکن در زندگی، آموزشِ خود را ارائه و اظهار می کنی، زیرا تو برای آموزش به این دنیا آمده ای. دنیا فقط می تواند به تو چیزی را بیاموزد که برای آموزش دادنِ حقیقت به آن نیاز داری. این چیزیست که دنیا به تو تعلیم می دهد. دنیا به تو نیاز به بصیرت و دانش را می آموزد و نیز حضورِ بصیرت و دانش را به تو می آموزد. بنابراین دنیا در خدمتِ عملکرد واقعیِ توست و آن را پشتیبانی می کند، همانگونه که تو نیز در خدمتِ عملکـردِ واقعی دنیا هستی و آن را پشتیبانی می کنی.

این بیان را در هر ســـاعت به یاد آور. در دو تمرینِ مراقبهٔ عمیق ترت، در مورد این بیان بســـیار دقیق و موشــکافانه تفکر کن. اکنون اینها تمریناتی برایِ درگیر کردن ذهنِ تو هســتند. به معنای بیانِ امروز بیندیش. درک کن که تو همیشــه از طریق به نمایش گذاردنِ رفتارت آموزش می داده ای. به چیزی که می خواهی با نحوهٔ زندگی

کردنِ خودت آموزش بدهی فکر کن و همینطور دربارۀ هرآن چیزی که می خواهی با زندگیِ خود، تحکیم و تقویت کنی تفکر کن. به آنچه می خواهی هدیه کنی و ببخشی فکر کن و به آنچه دنیا به تو داده است فکر کن تا این اشتیاق و تمایل واقعی را (در درونت) برانگیزی. همۀ این موارد باعث ایجاد تفکر درست و عمل صحیح خواهد شد و از طریق تفکر درست و عمل صحیح، بصیرت و دانش بدون تلاش و کوششِ تو جریان خواهد یافت تا زندگی پیرامونِ تو را خیر و برکت داده و در روابط تو، هدفمندی و معنا و جهت را به ارمغان آورد.

تمرین **۲۵۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 260

I am a friend of the world today.

گام ۲۶۰

من امروز یک دوست برای دنیا هستم.

تو امروز دوست دنیا هستی و با کسب چنین تجربه ای، تجربه خواهی کرد که دنیا نیز دوست توست، زیرا دنیا فقط می تواند هدف تو را براساسِ آنچه که بیان می کنی و تجربه می کنی به خودت بازتاب دهد. در اینجا دنیای جدیدی را با بصیرت و دانش تجربه خواهی کرد، دنیایی که قبلاً آن را اینگونه در نظرنمی گرفتی، دنیایی که قبلاً آن را فقط لحظه ای و موقتی تجربه کرده بودی.

امروز دوست دنیا باش، زیرا تو آمده ای که دوست دنیا باشی. دنیا به تو نیاز مُبرم دارد. دنیا برآشفتگی، سرگردانی و اشتباهات زیادی را به نمایش می گذارد. تو آمده ای تا دوستِ دنیا باشی زیرا دنیا به دوستی تو احتیاج دارد. در این صورت، تو پاداشی بزرگ تر از هر آنچه که بتوانی برای خود تأمین کنی دریافت می کنی، چراکه هر چیزی را هم که بخواهی برای زندگی خود تأمین کنی، باید از طریقِ زندگی تأمین کنی. همینطور هر چیزی که به عنوان یک دوست باید به دنیا بدهی و از آن بگیری، زندگی به تو می دهد و چیزی در این مبادله (به زیانِ تو) از دست نمی رود. پس در دادن و گرفتنِ تو خطا و گناهی وجود ندارد. در اینجا تعامل و تبادلِ تو سالم و درست است. با بصیرت و دانش این امر واضح و آشکار می شود و (درستی آن) روز به روز به تو نمایش داده می شود تا اینکه در نهایت بیاموزی و آگاه شوی که بدون استثناء و تحت هر شرایطی مصداق واقعی دارد.

در هر ساعت دوست دنیا باش. بدان که تمامِ عصبانیت ها ناشی از سردرگمی است و بصیرت و دانش اکنون برای برطرف کردن همهٔ سردرگمی ها در حال ظهور است. در نتیجه اکنون زندگی تو درگیر حل و فصل واقعی است و نه درگیر معضلات و پیچیدگی هایِ لاینحلِ دنیا. زندگی تو دربارهٔ گشایش و حل و فصلِ معضلات است و نه (افتادن در دامِ) معضلات. با دنیا دوست باش. در دو تمرینِ عمیقِ خود در سکون و خاموشی، خود را به دوستیِ دنیا

بسپار زیرا این امر سردرگمیِ دنیا را تسکین و التیام خواهد بخشید. همانطور که می آموزی این کار را با حکمت و دانایی و تشخیص انجام بدهی، به دنیا اجازه می دهی تا با تو دوست شود، زیرا دنیا نیز آرزو دارد دوست تو باشد.

تمرین **۲۶۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 261

I must learn to give with discernment.

گام ۲۶۱

من باید بیاموزم که با بینش و تشخیص ببخشم.

اگر بدون جاه طلبی شخصی ببخشی و عطا کنی، مطابق با بصیرت و دانش خواهی بخشید و هدیۀ تو به شیوه ای خاص بخشیده خواهد شد به گونه ای که به تو و کسانی که می توانند هدایای تو را دریافت کنند، نیرو و قدرت خواهد بخشید. این بصیرت و دانش است که تو را راهنمایی می کند. اگر سعی می کنی برای بزرگ نمایی و افزودن به شأن و جلوۀ خودت هدیه کنی، اگر سعی می کنی اطمینانِ خودت را تأمین کنی یا اگر سعی می کنی به منظور کاهش احساس گناه یا ناکافی بودن ببخشی و عطا کنی در اینصورت با بینش و قوۀ تشخیص نخواهی بخشید . پس بخشیدنِ تو نابجا و نادرست خواهد بود و باعث افزایش تضاد، یأس و دلسردیِ تو خواهد شد.

زندگی کاری بی هدف انجام نمی دهد. همه چیز در خدمتِ یک هدف است. بنابراین بخشیدن تو باید با بینش و تشخیص انجام شود و این چیزیست که تو باید گام به گام و روز به روز بیاموزی. این عملکردِ حکمت و دانایی در دنیاست. با بصیرت و دانش باید این حکمت و دانایی را بیاموزی. در غیر این صورت; تو قادر نخواهی بود که هدایای واقعی خود را به طور مفید و مؤثری ببخشی و نتایج آنها را اشتباه تفسیر خواهی کرد. بصیرت ودانش آنچه را که باید به تو داده شود به تو می دهد و تو را به سویِ بخششِ واقعی رهنمون می کند. اگر در این روند، دخالتی نکنی و یا بارِ اضافه ای را برآن تحمیل نکنی، بخششِ تو کاملاً مفید و مؤثر خواهد بود و بنابراین هم بخشنده و هم دریافت کننده را تصدیق و تأیید خواهد کرد.

هر ساعت این بیان را به خاطر آور. با بینش و تشخیص بودن را تمرین کن. افرادی وجود دارند که تو نباید به آنها به طورِ مستقیم ببخشی و افرادی هستند که باید به طورِمستقیم به آنها ببخشی. شرایطی وجود دارد که نباید وارد آنها شوی. شرایطی وجود دارد که تو باید حتماً به آنها وارد شوی. مشکلاتی وجود دارند که نباید خودت را با آنها درگیر کنی. مشکلاتی وجود دارند که باید خود را با آنها درگیر کنی. چگونه می توانی شخصاً تشخیص بدهی که

مواهبِ تو در کجا قرار دارند؟ فقط بصـــیرت و دانش می تواند چنین چیزی را تشـــخیص دهد و فقط تو می توانی به وســیلۀ بصــیرت و دانش، آنها را تشــخیص بدهی. بنابراین امروز به عمیق ترین تمایلات خود اعتماد کن. اجازه نده اجبار و الزامِ ناشی از گناه یا ترس، تو را راهنمــایی کنــد و یا انگیزه و محرک تو برای بخشــش باشد. این روز را تمرین کن تا بینش و تشخیص را یاد بگیـــری. این روز را تمرین کن تا خود را با بصیـــرت و دانـــش، همـــفاز و هماهنگ کنی.

در تمریناتِ طولانی ات، خود را دوباره با تلاش برای درک درس امروز درگیر کن. با پنداشت ها و فرضیات دروغین راضی و خوشحال نشو. تمام افکار و احساساتِ موافق و مخالف بیانِ امروز را در نظر بگیر. شروع به دیدنِ جاه طلبی های خود کن و اینکه چگونه از ترس هایت متولد شده اند. شروع به درک و تشخیص این موضوع کن که پیروی از بصیرت و دانش چقدر ساده است. به همراهِ سادگی قدرت می آید. تو حتماً باید بینش و تشخیص را بیاموزی. یادگیری این موضوع زمان می برد. بدین صورت تو یاد می گیری که از تمامیِ تجربیاتت به خوبی استفاده کنی، زیرا هیچ تجربه ای نباید سرزنش و محکوم شود. همیشه باید از آنها برای یادگیری و آمادگی استفاده شود. در این روش، تو خطا و اشتباهی را توجیه نمی کنی بلکه از آن برای رشد و پیشرفتِ خود و پیشرفتِ دنیا بهره می بری.

تمرین **۲۶۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 262

How can I judge myself when I do not know who I am?

گام ۲۶۲

چگونه می توانم خودم را قضاوت کنم وقتی خودم را نمی شناسم؟

وقتی نمی دانی چه کسی هستی، فقط می توانی دربارۀ چیزی که فکر می کنی هستی قضاوت کنی. افکار تو در مورد خودت تا حد زیادی بر اساس انتظارات و یأس و ناامیدی های توست. مشاهدۀ خود (حقیقی ات) از درونِ ذهنِ شخصی ات، بسیار دشوار است، زیرا ذهنِ شخصیِ تو از افکار شخصی ات تشکیل شده است که زاییدۀ بصیرت و دانش نیست. برای مشاهدۀ خود با بصیرت و دانش، باید با بصیرت و دانش در ارتباط باشی. این باعث می شود تا خودت را به روشی کاملاً جدید تجربه کنی. این تجربه باید بارها و بارها تکرار شود و در بسیاری از موقعیت ها به ظهور برسد. پس از آن تو شروع به دریافت یک احساس و تجربۀ حقیقی از خود خواهی کرد. این حس و تجربه زاییدۀ سرزنش و نابخشودگی نیست، چراکه فقط ایده ها و افکار هستند که می توانند ناامید کننده باشند نه احساسات و تجربه های حقیقی. زندگی، تو را از این طریق ناامید می کند، زیرا زندگی تنها می تواند تو را از طریقِ ماهیت و سرشتِ طبیعی و خودِ واقعی ات تحقق بخشیده و کامروا کند. درکِ این مسئله بدان معناست که تو ارزش و معنای زندگی و نیز آمیختگی و تعاملِ خود را در زندگی فهمیده ای. این امر مستلزم بینش و تشخیص است. این امر نیاز به حکمت و دانایی و همچنین نیاز به یک فرایندِ آماده سازیِ گام به گام دارد. این امر به صبر و تحمل نیاز دارد. این امر مستلزم این است که تو یاد بگیری که از تجربیات خود به خوبی و در جهت خیر و نیکی استفاده کنی نه در جهت شَر و ناراستی.

بنابراین سرزنش کردن خودت بی اساس است و صرفاً بر پایۀ فرضیات استوار است. این بیان را در هر ساعت به یاد داشته باش و با توجه به تمامِ اتفاقاتِ امروز که معنا و مفهومِ درس امروز را به تو می آموزد، آن را در نظر داشته باش. در دو تمرین طولانی ترت، بار دیگر ذهن خود را به طور جدی و فعالانه در تلاش برای درک مفهومِ درس امروز بکار بگیر.

هنگامی که به درون قضاوت های خودت نفوذ می کنی، بدان که آنها از ترس هایِ تو به وجود آمده و بر اساس فرضیات و پنداشت های تو شکل گرفته اند. اگر بتوانی درک کنی که نمی دانی چه کسی هستی و خودت را نمی شناسی و در این مورد کاملاً سردرگم هستی، در آن صورت خود را در موقعیتی قرار خواهی داد که دانش آموزِ واقعی بصیرت و دانش باشی. تو خود را در موقعیتی قرار خواهی داد تا هرچیزی را یاد بگیری نه اینکه تلاش کنی از فرضیات و پنداشت های خود دفاع کنی. این نشان دهندهٔ دانش آموز بودن توست. اکنون عملکردِ تو در زندگی اینست که دانش آموزِ بصیرت و دانش باشی. امروز از ذهنت به صورت هدفمند استفاده کن. از ذهنت بطور عینی استفاده کن. از ذهن خود استفاده کن تا آنچه را که نمی دانی و همهٔ چیزهایی را که باید بدانی، بشناسی و درک کنی. از ذهنت برای قدردانی و استفاده از گام هایی که اکنون برای اکتسابِ بصیرت و دانش در دنیا به تو داده شده است، بهره برداری کن.

تمرین **۲۶۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 263

With Knowledge all things become clear.

گام ۲۶۳

با بصیرت و دانش همه چیز روشن و واضح می شود.

چرا باید درگیرِ حدس و گمان های اضافی باشی؟ چرا باید سرزنش و قضاوت را در دنیا منعکس کنی؟ چرا وقتی همه چیز با بصیرت و دانش روشن و واضح می شود، زندگی خود را پیچیده تر، نومید و خسته کننده تر کنی؟ چرا باید ذهن خودت را پیچیده تر کنی؟ چرا باید ویژگی های بیشتر و بیشتری را به خودت نسبت بدهی؟ چرا باید سطوح جدیدی از تفکر و بودن را (با ذهنت) ابداع کنی، وقتی با بصیرت و دانش همه چیز ساده، روشن و واضح می شود؟ چرا باید بیش از پیش، برتری ها و وُجوهِ تمایز را در دنیا به تصویر بکشی؟ چرا وقتی با بصیرت و دانش همه چیز روشن و واضح می شود، دنیا را چنان ناامیدانه، پیچیده و بی مفهوم جلوه بدهی؟

تو فقط باید بیاموزی که با بصیرت و دانش باشی تا آنچه بصیرت و دانش می بیند، ببینی، آنچه را که بصیرت و دانش انجام می دهد، انجام بدهی و صلح و آرامش بصیرت و دانش را داشته باشی، لطف و رحمتِ بصیرت و دانش، پیوند و آمیختگی بصیرت و دانش، ارتباطاتِ بصیرت و دانش و هر آنچه بصیرت و دانش دربرگیرندۀ آن است، را در خود داشته باشی چراکه دنیا به هیچ وجه نمی تواند نسخۀ مشابهی از آنچه بصیرت و دانش در خود دارد ایجاد کند.

در دو تمرین عمیق ترت، در خضوع و سادگی، در سکون و سکوت به همراهیِ بصیرت و دانش بازگرد. بصیرت ودانش را استنشاق کن. به بصیرت و دانش اجازه بده وارد جسم تو شود و تو را آکنده از خویش کند. به خودت اجازه بده در بصیرت و دانش غوطه ور شوی و بدین گونه، همه چیز روشن و واضح خواهد شد، زیرا با بصیرت و دانش همه چیز روشن می شود و همۀ شبهات و سؤالات ناپدید می شوند.

تمرین **۲۶۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 264

I will learn of freedom this day.

گام ۲۶۴

امروز من از آزادی می آموزم.

امروز تو فرصتی خواهی داشت تا از آزادی بیاموزی. گامی که امروز برمی داری در ارائهٔ دیدگاه جدیدی در مورد آزادی، اسارت، حل مشکلات و ماهیتِ پیشرفت حقیقی ات بسیار مهم خواهد بود.

در هرساعت دربارهٔ درسِ امروز بیندیش و به این فکر کن که آزادی چیست. در تمریناتِ طولانی ترت، ذهن خود را به فکر کردن دربارهٔ آزادی واگذار کن. امروز این مهمترین کانونِ توجه توست. خصوصاً در مراقبه های طولانی ترت، ذهن خود را به طور کامل به مرور ایده ها و تفکراتِ خود دربارهٔ آزادی اختصاص بده. فکر می کنی آزادی متشکل از چیست؟ به نظرت چه چیزی مانع از آزادی افراد می شود؟ چه چیزی باعث ایجاد یک آزادیِ ماندگار و مطمئن می شود؟ چگونه می توان به این چنین آزادیی دست یافت؟ چه چیزی در آینده این آزادی را حفظ و حمایت خواهد کرد؟ بعد از اینکه تقریباً سی دقیقه در این تمرین به تمامی این موارد فکر کردی، وارد سکون و سکوت شو. خودت را باز و گشوده کن تا بصیرت و دانش با تو سخن بگوید. در آنجا همراهِ معلمین خود بمان. بعد از اینکه از تمامِ افکار و ایده های خود استفاده کردی، واردِ سکون و پذیرندگی شو.

این بسیار مهم است که تو از افکار و ایده های خود دربارهٔ آزادی آگاه باشی زیرا تا زمانی که اینها شناخته نشوند و تعریف نشوند، همچنان تأثیرِ خودشان را بر تو ادامه خواهند داد. آنها همچنان به سیطره و نفوذ خودشان بر تفکرات و نتیجتاً بر رفتار تو ادامه خواهند داد. اکنون آزادی بزرگ تری در دسترس توست اما باید یاد بگیری که چگونه به آن نزدیک شوی. امروز تو باید دربارهٔ آزادی بیشتر بیاموزی — بیاموزی که در افکار تو، آزادی چیست و درحقیقت، آزادی چیست.

تمرین **۲۶۴**: دو مرتبه تمرین **۴۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 265

There is a greater freedom awaiting me.

گامِ ۲۶۵

آزادی عظیم تری در انتظارِ من است.

بصیرت و دانش، تو را ملزم به رهایی از گذشته و عاری شدن از اضطرابِ آینده خواهد کرد. بصیرت و دانش تو را ملزم به حضور در زندگی خواهد کرد از تو می خواهد که باز و پذیرنده، صریح و صادق باشی. تو را ملزم به داشتن ایمان و تلاش و کارِ مداوم خواهد کرد. این امر مستلزم این است که تو در تضاد و تناقض نباشی. این امر مستلزم داشتن عشق و احترام فراوان به خود و قدردانی بسیار زیاد از دنیاست. این امر مستلزم این است که بتوانی خانوادۀ معنوی خود را تجربه کرده و جایگاه واقعی خود را در جهان بشناسی.

بصیرت و دانش به چنین چیزهایی نیاز دارد تا بتوانی توانایی های خود را به طور کامل گسترش بدهی تا بتوانی آنها را بپذیری. در این روش تو در یادگیریِ آزاد شدن، آزاد می شوی. تو با یادگیری هدایت شدن از طریقِ بصیرت و دانش، هدایت می شوی. در اینجا تو با برداشتن گام ها و انجام مراحل، به هدفِ خود می رسی. هیچ فرمول جادویی یا دستورالعملِ سحرآمیزی وجود ندارد که ناگهان تو را آزاد کند. هیچ سیستم اعتقادی جادویی وجود ندارد که به محض اتخاذ، تو را از محدودیت های گذشته و نگرانی هایِ آینده رهایی بخشد. تو این آزادی واقعی را با تلاش و ممارست، و بصورتِ گام به گام یاد می گیری. بنابراین، هنگامی که می آموزی بصیرت و دانش را در درون خود اِحیا و اکتساب کنی، بصیرت و دانش نیز تو را دوباره اِحیا می کند و همینطور که می فهمی آزادی چیست، در واقع آزاد می شوی.

سهم تو بسیار کوچک است و سهم ما بسیار بزرگ است. تو فقط نیاز داری که از گام ها پیروی کنی و از آنها استفاده کنی. گام هایی که ارائه شده اند نتیجه را تضمین می کنند. آزادی بزرگ تری در انتظار توست و با نزدیک شدن به آن، از آزادی و از تمام خصوصیات آن برخوردار می شوی و تمام جنبه های آن آزادی را به منصۀ ظهور می رسانی. چنین است ماهیتِ یک برنامۀ کامل که فراتر از درک انسان است. این نقشه، بسیار بی نقص و تمام و

کمال اســـت و امکان تباهی و ناکارآمدی ندارد، اگر با ایمان و اطمینان از آن پیروی کنی. این برنامه، تو را بازیابی می کند و به تو ایمان به خودت، اعتماد به نفس، عشق به خودت و درکِ وجودِ خودت در دنیا را عطا می کند.

امروز در هر ساعت در معنایِ این بیان تفکر کن و در اوقات مراقبهٔ عمیقت، واردِ سکون و رهایی شو. این آزادی عظیم، فرصتی برای توست تا بتوانی خودت را در بصیرت و دانش غوطه ورکنی، تا بتوانی خودت را در حضور، غوطه ور کنی و تا بتوانی خودت را در جوهرهٔ اصیلِ ارتباطاتِ واقعی در جهان، غوطه ور کنی. با نزدیک شدن به چنین چیزی، خواهی دانست که این آزادی توست و خواهی فهمید که تو آزاد و مختاری، تا آن را در اختیار داشته باشی. بنابراین، امروز تو گامِ بزرگی در جهتِ فهمِ اینکه آینده ای عظیم تر در انتظار توست برمیداری. این گامِ بزرگ، به طور فزاینده ای تو را از دلواپسی ها، اضطراب، دردها و نومیدی هایِ گذشته، رهایی می بخشد و به تو نشان می دهد که آزادی عظیم تری در انتظار توست.

تمرین **۲۶۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 266

REVIEW

گام ۲۶۶

مــرور

امروز مانند قبل دو هفتهٔ گذشتهٔ روندِ آماده سازی را مــرور کن. از این فرصت در تمرینِ طولانیِ امروز خود استفاده کن تا تمام مواردی را که در این دو هفتهٔ گذشته در رابطه با : راهنمایی های ارائه شده در این آمادگی، تجربه های تو در تمرینات و نتایج کلی در زندگی تو ایجاد کرده است، مرور کنی. این مرور و بررسی را با بیشترین عینیتِ ممکن انجام بده، به خصوص در مورد نتایجِ آن در زندگی ات، که البته بسیاری از آنها را هنوز نمی توانی به طور عینی ارزیابی و مرور کنی.

با پیشرفت در مطالعه و یادگیری ات، بسیاری از چیزها تغییر خواهند کرد. بعضی چیزها از تو دور می شوند؛ چیزهای دیگر شروع به ساخت و ایجاد شدن خواهند کرد. مشکلات دنیوی، تو را تحتِ فشار می گذارند که نیاز به تعامل و به کاربستنِ توانایی های تو دارد. موارد دیگری که فکر می کردی جزء مشکلات توست و تو را دلواپس و نگران می کرد، به طور فزاینده ای از تو دور شده و غیر ضروری خواهند شد. بنابراین زندگی بیرونی تو به گونه ای تنظیم می شود که تو را قادر می سازد تا بدانی در کجا قرار داری تا خودت را به درستی به کار گیری. آنگاه زندگی درونی و زندگی بیرونی تو می توانند منعکس کنندهٔ یکدیگر باشند. این بسیار مهم است. تو شروع به یادگرفتنِ شیوه های یادگیری می کنی و نتیجتاً می بینی که دنیا تغییر می کند. کیفیت تجربهٔ تو نیز با گذشتِ زمان بدین گونه دگرگون خواهد شد به طوری که همهٔ موارد، اعم از مواردِ معمول و غیر معمول، از دیدگاهِ متفاوتِ دیگری نسبت به گذشته مشاهده می شوند. سپس می توانی یاد بگیری که از تمام فرصت ها استفاده کنی و بدین ترتیب بیاموزی که از زندگی حتی در ناامیدی هایش قدردانی کنی.

این کار را در مرور امروز تمرین کن. در بررسی خود بسیار دقیق باش. با اولین تمرین از دوهفتهٔ پیش شروع کن و روز به روز آن را دنبال کن. آگاه باش که هر روز چه اتفاقی در زندگی تو افتاد. سعی کن به یاد آوری. سعی

کن در اینجا تمرکز کنی. به این ترتیب، حرکت زندگی خود را احساس خواهی کرد. با تشخیصِ این حرکت در طی یک دورهٔ زمانی و با مشاهدهٔ چگونگیِ پیشرفتِ مراحل زندگی ات، خواهی فهمید که قاطعانه و با اطمینان در مسیرِ درستِ بصیرت و دانش قرار داری. سپس خواهی دید که بتدریج چیزهایِ کم و کمتری در پشت سر تو باقی خواهند ماند تا تو را عقب نگه دارند و آینده، خود را گشوده و باز می کند تا به طور فزاینده ای با تو سازگار و همفاز شود. این مزیت زندگی است که در پیش روی تو سر تعظیم فرود می آورد، تویی که دانش آموزِ بصیرت و دانش می شوی.

تمرین **۲۶۶**: یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 267

There is a simple solution to all problems that face me today.

گام ۲۶۷

راه حل ساده ای برای تمام مشکلاتی که امروز با آنها مواجه می شوم وجود دارد.

تمام مشکلاتی که شخصاً با آنها روبرو می شوی یک جواب بسیار ساده دارند. این جواب را چگونه درخواهی یافت؟ آیا با تلاش و تقلا با خودت آن را پیدا خواهی کرد؟ آیا با امتحان کردن هر راهِ حلِ ممکنی که به ذهنت خطور می کند، آن را خواهی یافت؟ آیا با نگرانی و ترشرویی و بی قراری کردن در مورد آن، جواب را پیدا خواهی کرد؟ آیا با ندیدن و انکار آن مشکل و در عوض به دنبال جایگزین های تحریک و تهییج کننده بودن، جواب را خواهی یافت؟ آیا با غرق شدن در افسردگی، این جواب را پیدا خواهی کرد، یا با گلایه از زندگی که برای تو آنچنان سخت است که نمی توانی خواسته هایت را تحتِ شرایط خاصی که تو را دربرگرفته، برآورده کنی؟

یک جواب ساده برای مشکلاتی که امروز با آنها روبرو می شوی وجود دارد. این جواب در بصیرت و دانش یافت می شود. اما برای یافتن بصیرت و دانش باید ساکن، خاموش و ناظر باشی و یاد بگیری که از ترس و اضطراب فاصله بگیری و از آن رها شوی. بخش عمده ای از زندگی تو درگیر حل مشکلات خواهد بود، تو می آموزی که مشکلات را بطورِ مؤثر و با مسؤولیت پذیری و اشتیاق، حل و فصل کنی و با یادگیری نحوۀ انجامِ درستِ این کار است که تو به هدف خود در اینجا دست خواهی یافت.

بیان امروز را در طول روز به خود یادآوری کن و از پیچیدگیِ مشکلات فریب نخور. مشکلات فقط وقتی بغرنج و پیچیده هستند که می خواهی از حل کردنِ آنها و یا جلوگیری از بروزِ آنها منفعتی برای خودت کسب کنی. وقتی اولویت و ترجیحی داری که بر ذهنت حاکم است، نمی توانی بدیهیات را ببینی. همانطور که اکنون یاد می گیری

که به هر مسئله و مشکلی با بصیرت و دانش نگاه کنی، خواهی دید که راه حل آن مشکل هویدا و آشکار است. خواهی دید که قبلاً نمی توانستی این موضوع را دریابی و تشخیص بدهی زیرا به نوعی از نتیجۀ کار می ترسیدی یا نگران بودی که حلِ آن مشکل، تو را به نوعی نومید، محروم و تضعیف کند. امروز دیدِ متفاوتِ دیگری خواهی داشت.

در دو تمرینِ عمیق ترت، با بصـــیرت و دانش باقی بمان. تلاش نکن به مشـــکلات خود جواب بدهی بلکه به سادگی ساکن، خاموش و پذیرا باش. بصیرت و دانش می داند چه چیزهایی باید مورد توجه و بررسی قرار گیرند و تأثیر خود را بر تو خواهد گذاشت تا بتوانی به آن پاسخ بدهی و از مسیر و جهـــت آن پیـــروی کنی. بدون مداخـــلۀ مداوم از طرف تو، بدیهیات، مشخص می شوند و تو آگاه می شوی که چه کاری را باید بصورت گام به گام انجام بدهی . بدین ترتیب است که خواهی فهمید پاسخی ساده برای همۀ مشکلاتی که با آنها مواجه می شوی وجود دارد. این یک تصدیق و تأیید برای بصیرت و دانش خواهد بود و تو خوشحال خواهی شد که زندگی به تو این مشکلات را می دهد تا بتوانی در پاسخ به آنها توانایی های واقعی خود را اِعمال کنی.

تمرین **۲۶۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 268

I will not be deceived by complexity today.

گام ۲۶۸

من امروز با پیچیدگی فریب نخواهم خورد.

مشکلات در دنیا هنگامی پیچیده تر می شوند که یک مسئله نیاز به اصلاح و رشد و پیشرفت دارد و با ترجیحات همهٔ افراد، تمایل همهٔ افراد برای حفظِ آنچه در اختیار دارند و رقابت افراد با یکدیگر در هم می آمیزد. بنابراین اینگونه است که مشکلات در دنیا پیچیده تر می شوند و مهم نیست که تو چقدر برای حل آنها تلاش می کنی، شخص دیگری آن را بیهوده و باطل می کند. کسی ناراحت و آشفته است. کسی سردرگم و مغلوب است. در جوامع شما این امر بارز و آشکار است. اما این تنها نشان دهندهٔ ترس و جاه طلبی افراد بر خلافِ جهتِ بصیرت و دانش آنهاست. در بصیرت و دانش، تو مایل به کنار گذاشتن هر چیزی هستی که مانع و حائل تو در راه بصیرت و دانش باشد. تو می خواهی از هر چیزی که برای تو یا دیگران مضر باشد، خلاص شوی. تو می خواهی از هر شرایط و موقعیتی که نشان می دهد برای تو یا دیگران مفید نیست، فاصله بگیری و آزاد شوی. این بدان دلیل است که بصیرت و دانش، صداقت حقیقی را ممکن و محقق می سازد. این یک نوع عاری شدن از نفس پرستی و رهایی از مشغله ها و درگیری های دنیاست، بنابراین برای همگان، مفید و سودمند است.

بنابراین، هنگامی که به یک مشکل در دنیا نگاه می کنی و به نظر پیچیده می رسد، در ابتدا بسیار دشوار است که بتوانی بسادگی مشکل را ببینی و تشخیص دهی. اما راهِ حل همیشه صریح و واضح است. این ترس افراد است که آنها را از تشخیص بدیهیات باز می دارد. امروز این بیان به تو داده می شود که بدانی برای همهٔ مشکلاتی که نیاز به راه حل دارند، یک راه حل صریح و مشخص وجود دارد. گاهی اوقات یک راهِ حل، کاملاً واضح و بدیهی است. بعضی مواقع باید گام به گام به آن نزدیک شد. هر گام بسیار صریح و واضح است، در صورتیکه از بصیرت و دانش تبعیت کنی.

برای نزدیک شدن به مشکلات از این طریق باید بدون ترس و ترجیح به آنها نزدیک شوی. تو باید بصیرت و دانش را دنبال کنی و سعی نکنی از بصیرت و دانش استفاده کنی تا مسائل را طبق نقشه های شخصیِ خودت حل و فصل کنی. تو نمی توانی از این طریق از بصیرت و دانش استفاده کنی، اما می توانی بصیرت و دانش را دنبال کنی و با پیروی از آن، مسیر صحیحِ حل مشکلات را دنبال خواهی کرد. این مسیری است که در ابتدا افرادِ کمی قادر به تشخیص آن هستند، اما مسیری است که با گذشت زمان کاملاً اثربخش خواهد بود، زیرا همهٔ افرادِ درگیر را آزاد و رها می کند و وسیله ای مؤفق برای بکارگیری توانایی هایِ همهٔ افرادی که درگیر آن هستند فراهم می کند. بنابراین زن یا مرد بصیرت و دانش در دنیا منبع حل و فصل و جبرانِ خُسران در دنیا می شوند و حضور و فعالیت های آنها همیشه به خیر و نیکی بر هر شرایطی تأثیر می گذارد.

فریبِ ظاهرِ پیچیدهٔ مشکلاتِ دنیا را نخور، زیرا با بصیرت و دانش همه چیز به سادگی حل و فصل می شود. بصیرت و دانش فریب نمی خورد و زمانیکه یاد می گیری با بصیرت و دانش باشی، تو نیز فریب نخواهی خورد.

در هر ساعت این بیان را به خود یادآوری کن و در دو تمرین مراقبهٔ عمیق تر، بار دیگر به معبدِ سکونِ درونت پناه ببر. به سکون و خاموشی عادت کن زیرا بصیرت و دانش ساکن و خاموش است. به سکون عادت کن زیرا در سکون، نیکی و ارزش خود را تصدیق و تأیید می کنی. ذهنی که در صلح و آرامش است با چیزی نمی جنگد. ذهنی که در صلح و آرامش است با مشکلاتِ دنیا فریب نمی خورد.

تمرین **۲۶۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 269

The power of Knowledge will extend itself from me.

گام ۲۶۹

قدرتِ بصیرت و دانش از طریقِ من، خودش را می گستراند.

قدرت بصیرت و دانش خود را از طریقِ تویی که بصیرت و دانش را دریافت می کنی بسط و گسترش می دهد. در ابتدا این امر بسیار کم نمود و ظریف خواهد بود، اما همچنان که تو به پیشرفت خود ادامه می دهی و خود را به کار می گیری، قدرت بصیرت و دانش قوی و قوی تر می شود. این برای بعضی ها نیروی جاذبه و کشش خواهد بود و برای بعضی دیگر که قادر به پاسخگویی به آن نیستند، نیروی دافعه و انکار خواهد بود. این (نیرو) بر روی همگان تأثیر خواهد گذاشت. به همین دلیل است که باید یاد بگیری که در ارتباطاتت بسیار هوشمند و اهل تشخیص باشی، زیرا همینطور که به عنوان یک دانش آموز بصیرت و دانش پیشرفت می کنی، نفوذ تو بر دیگران بیشتر خواهد شد. تو نباید از این نفوذ برای اهداف خودخواهانه استفاده کنی، چون در اینصورت فعالیت هایت برای خودت و دیگران مخرب و غیرسازنده خواهد بود.

بصیرت و دانش، محدودیتی را که ما از آن صحبت کردیم فراهم می کند و تو باید آن را از جانبِ خودت اِعمال کنی. اگر با بصیرت و دانش (از روی منافعِ شخصی) جاه طلب باشی، مخاطراتِ زیادی را برای خود و سایرین به همراه خواهی آورد، زیرا دانایی و حکمت، دلسوزی، خویشـتنداری باید جزیی از روندِ پیشرفت بصیرت و دانش باشند. اگر سعی کنی از بصیرت و دانش برای دستاوردهای خودخواهانهٔ خود و یا برای به دست آوردنِ آنچه که فکر می کنی دنیا به آن نیاز دارد، استفاده کنی خود را گمراه خواهی کرد و بصیرت و دانش با تو همراهی نخواهد کرد.

خویشتن داری و رشد و پیشرفتی را که اکنون به سوی آن فراخوانده شده است بپذیر، زیرا آنها از تو محافظت می کنند و تو را قادر می سازند تا مواهبِ خود را با کمترین ناسازگاری و ناهماهنگی و خطرِ شخصی ارائه کنی. آنها تمامیت و شایستگیِ تو را تضمین می کنند، زیرا با انگیزه های خودخواهانه آلوده نخواهند شد. ساعت به ساعت تمرین کن و امروز دو بار عمیقاً مراقبه کن. بیانِ روز را برای خود تکرار کن و یک بار دیگر واردِ سکون شو. اجازه بده امروز روزی باشد که بصیرت و دانش تقویت می شود.

تمرین **۲۶۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 270

With power comes responsibility.

گام ۲۷۰

به همراهِ قدرت مسؤولیت می آید.

به همراهِ قدرت مسؤولیت می آید. بصیرت و دانش، تو را توانمند می کند و تو باید نسبت به بصیرت و دانش مسؤول باشی. به همین دلیل است که باید پیروِ بصیرت و دانش باشی. با تبدیل شدن به یک پیرو، تو یک رهبر می شوی، زیرا می توانی دریافت کنی و قادر به هدایت هستی. بنابراین تو به دیگران می آموزی که راهنمایی و هدایت را دریافت کنند. موهبتی که تو اکنون در حال دریافت آن هستی اینگونه گسترش می یابد و به مرور زمان از طریقِ تو در زندگی ات به ظهور خواهد رسید.

بسیار مهم است که تو رابطهٔ بین قدرت و مسؤولیت را تشخیص بدهی. مسؤولیت پذیری مستلزم خود- انظباتی، خویشتن داری و خود- کنترلی است. این امر مستلزمِ عینیت داشتن در مورد زندگی خود توست که تعداد معدودی از افراد در این دنیا تا به حال به آن دست یافته اند. مسؤولیت پذیری یک بار اضافی و تحمیلی است تا زمانی که به عنوان منشأ حمایت شناخته و فهمیده شود. این مسؤولیت پذیری تضمین کنندهٔ این است که هدیهٔ تو (به دنیا) با صحت و درستی و استقبالِ خوشایندی راهِ ظهور خودش را از درون تو می یابد و نیز تضمین می کند تو با ارائه کردن کمک هایِ خود، پیشرفت خواهی کرد و به اهداف خود دست خواهی یافت.

در دنیا بسیار رایج است که مردم قدرت را بدون مسؤولیت می خواهند، زیرا ایدهٔ آنها از آزادی اینست که نسبت به هیچ چیز مدیون و مسؤول نباشند. این کاملاً نتیجهٔ بالعکس و غیر سازنده دارد و عواقب بسیار خطرناکی را برای کسانی که در تلاش برای ادامهٔ بی مسؤولیتی هستند، به دنبال دارد. تویی که دانش آموز بصیرت و دانش هستی باید یاد بگیری مسؤولیت هایی را که به تو داده می شوند بپذیری، زیرا آنها حمایت و راهنمایی هایِ لازم را برای تو فراهم می کنند تا بتوانی بطور مناسب، مثبت و کامل پیشرفت کنی. آنها به تو اطمینان می دهند که روندِ آماده سازی تو نتایجِ بسیار مطلوبی را همانطور که مورد انتظار بوده است ببار می آورد.

امروز در هرســـاعت به این بیان فکر کن و آن را فراموش نکن. در تمرینات عمیقت، با دقت در معنای این بیان تفکرکن. به ایده های خود در مورد قدرت فکر کن و درک کن که چقدر آنها نیاز دارند که به یک منبع بزرگِ مسؤولیت پذیر متصل باشند تا بتوانند به درستی مورد استفاده قرار بگیرند و به شیوه ای شایسته به ظهور برسند. این دو دورهٔ تمرینی، فرصتی است برای تمرینِ فعالانهٔ ذهنی و کاربرد و اِعمال بیان امروز. با دقتِ بسیار در موردِ تمام ایده های خود، پیرامونِ درسِ امروز تفکر کن. کاملاً ضــروری اســت که طرز تفکر و عقاید و باورهایِ خود را بررســی کنی، زیرا باید آرایش ذهنیِ فعلیِ خود را شــناخته و درک کنی تا از تأثیر آن بر زندگی بیرونی خود آگاه باشـی. درس امروز ممکن است درابتدا برایت بسیار خطیر و نگران کننده جلوه کند اما به مرور زمان، تضـمین و اطمینانی را به تو می دهد که لازمهٔ پیشرفتِ تو با تمام وجود است.

تمرین **۲۷۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 271

I will accept responsibility today.

گام ۲۷۱

من امروز مسؤولیت پذیر خواهم بود.

مسؤولیت پذیر باش، این توانایی تو برای پاسخگویی است. آن را بپذیر، آن را پرورش بده، گرامی بدارش و از آن استقبال کن. این همان چیزی است که تو را نیرومند خواهد کرد. این همان چیزی است که تو را وقف می کند. این همان چیزی است که روابطی را که همیشه دوست داشته ای برایت به ارمغان خواهد آورد. این توانمندی است که تو به شدت به آن احتیاج داری و اکنون می آموزی که آن را مطالبه کنی. به همراه این توانمندی، شرایط و الزاماتی به وجود می آید — که تو به بصیرت و دانش پاسخ بدهی و آن را دنبال کنی، تا از بروزِ تمام انگیزه هایی که از بصیرت و دانش به وجود نمی آیند جلوگیری کنی، که نسبت به خودت و انگیزه های خودت عینی و واقع بین باشی، که بدون شک و تردید، از خودت سئوال کنی و پیرامونِ خود را با افرادی احاطه کنی که می توانند از بروز و ظهورِ بصیرت و دانش در درون تو حمایت کنند و آزادانه بتوانند ادراک و آگاهی خود را به تو بگویند. این مسؤولیت پذیری برای خیر و سعادت و پیشرفت تو ضروری است. این باعث می شود تا تو از ارتکاب به خطاها و اشتباهاتِ شخصی محفوظ باشی و همانطور که قدرتمند تر می شوی تأثیر بیشتر و بیشتری بر تو و دیگران خواهد گذاشت.

امروز مسؤولیت پذیر باش. این را بپذیر، زیرا این امر نشان دهندهٔ حقیقی ترین و بزرگترین نیاز توست. مسؤولیت پذیری، تو را قادر به عشق ورزیدن خواهد ساخت تا خود را در دنیا بگسترانی.

در هر ساعت دربارهٔ بیان امروز تفکر کن و همینطور که امروز ۲ مرتبه وارد مراقبه می شوی، مسؤولیتِ کاملِ دانش آموز بودنِ خود را برعهده بگیر و با تمامی وجودِ خود وارد سکون و سکوت شو. اجازه نده هیچ فکر یا شک و تردید تو را مأیوس و منصرف کند. نگذار دودلی تو را عقب نگه دارد. به پیش برو. خودت را باز و گشوده کن، به رمز و راز زندگی خود وارد شو تا بتوانی به آن پاسخ بدهی، زیرا این معنای مسؤولیت پذیری است.

تمرین **۲۷۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 272

My Teachers will guide me as I proceed.

گام ۲۷۲

همچنانکه به پیش می روم معلمینم مرا هدایت می کنند.

همچنانکه در مسیر بصیرت و دانش به پیش می روی، نیازمندِ هدایتِ معلمین خود هستی زیرا فراتر از درک و فرضیاتِ خود، قدم درمخاطراتِ زندگی خواهی گذاشت. تو درگیر نوعی از زندگی خواهی شد که هنوز آن را درک نکرده ای. به قدرت و منابعی دسترسی پیدا خواهی کرد که هنوز به طور کامل آنها را نشناخته ای. تو فراتر از مفروضات انسانی، فراتر از اعتقادات انسانی و فراتر از آداب و رسوم و قراردادهای بشری، عمیقاً در دل مخاطراتِ زندگی قدم خواهی گذاشت. این نیازمندِ دریافتِ راهنمایی های بسیار قدرتمندی، هم از طریق بصیرت و دانش و هم از طریقِ روابط اولیه و اصلی تو می باشد. معلمین درونی تو نمایانگر اصلی ترین روابط توهستند، زیرا این روابط کاملاً مبتنی بر بصیرت و دانش است و به تو داده می شود که بصیرت و دانش را با اطمینان، بدور از خطر و بطور کامل پرورش بدهی.

بنابراین محدودیت های خود را به عنوانِ یک دانش آموزِ بصیرت و دانش بپذیر تا بتوانی با کمک و راهنمایی لازم به پیش بروی. سپاسگزار باش که چنین کمک بزرگی می تواند به تو ارائه شود و می تواند در هر شرایطی ماوراءِ قدرتِ دیدِ تو نفوذ کرده و تأثیر بگذارد. سپاسگزار باش که می توانی چنین کمکی را تحتِ هر شرایطی تجربه کنی و نیز می توانی مشاورۀ معلمین خود را در مقاطعی از زندگی که مورد نیاز است، دریافت کنی.

امروز حضور معلمین خود را تصدیق و تأیید کن تا بتوانی در حمایت از ظهور بصیرت و دانش شهامت و اشتیاق زیادی داشته باشی. ساعت به ساعت به خودت یادآوری کن که معلمین تو با تو هستند. در تمریناتِ عمیق تر خود، با آنها وارد سکون و سکوت شو تا در صورت لزوم بتوانند حضور و مشاورۀ خودشان را به تو ارائه دهند. دانش آموز بودنِ خود را بپذیر تا بتوانی بیاموزی که به دنیا ببخشی و عطا کنی.

تمرین **۲۷۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 273

My Teachers hold the memory

of my Ancient Home for me.

گام ۲۷۳

معلمین من خاطرهٔ خانهٔ باستانی ام را برای من نگه می دارند.

معلمین تو نمایندهٔ خانوادهٔ معنوی توهستند که فراتر از دنیا هستند. آنها حافظهٔ مربوط به منشأ و تقدیر تو را برایت حفظ می کنند، که باید بیاموزی از طریق تجربهٔ خود در دنیا به آن پی ببری. آنها راه های مختلف دنیا را طی کرده اند. آنها از فرصت ها و مشکلات دنیا آگاهی دارند. آنها از خطاهایی که می توانی مرتکب شوی و از خطاهایی که قبلاً مرتکب شده ای آگاه هستند. آنها کاملاً آماده هستند تا تو را راهنمایی کنند. آنها حکمت و دانایی و مهارتِ لازم برای انجام این کار را دارند.

بنابراین ارزش آنها را برای خودت دست کم نگیر و همیشه بخاطر داشته باش که آنها در زندگی تو حضور دارند تا تو را با بصیرت و دانش آشنا کنند. آنها می خواهند تا تو در بصیرت و دانش قوی شوی، سرانجام به همان اندازه قدرتمند شوی که آنها قدرتمند شده اند. بنابراین آنها به بزرگترین نیاز و هدف تو خدمت می کنند و تو باید از آنها پیروی کنی، آنها را پذیرا شوی و به حضور آنها احترام بگذاری، همانطور که دانش آموز به معلم خود احترام می گذارد. این به تو امکان می دهد تا هدایا و مواهبِ آنها را به طور کامل دریافت کنی و تو را از هرگونه ارتباط نادرستی که ممکن است با آنها برقرار کنی، رهایی خواهد داد. این یک رابطهٔ بسیار مسؤولانه است و تو در درون این رابطه بالغ و کامل خواهی شد.

پس حضور معلمین خود را بپذیر. این پذیرش را در هر ساعت به خودت یادآوری کن و بدان که آنها با تو هستند و همانطور که خودت را برای دریافت آنها باز و گشوده می کنی، در دو تمرینِ مراقبهٔ عمیق ترت آنها را بپذیر. این یک فرصت بزرگ برای بصیرت و دانش است. معلمینت تو را به بصیرت و دانش وارد می کنند، آنها فقط می توانند شناخته و درک شوند. تصاویر یا مفاهیم (ذهنی) تو در مورد آنها نسبتاً بی معنی هستند، به جز اینکه

ممکن است رویکرد و راه رسیدنِ تو را مخدوش و محدود کنند. برای شناختِ کامل آنها باید ذات و ماهیتِ معلمین خود را که همان حضور آنهاست تجربه کنی و همچنانکه این تجربه بسط و گسترش می یابد، خواهی فهمید که چگونه می توانی زندگی را به عنوان یک کل تجربه کنی.

گرچه حواس تو شکل و فرم چیزها را درک می کند، قلبِ تو ماهیتِ چیزها را تجربه خواهد کرد و به این صورت چیزها برای تو شناخته می شوند. هنگامی که آنها شناخته شدند، خواهی فهمید که چگونه می توانی با آنها مشارکت و تعامل کنی. بدین ترتیب، تمام قوایِ ذهنی تو در جهتِ یک هدف عالی مورد بهره برداری قرار می گیرند، زیرا بصیرت و دانش از همهٔ قوایِ تو و قوایِ دنیا برای رستگاریِ دنیا استفاده می کند که در واقع رستگاری بصیرت و دانش در درونِ دنیاست.

تمرین **۲۷۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 274

I seek freedom from ambivalence today.

گام ۲۷۴

من امروز بدنبالِ رهایی از تضاد و دودلی خواهم بود.

به دنبال رهایی از تضاد و دودلی باش، زیرا سرچشمۀ همۀ سردرگمی ها، بدبختی ها و ناامیدی های انسان است. تضاد و دودلی، (به معنایِ) بی تصمیمی و دودلی در موردِ مشارکت با زندگی است. این (به معنایِ) بی تصمیمی و عدم اطمینان در موردِ بودن در زندگی است. این (به معنایِ) بی تصمیمی و دودلی در مورد زنده بودن است. از این بی تصمیمی و دودلی است که همۀ انواعِ خود-تحمیلی ها، همۀ انواعِ تعرض و حمله کردن ها و تمامیِ انواعِ تقابل ها ایجاد می شوند. بخاطر این بی تصمیمی، دودلی و تضاد است که مردم بدون بصیرت و دانش در اوهام و خیال زندگی می کنند.

پس نسبت به تضاد و دودلی آگاه و مراقب باش. این نشانۀ این است که تو بدون بصیرت و دانش عمل می کنی و سعی داری تصمیمات خود را صرفاً براساس حدس و گمان، ترجیحاتِ شخصی و ترس اتخاذ کنی. این یک تصمیم گیریِ بدون پایه و اساس است که بشریت را گمراه می کند. این تصمیم گیریِ بدون پایه و اساس است که تو را گمراه کرده است. بصیرت و دانش، تضاد و دودلی را برطرف می کند چراکه جهت و مسیرِ واضح و مشخصی دارد. بصیرت و دانش بدون توجه و بدون درگیر بودن با انتخاب ها و بررسی ها و تعمق در مسائل، به سادگی و وضوح می داند چه چیزی صحیح و درست است و تو را نیز گام به گام به سویِ تحقق اهدافت، با یقین و اطمینانِ راسخ هدایت می کند.

در هر ساعت بیاد آور که به دنبالِ رهایی از تضاد و دودلی هستی. هنگامی که درس خود را تکرار می کنی درک کن که چه مقدار از زندگی ات در تلاش برای تصمیم گیری بین این و آن هدر رفته است، وقتی از خودت می پرسی "اکنون چه کاری باید انجام بدهم" وقتی در پیِ یافتنِ درست و غلط هستی و هنگامیکه نگرانِ بهترین انتخاب ها و پیامدهای احتمالی آن هستی، در تمامی این موارد زمان بسیاری از زندگی خودت را هدر داده ای. بصیرت

و دانش تو را از انجامِ این امورِ پُرگیر و دار، خسته کننده و بیهودهٔ ذهنی آزاد و رها می کند. بصیرت و دانش (صرفاً) بررسی و کنکاش نمی کند. بلکه به سادگی منتظر زمان عمل است و سپس عمل می کند. در جهت و مسیرِ خودش کاملاً صریح و مطمئن است. در باور و اعتقاد خود تزلزل ناپذیر است. اگر از آن پیروی کنی، که در واقع بزرگترین هدیهٔ خداوند به توست، تویی که در دنیایِ تضاد، دودلی و سردرگمی زندگی می کنی، خواهی فهمید که هدف، معنا و مسیری خواهی داشت که روز به روز بهتر و بیشتر در دسترس تو خواهد بود.

در مراقبه های عمیقت، سعی کن از صمیم قلب و با تمام وجود خودت را به تمرینت بسپاری. نسبت به تمریناتت تضاد و دودلی نداشته باش. بخاطرِ ترس و عدم اطمینان، خودت را عقب نگه ندار، چراکه در حالِ شرکت در این رونـدِ آماده سازی هستی و بصیرت و دانش، تو را به انجام این کار فراخوانده است و هر روز، خودت را می بخشی و می سپاری زیرا بصیرت و دانش، تو را به انجام این کار فرا می خواند. بنابراین همانطور که ما در رونـدِ آماده سازیِ خود با هم به پیش می رویم، بصیرت و دانـشِ تو روز به روز تقویت می شود، زیرا بصیرت و دانش، اساسِ مشارکت تو در اینجاست. چه دلیل دیگری به جز این، برای دانش آموزی تو در بصیرت و دانش ممکن است وجود داشته باشد؟

بنابراین در تمریناتِ عمیق تر و در یادآوری های ساعتی، اعتقاد و باورِ خود را نسبت به رهایی از تضاد و دودلی تقویت کن. هزینه های مهلک و سنگینِ تضاد و دودلی را درک کن. ببین که این امر چگونه باعث می شود افراد در افکار و ایده های خود گم شوند و آمیختگی و تعاملِ درستِ آنها با زندگی را از میان می برد. بها و هزینه های انسانی اطراف خود را ببین و ملاحظه کن. بهایِ آن بسیارسنگین است. درک کن که همهٔ افراد به وسیلهٔ اطمینان و یقین، جایگاهِ مناسب خود را پیدا خواهند کرد و دنیا بدون اختلاف و تضادِ اعتقاداتِ ناسازگاری که اکنون از آن رنج می برد، به پیش خواهد رفت. به این ترتیب، همهٔ امورِ زندگی به دنبال تحققِ اهداف در کنار هم، بهم پیوسته و در هم می آمیزند. این راهِ بصیرت و دانش است.

تمرین **۲۷۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 275

Today I seek freedom from uncertainty.

گام ۲۷۵

من امروز به دنبال رهایی از عدم اطمینان و بلاتکلیفی هستم.

رها شدن از عدم اطمینان و بلاتکلیفی، به این معناست که تو به دنبال یک آزادیِ اصیل و ناب هستی، یک آزادی حقیقی که واقعاً شایستهٔ نام آزادی است. در اصل، تو یا می دانی چه می کنی یا نمی دانی. اگر نمی دانی چه می کنی، فقط منتظر بصیرت و دانش هستی. اگر می دانی چه می کنی، به سادگی آنچه را می دانی دنبال می کنی. این قضیه، ساده است. گمانه زنی های غیر ضروری، تلاش برای تصمیم گیری های ناپخته مبتنی بر ترس یا ترجیحِ شخصی، الزام هایی که نیازمندِ اطمینانی است که فاقد آن هستی، مقصر شناختن خود و دیگران بخاطرِ عدمِ موفقیت در تصمیم گیری هایِ ضعیفت، اینها تماماً چیزهایی هستند که ذهن، بدن و دنیایِ تو را به ستوه می آورند. اینها چیزهایی است که تو امروز می خواهی از آنها رها شوی تا بتوانی آزادی را در یقین و اطمینانی که خداوند به تو داده است پیدا کنی. این اطمینانی است که باید کشف کرده و از آن پیروی کنی. با پیروی از این، تمام پاداش های آن را به دست خواهی آورد و پخش کنندهٔ این پاداش ها در دنیا خواهی شد.

در هر ساعت بیان امروز را به خاطر بیاور و ارتباط کامل آن را با دنیایِ پیرامونِ خود مشاهده کن. در تمریناتِ عمیق تر، خودت را به سکون و خاموشی بسپار. خود را در معرض بصیرت و دانش قرار بده. خودت را کاملاً واگذار کن و اجازه نده که هیچگونه تضاد و دودلی و یا عدم اطمینان تو را عقب نگه دارد. در این صورت تو با پیروی از بصیرت و دانش، قدرتِ موجود در بصیرت و دانش را اِعمال کرده و بکار می گیری و به مرور زمان به همان اندازهٔ بصیرت و دانش قوی خواهی شد. بنابراین امروز به دنبال رهایی از از عدم اطمینان و هر آنچه همراه با چنین حسی است، باش. زیرا این بلاتکلیفی، تردید و عدم اطمینان، انگیزش های درونی و الهام بخشِ نوعِ بشر را نابود کرده و بشر را به جنگ با خود و دنیا سوق داده است.

تمرین **۲۷۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 276

Knowledge is my salvation.

گام ۲۷۶

بصیرت و دانش نجات دهندۀ من است.

بصیرت و دانش راهِ نجات توست، زیرا تو را از مخمصه هایِ ناامیدکننده ای که ناشی از تلاش برای زندگی در تصورات و تخیلات است، خارج می کند. تو را به سویِ روشنایی و وضوح در فهمِ حقیقت هدایت می کند، عمل و تفکر تو را هدایت می کند تا هم مؤثر باشند و هم به یک شناختِ واقعی از خودت منجر شوند. بنابراین خداوند بزرگترین هدیۀ ممکن را به تو عطا کرده است: وسیله ای در درونت برای اصلاح همۀ خطاها و اشتباهات، برایِ برطرف کردن همۀ سردرگمی ها، تضاد ها و درگیری ها و به منظورِ قرار دادن زندگی ات در یک مسیر واقعی که هدفش رسیدن به سرنوشت واقعی توست. در اینجا تو قدرتمند می شوی و مورد تکریم و تقدیر قرار می گیری و ارزش خود را اِحیا می کنی. این ارزش توست که باید برای تو دوباره اِحیا و زنده شود. خداوند لازم ندارد که ارزش خداوندی خود را دوباره اِحیا و زنده کند، زیرا ارزش او هرگز از بین نرفته است. اما ارزش تو برای خودت از دست رفته است و این تنها با دنبال کردن یک برنامه بزرگ تر دوباره به دست خواهد آمد، نه برنامۀ ساختِ دستِ خودت، بلکه برنامه ای که به منظورِ رفاه کلی تو (از جانب خداوند) ایجاد شده است.

وقتی می فهمی که چه مقدار از زندگی تو در تضاد و دودلی تلف شده است و چه نتایج ناچیزی به دست آمده است، آنگاه نیاز بسیار زیادی به بصیرت و دانش احساس خواهی کرد. این به تو قدرت و اعتقاد راسخی می دهد تا در روندِ آماده سازی خودت با بیشترین درگیری و مشارکتِ ممکن به پیش بروی. هنگامی که نیاز واقعی خود را درک کردی و تشخیص دادی، قادر خواهی بود درمان واقعی ارائه شده را نیز درک کنی و تشخیص بدهی.

بنابراین تو به عنوان یک دانش آموز بصیرت و دانش، با شفافیت ذهن و با سادگیِ حقیقت، دقیقاً آنچه را که لازم و ضروریست تشخیص خواهی داد، چراکه بصیرت و دانش راهِ نجات توست. این موضوع را ساعت به

ســــاعت به یاد داشـــــته باش و با توجه به اقدامات و اَعمالِ اخیر خود در معنایِ آن تفکر کن. در مراقبه هایِ عمیق ترت، به خودت اجازه بده تا کاملاً واردِ سکون شوی و بدان که خود را درگیر راه و روشی برای نجات خود کرده ای و نیز روشی برای نجات دنیا از طریق تو.

تمرین **۲۷۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 277

My ideas are small, but Knowledge is great.

گام ۲۷۷

افکار و ایده های من کوچک هستند، اما بصیرت و دانش بزرگ است.

فهمیدن حقیقت این بیان به تو این امکان را می دهد تا خود را با منبع کلِ بصیرت و دانش همفاز و هم راستا کنی. سپس می توانی از تاریکی دنیایِ تخیل رها شوی. تخیل ناپایدار است و حتی درخشان ترین لحظه های آن می تواند در یک لحظه به تاریکی مبدل شود. حتی بزرگ ترین و شیرین ترین الهاماتِ آن می تواند با کوچکترین تحریک، به تلخی و ناامیدی تبدیل شود. در اینجا یقین و اطمینانی وجود ندارد. در اینجا حقیقتی وجود ندارد. در اینجا هیچ چیز قابل اعتماد نیست، زیرا فقط تغییر و ناپایداری را می توان انتظار داشت. آن موهبتی که طبیعی، خدا-دادی و با ارزش است مطمئناً از بین خواهد رفت وآنچه شوم و ناخوشایند است مطمئناً تو را دنبال می کند.

زندگی کردن در تخیل، اینچنین است. زندگی در انزوای تفکراتِ خویشتن، اینچنین است. قدرتِ بصیرت و دانش را دست کم نگیر، قدرتی که می تواند تو را از این وضعیت ناامیدکننده ای که در آن هیچ چیز حقیقی و اصیلی را نمی توان تشخیص داد، رهایی بخشد، قدرتی که تو را از جایی که هیچ معنای واقعی را نمی توان در آن به دست آورد رها می کند، قدرتی که تو را از جایی که هیچ چیزِ ماندگار و واقعی، نمی تواند در آنجا درک و ایجاد شود، رها می کند. این نجاتِ تو از تاریکیِ تخیلات جدامانده و منفصل توست که تو را به سویِ حقیقتِ زندگی سوق می دهد و تو را در آنجا رها و رستگار می کند.

در اینجا درک کن که حتی بزرگترین افکار و ایده های تو، حتی افکار و ایده هایی که از بصیرت و دانش به وجود آمده اند در تقابل با خودِ بصیرت و دانش، کوچک و حقیر هستند. بصیرت و دانش، منبع مهم و بزرگی از هستی توست که در زندگی فردی تو به ظهور می رسد. بنابراین به آنچه عظیم و بزرگ است احترام بگذار و چیزهای حقیر و کوچک را بشناس. درک کن که با گذشت زمان همچنانکه بصیرت و دانش در درون تو شروع به ظهور می کند و همچنانکه تو اجازه می دهی تا خودش را آزادانه ابراز کند، آن هنگام تو شروع به شناخت و

تشخیص بین آن دسته از افکار که از دلِ بصیرت دانش پدیدار می شوند و آن دسته از افکار که صرفاً ناشی از تصورات تو هستند، خواهی کرد. حتی ایده های بصیرت و دانش، که بسیار قدرتمندتر و مؤثرتر از هر فکر دیگری هستند که بتوان تصور کرد، حتی این افکار که بذرهایِ درک حقیقی در دنیا هستند، در تقابل با خودِ بصیرت و دانش حقیر و کوچک هستند.

در هر ساعت قدرت این بیان را به خاطر آور زیرا این قدرت به تو داده شده است تا خود را از سردرگمی و فرضیات دروغین خود رهایی بخشی. در تمریناتِ عمیقِ امروزت، از ذهن خود بطورِ فعالانه استفاده کن. سعی کن به هر ایده ای که برایت محترم شمرده می شود نگاه کنی، چه مثبت باشد یا منفی. به هر ایده ای که به آن اعتقاد داری یا به آن پایبند هستی نگاه کن. رابطۀ خود را با افکار و ایده های اصلیِ حاکم بر زندگی ات بررسی کن. بعد از اینکه هر یک از آنها را ملاحظه کردی، به خودت یادآوری کن که بصیرت و دانش بسیار بزرگ تر ازهر کدام از آنهاست. در اینجا خواهی فهمید که وسیله ای برای رهایی از دنیای افکار و ایده ها و ورود به دنیای روابط وجود دارد، جایی که همه چیز زنده و پویا، واقعی و مبتنی بر پایه و اساسی است که هرگز نمی تواند تغییر کند.

تمرین **۲۷۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 278

What is changeless will express itself through me.

گام ۲۷۸

آنچه تغییرناپذیر است از طریق من خودش را به ظهور می رساند.

حقیقت، تغییر ناپذیر است اما خودش را در دنیایِ شرایطِ متغیر و درک های متغیر بیان می کند و به ظهور می رساند. بنابراین اینطور به نظر می رسد که حقیقت قابل تغییر است، اما منشأ و منبعِ حقیقت قابل تغییر نیست. تویی که در دنیای تغییرات زندگی می کنی و خودت دستخوش تغییر می شوی، باید بدانی که منشأ و منبعِ تو غیرقابل تغییر است. با درک این موضوع، تو شالوده و پایه ای برای اعتماد به منبع خود خواهی داشت. اعتماد، تنها در شرایطی می تواند ایجاد شود که مبتنی بر یک عاملِ غیر قابل تغییر، غیر قابل تعرض وغیر قابل نابودی وتخریب باشد. بدین صورت، ایمان و اعتماد تو یک پایه و اساس واقعی خواهد داشت. تو می فهمی که آنچه غیرقابل تغییر است ومنبع اعتماد تو و دریافت کننده اعتماد توست، خود را در دنیایی در حال تغییر و با شیوه های متغیر به ظهور می رساند. بنابراین ظهورِ آن تمام نیازهایِ تو را برآورده خواهد کرد. در هر شرایطی تو را یاری خواهد کرد. در هر سطحی از درک و فهم، عمل خواهد کرد. در هر سطح و مکانی از تلاش های انسان، خودش را به تجلی و ظهور خواهد رساند. بنابراین اینگونه به نظر می رسد که حقیقت قابل تغییر است، زیرا در محیط های مختلف به روش های مختلفی عمل می کند و از دیدگاه هایِ مختلفِ افراد، به شیوه هایِ متفاوتی درک و شناخته می شود. با این حال، خودِ حقیقت، که خودِ بصیرت و دانش است، همیشه تغییرناپذیر، همیشه دوست داشتنی و اصیل است.

بنابراین امروز درک کن که ایده های تو تا چه مقدار نسبی و متغیر هستند و تا چه میزان، خودت را با چیزی که متغیر است و با چیزی که نمی تواند بر پایۀ خودش استوار باشد، هویت می بخشی. هنگامیکه هویت تو، به جایِ اینکه بر پایۀ افکار و ایده ها، گمانه زنی ها یا باورهایت پایه گذاری شود بر اساسِ بصیرت و دانش پایه گذاری می شود، آنگاه تو شروع به تجربه کردنِ جاودانگی و امنیت و اطمینانی خواهی کرد که فقط بصیرت و دانش می تواند به تو عطا کند. پس از آنکه می فهمی زندگی واقعی تو تغییر ناپذیر است، اجازه خواهی داد تا زندگی ات

خودش را در شـرایط متغیر به تجلی و ظهور برسـاند. در اینجا، تو از احسـاسِ ترس از مرگ و نابودی رها خواهی شد. در اینجا تو صلح، آشتی و آرامش را در دنیا خواهی یافت، زیرا دنیا در حال تغییر است، اما تو نیستی.

تمرین **۲۷۸**: امروز سه مرتبه از روی درس بخوانید.

Step 279

I must experience my freedom to realize it.

گام ۲۷۹

من باید آزادی خودم را حتماً تجربه کنم تا بتوانم آن را درک کنم.

آزادی یک مفهوم یا ایده نیست. آزادی یک تجربه است. بنابراین باید تحتِ شرایط مختلف و متنوعی تحقق یافته و درک شـود تا کاربردِ جهان شـمولِ آن را بتوانی مشـاهده کنی. برای تحقق این امر به تو فرصـت داده می شـود تا انجامش بدهی. این امر باعث می شـــود همهٔ فعالیت های تو معنا دار، هدفمند و با ارزش شـــوند. آنگاه تو هیچ دلیلِ اساسـی برای محکوم کردن خود یا دنیا نخواهی داشـت، زیرا همهٔ چیزها درک تو را از ضـرورتِ بصـیرت و دانش بهتر و بیشتر می کنند و همهٔ چیزها دریافت کنندهٔ بصیرت و دانش خواهند شد.

بنابراین خودت را به تمرین، آماده سـازی، تلاش و انجام کارها واگذار کن. فقط با ایده ها هویت (خود و دیگران) را تعریف نکن، زیرا حتی بزرگترین ایده ها نیز در واقع چیزی را در شرایط متغیر به ظهور می رسانند و خودشـان بی ثبات و متزلزل هسـتند. برای داشـتن ثبات و پایداریِ واقعی و اصـیل در دنیا حتماً باید با بصـیرت و دانش، هویت (خود و دیگران) را شـناخته و تعریف کنی و به بصـیرت و دانش اجازه بدهی تا قدرت، اثربخشـی و خیرخواهی خود را در درون دنیا نشـان دهد. تو باید آزادی خود را حتماً تجربه کنی تا بتوانی برای آن ارزش قائل شوی و معنا و مفهومِ آن را در دنیا درک کنی. به همین دلیل است که دانش آموز بصیرت و دانش هستی و به همین دلیل است که تو باید هر آنچه را که در روندِ آماده سازی خود یاد می گیری در اینجا بکار بسته و استفاده کنی.

همچنانکه مشغول و درگیر تعامل با دنیا هستی در هر ساعت این بیان را به خاطر بیاور. این بیان را در تمرین های مراقبهٔ عمیق ترت که درگیرِ تعامل با زندگی درونی خود هسـتی، به خاطر بیاور. بصـیرت و دانش باید هم در عرصـهٔ زندگی بیرونی و هم در عرصـهٔ زندگی درونی، غالب و چیره شود. در هر دو عرصـه، آزادی تو باید تحقق یابد تا فهمیده شـود. در مراقبه های عمیقت، از قدرت ذهنت اسـتفاده کن تا ذهنت بدین طریق بتواند وارد سـکون و سـکوت شود. اجازه نده که در این روز ترس یا تضـاد و دودلی بر تو حاکم شود. تو آزادی خود را تمرین می کنی و

از آن استفاده می کنی، زیرا فقط هنگامی می توانی آزاد باشی که از درون ساکن و خامــوش باشـــی و اگر از درون ساکن و خاموش هستی، تو هم اکنون آزاد هستی.

تمرین **۲۷۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمــرین ساعــت به ساعــت.

Step 280

REVIEW

گام ۲۸۰

مــرور

دو هفتۀ گذشته را مرور کن، از اولین درس شروع کن و هر روز را تا آخرین درس ادامه بده. سعی کن یک نمای کلی از آنچه در دو هفتۀ گذشته به وقوع پیوسته است، بدست آوری. سعی کن بفهمی که چگونه می توانی تمرین خود را عمیق تر و بهتر کنی. تشخیص بده که چه مقدار وقت و انرژی در تضاد، دودلی و گمانه زنی های بیهوده هدر می رود. درک کن که چه میزان انرژی خود را در شک، تردید و سردرگمی تلف می کنی در حالیکه فقط نیاز داری با بصیرت و دانش همراه بمانی. تواناییِ تو در پیروی از آنچه خارج از درک توست، که در اینجا لازم و ضروریست، تو را به بزرگترین اطمینان ممکن که زندگی می تواند به تو ارائه کند، هدایت می کند. از طریق این اطمینان، ایده های تو، اَعمال و رفتار تو و ادراکات تو یکپارچگی و انسجامی به دست می آورند که به آنها اجازه می دهد تا یک ابراز قدرتمند در دنیا باشند، در دنیایی که بشریت درتضاد و دودلی ناشی از تخیلات و تصوراتِ خود سرگردان، گیج و گمراه شده است. با پیروی و تبعیت از چنین چیزی قادر خواهی بود که ببخشی و عطا کنی و نیز هدایت و رهبری کنی. تو این کار را در زمان مناسب درک خواهی کرد آنگاه که آزادی خود را بکار بسته و استفاده کردی و به آزادی خود اجازه دادی تا از طریق تو بکاربسته شده و اِعمال شود.

تو اکــنون دانــش آموز بصیرت و دانش هســتی. با فداکاری و تعامل و آمیختــگیِ فزاینده ای، خود را به انجامِ روندِ آماده ســازی ات واگذار کن. به اشــتباهات گذشــتۀ خود اجازه بده تا به تو انگیزه دهند. لازم نیســت و نباید آنها منبعی برای اتهام زنی به خودت باشــند. آنها هم اینک مورد توجه هســتند زیرا به عنوان اثبات نیاز تو به بصــیرت و دانش درک و شــناخته می شــوند. بنابراین تو می توانی بســیار ســپاســگزار باشــی که بصــیرت و دانش به تو داده شــده است، زیرا بصیرت و دانشی که تو در جستجوی آن هستی مهمتر و بالاتر از همۀ چیزهای دیگر است.

تمرین **۲۸۰**: یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 281

Above all else I seek Knowledge.

گام ۲۸۱

فراتر از همهٔ چیزهای دیگر من به دنبالِ بصیرت و دانش هستم.

مهمتر از همهٔ چیزهایِ دیگر، در جستجویِ بصیرت و دانش باش، زیرا بصیرت و دانش همـــهٔ چیزهایِ دیگری را که نیاز داری به تو می دهد. وقتی می فهمی هرگونه تلاش در راه هایِ دیگر و هرگونه اســتفادهٔ دیگر از ذهن و بدن، تو را مأیوس و ناامید خواهد کرد و تو را به سویِ سردرگمی بیشتری سوق می دهد، با اعتقاد و باورِ راسختر در جستجویِ بصیرت و دانش خواهی بود زیرا بدون بصیرت و دانش فقط می توانی یاد بگیری که به بصیرت و دانش نیاز داری، ولی با بصیرت و دانش، تمام یادگیری های درست و حقیقی اتفاق خواهند افتاد. گذشتهٔ تو نیاز بزرگِ تو به بصیرت و دانش را به تو می آموزد پس تو نیازی به تکرارِ دوباره و دوبارهٔ یادگیری های پیشینِ خود نداری. چرا باید یک درسِ مشابه را بارها و بارها تکرار کنی، با فکر اینکه اینبار نتیجهٔ متفاوتی را برای تو به همراه خواهد داشت؟

تو از خودت هیچ کاری نمی توانی انجام بدهی. بدون بصـــیرت و دانش فقط می توانی تخیلات بیشـــتری بسازی. بنابراین، تنها یک پاسخ برایِ تنها نیازِ بزرگِ تو وجود دارد و این پاسخ، تمام نیازهای دیگری را که از بزرگترین نیاز تو ناشی می شوند، برآورده می کند. نیاز تو مهم و اساسی است و پاسخ به نیاز تو نیز مهم و اساسی است. در اینجا هیچ پیچیدگی وجود ندارد، زیرا در اصل تو برای یک زندگی معنادار و هدفمند فقط به بصیرت و دانش نیاز داری. تو، به بصیرت و دانش برایِ رشد و پیشرفتِ خود نیاز داری. تو بصیرت و دانش را نیاز داری تا خود حقیقی ات را بشناسی. تو بصیرت و دانش را نیاز داری تا تقدیر و سرنوشتِ خود را در دنیا محقق کنی. بدون بصیرت و دانش، به سادگی سرگردان خواهی شد و یک بار دیگر در می یابی که به بصیرت و دانش نیاز داری.

این روز شکرگزاریست، زیرا دعاهای تو پاسخ داده شده است. نیاز تو پاسخ داده شده است. این موهبت به تو بخشیده شده است تا بصیرت و دانشِ خود را بازیابی کنی. به دنبالِ چیزی باش که مهمتر و والاتر از همهٔ چیزهایِ دیگر است و از طریق تو بتواند به همگان خدمت کند. در این صورت، نیازِ تو و راهِ حل و درمان تو در زندگی ساده خواهد شد و تو قادر خواهی بود با اطمینان و صبر به پیش بروی و یک دانش آموز ثابت قدم در بصیرت و دانش باشی. روز به روز تو در حال بازیابیِ نفسِ حقیقیِ خود هستی. روز به روز در حال رها شدن از هر چیز دیگری هستی که می خواهد تو را به سویِ تاریکیِ سردرگمی و بلاتکلیفی بکشاند. روز به روز آنچه غیر واقعی است شروع به تجزیه و متلاشی شدن می کند و آنچه واقعی است شروع به هویدا شدن می کند.

امروز ساعت به ساعت این حقیقت بزرگ را به خاطر بسپار و آن را تصدیق و تأیید کن — که بالاتر از همهٔ چیزهای دیگر، به دنبال بصیرت و دانش هستی. درتمریناتِ عمیقِ مراقبه، به خودت اجازه بده تا وارد سکون شوی. اجازه بده تا زندگی تو متحول و دگرگون شود. اجازه بده بصیرت و دانش ظهور کند تا بتوانی وسیله ای برای بیان و بروزِ آن باشی، چراکه در این کار شادمانی واقعی را خواهی یافت.

تمرین **۲۸۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 282

I will learn to accept the responsibility of carrying Knowledge in the world.

گام ۲۸۲

من می آموزم که نسبت به بصیرت و دانشی که حامل آن هستم مسؤول باشم.

به همراه داشتنِ بصیرت و دانش در دنیا نیازمندِ داشتن مسؤولیت است. وظیفۀ تو پیروی از بصیرت و دانش و آموختنِ به ظهور رساندنِ بصیرت و دانش بطور کامل و هدفمند است. بنابراین، توانایی های انسانيِ تو نیاز به پرورش دارند. بینش و قدرتِ تشخیص و سایر خصوصیات ارزشمندِ تو نیاز به پرورش دارند، زیرا باید یاد بگیری که آنچه را که در خود داری به ظهور برسانی. تو باید یاد بگیری که از آن تبعیت کنی و وسیله ای ارزشمند برای بیانِ آن باشی. این معنی واقعی رشد و توسعه فردی است. اینجاست که رشد و پیشرفتِ فردی دارای یک هدف واقعی و اصیل می شود. اینجاست که رشد و پیشرفت تو نیز جهت دار و هدفمند می شود.

بنابراین به خودت اجازه بده تا معنای بیانِ امروز را تجربه کنی. به خودت اجازه بده مسؤولیت پذیر باشی. این مسؤولیت بار اضافی بر دوش تو نیست بلکه این آدابِ سیر و سلوک توست و به این ترتیب، به همۀ چیزهایی که تو را در درون خود سردرگم و نومید کرده اند، یک برنامۀ جدید و هدفمند داده می شود. درک کن که بصیرت و دانش مسؤولیت دارد. در این صورت، تو باید با همان اهمیت و جدیتی که می طلبد با آن رفتار کنی و همراه با این جدیت، عظمت و آرامشی را که به تو ارائه می شود دریافت خواهی کرد. با گذشت زمان، تو به یک وسیلۀ بسیار بسیار همفاز و موافق برای بصیرت و دانش در دنیا تبدیل خواهی شد. در این صورت، همۀ چیزهایی که نیاز به پیشرفت دارند، پیشرفت خواهند کرد و همۀ چیزهایی که صرفاً مانعِ پیشرفت تو هستند، کنار خواهند رفت.

در تمریناتِ عمیق امروز خود در سکون، بدان که مسؤولیت داری قوایِ ذهنی خود را به عنوان یک دانش آموز بصیرت و دانش پرورش بدهی. این مسؤولیت ها را بر عهده بگیر و خودت را بی هدف به تخیل و اوهام واگذار نکن. به عنوان یک دانش آموز بصیرت و دانش خودت را درگیرِ چگونگی آماده سازی خود کن، زیرا اکنون در حال تبدیل شدن به یک فرد مسؤولیت پذیر و یک فرد قدرتمند هستی.

تمرین **۲۸۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 283

The world is ambivalent, but I am not.

گام ۲۸۳

دنیا دارای تضاد و دودلی است اما من اینطور نیستم.

وقتی که به دنیای پیرامونِ خود نگاه می کنی، خواهی دید که دنیایِ بشریت در تضاد و دودلیِ خودش گم شده است. آرزو دارد که این و آن را داشته باشد و آرزو دارد به اینجا و آنجا برود. می خواهد هر آنچه را که به دست آورده است نگه دارد و هیچ چیزی را از دست ندهد و همچنان بیش از آنچه نیاز دارد، می خواهد. بشریت نسبت به گرفتاری ها و مُعضلاتِ خود، سرگردان است. نسبت به راهِ حل و درمان خود، سرگردان است. نسبت به هویتِ خود، سرگردان است. نسبت به اینکه برایِ چه چیزی ارزش قائل شود و برای چه چیزی ارزش قائل نباشد، دچار سردرگمی است. همهٔ استدلال ها و مباحث و گفتگوها، همهٔ مناقشه ها و همهٔ جنگ ها ناشی این نوع تضاد و دوگانگی هستند.

همانطور که همراه با بصیرت و دانش می مانی، به دنیا نگاه خواهی کرد و سردرگمی مطلق آن را درک می کنی. این امر به تو آموزش می دهد و نیاز بزرگِ بصیرت و دانش را در دنیا به تو یادآوری می کند. بصیرت و دانش هرگز با خودش در جنگ نیست و بصیرت و دانش با خودش تضاد و مغایرت ندارد. بنابراین دو فرد، یا دو ملت یا حتی دو دنیا، اگر توسط بصیرت و دانش هدایت شوند، هرگز مجادله و مشاجره ای نخواهند داشت، زیرا بصیرت و دانش همیشه در پیِ پیوستن هدفمندِ افراد و در پیِ روشن شدن تعامل آنها با یکدیگر است. ممکن نیست که بصیرت و دانش با خود در تعارض باشد، زیرا در درونِ بصیرت و دانش هیچ ضدیت و تقابلی وجود ندارد . بصیرت و دانش یک مقصد و یک هدف دارد و به منظور رسیدن به آن تمام فعالیت ها را سازمان می دهد و تمامی اَشکالِ ضدیت و تقابل را در راستایِ خدمت به یک هدف سازماندهی می کند. بنابراین، بصیرت و دانش یک مُصلح بزرگ در دنیاست. همانطور که همراه با بصیرت و دانش می مانی، ابزاری برای بیان و بُروزِ آن خواهی شد. سپس صلح و آرامش را آموزش خواهی داد زیرا صلح و آرامش خودش را از طریقِ تو آموزش خواهد داد.

نگاه کردن به بصیرت و دانش بدین صورت باعث می شود تا تو به عنوان یک دانش آموز بصیرت و دانش، تعاملِ واقعی و مسؤولیت واقعی خودت را بشناسی. دنیا در حالتِ تضاد و دودلی است. دنیا دچار سردرگمی است و در نتیجهٔ همهٔ اینها در رنج و سختی است. اما تویی که اکنون می آموزی بدون قضاوت و سرزنش، شاهد دنیا باشی و تویی که می آموزی که دنیا را از دریچهٔ اطمینانِ بصیرت و دانش نظاره کنی، قادر خواهی بود به سادگی گرفتاری ها و مُعضلات را بشناسی و بدانی که اکنون راهِ حل و درمان آنها را در درون خود داری.

در تمریناتِ عمیق ترت، بار دیگر وارد سکون و خاموشی شو و در صورت لزوم از کلمهٔ RAHN استفاده کن تا به تو کمک کند. از آنجا که تو در حال یادگیری سکون هستی، می آموزی که با اطمینان و قطعیت باشی. هر فردی که بتواند در دنیا سکون و خاموشی را به دست آورد، به منبع بصیرت و دانش در دنیا تبدیل خواهد شد، زیرا بصیرت و دانش در هر کجا که ذهنی باز و گشوده شود، خودش را در دنیا به ظهور می رساند. اکنون ذهن تو در حال باز شدن است تا بصیرت و دانش بتواند خودش را ابراز کند.

تمرین **۲۸۳:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 284

Stillness is my gift to the world.

گام ۲۸۴

سکون، هدیهٔ من به دنیاست.

ممکن است سؤال کنی که چگونه سکون می تواند یک هدیه باشد. این یک هدیه است زیرا این ظهورِ یک اطمینان، قطعیت، صلح و آرامش است. چگونه سکون می تواند یک هدیه به دنیا باشد؟ زیرا سکون به بصیرت و دانش اجازه می دهد تا از طریق تو ابراز شود. چگونه سکون می تواند یک هدیه به دنیا باشد؟ زیرا سکونِ تو همهٔ ذهن های دیگر را قادر می سازد تا آنها هم در سکون باشند و چه بسا (بدین ترتیب) تو بتوانی به شناخت و دانستگی برسی. یک ذهنِ درگیر تضاد و تناقض نمی تواند ساکن و خاموش باشد. ذهنی که به شدت به دنبال حل و فصلِ امور است نمی تواند ساکن و خاموش باشد. ذهنی که با ارزیابی های خودش آشفته و متلاطم است، نمی تواند ساکن و خاموش باشد. بنابراین در حالیکه سکون و خاموشیِ خود را که اکنون در حال پرورش آن در دنیا هستی، ظاهر می سازی، به همهٔ ذهن های دیگری که تو را می شناسند فرصت بروز می دهی، تا خودشان بتوانند واردِ سکون شوند. تو اساساً با برقراری ارتباط با دیگران در حال نشان دادن و انتقال این مفهوم هستی که با صلح و رهایی زیستن امکان پذیر است و حضوری عظیم از بصیرت و دانش در دنیا وجود دارد که هر ذهنِ منفصل و در رنج و عذاب را به سوی خود فرا می خواند.

سکونِ تو هدیه است. این هدیه، همهٔ ذهن ها را آرام می کند. همهٔ جنجال ها را خاموش و آرام خواهد کرد. این هدیه، اثرِ تسکین دهنده ای برای تمامِ کسانی که در زیر بارِ تخیلاتِ خود رنج می برند خواهد داشت. پس هدیه ای فوق العاده است. این تنها هدیهٔ تو به دنیا نیست، زیرا تو از طریق افکار و ایده های خود و رفتار و دستاوردهای خودت نیز در دنیا بخشش هایِ خود را ارائه می کنی. در اینجا کیفیت ها و ویژگی های در حال تحول ذهنت را که لازمهٔ یک دانش آموز بصیرت و دانش است به ظهور می رسانی. علیرغم تمامِ چیزهایی که ممکن است به دنیا کمک کنی، سکون و خاموشیِ تو، بیشترین تأثیر را خواهد داشت، زیرا در سکون، تو با تمام اذهانِ دیگر مرتعش و طنین

انداز خواهی شد، همهٔ اذهانِ دیگر را آرام خواهی کرد و صلح و آرامش واقعی را به دنیا می بخشی و آزادیی که به ظهور می رساند را می گسترانی.

امروز اهمیت سکون و خاموشی را در هر ساعت به یاد آور. به دنیایِ آشفتهٔ پیرامون خود نگاه کن و لزومِ کاربردِ بصیرت و دانش را در آن درک کن. در دو تمرینِ مراقبهٔ عمیق ترت، خود را دوباره به سکون بسپار. اجازه بده تا از تضاد و دودلی و بلاتکلیفی که تو را تسخیر کرده وعقب نگه می دارد رها و آزاد شوی. به قلمرو سکون و خاموشی، که قلمرو بصیرت و دانش است، نزدیک تر شو، زیرا در آنجا صلح و آرامش و اطمینان را خواهی یافت. این هدیه خدا به توست و این هدیهٔ تو به دنیا خواهد بود.

تمرین **۲۸۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 285

In stillness all things can be known.

گام ۲۸۵

در سکون، همۀ چیزها قابل فهم می شوند.

در سکون همه چیز را می توان فهمید، زیرا ذهن قادر است به بصیرت و دانش پاسخ دهد. سپس بصیرت و دانش در افکار و فعالیت های خاص تو بروز پیدا می کند. ذهن تو برای خدمت به بصیرت و دانش ایجاد شده است، همانطور که بدن تو نیز برای خدمت به ذهنت ایجاد شده است. بدین ترتیب، کمک ها از طرفِ خانۀ حقیقی تو قادر است خود را در دنیایِ تبعید به ظهور برساند. در اینجا آسمان (بهشت) و زمین به هم می رسند و هنگامی که آنها همدیگر را لمس کردند، ارتباط واقعی شروع می شود و انتقال بصیرت و دانش به دنیا صورت می پذیرد.

تو در حال آماده سازی برای تبدیل شدن به ابزاری برای بصیرت و دانش هستی تا همۀ کارهایی که انجام می دهی، همۀ کارهایِ بزرگ یا کوچک، همۀ کارهایِ بی نظیر و دنیوی، همه بیانگرِ حضورِ بصیرت و دانش باشند. بنابراین عملکرد تو در دنیا، کار بزرگ و زیادی نیست؛ بلکه بسیار ساده است. چیزی که اهمیت دارد آن رفتاریست که از تو سر می زند و از طریقِ فعالیتِ تو بیان می شود، زیرا ساده ترین و کوچک ترین عملی که با بصیرت و دانش انجام شود، آموزش بزرگی است که بر اذهانِ تمامِ دنیا تأثیر می گذارد و برآنها نقش می بندد.

بنابراین، امروز در هر ساعت اهمیت پرورش سکون و خاموشی را به خودت یادآوری کن و به خاطر داشته باش که تو را از اضطراب و تضاد، سریعاً، آزاد می کند. امروز اجازه بده تمریناتِ عمیقت، زمانی برایِ خودسپاریِ واقعی باشند، جایی که به محراب خداوند می آیی تا خودت را واگذار کنی. در اصل، این کلیسای واقعی است. این نمازخانۀ واقعی است. در اینجاست که دعا و مناجات ها، واقعی می شوند و ذهن تو، که بیانگر ذهن خداوند است، در حالتِ سکون، فروتنی و گشودگی، خودش را به منبعِ عظیمِ خود واگذار می کند. در این صورت، خداوند به تو خیر و سعادت می بخشد و به تو هدیه ای می دهد تا به دنیا ببخشی که در واقع نتیجۀ پیشرفت خود توست.

تمامیِ اینها در سکون و خاموشی اتفاق می افتند، زیرا در سکون و خاموشی انتقال بصیرت و دانش می تواند کامل شود. این یک روند کاملاً طبیعی است و تماماً فراتر از درک توست. بنابراین، نیازی به صرف انرژی و زمان برای فکر کردن، یا به شگفت آمدن دربارهٔ آن و یا تلاش برایِ فهمیدنِ سازوکارِ آن نیست. این کار ضرورتی ندارد. فقط لازم است که تو دریافت کنندهٔ بصیرت و دانش باشی. سعی نکن در حالیکه خودت را جدا و منفصل نگه داشته ای، بتوانی آن را درک کنی.

امروز جدا و منفصل نباش بلکه با اتصال، واردِ سکون و خاموشی شو، زیرا این هدیهٔ خداوند به توست. در سکون، انتقال بصیرت و دانش صورت می پذیرد. بدین ترتیب، تو وسیله ای برای بصیرت و دانش در دنیا می شوی.

تمرین **۲۸۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 286

I carry stillness into the world with me today.

گام ۲۸۶

امروز، من سکون را با خودم در دنیا به همراه دارم.

سکون را با خود داشته باش. اجازه بده زندگی درونیِ تو، در دنیای آشفتگی و سردرگمی، ساکت و آرام باشد. اکنون چیزی نیست که بتوانی با افکار خود حل و فصل کنی، زیرا تو می آموزی که با بصیرت و دانش باشی. بصیرت و دانش تفکراتِ تو را سازماندهی کرده و به آن یکپارچگی و جهتِ واقعی می دهد. سکون و خاموشی را به همراهِ خود داشته باش و مطمئن باش که تمام تضادها و کشمکش های داخلی تو از طریقِ بصیرت و دانش برطرف خواهد شد، زیرا تو از منبعِ راهِ حل آنها پیروی می کنی. هر روز، تو را به صلح و آرامش و تحقق اهدافت نزدیک تر می کند و همچنانکه در مسیرِ بصیرت و دانش، قدم برمی داری آنچه پیش از این، تو را تسخیر کرده بود و آزار می داد و ابرهای تاریک و بزرگی که بر ذهنت سایه می انداخت، به سادگی از میان برداشته خواهند شد.

سکون را با خود در دنیا به همراه داشته باش. این باعث می شود که تو واقعاً شاهد و ناظر باشی. این باعث می شود تا دنیا را همانگونه که هست ببینی. این به تو امکان می دهد تا اختلاف و مناقشه هایِ دنیا را از میان برداری، زیرا در اینجا تو صلح و آرامش را از طریقِ آرام بودن، آموزش می دهی. این یک صلحِ دروغین نیست که آموزش می دهی. این صلح و آرامش، زاییدۀ یک ارتباط واقعی با بصیرت و دانش است، چراکه تو بصیرت و دانش را در اینجا دنبال می کنی. تو به بصیرت و دانش اجازه می دهی مسیر و جهتِ تو را مشخص کند. تو فقط می توانی این کار را در سکون و خاموشی انجام دهی.

فکر نکن که سکون باعث خواهد شد نتوانی فعالیت هایِ درست و واقعی را در دنیا انجام بدهی. تو در دنیا فعال خواهی بود و در سازوکار آن مشارکت خواهی کرد، اما می توانی همچنان که مشغول به فعالیت های دنیا هستی در درون، ساکن و خاموش باشی. وقتی که این سکون وخاموشی را با خود به همراه داشته باشی، با کمالِ

مسرت و خوشحالی خواهی فهمید که به مراتب شایسته تر، بسیار مؤثرتر و بسیار پاسخگوتر نسبت به دیگران خواهی بود و بسیار مفیدتر با دیگران تعامل خواهی کرد. در اینجا انرژی تو می تواند در دنیا به شکلی معنا دار به ظهور برسد. در اینجا تمام قدرتِ ذهن و بدن تو در حال کمک و مساعدت است و در گیرودارِ کشمکش های درونی به هدر نمی رود. بنابراین، هنگامی که بصیرت و دانش را با خود داری، قدرتمندتر، مؤثرتر، مطمئن تر و پُربارتر می شوی.

در طول روز به خودت یادآوری کن که در حالِ انتقالِ سکون و خاموشی به دنیا هستی و در دو تمرینِ مراقبهٔ عمیق ترت، به سکون و خاموشی پناه ببر. از دنیایی که حواست گزارش می کنند رها شو و وارد آرامشِ معبدِ سکون و بصیرت و دانش شو. همچنان که به پیش می روی خواهی فهمید که دو تمرین طولانی تر تو، زمانی برایِ استراحت، تسکین و التیام و نیز لحظاتی برای دوباره تازه شدن، هستند. آنها نمازخانهٔ روح القدس هستند که تو هر روز در آن شرکت می کنی. آنها جایی هستند که تو و خداوند یکدیگر را از طریق بصیرت و دانش ملاقات می کنید.

زمانیکه می آموزی هدایایی را که برای تو حاضر شده است دریافت کنی، این تمرینات تبدیل به برجسته ترین و مهمترین فعالیت روزانهٔ تو می شوند. تو به جلسات تمرینی خود به عنوان فرصتی برای اِحیا شدن و تازه کردن خود و پیدا کردن الهام و آسایش واقعی نگاه خواهی کرد که این امکان را به تو می دهند تا ذهن خود را با بصیرت و دانش قوی و قوی تر کنی تا بتوانی صلح و آرامش و سکون را به دنیا منتقل کنی.

تمرین **۲۸۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 287

With Knowledge I cannot be at war.

گام ۲۸۷

همراه با بصیرت و دانش نمی توانم در جنگ باشم.

با وجودِ بصیرت و دانش تو نمی توانی در جنگ باشی. تو نمی توانی در جنگ با درونِ خودت یا در جنگ با دیگران باشی، زیرا به همراهِ بصیرت و دانش، دردرونت فقط بصیرت و دانش و در دنیای بیرون فقط سردرگمی وجود دارد، سردرگمیِ دنیای بیرون هم نیازی به حملهٔ تو ندارد. بنابراین، با وجودِ بصیرت و دانش تو در جنگ و جدال نیستی، زیرا یک ذهن، یک هدف، یک مسؤولیت، یک جهت و یک معنا و مفهوم را دنبال می کنی. هرچه ذهن تو یکپارچه تر شود، زندگی بیرونی تو نیز یکپارچه و هماهنگ تر می شود. چگونه می توانی با وجود اینکه در حالِ پیروی کردن از بصیرت و دانش هستی، در جنگ با درون خود باشی؟ جنگ ناشی از تضاد ودودلی است، زمانی که سیستم های ارزشی مخالف، در تضاد و تقابل با یکدیگر قرار می گیرند تا خود را اثبات کنند. ایده های رقابتی، عواطف و احساساتِ رقابتی و ارزش های رقابتی همگی باعثِ جنگ افروزی با یکدیگرمی شوند و تو گرفتارِ نبرد و مناقشهٔ بزرگِ بین آنها می شوی.

با بصیرت و دانش از همهٔ اینها رها می شوی. با بصیرت و دانش نمی توانی در درون خود در جنگ باشی. با گذشت زمان، تمام شک و تردید، عدم اطمینان، ترس و اضطرابِ تو از بین خواهد رفت و به این صورت تو به طور فزاینده ای احساس خواهی کرد که در حال تهاجم و جنگ نیستی و از تمام منافع و مزایایِ صلح و آرامش لذت خواهی برد. این امر به تو امکان می دهد تا نگاه خود را به دنیا معطوف کنی و با تمام توان درگیرِ تعامل با دنیا شوی زیرا هم اکنون تمام انرژی ذهنی و جسمی تو برای کمک و مشارکت در دنیا در دسترس تو خواهد بود. آنچه تو به دنیا کمک خواهی کرد چیزی بیشتر از حرف ها و اَعمالِ تو خواهد بود، زیرا تو صلح، آرامش و سکون را به دنیا منتقل خواهی کرد.

در اینجا تو با کسی مخالفت نخواهی کرد، اگرچه دیگران ممکن است تصمیم بگیرند که با تو مخالفت کنند. در اینجا تو با کسی درگیر جنگ و جدال نخواهی شد، حتی اگر دیگران تصمیم بگیرند که با تو در جنگ باشند. این بزرگترین مساعدت تو خواهد بود و این همان چیزی است که زندگیِ تو از طریق بروز رفتارت آموزش می دهد. در اینجا بصیرت و دانش خودش را به دنیا می بخشد و درس های بزرگی را آموزش می دهد که تو اکنون می آموزی برای خودت دریافت کنی. این آموزش به طور طبیعی اتفاق می افتد. تو نباید آن را به دنیا تحمیل کنی و نیازی به تلاش برای تغییر هیچ کس دیگری نداری، زیرا بصیرت و دانش وظیفهٔ واقعی خود را از طریق تو انجام خواهد داد.

ساعت به ساعت معنای بیانِ امروز را درک کن و قدرت بصیرت و دانش را برای خاتمه بخشیدن به همهٔ رنج های خودت و در نهایت همهٔ رنج های دنیا درک کن. در تمریناتِ عمیق ترت، به معبدِ بزرگِ خود بازگرد و یک بار دیگر با گشودگی و تواضع، دریافت کنندهٔ بصیرت و دانش باش. سپس تو قادر خواهی بود با اطمینان بهتر و بیشتری، روابط پایدار و ماندگار خود را به همراهِ بصیرت و دانش به دنیا منتقل کنی. سپس آنچه نیاز به کمک و مساعدت دارد، بدون تلاش از تو ساطع خواهد شد.

تمرین **۲۸۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 288

Enemies are only friends

who have not learned to join.

گام ۲۸۸

دشـمنان، فقـط دوسـتانی هسـتند

که هـنوز نیاموخـته اند (به بصیرت و دانش) بپیـوندنـد.

هیچ دشـمن واقعی در زندگی وجود ندارد، زیرا همهٔ جنگ و جدال ها ناشـی از سـردرگمی اسـت. این را باید درک کنی. یک زندگی بدون بصیرت و دانش فقط می تواند برآشفته و سرگردان باشد و باید سیستم هدایت درونی خود را صـرفاً بر اسـاسِ ایده ها و عقایدی که به وسـیلهٔ آنها هویت می گیرد، ایجاد کند. بنابراین، افراد هدف و هویت فردی خود را دارند. این ارزش ها با ارزش های افراد دیگر تصـــادم و تقابل پیدا می کنند و بنابراین فرد با فرد، گروه با گروه، ملت با ملت و دنیا با دنیا شروع به جنگ و جدال می کنند.

با بصیرت و دانش این (جنگ) امکان پذیر نیست، زیرا در بصیرت و دانش همه، دوستان تو هستند. تو هر شخصی را که در حال حاضر در هر مرحله ای از پیشرفت است به رسمیت می شناسی. ممکن است با برخی از آنها درگیرِتعامل شوی و با بعضی دیگر نشوی. برخی از آنها ممکن است بتوانند مساعدتِ تو را مستقیماً دریافت کنند، در حالیکه برخی دیگر باید غیرمستقیم آن را دریافت کنند. اما همهٔ آنها دوستان تو هستند. هیچ ضدیت و مخالفتی دربصیرت و دانش وجود ندارد، زیرا تنها یک بصیرت و دانش در جهان وجود دارد که خود را از طریق هر فرد بیان می کند. هرچه هر فرد به عنوان وسیله ای برای بروز و ظهورِ بصیرت و دانش خالص تر می شود، هرچه هر فرد دریافت کنندهٔ بزرگ تری از بصـیرت و دانـش می شـود و هر چه فـرد، بصیرت و دانـش را بهتر و بیشـتر دنبال می کند و مسؤولیت آن را به عهده می گیرد، مجال و موقعیت برای مناقشه و اختلاف برای او کم و کمـتر شده و در نهایت کاملاً ناپدید می شود.

پس بدان که تمام جنگ و جدال ها به سادگی بیانگر عدم ظرفیت افرادِ درگیر برای پیوستن (به بصیرت و دانش) است. وقتی افراد (به بصیرت و دانش) می پیوندند، یک نیاز مشترک را تشخیص می دهند که تبدیل به نیازِ اصلی آنها می شود. این نیاز اگر قرار است حقیقی و درست باشد، باید ناشی از بصیرت و دانش باشد و نه ناشی از ایده آل گرایی. اگر قرار است این امر به تعامل و رفتارِ واقعی منجر شود، باید از بصیرت و دانش متولد شود و نه از فلسفه بافی. بنابراین، تو به عنوان یک دانش آموز بصیرت و دانش، تبدیل به یک مصلح و مدافعِ صلح در دنیا می شوی. هرچه بصیرت و دانشِ درونی تو قویتر باشد، ترس و تضاد و دودلی تو ضعیف تر خواهد بود. به این ترتیب، جنگِ درونت پایان خواهد یافت و زندگی ات تجلیِ نمایشی خواهد بود که جنگ را غیر لازم و غیرضروری نشان خواهد داد.

امروز با پایان دادن به جنگ در درون خود، خود را وقف پایان دادن جنگ در درون دنیا کن تا بتوانی یک مُصلح و مدافعِ صلح باشی. در هر ساعت درسِ امروز را به خودت یادآوری کن و آن را به دنیایی که در اطراف خود می بینی اِعمال کن. آن را به تمام اختلاف و مناقشه های دنیا که از آن مطلع هستی، اِعمال کن. سعی کن ارتباط کامل آن با این اختلاف ها و کشمکش ها را درک کنی. این امر مستلزم آنست که به منظورِ درکِ کاملِ تأثیر و معنایِ بیانِ امروز، این درگیری ها را از یک نقطه نظر متفاوتِ دیگر مشاهده کنی. این نقطه نظریست که تو باید آن را پرورش دهی، زیرا باید یاد بگیری ببینی همانگونه که بصیرت و دانش می بیند، فکر کنی همانگونه که بصیرت و دانش فکر می کند و عمل کنی همانگونه که بصیرت و دانش عمل می کند. هر روز که بصیرت و دانش را دنبال می کنی، تمامی این موارد را با قطعیت انجام خواهی داد.

در تمریناتِ عمیق ترخود، به سکون و سکوت بازگرد تا بتوانی توانایی هایِ خود را در آماده سازی و پرورش بصیرت و دانش در دنیا تقویت کنی و خود را برای انتشار بصیرت و دانش در دنیا آماده کنی. این مسؤولیت امروز توست که همهٔ فعالیت های دیگر تو را متأثر می سازد و به آنها ارزش، و معنا و مفهوم می دهد، زیرا امروز تو یک دانش آموز بصیرت و دانش هستی.

تمرین **۲۸۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 289

Today I am a student of Knowledge.

گام ۲۸۹

امروز من یک دانش آموز بصیرت و دانش هستم.

امروز یک دانش آموز واقعی باش. خودت را کاملاً به فرایند یادگیری ات واگذار کن. چیزی را فرض نکن، زیرا دانش آموزان واقعی چیزی را فرض نمی کنند، و این همان چیزی است که آنها را قادر می سازد همه چیز را بیاموزند. بدان که نمی توانی بصیرت و دانش را درک کنی؛ تو فقط می توانی آن را دریافت کنی. تو فقط می توانی گسترشِ بصیرت و دانش در زندگی را از طریقِ خودت تجربه کنی.

بنابراین به خودت اجازه بده که پذیرای بصیرت و دانش باشی. به خودت اجازه نده که دریافت کنندهٔ تضاد و دودلی هایی باشی که دنیا را درگیر می کنند. فاصله خود را از این تضاد و دودلی دور نگه دار، زیرا بصیرت و دانشِ تو هنوز به اندازه کافی قدرتمند نشده است تا بتوانی با تضاد و دودلی ها روبرو شوی و هدیهٔ خود را به دنیایی پر از دودلی، تضاد و دوگانگی ببخشی. در این رابطه، بلندپرواز نباش، چون اگر پا را از حد ظرفیتِ خود فراتر گذاشتی در نهایت شکست خواهی خورد. با پیشرفتِ تو، بصیرت و دانش از درونت تو را به جاهایی هدایت می کند که قادر به خدمت باشی و تو را به موقعیت هایی هدایت می کند که ظرفیت و صلاحیتِ کافی برای ارائه داشته باشی.

امروز یک دانش آموز باش. سعی نکن از یادگیری هایت برای تحقق جاه طلبی های خود استفاده کنی. اجازه نده که افکار و ایده های شخصی ات امروز تو را راهنمایی کنند، بلکه دانش آموز بصیرت و دانش باش. وقتی به چیزی اطمینان داری، آن را تا حد امکان، خردمندانه و مناسب به پیش ببر. هنگامی که از چیزی مطمئن نیستی، به بصیرت و دانش پناه ببر و به سادگی با بصیرت و دانش در صلح و آرامش بمان، زیرا بصیرت و دانش تو را راهنمایی خواهد کرد. به این ترتیب، تو به یک عامل واقعی و فعال بصیرت و دانش در دنیا تبدیل خواهی شد.

بصیرت و دانش خود را از طریق تو به دنیا بسط و گسترش می دهد و تمام آنچه را که دریافت می کنی از طریق تو به دنیا بخشیده خواهد شد.

امروز درتمریناتِ عمیق خود توانایی های خود را برای ورود به قلمروِ بصیرت و دانش تقویت کن. امروز بیشتر از گذشته به اعماق برو. امروز یک دانش آموزِ بصیرت و دانش باش. واردِ بصیرت و دانش شو. بصیرت و دانش را تجربه کن. بنابراین بیشــتر و بیشــتر با قدرت و لطف و رحمتِ آن آمیخته خواهی شــد. به این ترتیب، هدف آن را در دنیا خواهی شناخت که فقط با مشارکت می تواند شناخته و درک شود.

تمرین **۲۸۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 290

I can only be a student. Therefore,

I will be a student of Knowledge.

گام ۲۹۰

من فقط می توانم یک دانش آموز باشم. بنابراین،

یک دانش آموز بصیرت و دانش هستم.

در دنیا تو یک دانش آموز هستی — همیشه. هر روز، هر ساعت و هر دقیقه تو در حال یادگیری و تلاش برای درکِ یادگیری خود هستی. تو یا دانش آموزِ بصیرت و دانش و یا دانش آموزِ آشفتگی و سردرگمی هستی. تو یا دانش آموزِ اطمینان و قطعیت و یا دانش آموزِ تضاد و دودلی هستی. تو یا دانش آموزِ صلح و راستی و یا دانش آموزِ جنگ و جدال هستی. تو فقط از بودن در دنیا می توانی بیاموزی و فقط می توانی نتیجهٔ یادگیری خود را به نمایش بگذاری.

بنابراین هیچ انتخابی وجود ندارد چه بخواهی دانش آموز باشی چه نخواهی، زیرا حتی اگر تصمیم بگیری دانش آموزنباشی، باز هم دانش آموز خواهی بود. اگر تصمیم بگیری دانش آموز نباشی، تو صرفاً یک برنامه و سرفصل آموزشیِ دیگر را مطالعه و پیروی خواهی کرد. بدین صورت، تو چاره ای نداری، زیرا حضور و بودن در دنیا، یادگیری و به نمایش گذاردنِ نتیجهٔ یادگیری توست. با چنین شناختی، تصمیمِ تو تعیین کنندهٔ این خواهد بود که تو در کجا دانش آموز باشی و چه چیزی را یاد بگیری. این قدرتِ تصمیم گیری به تو داده شده است. بصیرت و دانش به طور طبیعی تو را برای تصمیم گیریِ درست راهنمایی می کند و تو را به سمتِ خود سوق می دهد، زیرا به تو بخشیده شده است تا تو نیز به دنیا ببخشی و عطا کنی. بنابراین، با نزدیک شدن به بصیرت و دانش، احساس خواهی کرد که در روندِ بازگشت به خانهٔ اصلی خود هستی. تو یکپارچگی و صداقتِ عظیمی را در درون خود احساس خواهی کرد و نیز احساس خواهی کرد که جنگ و درگیریِ تو با خودت، شروع به کاهش و محو شدن می کند.

از آنجایی که تو در هر صورت، یک دانش آموز هستی پس امروز یک دانش آموزِ بصیرت و دانش باش. برنامۀ آموزشی را انتخاب کن که تو را انتخاب کرده است. برنامۀ آموزشی را انتخاب کن که تو را و سپس از طریق تو، دنیا را رها و رستگار می کند. آموزشی را انتخاب کن که هدف تو را در اینجا برآورده می کند و زندگی تو را فراتر از این دنیا به تصویر می کشد و می خواهد خود را در اینجا به ظهور برساند. یک دانش آموزِ بصیرت و دانش باش.

قدرت بیانِ امروز را درک کن و آن را در هر ساعت به یاد آور. همیشه بخاطر داشته باش که درس هر روز را قبل از ورود به دنیا بخوانی تا بدین ترتیب بتوانی شروع به استفاده از آن تمرین در طول روز کنی. دانش آموزیِ خود را در بصیرت و دانش تأیید کن. مشارکت و تعاملِ خود را به عنوان یک دانش آموزِ بصیرت و دانش تقویت کن. تمرینات امروز را با فداکاری و خودسپاریِ بیشتر و بیشتری دنبال کن.

در دو تمرینِ عمیق ترت، ذهن خود را فعالانه به کار بگیر تا مفهومِ دانش آموز بودن در دنیا را درک کنی. ذهن خود را مشغولِ فهمِ پیام امروز کن و سعی کن درک کنی که تو تحت هر شرایطی دانش آموز هستی. سعی کن درک کنی که در اینجا چاره و انتخابی نداری، زیرا باید یاد بگیری درک کنی و به نمایش بگذاری. این پایه و اساس یک آموزش درست و واقعی است. درک کن که هدف تو در دنیا دانش آموزی بصیرت و دانش، جذب و درک معنای آن و اجازه دادن برای به ظهور رساندن آن است، تا به این ترتیب تو بتوانی بصیرت و دانش را در دنیا به نمایش بگذاری. این ساده ترین روشِ ممکن برایِ به ظهور رسیدنِ هدف توست و از هدف تو فراخوانی خاص ایجاد خواهد شد تا تو را به شیوه هایِ خاص در دنیا، مطابق با طبیعت و نقشۀ الهی تو راهنمایی و هدایت کند.

بنابراین امروز خودت را به عنوان یک دانش آموزِ بصیرت ودانش قوی تر خواهی کرد. در تمریناتِ طولانی تر خود، ذهنت را فعالانه در تلاش برای فهمِ بیان امروز بکار بگیر و ارتباط کاملِ آن را با زندگی خود، درک کن.

تمرین **۲۹۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 291

I am grateful to my brothers and my sisters who err against me.

گام ۲۹۱

من از برادران و خواهرانم که نسبت به من اشتباهی مرتکب می شوند سپاسگزارم.

از کسانی که نیاز به بصیرت و دانش را به نمایش می گذارند سپاسگزار باش. از کسانی که به تو یاد می دهند که دنبال کردنِ هر چیزی بدون بصیرت و دانش در دنیا منجر به یأس و نومیدی می شود، سپاسگزار باش. از کسانی که وقت و زمان تو را ذخیره می کنند سپاسگزار باش، زیرا آنها نتیجهٔ فکرکردن برای داشتن چیزهایی که هم اکنون برای خود آرزو می کنی را به تو نشـــان می دهند. از کســـانی که نیاز بزرگ تو را در دنیا به تو نشـــان می دهند سپاسگزار باش. از کسانی که آنچه را باید به دنیا ارائه کنی به تو نشان می دهند، سپاسگزار باش. از همهٔ کسانی که به نظر می رسد نسبت به تو اشتباه می کنند، سپاسگزار باش، زیرا آنها به تو نشان می دهند چه چیزی در زندگی تو ضروری است و به تو یادآوری می کنند که بصیرت و دانش تنها هدف واقعی توست، این یگانه هدف واقعی و یگانه ظهور واقعی توست.

در این صورت، همهٔ کسانی که علیه تو اشتباهی مرتکب می شوند دوست تو می شوند، زیرا حتی در بدبختی خودشان به تو خدمت می کنند و از تو می خواهند تا به آنها خدمت کنی. در اینجا همهٔ حماقت ها، خطاها، سردرگمی ها، دودلی ها و دوگانگی ها، جنگ و جدال ها در دنیا می توانند منجر به ایمان و اعتقاد تو به بصیرت و دانش شوند. با این روش، دنیـا به تو خدمـت می کنـد، از تو پشـتیبانی می کند و بخاطر نیاز بزرگی که به تو دارد، تو را برای خدمت آماده می کند. در اینجا تو دریافت کنندهٔ دست آوردهای دنیا می شوی و خطاهای دنیا به تو یادآوری می شوند. به این ترتیب عشق و شفقتِ تو نسبت به دنیا شکل می گیرد.

امروز در هر ساعت این بیان را به خودت یادآوری کن و تلاش کن تا مفهوم آن را در بطنِ کلیهٔ فعالیت های خود درک کنی و به این صورت هر آنچه که امروز اتفاق می افتد، معنای بیانِ امروز را نشان خواهد داد. در تمریناتِ عمیق ترِ خود، تلاش کن ذهنت را فعالانه، مشغولِ درکِ بیانِ امروز کنی. هر شخصی را که فکر می کنی نسبت به تو اشتباهی مرتکب شده است به یاد آور. ببین چگونه این شخص به تو خدمت کرده است و همچنان به عنوان یادآوری به تو خدمت می کند. این مسئله، با نزدیک تر کردن تو به بصیرت و دانش و با افزایش عزم و ارادهٔ تو برای اکتسابِ بصیرت و دانش و یادآوری این نکته که هیچ جایگزینی برای بصیرت و دانش وجود ندارد، وقت و انرژی زیادی را می تواند برای تو صرفه جویی و ذخیره کند. در تمریناتِ طولانی مدت خود به هر شخصی که احساس می کنی بر علیه تو خطا یا اشتباهی مرتکب شده است فکر کن و از این نقطه نظر درس ها و خدمات بزرگی را که آن شخص به تو داده است درک کن.

اجازه بده این روز یک روز عفو و بخشش و یک روزِ پذیرندگی باشد، روزِ شناختِ تو و روزِ قدردانیِ تو از کسانی که نسبت به تو خطایی مرتکب شده اند. زندگی برای تو نقشه می کشد تا تو را به سویِ بصیرت و دانش جلب کند. با ورود به بصیرت و دانش، خدمات بزرگی را که زندگی به تو ارائه می کند، چه از نظر دستاوردها و چه از نظر ناکامی ها، خواهی فهمید. دریافت کنندهٔ این هدیه باش، زیرا در عشق و سپاسگزاری، تو به دنیا روی خواهی آورد و آرزو می کنی بزرگ ترین کمک و مساعدت ممکن را به دنیا ارائه کنی. در اینجا بصیرت و دانش را به همراه قدردانی و خدمت به دنیایی که به تو خدمت کرده است عطا خواهی کرد.

تمرین **۲۹۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 292

How can I be angry with the world

when it only serves me?

گام ۲۹۲

چگونه می توانم از دنیایی که فقط به من خدمت می کند عصبانی باشم.

چگونه می توانی خشمگین باشی وقتی دنیا به تو خدمت می کند؟ وقتی بفهمی که دنیا چقدر به تو خدمت کرده است، که این فقط در دلِ بصیرت و دانش قابل تشخیص است، آنگاه تو تمام نفرت ها، سرزنش ها و مقاومت هایِ خودت نسبت به دنیا را پایان می دهی. این امر، سرنوشت واقعی تو، منشأ واقعی تو و هدف واقعی تو برای حضور در دنیا را تأیید می کند.

تو برای آموختن و زُدودن (آموخته های نادرست پیشین) به این دنیا آمده ای. تو به دنیا آمده ای تا آنچه را که واقعی و آنچه را که غیر واقعی است بشناسی. تو برای کمک به دنیا آمده ای، از ماورایِ این دنیا برای خدمت به اینجا فرستاده شده ای. این ماهیت واقعی حضور تو در اینجاست، اگرچه ممکن است با ارزیابی هایِ تو از خودت مغایرت داشته باشد، با این وجود این حقیقت توست و بدون در نظر گرفتن دیدگاهِ تو، بدون در نظر گرفتن آرمان ها و عقایدِ تو و صرف نظر از تمام چیزهایی که به دنبال آنها هستی، مصداق دارد. حقیقت در انتظار توست تا تو آماده شوی و ارزشِ آن را دریابی.

در هر ساعت بیان امروز را به یاد آور و با نگاه به دنیایِ پیرامون خود، کاربردِ آن را در همه جا مشاهده کن. در دو تمرین عمیقت، بار دیگر هر شخصی را که احساس می کنی بر علیهِ تو خطایی مرتکب شده است، به خاطر بیاور و یک بار دیگر تلاش کن تا کمک آنها را در رساندن تو به بصیرت و دانش، در ارزش گذاشتن به بصیرت و دانش و در فهمِ اینکه بدون بصیرت و دانش، امیدی وجود ندارد، درک کنی. بدون بصیرت و دانش هیچ امیدی نیست. بیانِ امروز عشق و سپاسگزاری به دنیا را در تو ایجاد می کند و این نوع دیدگاه را تقویت می کند، دیدگاهی که به منظور مشاهده کردن دنیا با عشق و بصیرت و دانش، برای تو ضروریست.

تمرین **۲۹۲:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 293

I do not wish to suffer today.

گام ۲۹۳

من امروز نمی خواهم در رنج و عذاب باشم.

امروز با دانش آموز بودنِ بصیرت و دانش، با اتصال به بصیرت و دانش و با سپردن خود به بصیرت و دانش، عزم و ارادهٔ خود را تقویت کن تا در رنج و عذاب نباشی. نگذار دنیا تو را به دنبال اهدافِ پوچ و مُـهملِ خود، به دنبالِ تلاش های ناامید کننده و بی حاصل، یا به دنبالِ جنگ و جدال های تحریک آمیزِ خود سوق دهد. همهٔ این چیزها هنوز هم برای تو کِشش و جذابیت دارند، اما به خودت اجازه نده که امروز به آنها بپردازی، زیرا تحریک و ترغیب دنیا ناشی از ترس و اضطرابِ عظیم موجود در دنیاست. تشویش، اضطراب و ترس مانند بیماری هایی هستند که ذهن را تحت تأثیر قرار می دهند. اجازه نده که امروز ذهنت تا این حد تحتِ تأثیر قرار گیرد. تو نمی خواهی امروز در رنج و عذاب باشی ولی در صورت پیروی از تحریک و ترغیب دنیا، در رنج و عذاب خواهی بود. در دنیا مشارکت کن و مسؤولیت های دنیوی خود را به انجام برسان، اما عزم خود را به عنوان یک دانش آموزِ بصیرت و دانش تقویت کن، زیرا این کار تو را از تمام رنج و عذاب ها رهایی می بخشد و آن عظمتی را که قرار است تو به دنیا ببخشی، به تو عطا می کند.

امروز در هر ساعت تأیید کن که نمی خواهی در رنج و عذاب باشی و بدان که بدونِ حضورِ بصیرت و دانش، رنج و عذابِ ناشی از تعامل با دنیا اجتناب ناپذیر است. اکنون دنیا فقط می تواند هدف و مسؤولیت عظیمت را به تو یادآوری کند، که همانا دانش آموزِ بصیرت و دانش بودن است. سپاسگزار باش که دنیا تو را از تنها راهی که می تواند پشتیبانی می کند و سپاسگزار باش که خداوند از خانهٔ باستانی ات، فضل و رحمتش را به دنیا گسترانیده است تا بتوانی دریافتش کنی و یاد بگیری آن را ببخشی و عطا کنی.

تمرین **۲۹۳**: تمرین ساعت به ساعت.

Step 294

REVIEW

گام ۲۹۴

مــرور

مرور دو هفتهٔ گذشته را با این مناجات شروع کن:

" من هم اکنون یک دانش آموزِ بصیرت و دانش هستم. من از طریق مشارکت خود، معنا و هدف بصیرت و دانش را یاد خواهم گرفت. من رونِدِ مشارکت خود را دنبال خواهم کرد بدون اینکه بخواهم روش ها یا دروس آن را به هرشکلی تغییر دهم زیرا من فقط می خواهم بیاموزم. من یک دانش آموزِ بصیرت و دانش در دنیایی هستم که به نظر می رسد بصیرت و دانشی در آن وجود ندارد. به همین دلیل من به اینجا فرستاده شده ام تا آنچه را که بصیرت و دانش می خواهد به دنیا ببخشد، آماده و مهیا کنم. من یک دانش آموزِ بصیرت و دانش هستم. من در مسؤولیت خود، پابرجا و راسخ هستم بدین صورت، من هر آنچه را که حقیقتاً و به درستی آرزو می کنم دریافت خواهم کرد، زیرا حقیقتاً من در آرزوی عشق ورزیدن به دنیا هستم"

پس از این مناجات، مرور دو هفته ایِ خود را آغاز کن. از روز اولِ دو هفتهٔ پیش شروع کن، درسِ آن روز را بخوان و تمرین خود را به یادآور. به این روش ادامه بده تا تمام روزهای این دو هفته را تحت پوشش قرار بدهی و سپس سعی کن در طولِ این مدتِ تمرین یک مرور کلی از زندگی خود داشته باشی. شروع کن به مشاهدهٔ تمام اتفاقاتی که در این دو هفته در زندگی ات رُخ داده است.

با یک مرور کلی، شروع به دیدن حرکت در زندگی خود خواهی کرد. شاید این حرکت ابتدا ظریف باشد، اما به زودی خواهی فهمید که زندگی تو به سرعت در حال پیشرفت است و ارزش ها و تجربیات تو از خودت در حال تغییر کردن است. تو بطور بنیـادین در حال تغییـر هستی. تو سـرانجام، خودت می شوی. تو خواهی فهمید که جنگ و ستیزی که گاه همچنان در تو طغیان می کند، به تدریج ضعیف تر خواهد شد. فقط با یک مرور عینی و آگاهانه می توان این موضوع را تشخیص داد و وقتی که چنین چیزی درک می شود، اعتماد به نفس و باوریِ راسخ به تو می بخشد، زیرا آنگاه دیگر تو می دانی که در حال پیمودنِ مسیر درست و سرنوشت واقعی خود هستی و خواهی فهمید که یک دانش آموز واقعی بصیرت و دانش هستی و در این مورد تصمیم درستی گرفته ای.

تمرین **۲۹۴:** یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 295

I am now penetrating the mystery of my life.

گام ۲۹۵

من هم اکنون در حالِ رمز گشایی معمایِ زندگی خودم هستم.

تو در حال نفوذ به رمز و راز زندگی خود هستی که می خواهد خودش را برای تو آشکار کند. رمز و راز زندگی تو سرچشمهٔ آن چیزی است که در زندگی تو ظاهر و آشکار می شود. تمام آنچه ظاهر می شود و قرار است که ظاهر شود، همگی از رمز و راز زندگی تو ظهور می یابد. بنابراین، درگیری و تعاملِ فعلی تو به عنوان یک دانش آموزِ بصیرت و دانش، در موردِ هر کاری که در دنیا انجام می دهی و در موردِ هر آنچه که در این زندگی درک می کنی و هر احتیاجی برآورده می کنی، اهمیت بسیار زیادی دارد. این (آمیختگی با بصیرت و دانش) برای تو یک نیازِ کاملاً ضروریست.

اجازه بده این راز و معما، (همانگونه که هست) اسرارآمیز باقی بماند. اجازه بده آنچه آشکار می شود، آشکار شود. به این ترتیب، تو با احترام و پذیرندگی واردِ اسرارِ بصیرت و دانش می شوی و با اهمیت کافی و رویکردی مشخص و عینی، خود را درگیرِ تعامل با دنیا خواهی کرد و این، تو را قادر می کند تا پُلی باشی برای اتصالِ خانهٔ باستانی خود به این دنیایِ موقت. سپس با زندگی در جهان با احترام، حیرت و شگفتی رفتار خواهی کرد و مختصر، مفید و با صراحت و مسؤولیت پذیری در دنیا عمل خواهی کرد. در اینجا تمام قوایِ تو به درستی پرورش یافته و یک دست و یکپارچه خواهند شد و تو ابزار و وسیله ای برای بصیرت و دانش خواهی شد.

اکنون بخش پیشرفته تری از برنامهٔ آموزشیِ تو را شروع خواهیم کرد. ممکن است متوجه شوی که بسیاری از آنچه را که یاد می گیری هنوز نمی توانی درک کنی. دنبال کردنِ بسیاری از گام ها، بصیرت و دانشِ تو را فعال می کند تا آن را تقویت کرده و حضور بیشتری در درون تو ایجاد کند و بتواند حافظهٔ باستانی از روابط واقعی تو در جهان و معنا و مفهومِ هدف تو در اینجا را در تو بیدار کند. بنابراین، ما یک سری از درس ها را شروع خواهیم کرد

که قادر به درک آنها نخواهی بود اما باید با آنها آمیخته شوی. تو اکنون در حال رمزگشاییِ معمایِ زندگی خود هستی. رمز و راز زندگی تو تمامِ وعده ها و عهد ومیثاقِ زندگی تو را در خود دارد.

درسِ خود را در طول روز به خاطرداشته باش. آن را در هر ساعت بخوان و در دو تمرین عمیق تر خود، واردِ سکون، صلح و آرامش شو. به خودت اجازه بده تا به رمز و راز زندگی خود نفوذ کنی تا این معمایِ زندگی، چه بسا بتواند برای تو آشکار شود. زیرا تمام معانی، اهداف و مسیرها زاییدهٔ سرشت و سرنوشت و منشأ پیدایش توست. تو یک مسافرِ بازدید کننده در این دنیا هستی و مشارکت تو در اینجا باید نمونه ای از زندگی عظیم تر تو در ماورایِ این دنیا باشد. به این ترتیب دنیا خیر و سعادت یافته و به تکامل می رسد و اینگونه است که تو، به (عهد و میثاق) خود خیانت نخواهی کرد زیرا تو از یک زندگی برتر و عظیم تر به دنیا آمده ای، و بصیرت و دانش در کنار تو و همراه توست تا این نکته را به تو یادآوری کند.

تمرین **۲۹۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 296

Nasi Novare Coram

گام ۲۹۶

ناسی نُـوارِ کورام

کلمات باستانی امروز، بصیرت و دانش را برانگیخته می کنند. معنی آنها ممکن است به این ترتیب ترجمه شود: "حضورِ معلمین خداوند با من است." این یک ترجمهٔ ساده از این کلمات است، اما قدرت آنها به مراتب از معنای ظاهری آنها فراتر می رود. آنها می توانند یک پاسخ عمیق را در تو ایجاد کنند، زیرا آنها یک دعا و توسل برای طلبِ بصیرت و دانش هستند، و برگرفته از یک زبان باستانی اند که از هیچ دنیایی سرچشمه نگرفته است. این زبان نمایانگر زبان بصیرت و دانش است و به همهٔ کسانی که به یک زبان صحبت می کنند و هنوز هم برای برقراری ارتباط به یک زبان نیاز دارند، خدمت می کند.

درسِ دیروز را به یاد آور و سعی نکن منشأ این کلمات یا مکانیسم و سازوکارِ خدمات آنها را بشناسی، بلکه فقط دریافت کنندهٔ موهبتِ آنها باش. ساعت به ساعت مناجاتِ امروز را بخوان و در دو تمرینِ عمیق ترِ خود پس از خواندن این دعا و توسل، وارد سکون و سکوت شو تا قدرت این کلمات را احساس کنی. به آنها اجازه بده در ورود به عمقِ بصیرت و دانش به تو کمک کنند. هنگامی که تمریناتِ طولانی ات را کامل کردی و وقتی به دنیای عمل و فُرم، بازگشتی یک بار دیگر این دعا و توسل را بخوان و سپاسگزار باش که در حالِ نفوذ به رمز و راز زندگی خود هستی. سپاسگزار باش که خانهٔ باستانی تو با تو به این دنیا آمده است.

تمرین **۲۹۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 297

Novre Novre Comey Na Vera Te Novre

گام ۲۹۷

نُـورِ نُـورِ کُمی نا وِرا تِ نُـورِ

دعـا و توسـلِ امـروز از قـدرت سـکون در ذهـن تـو و قـدرتی کـه سـکون از طریـقِ ذهـن تـو در دنیـا خواهد داشت سخن مـی گویـد. اجـازه بـده دعـایِ تـو در هـر سـاعت بـا تکـریم فـراوان خوانـده شـود. بـه رمـز و راز زنـدگی خـود اجـازه بـده اکنـون در مقابـلِ تـو آشـکار شـود تـا بتـوانی آن را مشـاهده کنـی و آن را بـا خـود در مخاطراتِ دنیا حمل کنی.

در دو تمرین عمیق ترت، دعا و توسلِ امروز را تکرار کن و بار دیگر به اعماقِ سـکون وارد شـو و خود را کاملاً به تمرینت بسپار. پس از اتمام تمرین خود، بیانِ امروز را بار دیگر تکرار کن. به خودت اجازه بده حضـوری را که در کنار تو و همراه با توست، احساس کنی، زیرا هنگامی که تو در درون دنیا سکونت داری، خانۀ باستانی تو نیز در درون تو سکونت دارد. بنابراین خاطرۀ خانۀ باستانيِ تو و خـاطـرۀ همـۀ ارتبـاطـاتِ واقـعیِ تو که تاکنون در کل رونـد تکامـلِ خـود دوباره به دسـت آورده ای، از طـریقِ بیـانِ امـروز به یـاد آورده می شـوند. زیـرا در سـکون، همـه چیـز را می تـوان فهـمید و همـۀ چیزهایی که شناخته و درک شده اند، خودشان را بر تو هویدا خواهند کرد.

تمرین **۲۹۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین سـاعـت به سـاعـت.

Step 298

Mavran Mavran Conay Mavran

گام ۲۹۸

ماوران ماوران کُـنـای ماوران

دعا و توسلِ امروز، فراخوانی است برایِ کسانی که در اجتمـاعِ بزرگ تر همـراه با تو بصیـرت و دانـش را می آموزند، که قدرتِ تعهد و دستاوردهای بزرگ آنها می تواند زینت بخشِ تمام تلاشها و تمریناتِ تو به عنوان یک دانش آموزِ بصیرت و دانش باشد. دعا و توسلِ امروز ذهن تو را درگیرِ تعامل با تمام اذهانی می کند که به دنبالِ اِحیا و اکتسابِ بصیرت و دانش در جهان هستند، زیرا تو شهروندِ یک اجتماعِ بزرگ تر و همچنین شهروند این دنیا هستی. تو بخشی از کارهایِ بزرگی هستی که هم در درون دنیا و هم فراتر از دنیا باید انجام شود، زیرا خداوند در همه جا مشغول به کاراست (در همه جا حضور دارد). بنابراین، دین واقعی، اِحیا و اکتسابِ دوبارهٔ بصیرت و دانش است که بیان و بروزِ خود را در هر دنیا و در هر فرهنگی پیدا می کند و در هرکدام از آنها نمادها و آیین و تشریفاتِ مخصوص به خود را دارد، اما عصاره و جوهرهٔ همهٔ آنها جهان شمول است.

در هر ساعت دعا و توسلِ امروز را تکرار کن و سپس لحظاتی را اختصاص بده تا تأثیر آن را احساس کنی. تو امروز می توانی راهی پیدا کنی که تمرینت را تحتِ هر شرایطی انجام بدهی و این کار، خانهٔ باستانی و قدرتِ بصیرت و دانشی را که در درون خود داری به تو یادآوری می کند. در تمریناتِ عمیقت، دعا و توسلِ امروزِ خود را تکرار کن و سپس در سکون و فروتنی واردِ معبدِ بصیرت و دانش شو. هنگامی که تمرینتِ کامل شد، دعا و توسلِ امروز را بار دیگر تکرار کن. به ذهنت اجازه بده تا خودش را با آنچه فراترِ از محدودیت های بشری است درگیر کند، زیرا بصیرت و دانش از زندگی عظیم تری در دنیا و فراتر از آن صحبت می کند. این زندگیِ والاتریست که اکنون باید به آن بپردازی. این زندگیِ والاتریست که اکنون باید بدست آوری، زیرا تو یک دانش آموزِ بصیرت و دانش هستی. بصیرت و دانش بزرگ تر و فراتر از دنیاست، اما به منظورِ خدمت به این دنیا آمده است.

تمرین **۲۹۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 299

Nome Nome Cono Na Vera Te Nome

گام ۲۹۹

نُمِ نُمِ کُنُ ناوِراتِ نُمِ

دعا و توسلِ امروز دوباره فراخوانی است به قدرتِ تلاش هایِ دیگران برای اکتسابِ بصیرت و دانش که به تو کمک می کند. بار دیگر این تأییدی بر قدرت آنچه انجام می دهی و آمیختگیِ کامل تو در زندگی است. این (دعا) حقیقت را در یک محتوای عظیم تر و نیز از طریقِ کلماتی که قرن هاست از آنها استفاده نکرده ای، تصدیق و تأیید می کند، این کلمات همینطورکه در اعماق ذهن تو طنین انداز می شوند، برای تو آشنا خواهند شد.

در هر ساعت تمرین کن و برای لحظاتی تأثیر بیانِ امروز را احساس کن. از آن به عنوان یک دعا و توسل برای شروع تمرین و به عنوان یک دعای خاتمه برای تکمیل دو تمرین طولانی تر خود استفاده کن. اجازه بده تا به رمز و راز زندگی خودت نفوذ کنی، زیرا رمز و راز زندگی تو سرچشمه و منشأ تمامِ معنای موجود در زندگی توست و این همان معنایی است که امروز در جستجوی آن هستی.

تمرین **۲۹۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 300

I receive all those

who are my Spiritual Family today.

گام ۳۰۰

امروز من تمام کسانی را که خانوادۀ معنوی من هستند می پذیرم.

کسانی را که خانوادۀ معنوی تو هستند بپذیر، کسانی که ; تو را راهنمایی کرده و کمک می کنند و تلاش آنها به نمایندگی از بصیرت و دانش، تو را تکمیل می کند و حضور آنها در زندگیِ تو، تأیید کنندۀ وجود یک اجتماعِ واقعی در خدمت بصیرت و دانش است. به حقیقتِ (وجود) آنها اجازه بده تا (مسیر) تو را روشن کند، تا همۀ تاریکی های انزوا و انفصال و همۀ ضعف های فردانیت را برطرف کند، تا فردیت تو بتواند قدرتِ مشارکت و مساعدتِ واقعی خود را (در دنیا) پیدا کند. امروز فقط در افکار خودت زندگی نکن بلکه در حضور خانوادۀ معنوی خود باش، زیرا تو زاییدۀ اجتماع و هم در درون اجتماعی هستی که اکنون وارد آن می شوی زیرا زندگی، اجتماع است —— اجتماعی بدون طرد و انفصال و بدون ضدیت.

امروز در هر ساعت این بیان را به یاد داشته باش. در تمریناتِ طولانی ترِ خود، ذهنت را به طور جدی و فعالانه در تلاش برای درک پیامی که امروز به تو داده شده است درگیر کن. سعی کن درک کنی که خانوادۀ معنوی حقیقتاً به چه معناست. سعی کن بفهمی که این مسئله برای تو ذاتی است. تو آن را انتخاب نکرده ای. تو به سادگی از آن متولد شده ای. این نشان دهندۀ دستاوردهایِ تو در بصیرت و دانش تا به اینجاست. تمام موفقیت و دستاوردهایِ تو در بصیرت و دانش ناشی از روابط است و خانوادۀ معنوی تو از جمله روابطی هستند که در مسیرِ بازگشت به خداوند تاکنون به دست آورده ای.

این فراتر از درکِ تو خواهد بود، اما بصیرت و دانشِ تو، از طریقِ پیامِ امروز و با دعا و نیایش هایی که در روزهای گذشته انجام داده ای طنین انداز خواهد شد. بصیرت و دانش، چیزهایی را که حتماً باید بدانی و آنچه را که

حتماً باید انجام بدهی به تو نشـــان می دهد. منظور این نیســـت که تلاش کنی تا چیزی را بفهمی که فراتر از درک توست. اما به تو مسؤولیتی داده شده است که به ارتباطاتی پاسخ بدهی که ناشی از رمز و رازِ زندگی تو و ناشی از قدرت خداوند در زندگی توست.

تو بخشی از یک خانوادهٔ معنوی هستی. تو این مسئله را از طریقِ تجربهٔ خود دریافت می کنی، تجربه ای که تأیید کنندهٔ مشارکت تو در زندگی و تأیید کنندهٔ هدف بزرگی است که برای خدمت به آن به اینجا آمده ای.

تمرین **۳۰۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 301

I will not lose myself in anxiety today.

گام ۳۰۱

من امروز خودم را در اضطراب و نگرانی سرگردان نخواهم کرد.

اجازه نده عادتِ گم شــدن در اضــطراب و نگرانی، ذهنِ تو را در این روز تســخیر کند. بپذیر که تو در حالِ وارد شدن به یک زندگی والاتر با احساسِ هدفمندی عظیم تری هستی. به خودت اجازه بده تا به اطمینانی که بصیرت و دانش می تواند در درونت ایجاد کند و به تأیید بصــیرت و دانش در روابط واقعی ات اعتماد کنی. در این روز در صلح و آرامش باش. همچنانکه در دنیا زندگی می کنی، به سکون اجازه بده تا با تو همراه بماند.

در هر ساعت بیان امروز را تکرار کن. در تمرینات عمیق ترِ خود، از آن به عنوان یک دعا و توسل برای شروع و به عنوان یک مناجاتِ خاتمه برای تکمیل مراقبهٔ خود استفاده کن. در مراقبه هایت، به خودت اجازه بده تا ساکن و خاموش باشی. اجازه نده که امروز عدم اطمینان تو را تسخیر کند. اجازه نده اضطراب و نگرانی، تو را در خود غرق کند. تو با بصیرت ودانش زندگی می کنی، که سرچشمه و منشأ کلِ اطمینان و قطعیت در دنیاست. تو با بصیرت ودانش زندگی می کنی و به آن اجازه می دهی تا قدرت و مواهبِ خود را بر تو بگستراند، تویی که اکنون می آموزی اطمینان و قطعیت را برای خود بازیابی کنی. اجازه بده این روز، تأییدی بر دانش آموزیِ تو باشد. اجازه بده این روز، روزِ ظهور و بروزِ بصیرت و دانش باشد.

تمرین **۳۰۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمــرین ساعــت به ساعــت.

Step 302

I will not resist the world today.

گام ۳۰۲

من امروز در برابر دنیا مقاومت نخواهم کرد.

در برابر دنیا مخالفت و مقاومت نکن، زیرا دنیا مکانی است که تو برای خدمت به آن آمده ای. دنیا مکانی است که بصیرت و دانش در آن خودش را به ظهور خواهد رساند، همانطور که تو هم می آموزی وسیله ای در خدمت بصیرت و دانش باشی. به دنیا اجازه بده همانطور که هست باشد، زیرا بدونِ سرزنش هایِ تو، حضور در دنیا برایت بسیار ساده تر خواهد شد تا بتوانی از منابع آن استفاده کنی و فرصت هایش را بشناسی.

در برابر دنیا مقاومت نکن، زیرا تو فراتر از دنیا هستی. دنیا دیگر برای تو یک زندان نیست بلکه مکانی برای مشارکت و مساعدت توست. به هر میزان که در گذشته نتوانسته ای با دنیا سازگار باشی و به هر میزان حضور در دنیا برایت دشوار بوده است، اکنون دنیا را به گونۀ دیگری و به شیوه ای جدید نگاه می کنی. تو دنیا را جستجو کرده ای تا جایگزینی برای بصیرت و دانش پیدا کنی ولی اکنون می دانی که بصیرت و دانش از طرفِ منبع و منشأ تو، به تو داده شده است. بنابراین دنیا دیگر به عنوان جایگزینی برای بصیرت و دانش مورد استفاده قرار نمی گیرد بلکه اکنون دنیا می تواند به یک بوم نقاشی تبدیل شود که می توانی قدرتِ بصیرت و دانش را بر آن ظاهر کنی. بنابراین دنیا همانگونه که حقیقتاً هست در زندگی تو نیز خواهد بود. به همین دلیل امروز دیگر نیازی به مقاومت و ایستادگی در برابر دنیا نداری.

همچنانکه امروز در دنیا زندگی می کنی، در هر ساعت این بیان را به یاد آور و به خودت اجازه بده تا تحتِ هر شرایطی که در آن هستی حضور خود را حفظ کنی.

به زندگی درونی خود اجازه بده همچنان ساکن و آرام باشد تا بصیرت و دانش بتواند تأثیر و راهنمایی های خود را بر تو اِعمال کند. به خودت اجازه بده امروز اطمینان و قطعیت را به همراهِ خود داشته باشی—اطمینان و قطعیتی که زاییدۀ بصیرت و دانش است. این اطمینان و قطعیتی است که تو برای خود ابداع نکرده و یا از خودت نساخته ای. این چیزیست که به رغم سردرگمی هایت همیشه و همه جا در کنار تو و با توست.

امروز در برابر دنیا مقاومت نکن، زیرا بصیرت و دانش با توست. در تمریناتِ طولانی تر خود، این بیان را قبل و بعد از مراقبۀ خود بخاطر آور. در مراقبه های خود، به دنبالِ رها شدن از دنیا به معبدِ سکون و خاموشی پناه ببر. هرچه پیوند و آمیختگی تو با معبدِ سکون (درونت) بیشتر باشد، با سهولت بیشتری در دنیا حضور خواهی داشت، زیرا هیچ تلاشی به منظورِ استفاده از دنیا به عنوان جایگزینی برایِ خانۀ باستانی خود نخواهی کرد. در اینجا دنیا برای تو مفید و سودمند واقع می شود و تو نیز برای دنیا مفید و سودمند واقع می شوی.

تمرین **۳۰۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 303

I will step back from the world's persuasions today.

گام ۳۰۳

من امروز از ترغیب و تشــویق هایِ دنیا دور خواهم ماند.

از ترغیب و تشــویقِ دنیا دوری کن. آنچه قطعی و مطمئن اســت و آنچه برآشــفته و نامطمئن اســت را از هم تشخیص بده. آنچه فداکاری و خودسپاریست و آنچه همراه با تردید و دودلی است را بشناس. اجازه نده که امروز نیرویِ ناامیدی و سردرگمی موجود در دنیا بر تو غلبه کند، بلکه نور خداوند را در قلب خود حفظ کن. همچنانکه در مخاطرات دنیا زندگی می کنی، بگذار آتشِ آن در درونت شعله ور باشد. بنابراین تو از خلالِ دنیا بدون تأثیر پذیری و بدون زیان و خسران عبور می کنی زیرا همراه با بصیرت و دانش هستی. بدون بصیرت و دانش، دنیا فقط تو را غرق در دیوانگی خودش می کند. دنیا تو را غرق در کشـــش و جاذبه ها و غرق در تعقیب و گریزهای دیوانه وار خود می کند.

امروز تو به همراهِ بصـیرت و دانش زندگی می کنی، بنابراین از ترغیب و تهییجِ دنیا آزاد و رها هسـتی. بیانِ امروز را در هر ســـاعت تکرار کن و بدان که چقدر در حفظ تعادلِ درونی و احســـاس اعتماد به نفس و اطمینان تو اهمیت دارد. اهمیت بیان امروز را درک کن که به تو امکان زنده نگه داشتن سکون و آرامش درونی ات را می دهد تا مراقبه های عمیق ترت که امروز در آن سکون را دوباره تمرین خواهی کرد، بتوانند تأثیر و نتایج خود را بر همهٔ فعالیت های تو اِعمال کنند، چراکه این تنها هدف تمریناتِ آنهاست.

ترغیب و تشویق هایِ دنیا را تشخیص بده و از آنها دور بمان. انجامِ چنین چیزی از تو خواسته شده است، زیرا در اینجا تو توانِ تصمیم گیری داری. این کار را وقتی می توانی انجام بدهی که ترغیب و تشویق هایِ دنیا را بشــناسی و بدانی بصیــرت و دانــش تا چه میزان اهمــیت دارد. این به تو امکان می دهد تا با قدرت تصمیم گیری کنی. در اینجا دنیا تو را از آنِ خود نخواهد کرد و تو در اینجا نیرویی برای خیر و خوبی در دنیا خواهی بود، چراکه این هدف توست.

در تمریناتِ مراقبهٔ عمیق تر خود، بیان امروز را دوباره به عنوان یک دعا و توســـل برای آماده کردن خودت در نظر بگیر. در ســکون و ســکوت وارد معبدِ بصــیرت و دانش شــو تا بتوانی خودت را دوباره ســرزنده و تازه و باطراوت کنی. از تضـاد و درگیری هایِ متلاطم در درون خود و در درون دنیا دوری کن. هنگامی که از معبدِ خود باز می گردی، به خودت یادآوری کن که توسط سـردرگمی هایِ دنیا تسـخیر نخواهی شـد. به خودت یادآوری کن که تو در برابر ترغیب های دنیا اِغـوا و تسلیم نخواهی شد. سپس اطمـینان و امنیتــی را که اکنون می آمـوزی دریافـت کنی، در درون دنیـا نیـز اِعمـال خواهی کرد.

تمرین **۳۰۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعــت به ساعــت.

Step 304

I will not be a student of fear today.

گام ۳۰۴

من امروز دانش آموزِ ترس نخواهم بود.

به خاطر داشته باش که تو همیشه یک دانش آموز هستی — هر روز، هر ساعت و هر لحظه. بنابراین، هرچه بیشتر وظیفه شناس می شوی، قطعاً باید انتخاب کنی که چه چیزی را یاد خواهی گرفت. در اینجا یک انتخاب واقعی به تو داده می شود، زیرا تو یا یک دانش آموزِ بصیرت و دانش هستی یا یک دانش آموز آشفتگی و سرگردانی. امروز دانش آموز آشفتگی و سرگردانی نباش. امروز دانش آموزِ ترس و وحشت نباش، زیرا بدون بصیرت و دانش عدم اطمینان و ترس وجود دارد. بدون بصیرت و دانش، مشغله ها و دغدغه هایی ترسناک وجود دارند که تعقیب و پیگیری آنها، خود باعث ایجادِ ترس بیشتر و ضرر و زیانِ بیشتری می شود.

مسؤولیت خود را به عنوان یک دانش آموز درک کن. این مسئله را درک کن و آن را با آسودگی و آرامش بپذیر، زیرا در اینجا تو یک انتخاب هدفمند و معنا دار در اختیار داری — که دانش آموزِ بصیرت و دانش و یا دانش آموز سردرگمی و برآشفتگی باشی. بصیرت و دانش تأثیر خودش را بر تو خواهد گذاشت تا بتوانی انتخاب صحیحی داشته باشی و چیزی را انتخاب کنی که به تو اطمینان، هدف، معنا و ارزش در دنیا می بخشد. آنگاه تو می توانی تبدیل به نیرویی برای بصیرت و دانش در دنیا شوی که سردرگمی، تاریکی و ترس را از همهٔ اذهانی که تحت فشار ظالمانهٔ خودشان در عذابند بزُدایی.

دانش آموزِ ترس و وحشــت نباش. وقتیکه ترغیب و تحریکاتِ آمیخته با ترس را در دنیا می بینی و هنگامیکه سردرگمی های دنیا و تأثــیراتِ شوم و تاریک آن را بر همهٔ کسانی که تحتِ ظلم و ستم آن هستند مشاهده می کنی، در هر ساعت این تصمیمِ راسخ را بگیر که دانش آموز ترس و اظطراب نباشی. به خودت اجازه بده یک روح آزاده و رها شده در دنیا باشی. جواهر عشق را درون قلبت حفظ کن. نور بصیرت و دانش را درون قلبت نگاه دار. وقتی امروز به تمریناتِ مراقبهٔ عمیق ترِ خود پرداختی، بیان امروز را تکرار کن تا بتوانی در معبدِ خود واردِ ســکون و

سکوت شوی. خود را در بصیرت و دانش تازه و با طراوت کن، زیرا بصیرت و دانش نور عظیمی است که تو حمل می کنی. هرچه بیشــتر در معرض حضــور او قــرار بگیــری، بیشــتر خودش را بر تو می تابانــد و بیشــتر بر تو و نیز از طریق تو بر دنیا می درخشد.

تمرین **۳۰۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 305

I feel the power of love today.

گام ۳۰۵

من امروز قدرت عشق را احساس می کنم.

اگر تحتِ تأثیـــــرِ ترغیب ها و تحریکاتِ دنیا قرار نگرفتی، قدرت عشــق را احســاس خواهی کرد. اگر درمحیطِ پر از تردید و ابهامِ دنیا اغوا نشدی، قدرت عشق را احساس خواهی کرد. اگر با بصیرت و دانش باشی، قدرت عشــق را احســاس خواهی کرد. احســاسِ این قدرت برای تو، برای وجود تو، برای سِــرشــتِ تو و برای سرشتِ همۀ افرادی که در اینجا با تو ساکن هستند طبیعی و ذاتی است. بنابراین همینطورکه دانش آموزی تو در بصیرت و دانش ژرف تر می شود، تجربۀ تو نیز از بصیرت و دانش عمیق تر خواهد شد.

اجازه بده امروز عشــق در زندگی تو باشــد، زیرا بصیرت و دانش و عشق هر دو یکی هســتند. به خودت اجازه بده امروز دریافت کنندۀ اینها باشی، زیرا بدین ترتیب مورد احترام قرار می گیری و احساس بی ارزش بودنِ تو برطرف می شــود. قدرت عشــق را در هر ســاعت و نیز در تمریناتِ مراقبۀ عمیق ترت دریافت کن، جایی که پذیرش و دریافت را تمرین می کنی.

به بصیرت و دانش اجازه بده تا طبیعتِ عشق را بر تو آشکار کند. به عشق خود نسبت به بصیرت و دانش اجازه بده تا بصیرت و دانش را در تو ایجاد کند، زیرا بصیرت و دانش به تو مانند چیزی که متعلق به خودش است عشق می ورزد، همینطور که تو نیز یاد می گیری به بصیرت و دانش مانند چیزی که متعلق به توست عشق بورزی و اینگونه احساس جدایی تو از زندگی از بین می رود. سپس تو به عنوان یک کمک کننده در دنیا آماده خواهی شد، زیرا در این صــورت فقط آرزو خواهی کرد که آنچه را دریافت کرده ای ببخشـــی. ســـپس، خواهی فهمید که هیچ موهبتِ دیگری وجود ندارد که بتواند به هیچ شیوه ای، با موهبتِ بصیرت و دانش مقایسه شود و این موهبت چیزی جز عشق نیست. این چیزیست که آرزو خواهی کرد از صمیمِ قلب به دنیا ببخشی. در اینجا معلمینت نسبت به تو فعال تر خواهند شد، زیرا آنها تو را برای مشارکت و مساعدت در این امر آماده می کنند تا بتوانی سرنوشت و تقدیر خود را در دنیا محقق کنی.

تمرین **۳۰۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 306

I will rest in Knowledge today.

گام ۳۰۶

من امروز در پناه بصیرت و دانش آرام خواهم گرفت.

با بصیرت و دانش تو آرامش و مجالی خواهی یافت که از دغدغه های دنیا دور بمانی. با بصیرت و دانش تو آسودگی و اطمینان را خـواهی یافت. در بصیـرت و دانـش حقیقی ترین چیزها با تو خواهند بود، زیرا در بصیرت و دانش مسیح و بودا هر دو یکی هسـتند. در بصیرت و دانش، تمام دستاوردهای معنوی بزرگ از فرستادگان بزرگ، به هم می پیوندند و برای تو آشکـار می شوند. به این صورت، وعده های آنها برآورده می شود، زیرا آنها خود را برای همین منظور وقف کرده اند. بنابراین بصیرت و دانشی که امروز دریافت می کنی ثمرهٔ بخششِ آنهاست، چراکه بصیرت و دانش در دنیا برای تو زنده نگاه داشته شده است. بصیرت و دانش توسط کسانی که آن را دریافت کرده و می بخشند، زنده نگاه داشته شده است. بنابراین، زندگی آنها پایه و اساس زندگی تو را فراهم می کند. بخشش و عطا کردن آنها زمینه را برای بخشیدن و عطا کردنِ تو فراهم می کند. پذیرشِ بصیرت و دانش از جانب آنها، پذیرشِ بصیرت و دانش را در تو تقویت می کند.

هدف تمام آموزه هایِ معنـویِ واقعـی، به تجـربه درآوردن و متجلی ساختنِ بصیرت و دانش است. این هدف می تواند هم در ساده ترین و هم در بزرگترین هدایا، هم در مادی ترین و هم در خارق العاده ترین چیزها نفوذ کرده و متجلی شود. تویی که در حالِ تمرینِ بصیرت و دانش هستی، (در واقع) در حال انجامِ یک مشارکتِ عظیم تر هستی. تو هدیهٔ مسیح و بـودا را دریافت می کـنی. تو هـدیهٔ همهٔ فرستادگـانِ معنویِ واقعی را که به بصیرت و دانش خود پی برده اند، دریافت می کنی. بدین ترتیب است که وقتی امروز هدف بزرگِ زنده نگاه داشتنِ بصیرت و دانش در دنیا را تحقق می بخشی، به مشارکت تو قدرت و استحکام بخشیده می شود.

امروز در هر ساعت و در دو تمرینِ مراقبهٔ عمیق خود، در پناهِ بصیرت و دانش آرام بگیر که اکنون همراهِ توست و در درون تو ساکن است.

تمرین **۳۰۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 307

Knowledge is living within me now.

گام ۳۰۷

بصیرت و دانش هم اکنون در درون من زندگی می کند.

بصیرت و دانش در درون تو زندگی می کند و تو نیز می آموزی که با بصیرت و دانش زندگی کنی. بنابراین، تمام تاریکی ها و توهمات در ذهن تو از بین می روند وقتی که می فهمی (حقیقیتِ) زندگی تو همیشه چگونه بوده است و چگونه خواهد بود. با درک تغییر ناپذیری موجودیتِ واقعی خودت، خواهی فهمید که این موجودیتِ تغییر ناپذیر چگونه می خواهد خودش را در دنیای تغییر اِبراز و اظهار کند. بصیرت و دانشِ تو بسیار عظیم تر و برتر از ذهنِ تو، عظیم تر از بدن تو و عظیم تر از تعاریفِ تو از خودت است. بصیرت و دانش تغییر ناپذیراست و در عین حال همواره در حال تغییر در نحوهٔ بروز و ظهور خودش است. فراتر از ترس و وحشت، فراتر از تردید و نابودی در درون تو و همراهِ تو باقی می ماند و همچنانکه یاد می گیری تو نیز با آن همراه بمانی، تمام خصوصیاتش در تو ظاهر خواهد شد.

دنیا نمی تواند چیزی به تو بدهد که به هیچ شکلِ ممکن، قابل قیاس با بصیرت و دانش باشد، زیرا همهٔ هدایای دنیا لحظه ای، زودگذر و فانی هستند. هرچه به آنها احترام بگذاری و برای آنها ارزش قائل باشی، ترسِ از دست دادن آنها بیشتر می شود. هرچه آنها را پیشِ خود محفوظ داری، اضطرابِ تو نسبت به مرگ و نابودی بیشتر می شود و دوباره وارد سردرگمی و ناامیدی خواهی شد. اما با بصیرت و دانش، تو ممکن است چیزهایی در دنیا داشته باشی بدون اینکه به وسیلهٔ آنها هویت پیدا کنی. تو ممکن است چیزهایی را دریافت کنی و بر اساسِ ضرورت و موقعیت انجام کار، آنها را ببخشی و از آنها رها شوی. آنگاه اضطراب بزرگِ موجود در دنیا بر تو تأثیری نخواهد گذاشت، اما قدرت بصیرت و دانشی که در درون توست بر جهان تأثیر خواهد گذاشت. بدین ترتیب، بیش از آنکه دنیا بر تو تأثیر بگذارد، تو بر دنیا تأثیر خواهی گذاشت و بدین شکل، تو مساعدت کننده ای خواهی بود که دنیا (به واسطهٔ تو) خیر و سعادت خواهد یافت.

خود را با بصیرت و دانش زنده و با طراوت کن، در تمریناتِ عمیق تر امروزت، در سکون و خاموشی و نیز ساعت به ساعت، قدرتِ بصیرت و دانشی را که با خود حمل می کنی به خاطر آور. اجازه نده که هیچ نوع شک و تردید یا عدم اطمینان، تو را مأیوس و ناامید کند زیرا شک وعدم اطمینان در اینجا کاملاً غیرطبیعی است. تو یاد می گیری که طبیعی باشی زیرا چه چیزی می تواند طبیعی تر از این باشد که خودت باشی؟ و چه چیزی می تواند بیشتر از بصیرت و دانش، جزءِ طبیعتِ تو باشد؟

تمرین **۳۰۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 308

REVIEW

گام ۳۰۸

مــرور

امروز در تمریناتِ طولانی تر خود، طبق دستورالعمل قبلی ما، دو هفتهٔ گذشتهٔ آموزش ها را مرور کن. این یک مرور بسیار مهم است، زیرا تو می توانی دعا و نیایش هایی را که به تو ارائه شده است مرور کنی و همچنین به عنوان یک دانش آموز بصیرت و دانش می توانی قدرتِ تکالیفی را که بر عهده می گیری و انجام می دهی احساس کنی. در دو هفتهٔ گذشته ترس خود را از بصیرت و دانش تشخیص بده. ترس خود را از رمز و راز زندگی خود درک کن. هر تلاشی را که ممکن است برای دوباره وارد شدن به توهم و تخیل انجام داده باشی، شناسایی کن. این تضاد در یادگیری را که برای درک تو بسیار مهم است، تشخیص بده و بشناس.

این موضوع را با عینیت، بی طرفی و دلسوزی مرور کن. بدان که تضاد و دودلی تو نسبت به زندگی باید حتماً درک شود و با هرچه نزدیک تر شدنِ تو به بصیرت و دانش، قدرتِ تضاد و دودلی همواره کم و کمتر می شود. به یاد داشته باش که بصیرت و دانش، خودِ زندگی است، عصاره و جوهرهٔ حقیقیِ زندگی است، تغییرناپذیر است و درعین حال، خود را از طریق تغییراتِ مداوم (در دنیا) به ظهور می رساند. برای تجربه کردن آن، باید مشارکت خود را به عنوان یک دانش آموزِ بصیرت و دانش تقویت کنی و به خاطر داشته باشی که تو یک دانش آموز مبتدیِ بصیرت و دانش هستی و نمی توانی به فرضیات خود اعتماد کنی. تو باید یک برنامهٔ آموزشی دریافت کنی و در نحوهٔ استفاده از آن راهنمایی و هدایت شوی. بدین ترتیب، از هرگونه سوءِاستفاده و استفاده نادرست از آن، از هرگونه تفسیر نادرست و در نتیجه از هرگونه خطا و اشتباه در امان خواهی بود.

این تمرینِ مروری بسیار اهمیت دارد، زیرا اکنون تو به عنوان یک دانش آموزِ بصیرت و دانش به نقطه عطفِ بزرگی در مشارکت خود رسیده ای. بصیرت و دانش اکنون شروع به ایجادِ قدرت کرده است. تو شروع به احساس کردنِ قدرت آن می کنی. تو شروع به درکِ اهمیتِ کاملِ آن برای خودت می کنی. تویی که در گذشته،

جزئی (کوچک) از زندگی بوده ای، هم اکنون می فهمی که زندگی بطور کامل با توست و نیاز دارد که تو نیز بطور کامل با زندگی باشی. این رهایی، نجات و رستگاری توست، زیرا در اینجا همهٔ جدایی ها، ترس ها و بدبختی ها برطرف می شوند. چه چیزی را ممکن است با به دست آوردنِ چنین هدیه ای از دست بدهی؟ تو فقط تصورات و تخیلاتی را که تو را تسخیر کرده اند، تو را تهدید می کنند و تو را می ترسانند، از دست می دهی. با این وجود، حتی بصیرت و دانش به تخیلاتِ تو نیز هدف و سمت و سویِ عظیم تری می بخشد، زیرا تخیلات تو نیز به این منظور وجود دارند که به روشی متفاوت در خدمت تو باشند.

بررسی و مرورِ خود را با عمق و صداقتِ بسیار به انجام برسان. نگران نباش که چقدر این کار طول می کشد. وقتِ تو، به شیوهٔ بهتری نمی تواند سپری شود. دو هفتهٔ گذشته را مرور کن تا بتوانی پیشرفت بصیرت و دانش را در درون خود مشاهده کنی. اگر بخواهی دیگران را در آینده در اِحیا و اکتسابِ بصیرت و دانشِ خودشان حمایت کنی، به این درک و فهم نیاز خواهی داشت.

تمرین **۳۰۸**: یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 309

The world I see is attempting to become one community.

گام ۳۰۹

دنیایی که من می بینم در حال تلاش برای تبدیل شدن به یک اجتماعِ واحد است.

دنیایی که می بینی در تلاش براي تبدیل شدن به یک اجتماعِ واحد است، زیرا روندِ تکاملِ دنیا اینگونه است. دنیا چگونه می تواند تکامل یابد وقتی که چند پاره و تکه تکه شده است؟ چگونه انسانیت می تواند پیشرفت کند، وقتی که با خودش در تضاد است؟ دنیا چگونه می تواند در صلح باشد، وقتی یک جناح با دیگری در رقابت است؟ دنیایی که می بینی همانند ذهنی است که در درون خود تجربه می کنی— در جنگ با خودش، اما بی هدف و بدون معنا. دنیایی که می بینی در تلاش براي تبدیل شدن به یک اجتماعِ واحد است، چراکه همۀ دنیاهایی که زندگی هوشمند در آنها تکامل یافته است باید حتماً به یک اجتماع واحد تبدیل شوند.

چگونگی دستیابی به این امر و زمان رسیدن به آن، فراتر از محدودۀ درکِ فعلی توست، اما چنانچه بدون قضاوت به دنیا نگاه کنی، نیاز و آرزوی پیوستن را در هرشخصی خواهی دید. خواهی دید که تمایل به جدایی پایان یافته است. مشکلات مبرمِ دنیا صرفاً نشان دهندۀ معضلات آن و بیانگرِ فراخوانی براي ایجاد یک اجتماعِ واحد در دنیاست. این مسئله بسیار آشکار است، کافیست که فقط نظاره کنی. همانطور که تو به عنوان یک دانش آموزِ بصیرت و دانش، در حال تبدیل شدن به یک فردِ واحد هستی و همۀ زخم های درونت را بهبود می بخشی، دنیا نیز در تلاش است تا به یک دنیايِ واحد تبدیل شود و همۀ زخم ها و تضاد ها و جدایی های درونی خود را التیام بخشد. چرا اینگونه است؟ زیرا بصیرت و دانش در دنیا وجود دارد.

همانطور که بصیرت و دانش را در درون خود کشف می کنی، به یاد داشته باش که بصیرت و دانش در درون هر شخص نهفته است و حتی در زمان نهفتگی اش، تأثیر خود را می پراکند و جهت دهی و هدایاتِ خود را می گستراند. دنیا نیز حاوی بصیرت و دانش است. وقتی که به آن نگاه می کنی، در واقع نمایشی بزرگ تر از خودِ توست. بنابراین هنگامیکه که دانش آموزِ بصیرت و دانش می شوی و قادر می شوی که روندِ آماده سازیِ خودت را به طور عینی درک کنی و بشناسی، شروع به کسبِ یک دیدگاه واقعی نسبت به روند تکاملِ دنیا خواهی کرد. دیدگاه تو با ترجیحات یا ترس های شخصیِ تو تحریف نخواهد شد، زیرا تحول و تکاملِ دنیا به سادگی برای تو واضح و آشکار خواهد شد. تغییر و تحول و تکاملِ دنیا برای معلمین تو واضح و آشکار است زیرا فراتر از محدودیت ها و قید و بندهای دنیا به آن نگاه می کنند. اما تو که در درونِ دنیا هستی، نفوذ و تأثیراتِ آن را احساس می کنی و در شک و تردید و عدم اطمینانِ آن سهیم هستی، تو قطعاً باید یاد بگیری که بدون این محدودیت ها نیز به دنیا نگاه کنی.

دنیا در تلاش است تا یک اجتماع واحد شود. این موضوع را در هر ساعت به خودت یادآوری کن و در دو تمرین عمیق ترت، ذهنِ خود را به طور جدی و فعالانه در تلاش برای درک بیانِ امروز بکار بگیر. به مشکلات دنیا و راه حل هایی که فرا می خواند، فکر کن. به تضاد و درگیری های دنیا و الزاماتی که برای حل و فصل آنها نیاز است فکر کن. درک کن که اگر هر فرد یا گروهی از افراد با این راه حل ها و الزامات مخالف باشند، این امر چگونه آنها را به جنگ بر علیه دنیا و بر علیه یکدیگر سوق می دهد. تضاد و درگیری هایی که تو مشاهده می کنی، صرفاً تلاش برای حفظ انفصال و جدایی است. اما دنیا در تلاش است تا به یک اجتماعِ واحد تبدیل شود و بدون توجه به مقاومت در برابر این حقیقت، بی امان تلاش خواهد کرد تا این کار را انجام دهد، زیرا این تکامل دنیاست. این خواست واقعی تمامِ کسانی است که در اینجا ساکن هستند، زیرا همهٔ جدایی ها بطور قطع باید پایان یابند و همهٔ کمک ها و مساعدت ها حتماً باید به انجام برسند. این هدف تو و هدف همهٔ کسانی است که به اینجا آمده اند.

به یاد داشته باش، تو را فراخوانده اند و تو در حال پاسخ دادن به یگانه هدف واقعی خود هستی. به مرور زمان، دیگران فراخوانده می شوند و پاسخ خواهند داد. این اجتناب ناپذیر است. تو در حال به انجام رساندنِ چیزی اجتناب ناپذیر هستی، که زمان زیاد و گام های بسیاری را می طلبد. بصیرت و دانش منبع توست و دستیابی به بصیرت و دانش ثمر و نتیجهٔ آنست. بنابراین، تو می توانی از نتیجهٔ نهایی اقدامات خود مطمئن باشی. صرف نظر از چگونگی پیشرفت دنیا در روندِ آماده سازی اش و بدون توجه به مشکلاتش، دنیا باید این یگانه هدف واقعی خود را به سرانجام برساند. بنابراین، تو می توانی با قاطعیت به پیش بروی.

در مراقبه های طولانی تر خود سعی کن به عمقِ بیان امروز نفوذ کنی. در اینجا بی جهت خود را راضی و قانع نکن ، بلکه ذهن خود را به طور فعال درگیر کن زیرا هدف از وجودِ ذهنِ تو همین است. سعی کن تضاد و دودلی خود را در مورد تبدیل شدن دنیا به یک اجتماع بشناسی. سعی کن ترس و نگرانی های خود را در این باره تشخیص بدهی. سعی کن تمایل خود را برای یک اجتماع واحد و درک خود مبنی بر اینکه این یک امر ضروری است، تشخیص بدهی. هنگامی که افکار و احساسات خود را در مورد بیانِ امروز جمع بندی کردی، بیشتر خواهی فهمید که چرا دنیا در وضعیت نامساعدِ فعلی خود قرار دارد. دنیا یک سرنوشت خاص و یک سیر مشخص برای دنبال کردن دارد اما در عین حال، نسبت به هر چیزی دارای تضاد و دوگانگی است. بنابراین خود دنیا باید تضاد و دوگانگی را از خود بزُداید و فراموش کند، همانطور که اکنون تو یاد می گیری که چنین کنی و دستاوردهای تو به دنیا در انجام کارهای بزرگش یاری خواهد کرد، و این سهمِ مساعدتِ تو در دنیاست.

تمرین **۳۰۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 310

I am free because I desire to give.

گام ۳۱۰

من آزادم چون مشتاقم که ببخشم و عطا کنم.

آزادی تو اِحیا خواهد شد، آزادی تو کامل می شود و از طریق بخشیدن هدایای واقعی ات به دنیا برای همیشه محقق خواهد شد. تویی که اکنون خود را وقف بخشیدن و عطا کردن می کنی و از ماهیتِ هدایای خود و ماهیتِ مسؤولیت خود به عنوان یک بخشنده آگاه می شوی، زمینهٔ آزادی خود را فراهم کرده و آزادی خود را در دنیا تأمین می کنی. ازاینکه دنیا به ارزش های تو توجهی نمی کند و ازاینکه دنیا به آنچه تو به آن متعهد هستی بهایی نمی دهد دلسرد و مأیوس نباش، افرادِ بسیاری در داخل دنیا و فراتر از دنیا وجود دارند که همین روندِ آماده سازی تو را انجام می دهند. بسیاری از آنها آماده سازی فعلی تو را پشت سر گذاشته اند و اکنون با تمام قلب و روح خود در خدمت دنیا هستند.

بنابراین تو بخشی از یک اجتماع بزرگ ترِ در حال یادگیری هستی. آنچه هم اکنون یاد می گیری، تمامی دنیا در نهایت قطعاً باید یاد بگیرند، زیرا همگان باید بصیرت و دانش را به دست آورند. ارادهٔ خداوند اینگونه است. اکنون ما در تلاش هستیم تا مقدار زمان لازم و مشکلاتی که با آن روبرو خواهیم شد را به حداقل برسانیم. با این حال ما می دانیم که تکامل باید در درون هر فرد و نیز در درون بشریت جریان یابد. بنابراین، بصیرت و دانش به منظورِ حمایت از تکامل واقعی در زندگی، خودش را می گستراند تا حقیقت موجود در زندگی بتواند خودش را ظاهر کرده و محقق کند. این روند در درون تو و در درون دنیا ادامه دارد. تویی که در حالِ اکتسابِ دانش آموزی خود در بصیرت و دانش هستی، حامی و طرفدار بصیرت و دانش خواهی شد. بدین ترتیب، تو به صورتِ روزافزونی تبدیل به یک نیروی خیر در دنیا خواهی شد — نیرویی که تضاد و دوگانگی، سرگردانی، ستیز و جدال را از بین می برد، نیرویی برای صلح، نیرویی برای اطمینان و نیرویی برای مشارکت و ارتباطاتِ واقعی.

در هر ساعت این بیان را در طول روز به خاطر آور و در دو تمرین عمیق ترت، ذهن خود را فعالانه درگیرِ تفکر در معنایِ آن کن. بگذار ذهنت یک ابزار مفید برای تحقیق و بررسی باشد. بار دیگر تمام عقاید و باورهایِ خود را که با بیانِ امروز مرتبط هستند مرور کن. یک بار دیگر درک کن که چگونه تضاد و دودلی هنوزهم الهام را از تو می گیرد، انگیزه را از تو می گیرد، شهامت را از تو می گیرد و ارتباطات (واقعی) را از تو می گیرد. دانش آموزی و حمایت و پشتیبانیِ خودت را از بصیرت و دانش تقویت کن تا در این روز هر چه بیشتر از تضاد و دودلی رهایی یابی و اطمینان و قطعیتی را بدست آوری که میراثِ واقعی توست.

تمرین **۳۱۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 311

The world is calling me. I must prepare to serve it.

گام ۳۱۱

دنیا مرا فرا می خواند. من باید آماده شوم تا به آن خدمت کنم.

تو برای خدمت به دنیا آمده ای، اما باید برای خدمت به آن آماده شوی. تو نمی توانی خود را آماده کنی، زیرا نمی دانی برای چه چیزی آماده می شوی و روش های آماده سازی را نمی شناسی، این موارد باید به تو (آموزش) داده شوند. اما تو می دانی که باید آماده شوی و می دانی که باید مراحل آماده سازی را نیز دنبال کنی، زیرا چنین چیزی اکنون در بصیرت و دانش توست.

تو برای خدمت به دنیا آمده ای. اگر این مسئله موردِ انکار و بی توجهی واقع شود، دچار سردرگمی و بهم ریختگی در درونت خواهی شد. اگر هدف تو محقق نشود و به پیش نرود، احساس می کنی که از خود بیگانه شده ای و در تاریکی تخیل و اوهامِ خود فرو خواهی رفت. خود را محکوم و سرزنش خواهی کرد و باور خواهی کرد که خداوند نیز تو را محکوم و سرزنش می کند. خداوند تو را محکوم نمی کند. خداوند تو را فرا می خواند تا هدف خود را بشناسی و آن را محقق کنی.

اجازه نده که جاه طلبی، تو را به صورتِ خام و ناپخته واردِ (زندگی) دنیا کند. به یاد داشته باش تو یک دانش آموزِ بصیرت و دانش هستی. تو بصیرت و دانش را در دنیا دنبال می کنی زیرا در حال آماده شدن هستی تا وسیله ای برای مشارکت و مساعدتِ آن و دریافت کننده مواهبِ آن باشی. این امر نیازمندِ خویشتن داری توست. این مستلزمِ تبعیت و پایبندی به آماده سازیِ عظیم تری است. یک دانش آموز فقط باید از راهنمایِ آموزشی خود پیـــروی کند. یک دانش آموز فقط نیاز دارد که به قدرت معلم اعتماد کند. بصیرت و دانش تو این مسئله را تأیید می کند و عدم اطمینان تو را در اینجا برطرف می کند، زیرا بصیرت و دانشِ تو در حال بازگشت به خانۀ خود و منبع و سرچشمۀ خود است. بصیرت و دانشِ تو در حال بازگشت به همان چیزی است که سرانجام باید به آن بازگردد. بصیرت و دانش در حال پاسخ دادن به چیزیست که باید در دنیا محقق کند.

از دنیا متنفر نباش یا در برابر آن مقاومت نکن، زیرا این مکان جایی است که تو سرنوشت خود را در آن محقق می کنی. بنابراین، دنیا شایستۀ تشکر و قدردانی توست. با این حال به یاد داشته باش که باید به قدرتِ سردرگمی و انگیزش هایِ آن احترام بگذاری. در اینجا تو باید با بصیرت و دانش قوی شوی و گرچه از دنیا بخاطر تقویتِ عزم و ارادۀ خود در اکتسابِ بصیرت و دانش قدردانی می کنی اما در عین حال، متوجهِ سردرگمی های دنیا نیز هستی و با دقت، با قوۀ تشخیص و پیروی از بصیرت و دانش، وارد دنیا می شوی. همۀ اینها مهم است و ما در ادامۀ کار، آنها را به تو یادآوری خواهیم کرد زیرا دانستنِ این مسائل برای تو به منظورِ آموختنِ حکمت و دانایی به عنوان یک دانش آموز بصیرت و دانش، ضروری است. هم اشتیاق تو برای بصیرت و دانش و هم ظرفیت تو برای بصیرت و دانش، هر دو چیزهایی هستند که ما باید آنها را پرورش دهیم و تو نیز باید یاد بگیری که آنها را دریافت کنی.

تمرین **۳۱۱**: از روی درس سه مرتبه بخوانید.

Step 312

There are greater problems for me to solve in the world.

گام ۳۱۲

مشـکلات عظیـم تـری برای من در دنیا وجـود دارند که حـل و فصــل کنم.

اگر خودت را به یک فراخوان بزرگ تر بسپاری، بسیاری از مشکلات شخصی تو برطرف خواهد شد. بعضی از مشکلات شخصی تو باید بطور خاص مورد بررسی قرار گیرند، اما حتی در این موارد نیز متوجه می شوی که با وارد شدن به عرصهٔ حضور و مشارکتِ بیشتر در زندگی، سنگینی بارآنها کاهش می یابد. بصیرت و دانش به تو کارهای عظیم تری برای انجام دادن می دهد، اما این به معنایِ غافل شدن از هیچ کدام از جزئیاتی نیست که الزاماً باید انجام بدهی. بنابراین، جزئیات کوچک و بزرگ، تغییراتِ کوچک و بزرگ، همگی در نظر گرفته می شوند. هیچ چیز کنار گذاشته نمی شود. تو خودت به تنهایی هرگز نمی توانی آماده سازی خود را به صورت متعادل و به این شیوه به انجام برسانی، زیرا نمی دانی چگونه اولویت های خود را بین آنچه بزرگ و کوچک است تعیین و مشخص کنی. تلاش تو برای انجام این کار صرفاً تو را به سویِ سردرگمی و ناامیدی عمیق تری سوق می دهد.

پس سپاسگزار باش که از تلاش برای به دست آوردن غیر ممکن ها برای خود فارغ هستی، زیرا هرآنچه واقعی است به تو داده شده است. آنچه تو باید انجام بدهی این است که یک دانش آموز و یک وسیلهٔ بروز و ظهور برای بصیرت و دانش شوی. این امر به کلیهٔ پیشرفت های فردی و کلیهٔ آموزش های فردی معنا، مفهوم و جهت می دهد. تحقق این امر مشارکتِ بیشتری از تو می طلبد، بیش از آنچه تو (تا به حال) از خود خواسته ای و تمامی آنچه که از تو می طلبد به وقوع خواهد پیوست و وعدهٔ واقعی خود را برای تو به ارمغان خواهد آورد.

هر ساعت این بیان را به خودت یادآوری کن و ایمان قلبی داشته باش که نویدِ تعامل عظیم تری داده شده است که تو را از بدبختیِ فردانیت و انفصـــال نجات می دهد. امروز درتمریناتِ عمیق ترِ خود، ذهنِ خود را به طور فعال درگیر مُرور تمام مشکلاتِ کوچکِ شخصی خود کن. تمام مواردی که فکر می کنی تو را عقب نگاه می دارند و همهٔ چیزهایی که فکر می کنی باید برای خود حل و فصـــل کنی را مرور کن. همانطور که به هر یک از آنها بطورعینی و بیطرفانه و بدون انکار نگاه می کنی، در خاطرداشـــته باش و به خودت یادآوری کن که فراخوان عظیم تری به تو داده شده است که این مشکلات را مرتفع می کند یا حل و فصلِ آنها را غیرضروری می کند. به خودت یادآوری کن که وقتی زندگی تو یکپارچه، هماهنگ و هدایت می شــود و همچنانکه بصــیرت و دانش شــروع به ظهور می کند و همزمان که شروع به شناخت و دریافتِ احساس واقعی خویشتنِ حقیقی ات می کنی، بصیرت و دانش نیز در تمامی سطوح بهبود و اصلاح ایجاد می کند.

تمرین **۳۱۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 313

Let me recognize that what is complex is simple.

گام ۳۱۳

اجازه بده درک کنم که آنچه پیچیده است (در واقع) ساده است.

تو اینگونه فکر می کنی که مشکلات شخصی ات پیچیده اند. تو فکر می کنی مشکلات دنیا پیچیده است. تو فکر می کنی آینده، تقدیر و سرنوشت تو پیچیده است. اینگونه اندیشیدن به این دلیل است که تو در اوهام و تخیل زندگی کرده ای و سعی کرده ای بدون اطمینان و قطعیت، ابهامات و پرسش هایِ خود را حل کنی. این نتیجهٔ استفاده از اعتقادات شخصی تو برای سازماندهی جهان مطابق با امیال و تمایلاتِ توست. این نتیجهٔ تلاش برای به دست آوردن غیرممکن هاست و این نتیجهٔ شکست خوردن در انجامِ غیرممکن هاست.

تو نجات یافته ای زیرا بصیرت و دانش با توست. تو رستگار و رها شده ای زیرا تو در حالِ یادگیری دریافت بصیرت و دانش هستی. بدین صورت است که همهٔ تضادها حل و فصل می شوند و تو هدف، معنا و جهتِ واقعی را در دنیا خواهی یافت. تو خواهی فهمید که هنوز در تلاش هستی که مشکلات خودت را حل و فصل کنی و این فقط به تو یادآوری خواهد کرد که برای راهنمایی به بصیرت و دانش احتیاج داری، زیرا تمام تلاش های بدون بصیرت و دانشِ تو می توانند نیاز و احتیاجِ تو به بصیرت و دانش را به تو یادآوری کنند.

بنابراین، امروز در هر ساعت به یاد آور که بصیرت و دانش با توست و تو یک دانش آموز بصیرت و دانش هستی. اطمینان داشته باش که تمام مشکلاتی که درک می کنی — اعم از بزرگ و کوچک، چه در درون خود و چه در بیرون از خودت— از طریق بصیرت و دانش حل و فصل خواهند شد و نیز به خودت یادآوری کن که این امر بدان معنا نیست که بصیرت و دانش تو را در وضعیت انفعالی قرار می دهد. این امر به معنایِ مشارکتِ فعالانهٔ تو به عنوان یک دانش آموزِ بصیرت و دانش و توسعهٔ فعالانهٔ توانایی های تو برای نیل به یک هدف واقعی است. در واقع تو پیش از این، به دلیل تلاش برای رسیدن به غیرممکن ها و ناکامی در اکتسابِ غیرممکن ها، منفعل و غیر

فعال بوده ای. اکنون تو در حال فعال شدن هستی و آنچه در درونِ تو فعال است بصیرت و دانش است، زیرا اکنون تو در حالِ دریافتِ خودِ واقعی ات هستی.

در دو تمرینِ طولانی ترِخود، ذهنت را فعالانه درگیر فهمِ بیانِ امروز کن. تلاش کن به عمقِ معنای آن نفوذ کنی. تمام عقاید و باورهایی که در حال حاضر داری و مربوط و مرتبط با این بیان است را مرور کن. به خودت اجازه بده تا از افکار و عقایدی که داری فهرستی تهیه کنی تا بتوانی کاری را که باید در درونت انجام شود، تشخیص بدهی. تو پیشگامِ دریافتِ بصیرت و دانش[16] هستی و هنگامی که در اینجا به درجۀ خاصی از موفقیت رسیدی، بصیرت و دانش به طور طبیعی از طریق تو جاری می شود. پس از آن، تمامی فعالیت های تو به طور فزاینده ای درگیرِ خدمت به دنیای اطراف تو خواهد بود و مشکلات بزرگ تری برایت ظاهر خواهد شد، بنابراین می توانی از معضلات و وضعیتِ دشوارِ خود نجات پیدا کنی.

تمرین **۳۱۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

[16] You are the first recipient of Knowledge, ….

Step 314

I will not be afraid to follow today.

گام ۳۱۴

من امروز از تبعیت کردن نخواهم ترسید.

از پیروی کردن نترس، زیرا تو یک پیرو هستی. از دانش آموز بودن نترس، زیرا تو یک دانش آموز هستی. از یادگیری نترس، زیرا تو یک یادگیرنده هستی. صرفاً آنچه را که هستی بپذیر و از آن در جهت خیر و نیکی استفاده کن. در اینجا تو جنگ و جدال را بر علیه خودت خاتمه می دهی، زیرا تو تا به حال، سعی کرده ای چیزی باشی که در واقع نیستی. یاد بگیر که خودت را بپذیری و متوجه خواهی شد که پذیرفته شده ای. یاد بگیر که خودت را دوست داشته باشی و خواهی فهمید که دوست داشته شده ای. یاد بگیر که خودت را (آنگونه که هستی) دریافت کنی و خواهی فهمید که دریافت می شوی. چگونه می توانی خودت را دوست داشته باشی، بپذیری و تماماً دریافت کنی؟ با دانش آموزِ بصیرت و دانش بودن، زیرا به این صورت همهٔ این دست آوردها و موفقیت ها طبیعی است. تو باید آنها را به دست آوری تا با بصیرت و دانش باشی و بصیرت و دانش آنها را به دست خواهد آورد. بنابراین، یک وسیلهٔ ساده برای حلِ یک معضلِ به ظاهر پیچیده به تو داده شده است.

به قدرتِ بصیرت و دانش در درون خود و آنچه می تواند انجام دهد شک نداشته باش، زیرا تو نمی توانی معنا و مفهوم بصیرت و دانش، منبع و سرچشمهٔ آن و یا سازوکار و مکانیزم آن را درک کنی. فقط می توانی لطف و کَرَم آن را دریافت کنی. در این روز فقط از تو خواسته شده است که دریافت کنی. فقط از تو خواسته شده است که گیرندهٔ بصیرت و دانش باشی.

در هر ساعت بیانِ خود را بخاطر آور و در طول روز به طور جدی در معنای آن تعمق کن. فرصت های بسیار زیادی را که برای تمرین امروز وجود دارند کشف کن، زیرا ذهن تو اکنون از تخیلات و سرگردانی ها دور شده است. درک کن که چه میزان زمان و انرژی در اختیار داری. از اینکه زندگی ات چگونه باز و گشوده می شود و چه فرصت های بزرگی برای تو شروع به آشکار شدن می کنند، شگفت زده خواهی شد.

امروز در تمرینات عمیق خود، بار دیگر وارد سـکون و خاموشـی شـو. یک بار دیگر از فراز و نشـیب ها و سردرگمی هایِ دنیا به سکون پناه ببر. یک بار دیگر واردِ معبدِ بصیرت و دانش شو تا خودت را به آن بسپاری. در این خودسپاری است که دریافت می کنی. در این خودسپاری است که آنچه را می طلبی، خواهی یافت.

تمرین **۳۱۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 315

Today I will not be alone.

گام ۳۱۵

من امـروز تنـها نخـواهـم بود.

امروز تنها نباش. خودت را در ترس یا در افکارِمنفی تنها و منزوی نکن. خودت را در تخیلاتِ خودت محبوس و منزوی نکن. فکر نکن که تنها هستی، زیرا این یک خیال است. امروز تنها نباش. بدان که کسانی که با توهستند تحتِ تأثیرِ اشتباهات تو نیستند یا از شکست تو مأیوس نمی شوند، بلکه آنها ماهیت و طبیعتِ واقعی تو و بصیرت و دانشِ تو را تشخیص می دهند. کسانی که امروز با تو هستند بدون استثناء عاشق تو هستند. عشق آنها را دریافت کن، زیرا این امر تأیید خواهد کرد که تو تنها نیستی و نیز تأیید خواهد کرد که دلیلی برای تنهایی تو وجود ندارد، تنهایی دلیلی ندارد به جز اینکه می خواهی درد و رنج، احساس کمبود، ضعف و شکست و احساس گناه خود را پنهان کنی؟ این چیزهایی که نتیجهٔ جدایی و انفصالِ توهستند فقط تو را بیشتر و بیشتر منزوی می کنند.

با این حال، امروز تو تنها نیســـتی. بنابراین، تنها ماندن را انتخاب نکن و آنگاه خواهی دید که هرگز تنها نبوده ای. خود را منزوی نکن و تو خواهی دید که هم اکنون بخشی از زندگی هستی. این بیان را ساعت به ساعت تأیید کن و یک بار دیگر، فرصت های زیادی که در طول روز برای اندیشیدن در این باره وجود دارند را درک کن. تمریناتِ مراقبهٔ عمیق ترت را با توسـل به پیام امروز شـروع کن. سـپس وارد سـکون و سـکوت شـو، در جایی که جدایی و انفصـــال وجود ندارد. به خودت اجازه بده تا مواهبِ بزرگ عشـــق را که متعلق به توســـت دریافت کنی و هرگونه احساس بی کفـــایتی و بی ارزشی را که صرفاً باقی مانده از زندگی کردن در جدایی و انفصال و تخیل است، از بین ببر. امروز تو تنها نیستی. بنابراین، امید در دنیا وجود دارد.

تمرین **۳۱۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 316

I will trust my deepest inclinations today.

گام ۳۱۶

من امروز به عمیق ترین تمـایلاتـم اعتماد خواهـم کرد.

عمیق ترین تمایلات تو نشأت گرفته از بصیرت و دانش است. وقتی که ذهن تو از محدودیت هایش پاک و مبرا می شود و زندگی تو خود را به روی فراخوانی که در حالِ ظاهر شدن برای توست می گشاید، این تمایلاتِ عمیق تر هم قدرت بیشتری پیدا می کنند و برایت آشکارتر می شوند. تو، براحتی قادر به تشخیص آنها خواهی بود. این کار اعتماد به نفس زیادی نیاز دارد، که البته مستلزم داشتنِ عشقِ زیادی نسبت به خود خواهد بود. اعتماد به عمیق ترین تمایلات خود، پیروی از بصیرت و دانش و دانش آموز بودنِ بصیرت و دانش، همگی عشق به خود را دوباره در تو ایجاد می کنند و آن را بر پایه ای محکم بنا می کنند که دنیا دیگر قادر به برآشفتن و متزلزل ساختن آن نیست.

در اینجا تو حقیقتاً آزاد و رها شده ای. به این صورت تو با زندگی رابطه برقرار می کنی. در اینجا عشق به خودت باعث ایجاد عشق به دیگران می شود، زیرا در اینجا هیچ نابرابری وجود ندارد. تو دوباره زنده و اِحیا می شوی و در روندِ احیایِ تو بصیرت و دانش شروع به بروز و ظهورِ خود در دنیا می کند. تو ذینفع اصلی آن هستی، اما تأثیری که بر دنیا می گذارد حتی از این هم بیشتر است. زیرا با بخشش و عطا کردن، تو به دنیا یادآوری خواهی کرد که امید و آرزو هنوز از بین نرفته است، که دنیا تنها نیست، تو تنها نیستی، دیگران تنها نیستند و عمیق ترین تمایلات به امید، حقیقت و عدالت که دیگران احساس می کنند، بی بنیان و اساس نیست، بلکه ناشی از بصیرت و دانش درونشان است. بنابراین، تو نیرویی برای تأیید در درونِ دنیا و نیز نیرویی برای تأیید بصیرت و دانش در دیگران خواهید بود.

این بیان را در هر ساعت بخاطر آور و سعی کن از تمام موقعیت هایی که امروز با آنها روبرو می شوی برای احیا و اکتسابِ بصیرت و دانش استفاده کنی. به این ترتیب خواهی دید که از کل زندگیِ تو می توان برای تمرین استفاده کرد. با انجام این کار، هر آنچه اتفاق می افتد به تو خدمت خواهد کرد و تو نسبت به دنیا احساس عشق

خواهی کرد. تمایلات عمیق تو باعث ایجاد، ترغیب و تحریکِ تمایلاتِ عمیق در دیگران می شـــود، بنابراین تو نیرویی برای بصیرت و دانش در دنیا خواهی شد.

در دو تمرینِ عمیق مراقبهٔ خود، در سکون و خاموشی به معبدِ بصیرت و دانش درونت پناه ببر. تلاش کن در اینجا ساکن و خاموش باشی و به سادگی و روشنی قدرتِ بصیرت و دانش را در زندگی خود احساس کنی. سؤالاتِ خود را مطرح نکن، زیرا با ظهورِ بصیرت و دانش در درونت، آنها پاسخ داده خواهند شد. با صراحت باش، در جستجوی آسودگی، در جستجوی آسایش، در جستجوی قدرت و در جستجوی اطمینان و قطعیت باش. اینها را تجربه خواهی کرد زیرا تمامی اینها از جوهرهٔ بصـــیرت و دانش درونت نشـــأت می گیرند. اجازه بده این روز یک روزِ اعتماد به نفس و اطمینان به خود و در نتیجه یک روز عشق به خود باشد.

تمرین **۳۱۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 317

I need but relinquish my ambivalence

to know the truth.

گام ۳۱۷

من فقط نیاز دارم تا از تضاد و دودلی خلاص شوم تا حقیقت را دریابم.

وقتی حقیقت واقعاً مقصود و مراد باشد، شناخت حقیقت چقدر ساده است. تشخیص و شناختِ تضاد و دودلی و دیدن تأثیر مخرب آن بر زندگی تو چقدر آسان است. چقدر ساده است که شواهد تضاد و دودلی را در دنیای اطراف خود ببینی و دریابی که چگونه تمایلات عمیقِ افرادی را که در اینجا زندگی می کنند سست و ضعیف می کند. بنابراین به دنبال رها شدن از دوگانگی، تضاد و دودلی باش، زیرا این، سردرگمی و برآشفتگی است. بنابراین به دنبال رها شدن از زیر بارِ تصمیم گیری ها و انتخاب های مداوم باش، زیرا این یک بار اضافیست.

زن و مرد بصیرت و دانش نیازی به اندیشه و تأمل مداوم در مورد آنچه که باید انجام دهند، در مورد اینکه چگونه باید باشند، در مورد اینکه چه کسانی هستند و در زندگی به کجا می روند، ندارند، زیرا این موارد با برداشتنِ هر گام و پیش رفتن درهر گام، آشکارتر می شوند. بنابراین بار سنگینی که در دنیا به دوش می کشی از شانه های تو برداشته می شود. پس از آن، تو شروع به اعتماد به خود و دنیا می کنی. بدین صورت، کسبِ صلح و آرامش حتی برای کسانی که در دنیا در حال فعالیت هستند امکان پذیر و قطعی است، زیرا آنها در درونِ خود سکون و پذیرندگی را حمل می کنند. آنها اکنون سبکبار شده اند و در موقعیتی هستند که می توانند واقعاً مشارکت و مساعدت کنند.

ساعت به ساعت، درسِ امروزت را به خودت یادآوری کن و همچنانکه به دنیا نگاه می کنی، تأثیر و نفوذ تضاد و دودلی را مشاهده کن. درک کن که تا چه میزان ناتوان کننده است و چگونه از سردرگمی ناشی می شود و از آن پشتیبانی می کند. این نتیجۀ تلاش برای ارزش نهادن به مُهملات و چیزهای خالی از مفهوم و نادیده گرفتن معانی و مفاهیم است. در نظر اینگونه افراد، چیزهای فاقد ارزش با چیزهایی که حقیقتاً ارزشمند هستند رقابت می کنند. با نگاه

به دنیا این مسئله را تشخیص بده. اجازه نده امروز یک ساعت بدون تمرین سپری شود، زیرا در این صورت است که این روز اهمیت بصیرت و دانش را به تو می آموزد. این به تو می آموزد که باید از تضاد و دودلی رها شوی چون این مایهٔ رنج و مصیبت و سردرگمی در دنیاست.

در تمریناتِ عمیق ترت، از تضاد و دودلیِ خود رها شو و دوباره وارد معبدِ بصیرت و دانش شو، جایی که در سکون، صلح و آرامش می توانی تمامِ قدرت بصیرت و دانش و حقیقتِ ماهیت و طبیعتِ خود را کاملاً تجربه کنی. این یک روز آزادی است. این روزِ درکِ معضل توست و اینکه رهایی تو مهیا و دست یافتنی است. با قطعیت و اطمینان این گام را بردار، زیرا امروز می توانی از تضاد و دودلی رها شوی.

تمرین **۳۱۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 318

There is a Greater Power at work in the world.

گام ۳۱۸

قدرتِ بزرگ تری در دنیا در حال کار کردن است.

در دنیا یک نیـرویِ عظیـم تر در حال کار کردن است همانطورکه در زندگی تو یک نیـرویِ عظیم تر در حال کار کردن است و این قدرت عظیم در زندگی همهٔ کسانی که در اینجا زندگی می کنند کار می کند. حتی اگر اکثریت ساکنان دنیای شما هنـوز آمادهٔ دریافـتِ بصیرت و دانش نیسـتند با این حال، بصیرت و دانش در درونِ آنها زندگی می کند و بر آنها نفوذ می کند — نفوذی که به شـیوه ای خاص روی آنها تأثیر می گذارد، گرچه آنها هریک به نحوی شواهد و تأثیراتِ آن را نادیده می گیرند. با این حال، وقتی که تو دریافت کننـده و نماینـدهٔ بصیرت و دانش می شـوی و هنگامی که وسـیله ای برای بیان و ظهورِ بصـیرت و دانش در دنیا می شـوی، قدرتی به دسـت خواهی آورد که تمام کسـانی که نیاز به دریافت بصـیرت و دانش در درونشـان دارند را برانگیخته و بر آنها تأثیر خواهی گذاشت. به این ترتیب، هر چه که تو انجام می دهی از کوچک تا بزرگ، تبدیل به خیر و رحمتی برای دنیا می شود. تویی که اکنون می آموزی از خود-سـرزنشـی دسـت برداری و از تضـاد و دودلی رها شـوی، خواهی دید که تأثیر هدایتِ درونی ات چگونه نورِ زندگی را در دنیا می گستراند. بنابراین، برای همیشه تو بخشی از نیروی خیر در دنیا می شوی، نیرویی که در حال خدمت به یک قدرت عظیم تر در دنیاست.

دنیا خطاها و اشـتباهاتِ خود را با شـدت و اهمیت به نمایش می گذارد، اما این خطاها با حضـور یک قدرت عظیم تر در دنیا جبران و متعادل می شـوند. بدون وجود این قدرت عظیم، بشـریت تا این حد تکامل نمی یافت. بدون این نیرویِ بزرگ، همهٔ خوبی هایی که در زندگی ات آشکار شده است، همهٔ آنچه که به بشریت خدمت کرده است و الهام بخش او بوده است و همهٔ آنچه در بابِ عظمتِ بصیرت و دانش به طور مستقیم یا غیرمسـتقیم گفته شـده اسـت، اتفاق نمی افتاد. قدرت عظیمی که در دنیاسـت اجازه داده اسـت که تکامل بشـریت ادامه یابد و از طریق افرادی مانند خودِ تو که با جرقهٔ بصـیرت و دانشِ درونشـان، برای آماده سـازی فراخوانده شـده اند، بصـیرت و دانش را در دنیا زنده نگاه داشته است و بدین صـورت بصیرت و دانش می تواند دوباره احیا و اکتساب شود و به ظهور برسد و در نتیجه زنده نگاه داشته شود.

بنابراین، امیدوار باش چراکه یک قدرت عظیم در دنیا وجود دارد. اما فکر نکن که این تو را منفعل می کند. فکر نکن که این موضوع، مسؤلیت هایی را که همیشه با به دست آوردنِ بصیرت و دانش ایجاد می شوند از دوش تو برمی دارد. این قدرت بزرگ تر در دنیا نیازمند آنست که برای دریافت آن و بروز آن آماده باشی. صدای تو صدای اوست؛ دستان تو دستان اوست؛ چشمان تو چشمانِ اوست؛ گوش های تو گوش های اوست؛ فعالیت و جنبش تو، حرکت و جنبشِ اوست. همانطور که به منظورِ یافتنِ هدایت، معنا و هدفِ خودت به او اعتماد می کنی، او نیز متکی و معتمد به آماده سازی، ظهور و تجلی توست. بنابراین، از طریقِ اعتماد و اتکای تو به بصیرت و دانش و اعتماد بصیرت و دانش به توست که اتحاد و یگانگیِ تو با بصیرت و دانش کامل می شود.

ساعت به ساعت به خودت یادآوری کن که یک قدرتِ عظیم تر در دنیا در حالِ کار است. وقتی دنیا را در تضاد و تردید ها و خطاهایش مشاهده می کنی، به این مسئله بیندیش. وقتی دنیا را با شکوه و ظهورِ الهام بخشش مشاهده می کنی، به این مسئله بیندیش. اگر فقط بدون قضاوت نگاه کنی، حضور شگفت انگیز بصیرت و دانش را در دنیا مشاهده خواهی کرد. این به تو احساسِ اعتماد به دنیا را می بخشد همانطور که اکنون می آموزی به خودت اعتماد داشته باشی.

امروز درتمریناتِ عمیق ترت، دوباره وارد معبدِ خود شو، جایی که خودت را به یک قدرت عظیم تر که در دنیا و در درون توست، واگذار می کنی. اجازه بده ذهنت ساکن باشد تا بتوانی این نیرویِ عظیم تر را در زندگی خود دریافت و تجربه کنی. در اینجا یاد می گیری چیزی را بپذیری و دریافت کنی که تو را پذیرفته و دریافت کرده است. در اینجا یاد می گیری آن چیزی که دنیا را می پذیرد و تنها امید واقعی را به دنیا می بخشد، بشناسی.

تمرین **۳۱۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 319

Why should I be afraid

when a Greater Power is in the world?

گام ۳۱۹

چرا باید بترسم وقتی نیروی عظیم تری در دنیا وجود دارد؟

هر وقت در تاریکی ترس فرو می روی، بصیرت و دانش را کنار می گذاری و وارد تاریکی توهم و تخیل می شوی. هر زمان که به درون تاریکی ترسِ خود فرو روی، (در واقع) واقعیت یک قدرت عظیم تر در دنیا را انکار می کنی و بنابراین خیر و نیکی آن را برای خود از دست می دهی. هر زمان که به درون تاریکی ترسِ خود فرو روی، در حال تبعیت کردن از آموزه هایِ ترس و وحشت هستی، که در دنیا حکمفرماست. تو، به خودت اجازه می دهی تا دانش آموزِ ترس باشی. تو، به خودت اجازه می دهی تا تحتِ حاکمیتِ ترس اداره شوی. این را تشخیص بده و آنگاه خواهی فهمید که به چنین چیزی نیازی نداری، تو توانایی هدایت و جهت دهی دوبارهٔ دانش آموزی خود را داری و قادر هستی دوباره واردِ روندِ واقعیِ آماده سازی شوی.

امروز به طورِ جدی به این موضـوع فکر کن. چرا وقتی قدرتی عظیم در دنیا حضـور دارد، باید ترسـید؟ این قدرت برتر و بزرگ تری که اکنون می آموزی دریافتش کنی، منبع رهایی و رستگاری توست. با شناختنِ این منبع، وقتی یاد گرفتی با این منبع ارتباط برقرار کنی و به آن خدمت کنی و هنگامیکه اجازه دادی به تو خدمت کند، چه چیزی ممکن اسـت از دسـت بدهی؟ وقتی منبع بصـیرت و دانش در درون توسـت، دنیا چه چیزی را می تواند از تو بگیرد؟ وقتی منبع بصیرت و دانش در دنیاست، دنیا چه چیزی را می تواند از خودش دریغ کند؟

این آگاهی، فراخوانی برای مشارکت کامل تو در دنیا و خدمات همه جانبهٔ تو به بصیرت و دانش است. این امر فراخوانی برای مشارکت کامل تو در کمک به دیگران است زیرا تو ابزار و وسیله ای در دستِ این قدرت عظیم در دنیا هسـتی. با این وجود در این مشـارکت فعالانه، تو نیز می فهمی که فقط زمان لازم اسـت که همهٔ ذهن ها در

معرض نور بصیرت و دانشِ درون خود بیدار شوند. این می تواند مدت زمان زیادی طول بکشد، اما زمان با توست و با صبر و اطمینان می توانی به پیش بروی، چه چیـزی می تواند آمادگی و کمک تو را به دنیا تضعیف کند، به جز تردید به خود و ترس؟ چه چیــزی می تواند تو را دلسرد و مأیوس کند که نتوانی با اطمینان و آمیختگی کامل به پیش بروی، به جز تردید به وجودِ بصیرت و دانش در دنیا؟

بنابراین، هر وقت ترس بر تو غالب شد، بیانِ این روز را تمرین کن و تشخیص بده که یک قدرت عظیم تر در دنیا وجود دارد. از این شـناخت اسـتفاده کن و بیاد آور که قدرت عظیمی در دنیا وجود دارد و نیز قدرت عظیمی در زندگی تو وجود دارد تا بتوانی ترس را از خود دور کنی . در هر ســاعت به این بیان بیندیش و در دو تمرینِ مراقبۀ عمیق ترت ، دوباره وارد معبدِ خود شو جایی که در آنجا با سکون و اطمینان، قدرت بزرگ تری را که در دنیاست دریافت می کنی. در اینجا باید بدانی که آمادگی تو مســتلزم آنســت که از ترس و تاریکی فاصــله بگیری و در نور حقیقت رو به جلو گام برداری. این دو فعالیت ماهیت و طبیعتِ تو را تأیید می کنند و در تضاد و تعارض با هیچ چیز واقعی در درون تو یا دنیا نخواهند بود.

همانطور که بدون قضاوت به دنیا می نگری و همانطور که بدون قضاوت به خود می نگری، خواهی دید که یک نیرویِ عظیم تر در حال کار است. این امر شادی و خرسندی را به تو باز می گرداند، زیرا خواهی فهمید که خانۀ باستانی خود را با خود به همراه آورده ای و خانۀ باستانی تو نیز اینجاست. این امر، بار ترس، فشارِ اضطراب و سردرگمی تضاد و دودلی را از ذهن تو برمی دارد. سپس به یاد خواهی آورد که چرا آمده ای و زندگی خود را وقف کمک به آنچه که برایش به اینجا آمده ای می کنی. پس از آن زندگـی تو بیانگر خوشـبختی و آمیخـتگی (با زندگی) خـواهـد بود و همۀ کسـانی که تـو را می بینند به یاد خواهند آورد که آنها نیز از خانۀ باستانی تو آمده اند.

تمرین **۳۱۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 320

I am free to work within the world.

گام ۳۲۰

من آزادم که در دنیا کار کنم.

وقتی دنیا به تو ظلم نمی کند، تو آزادی هستی که در دنیا کار کنی. وقتی دنیا تو را نمی ترساند، تو آزاد هستی که در دنیا کار کنی. وقتی می فهمی که دنیا مکانی است که تو را برای یاری و کمک فرا می خواند، تو آزاد هستی که در دنیا کار کنی. بنابراین، هرچه تجربۀ بصیرت و دانش در زندگی تو بیشتر باشد، آزادتر هستی که در درون دنیا کار کنی. و در داخل دنیا درموقعِ مناسب کار خواهی کرد و کار تو بسیار مؤثرتر، بسیار خوشایند تر و بسیار کاملتر از هر کاری است که تاکنون انجام داده ای. تو در گذشتۀ خود از دنیا می ترسیدی، دنیا تو را مرعوب و وحشت زده می کرد، تو را عصبانی و افسرده می کرد. بنابراین، مشارکت و مساعدت گذشتۀ تو در دنیا با این واکنش ها محدود شده بود. تو در موردِ بودن در دنیا دچار تضاد و دودلی بودی زیرا از دنیا می ترسیدی. شاید به چیزهای معنوی پناه برده باشی، اما ماهیت و طبیعتِ معنوی واقعی ات، تو را دوباره به دنیا هدایت خواهد کرد و تو را با قدرت، اطمینان و هدف بزرگ تری به دنیا باز می گرداند، زیرا تو آمده ای که در دنیا حضور داشته باشی.

با درک این موضـوع ، دوباره به اهمیتِ بصـیرت و دانش پی خواهی برد. تو دوباره تأیید خواهی کرد که چه اشتیاقی برای بخشیدن به دنیا داری و چقدر برایت دردناک است هنگامی که بذلِ این بخشش با مانع روبرو شود یا از آن دریغ شـــود. تو به این دنیا آمده ای که کاری انجام بدهی و می خواهی این کار را بطور کامل انجام بدهی تا هنگامیکه (دنیا را) ترک می کنی، مواهب و هدایای خود را بخشـیده باشـی و همه چیز آماده و مهیا باشـد. تو به جز اِحیا و اکتسـابِ روابط خود، چیزی نداری که با خود به خانه ببری. با درک این مسئله تو در دنیا آزاد و رها خواهی شد.

در هر سـاعت بیانِ امروز را تکرار کن و تشـخیص بده تا چه میزان هنوز در مورد حضـور در این دنیا دچار تضـاد و دودلی هستی. بدان که با ترس و وحشت از دنیا، تضاد و تردید هایِ تو شکل گرفته و همچنان ادامه می یابد.

ساعت به ساعت این بیان را به خاطر آور تا بتوانی درس بزرگی را که امروز به تو داده شده است بیاموزی، درس بزرگی که تو را در دنیا رها و آزاد می کند. تو در اینجا خانۀ باســـتانی ات را با خود آورده ای. تو در اینجا تلاش نخواهی کرد که از دســتِ گرفتاری های دنیا بگریزی زیرا این چیزیســت که فقط تو را به وحشــت می اندازد، تو را تهدید یا افسرده و مأیوس می کند.

تو اینجا هستی تا به دنیا ببخشی و عطا کنی، زیرا بصیرت و دانش بزرگ تر و والاتر از دنیاست — دنیا فقط مکانی موقتی است که بصیرت ودانش درآن به طور موقت فراموش شده است. بدین صورت، تو خواهی فهمید که چه چیزی بخشیده می شود و چه چیزی دریافت می شود، چه چیزی بزرگ و برتر و چه چیزی کوچک و حقیر است. کار تو در دنیا اکنون می تواند توجه و واگذاریِ کامل تو را به همراه داشته باشد. کار تو اکنون می تواند تعامل و آمیختگی کامل تو را در برداشته باشد. بنابراین، زندگی فیزیکی تو می تواند کاملاً معنادار، هدفمند و ارزشمند شود.

امروز در دو تمرینِ مراقبۀ عمیقت، با ورودِ دوباره به معبدِ درونِ خود، آتش بصیرت و دانش را در درون خود شعله ور کن. بیاد داشته باش که ساکن و خاموش باشی. به خاطر داشته باش که خودت را به تمرینت بسپاری. این همان کاری است که در دست انجام است. ازاین طریق، تو در دنیا آزادانه کار خواهی کرد تا کار تو به ظهور برسد و اطمینان، قطعیت و آسایش، به تویی که در درون دنیا هستی داده می شود که (بدانی) خانۀ باستانی تو با تو و همراه توست.

تمرین **۳۲۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 321

The world is awaiting my contribution.

گام ۳۲۱

دنیا منتظر مساعدت های من است.

به راستی دنیا در انتظار مشارکت و مساعدتِ توست، اما به یاد داشته باش که کمک تو خود را در همهٔ کارهایی که انجام می دهی از کوچک تا بزرگ متجلی می کند. بنابراین نقشی بسیار پُر زرق و برق و متظاهرانه یا بسیار مخرب و ویرانگر برای خود تصور نکن. این راه بصیرت و دانش نیست. بصیرت و دانش از طریق تمام فعالیت های تو خودش را ابراز و اظهارخواهد کرد، زیرا حضوری است که تو با خود حمل می کنی. همچنانکه ذهن و زندگی تو عاری از تضاد و تعارض می شود، این حضور به طور فزاینده ای از طریق تو بروز می کند و آشکار می شود و تو شاهد این خواهی بود که بصیرت و دانش، چه در درون تو و چه در زندگی تو در حال کار کردن است. در اینجاست که تو خواهی فهمید که آوردن بصیرت و دانش به دنیا به چه معناست.

تصوراتِ تو تصاویرِ پرزرق و برق و متظاهرانه و کابوس های مخرب و ویرانگری را برای تو ترسیم کرده است که با (حقیقتِ) زندگی سازگاری و هماهنگی ندارند. تصورات تو، امیدها و ترس ها را اغراق می کنند. تصوراتِ تو در احساسِ تو نسبت به خودت، مبالغه و اغراق می کنند و به طور اساسی تو را دچار خود-فریبی می کنند. وقتی تصورات و تخیلاتِ تو توسط بصیرت و دانش دوباره جهت دهی شوند، به مسیری کاملاً جدید هدایت خواهند شد. به این ترتیب در جهت خدمت به یک هدف کاملاً جدید خواهند بود. پس از آن، تو قادر خواهی بود که آزاد باشی و تصورات تو در تعارض با تو نخواهند بود.

دنیا تو را فرا می خواند. تو اکنون در حال آماده سازی هستی. در نیاز مبرمِ دنیا، مساعدتِ بزرگ خود را دریاب. اما همیشه بخاطر داشته باش که کمک و مساعدت تو به خودی خود، خودش را می بخشد و تمایل تو برای بخشیدن و عطا کردن، خواست و رغبتِ طبیعی توست. تمایل تو برای اینکه زندگی تو به وسیله ای برای ظهورِ بصیرت و دانش تبدیل شود در واقع، آرزوی تو برای این است که زندگی ات از قید و بندِ تضاد، تعارض و دودلی

رها شود. تمایل و آرزوی تو برای بخشیدن در واقع تمایل و آرزوی تو برایِ آزاد و کامل شدن است. این آرزوی توست—— که زندگی تو به وسیله ای برای بصیرت و دانش تبدیل شود.

بنابراین وظیفهٔ تو (در دنیا) بزرگ ومتعالیست اما نه آنقدر بزرگ که در ذهنت تصور کرده ای، زیرا وظیفهٔ تو صرفاً این است که وسیله و ابزارِ خود را درست و کامل کنی تا بصیرت و دانش بتواند آزادانه خود را توسط آن بیان کند و به تجلی برساند. لازم نیست تعجب کنی یا تصور کنی که چگونه می توان این کار را انجام داد، زیرا این کار امروز انجام شده است و فردا نیز انجام خواهد شد. همانطور که گام هایِ روندِ آماده سازی فعلی خود را دنبال می کنی و یاد می گیری گام ها را فراتر از این روندِ آماده سازی دنبال کنی، خواهی دید که تو فقط احتیاج داری که گام ها را همانگونه که داده شده اند پیگیری کنی تا بتوانی به پیش بروی.

در هر ساعت فراموش نکن که درس خودت را به خودت یادآوری کنی. به دنیا نگاه کن و درک کن که تو را برای مساعدت فرا می خواند. در مراقبه های عمیق تر، در سکون و پذیرندگی دوباره وارد معبدِ مقدس خود شو. با انجامِ این کار، درک کن که بصیرت و دانش به تو نیاز دارد تا وسیله و ابزارش شوی. به تو نیاز دارد تا گیرندهٔ آن شوی. نیاز دارد تا خودش را از طریق تو محقق کرده و متجلی سازد. بنابراین، تکاملِ تو و بصیرت و دانش با (تعامل)همدیگر تحقق می یابد.

امروز، در تمرینات عمیق و هم در تمریناتِ ساعت به ساعت، به اهمیت نقش و وظیفهٔ خود آگاه شو و نیز بدان که تمام حمایت های واقعی به تو بخشیده شده است تا آماده شوی و در مساعدت ها و مشارکت هایِ تو همراه با تو باقی می مانند همچنانکه یاد می گیری بصیرت و دانش را به ظهور برسانی و اجازه بدهی بصیرت و دانش از طریق تو هویدا شود.

تمرین **۳۲۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 322

REVIEW

گام ۳۲۲

مـرور

اجازه بده که اکنون دو هفتۀ گذشته آماده سازی را مرور کنیم. بار دیگر هر گام را مرور کن، آموزش هایِ آن را با دقت دوباره بخوان و تمرین خود را برای آن روز خاص بخاطر آور. این کار را برای تمام روزهایِ دو هفتۀ گذشـــته انجام بده. عینی و بی طرف باش تشـــخیص بده که چگونه تمرینت می توانســـت عمیق تر یا بهتر و دقیق تر انجام شود. تشخیص بده که چقدر هنوز به دنیا اجازه می دهی که بر تو مسلط شود و چقدر نیاز داری که با اطمینان و عزم بیشـــتری خودت را دوباره بکار بگیری. این کار را به صـــورت عینی و با بی طرفی انجام بده. ســـرزنش و محکومیت فقط تو را دلسرد و مأیوس خواهد کرد و تنها تو را به ترک مشارکتِ خود سوق خواهد داد، زیرا سرزنش کردن، بسادگی تصمیمی است برای شرکت نکردن و توجیهی است برای عدم مشارکت.

بنابراین، به این عادت مبتلا نشو، بلکه مشارکت خود را با بی طرفی وعینیت مشاهده کن. در اینجا چگونه یاد گرفتن را یاد خواهی گرفت و نیز یاد خواهی گرفت که چگونه خود را آماده کنی و خود را اداره کنی و بر خود مســلط باشــی. تو قطعاً باید مشـــارکت کردن را انتخاب کنی و باید بخواهی که مشـــارکت خود را عمیق تر کنی. هر تصمیمی که در جهتِ بصیرت و دانش می گیری با تصمیمات سایر افرادی که چنین تصمیم مشابهی می گیرند و نیز با قدرت و حضور معلمین تو که همراه تو هستند پشتیبانی و حمایت می شود. بنابراین، تصمیم تو برای بصیرت و دانش، هر زمان که گرفته می شود و مورد پشتیبانی واقع می شود، با حضور همۀ کسانی که با تو تمرین می کنند و با حضـور معلمین معنوی تو بصـورت قابل توجهی تقویت می شـود. این مطمئناً برای غلبه بر هر نوع مانعی که در درون خود یا در درونِ دنیای خود مشاهده می کنی کافی است.

قدرت تصمیم گیری به تو داده شـده است. در اینجا قدرت تصمیـم گیری برای اینسـت که مشـارکت خود را به صـورت عینی و بی طرفانه مشـاهده کنی و تشـخیص بدهی که در کجا و به چه صـورت می توان آن را عمیق تر و

تقویت کرد. در طی دو هفتهٔ بعدی از تمرینات خود، موارد لازم و ضـــروری را که در این روز درک کرده ای به کار بگیر و با توجه به آن به پیش برو. در اینجا تو با اتکا به خودت قدرتمندانه عمل خواهی کرد و اســتفاده از قدرت تو در خدمت بصـیرت و دانش خواهد بود، چراکه تو در حال آماده سـازی براِی دریافت بصـیرت و دانش هسـتی. در اینجا میل، اراده و عزم تو تأیید می شوند، زیرا آنها در خدمتِ خیر و نیکیِ عظیم تری هستند.

تمرین **۳۲۲**: یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 323

My role in the world is too important to neglect.

گام ۳۲۳

نقشِ من در دنیا بسیار مهمتر از آنست که نادیده گرفته شود.

نقش تو در دنیا بسیار مهم تر از آنست که بتوانی آن را نادیده بگیری. پس، امروز از آن غافل نشو. نتیجه گیری هایی را که مرور دیروز به تو داده است، با خود داشته باش و به پیش برو. آنچه را که باید برای عمیق تر کردن تمریناتت انجام بدهی، انجام بده یعنی استفاده از تمریناتِ خود و استفاده از تجربیاتِ خودت در دنیا به منظورِ تمرین کردن. تمریناتِ خود را در دنیا به پیش ببر و اجازه بده تا دنیایِ تو حامی و پشتیبان تمریناتِ تو باشد. این امر را نادیده نگیر، زیرا اگر آن را نادیده بگیری، در واقع فقط خودت، اطمینانت، تحقق اهداف، شادی وخوشبختی خودت را نادیده گرفته ای.

نسبت به روندِ آماده سازی که اکنون در دست انجام است بی توجه نباش. تو در هر روز این کار را تقویت می کنی و همینطور که هر روز این کار را انجام می دهی، مدافع و حامیِ بصیرت و دانش هستی. تو حامیِ مشارکت خود در زندگی هستی. در واقع، حتی اکنون که در حالِ آماده سازی خود هستی، بصیرت و دانش را آموزش می دهی و بصیرت و دانش را در دنیا تقویت می کنی. شاید هنوز نتوانی این را ببینی، اما با گذشت زمان این امر برایت چنان آشکار می شود که یاد می گیری برای هر لحظه، برای هر برخورد با دیگران، برای هر فکر و برایِ هر نَفَسَت، ارزش قائل شوی. تو برای هر تجربه در زندگی ارزش قائل خواهی شد زیرا در کنار آنها حضور خواهی داشت و خواهی فهمید که در درون هر یک، می توانی بصیرت و دانش را به ظهور برسانی و تجربه کنی که بصیرت و دانش چگونه خودش را به ظهور می رساند.

امروز هر ساعت (این بیان) را به یاد آور. این خود-سپاری را در ابتدای امروز و در ابتدای تمام روزهای بعد داشته باش تا از گام هایِ خود تا حدِ امکان استفاده کنی. در دو تمرینِ عمیق ترت، دوباره وارد سکون شو تا ذهن خود را تازه کنی. توانایی و عزم و ارادهٔ خود را تقویت کن تا ذهنت اجازه یابد ساکن، خاموش و پذیرا شود. این کار

را هر روز باید تقویت کنی، زیرا این قسمتی از تمرین توست. بدین صورت باید خودت را به هر روز واگذار کنی، زیرا اینگونه است که می توانی به خودت و هم به دنیا ببخشی و عطا کنی.

اهمیت نقش خود را دست کم نگیر، اما نگران اینکه نقش تو فراتر از حد توان توست نباش زیرا چه چیزی می تواند برای تو طبیعی تر از ایفای نقشی باشد که برای انجامِ آن به این دنیا آمده ای؟ چه چیزی می تواند اهمیت و ارزش زندگی تو را به طور کامل تأیید کند تا آنچه را که قرار است در زندگی ات انجام شود، انجام بدهی؟ امروز قدرت تصمیم گیری به تو داده شده است تا آن را تقویت و اِعمال کنی، با این وجود قدرت عظیم تری در پشت تصمیم هایِ توست، نیرویی که حتی بزرگ تر از خودِ آن تصمیم هاست. این قدرت بزرگ تر اکنون با توهمراه است. از آماده سازیِ خودت غافل نشو. نسبت به حرکت به سمتِ تکامل و تحققِ نقش خود در دنیا بی توجه نباش، چراکه با نزدیک شدن به این امر، شادمانی و خوشبختی هم به تو نزدیک تر می شود.

تمرین **۳۲۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 324

I will not judge another today.

گام ۳۲۴

من امروز دیگران را قضاوت نخواهم کرد.

تصـــدیق و تأیید این بیان را دوباره تمرین کن. دوباره آن را در تجربیات واقعی خود بکار بگیر. بازهم درک خود را تقویت کن که بصیرت و دانش با توست و نیازی به قضاوت یا ارزیابی تو ندارد.

امروز دیگران را قضاوت نکن. یاد بگیر که ببینی. یاد بگیر که بشنوی. یاد بگیر که نگاه کنی. در صورت عدم قضـــاوت دربارهٔ دیگران، حتی یک نفر در دنیا وجود ندارد که نتواند به تو چیز مفیدی ارائه دهد. هیچ کس در دنیا وجود ندارد که با موفقیت یا خطای خود نتواند اهمیت بصـــیرت و دانش را تأیید کند و نتواند نیاز به وجود آن را در دنیا نشان دهد. بنابراین، کســـانی که تو آنها را دوســـت داری و کسانی که ازآنها بیزاری، همگی به تو هدایایی با ارزشِ برابر ارائه می دهند. کسانی که فکر می کنی با فضیلت و پرهیزکارند و کسانی که فکر می کنی با فضیلت نیستند همگی آنچه را که ضروریست به تو ارائه می دهند. تو فقط کافیست بدون قضاوت و سرزنش به دنیا نگاه کنی، آنگاه خواهی دید که دنیا در حقیقت هر آنچه را که این آماده سازی برای تو فراهم می کند، به تصویر می کشد. هر اندازه که با قضـــاوت به دیگران نگاه کنی، به همان اندازه خودت را هم قضـــاوت خواهی کرد. تو نمی خواهی مورد قضاوت دیگران قرار بگیری، پس دیگران را هم قضاوت نکن.

هر ساعت (این بیان) را به خاطر آور. امروز از تمرین خود غافل نشو، زیرا انجامش برای شادی و خوشبختی تو ضروری است، برای خیر، آسایش و پیشرفت دنیا ضروری است. در دو تمرین عمیق ترت، دوباره وارد سکون شـــو. بیا که خودت را به تمرینت واگذار کنی. بیا که خودت را ببخشـــی و عطا کنی. با انجام این کار قدرت خود را احساس خواهی کرد. در اینجا قدرت تصمیم گیری در اختیار توست تا از آن استفاده کنی. با انجام این کار، قدرت و تأثیرِ آن برایِ از بین بردن تمام موانعی که سر راهش قرار دارند، بیشتر و بیشتر می شود. به یاد داشته باش که تو

یک دانش آموز بصـیرت و دانش هسـتی و دانش آموزان باید برای رشـد و پیشـرفت و ادامهٔ کار تمرین کنند. امروز دیگران را قضاوت نکن و (اینگونه است که) تو با حقیقت به پیش خواهی رفت.

تمرین **۳۲۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 325

The world is emerging into

the Greater Community of worlds.

Therefore, I must be attentive.

گام ۳۲۵

دنیا در حال ظاهر شدن در اجتماع بزرگ تری از دنیاهاست

بنابراین من باید مراقب و هوشیار باشم.

دنیا در حال ظهور در اجتماعِ بزرگی متشکل از دنیاهای دیگر است. اگر مشغول دغدغه ها و نگرانی ها، امیدها و جاه طلبی های خود باشی، چگونه می توانی چنین چیزی را تشخیص داده و درک کنی؟ چگونه می توانی آنچه را که در دنیایِ تو اتفاق می افتد تشخیص بدهی؟ چگونه می توانی آن نیروهایی را ببینی که بر زندگی بیرونی تو تأثیر می گذارند و تا این حد امور تو را اداره می کنند و بر آن تسلط دارند؟ بخشی از قدرتمند شدن توسط بصیرت و دانش، از طریقِ هوشیار بودن است. فقط وقتی می توانی مراقب و هوشیار باشی که ذهنت مشغول به تصورات و تخیلات خود نباشد.

دنیا در حال آماده شدن برای ظهور در یک اجتماع بزرگ تری از دنیاهاست و این زمینه ساز تکامل و پیشرفت های آن است. به همین دلیل کشمکش و درگیری در دنیا در حال فوران است، زیرا کسانی که مخالف تکامل دنیا هستند برعلیه آن مبارزه خواهند کرد. اما کسانی که مایل به توسعه و پیشرفت بیشتر در دنیا هستند، تلاش خواهند کرد تا خیر و نیکی را در انسان تقویت کنند و در تلاشند که چنین احساسی را بپرورند که بشریت یک اجتماعِ واحد است که باید خود را فراتر از همۀ تقسیمات ملی، نژادی، مذهبی، فرهنگی و طایفه ای پرورش داده و حمایت کند. بدین ترتیب تویی که نماینده و دریافت کنندۀ بصیرت و دانش می شوی، صلح، اتحاد، درک و دلسوزی را در دنیا تقویت می کنی. همۀ اینها بخشی از آماده سازی دنیا برای ظهور پیدا کردن در اجتماع بزرگ تری از دنیاهاست، زیرا این نشان دهندۀ دگرگونی و سیرِتکاملی دنیاست و حاکی از وجود بصیرت و دانش در دنیاست.

بصیرت و دانش در دنیا به هیچ وجه باعث ایجاد تضاد و تعارض نمی شود. باعث ایجاد نفرت یا تفرقه نمی شود. باعثِ ترویجِ اختلاف و تفرقه یا هر چیز ظالمانه یا مخربِ دیگر نمی شود. این یک تجربهٔ جمعی از بصیرت و دانش در دنیاست که می تواند آن را به سمت اتحاد و اجتماع سوق دهد. از آنجا که دنیای تو بخشی از یک اجتماعِ بزرگ تر است، به سمت اتحاد و اجتماع در حال حرکت است چراکه این سیر تکاملی آنست و در واقع دنیا در حالِ پاسخ دادن به اجتماعِ بزرگ تریست که خود بخشی از آنست. تو نمی توانی به اهمیت این بیان آگاه باشی مگر اینکه بتوانی نسبت به دنیا هوشیار باشی و نمی توانی اهمیت این مسئله را برای خودت درک کنی مگر اینکه بتوانی نسبت به خودت نیز هوشیار باشی، تویی که برای خدمت کردن به چنین ظهوری به اینجا آمده ای.

یک بار دیگر به خودت یادآوری کن که با ورود دوباره به تصورات یا اوهام، ارتباطت را با خودت از دست می دهی، زیرا این تنها گزینه برای حفظ توجه و هوشیاری نسبت به خودت و دنیای خودت می باشد. پس، از خیالبافی و رویاهای خود بیدار شو و هوشیار و آگاه باش. ساعت به ساعت به یاد داشته باش که بدون قضاوت به دنیا نگاه کنی و خواهی دید که دنیا در تلاش است تا به يك اجتماعِ واحد تبدیل شود، زیرا به دنبال گسترش و الحاقِ خود در یک اجتماعِ بزرگ تر است. اجتماعِ بزرگ نمایندهٔ اجتماعی است که بشریت را برای ورود و مشارکت به خود فرا می خواند. تو نمی توانی سازوکار و مکانیزم آن را درک کنی، زیرا اکنون بسیار عظیم تر از ظرفیت ذهن و چشمان توست، اما حرکت و جنبش آن بسیار واضح و آشکار است.

در هر ساعت نگاه کردن را تمرین کن و در مراقبه های عمیق ترت، ذهن خود را فعالانه درگیر بررسی معنا و مفهومِ این بیان کن. تمرین امروز تمرینِ سکون نیست، بلکه یک تمرین ذهنیِ فعالانه ومفید است. به نوعِ پاسخ خود به بیانِ امروز توجه کن. به افکار موافق و مخالف با آن توجه داشته باش. نگرانی هایِ خاصِ خود در مورد تبدیل شدنِ دنیا به یک اجتماعِ واحد و مشارکت خودت را در این اجتماعِ بزرگ تر بررسی کن. به این موارد توجه کن زیرا بدین صورت خواهی فهمید که در درون تو چه چیزی باعثِ رشد و پیشرفت و چه چیزی باعث عدم پیشرفت توست. همانطور که یاد می گیری بدون سرزنش اما با بی طرفی وعینیتِ حقیقی به این موارد نگاه کنی، خواهی فهمید که چرا دنیا در کشمکش و درگیری است. این را خواهی فهمید ولی نه با نفرت، کینه و حسد. این موضوع را با درک و مهربانی و شفقت خواهی فهمید. بنابراین، این به تو چگونه کار کردن در دنیا را می آموزد تا بتوانی هدف خود را در اینجا محقق کنی.

تمرین **۳۲۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 326

The Greater Community is something

I can feel but cannot understand.

گام ۳۲۶

اجتماعِ بزرگ تر چیزیست که می توانم آن را احساس کنم

امـا نمی توانم درک کنـم.

تو به سختی می توانی جامعه ای را که در آن زندگی می کنی درک کنی، چه رِسَــــــد به کشوری که در آن زندگی می کنی و دنیایی که درآن زندگی می کنی، با عدم درک اینها، چگونه ممکن اســـت بتوانی اجتماع بزرگ تر را درک کنی؟ در اینجا فقط باید درک کنی که یک اجتماعِ بزرگ تر وجود دارد و این یک عرصـــه و زمینهٔ بســیار بزرگ تریست که زندگی خودش را در آن به ظهورمی رساند. همینطورکه بشریت سعی می کند به یک اجتماع واحد تبدیل شود و همینطورکه شما سعی می کنید همگی تجلیِ یک تَــــنِ واحد باشید به جای اینکه تجلی افراد متفاوت و زیادی باشید، خواهید فهمید که شما به عنوان یک فردِ بزرگ تر(یک تَــــنِ واحد) در دنیا ظاهر می شوید و دنیا به عنوان یک جامعهٔ بزرگ تر در اجتماعِ بزرگ تری ظاهر می شـــود. در اینجا همهٔ فردیت ها به دنبال ادغام در اجتماع هستند، زیرا با بودن دریک اجتماع است که افراد ظهور و تجلیِ واقعی خود، مشارکت و مساعدتِ واقعی و نقش واقعی خود را پیدا می کنند. این حقیقت برای تو و به همان اندازه برای کل دنیا صدق می کند.

تو می توانی آن را احساس کنی. چنین چیزی بسیارمشهود است. تو می توانی از آن آگاه باشی زیرا زاییدهٔ بصیرت و دانش است. خود را با تلاش برای درک همهٔ این چیزها سنگین نکن، زیرا در اینجا درک این چیزها ضروری نیست. فقط از واقعیت آن آگاه باش و آن را احساس کن. با انجام این کار، درک تو به طور طبیعی رشد و پیشرفت خواهد کرد. این درک زاییدهٔ تخیل یا ایده آل گراییِ تو نیست، بلکه از بصیرت و دانش و تجربهٔ تو حاصل خواهد شد. بنابراین، با تو همراه و ماندگار خواهد شد، به تو خدمت خواهد کرد و زندگی ات را واقعی تر، مفیدتر و مؤثرتر خواهد کرد.

به یاد داشته باش که در رونِدِ پیشرفتِ خود به این درک خواهی رسید زیرا درک درست از بازنگری و به کار بستنِ واقعی آن در عمل حاصل می شود. پس اطمینان داشته باش که با افزایش مشارکتِ تو، درک تو نیز رشد خواهد کرد. تو نیازی به درک و فهمِ جهانِ هستی نداری، اما نیازِ بسیاری به تجربه کردنِ آن داری. تو نیاز داری که آن را در درون خود و اطراف خودت احساس کنی. همگیِ شما نیاز دارید تا خودتان را به عنوان یک انسانِ واحد ببینید، نیاز دارید دنیایِ خودتان را به عنوانِ یک جامعه ببینید و نیاز دارید تا جهانِ خود را به عنوان یک اجتماعِ بزرگ تر ببینید که در یک قلمروِ مشارکتِ بسیار عظیم تر، در تلاش است تا خودش را نیز متحد کند. بنابراین، بصیرت و دانش در همهٔ عرصه ها و در تمام سطوحِ مشارکت — در درون هر فرد، در هر جامعه، در درونِ هر دنیا، در روابط بین هر دنیا و به طور کلی در درونِ جهان هستی در حال کار است. به همین دلیل بصیرت و دانش بسیار عظیم است و با اینکه آن را در درون خود دریافت می کنی، اما بسیار بیشتر از حد توان توست که آن را درک کنی.

بنابراین اکنون می توانی اجتماعِ بزرگ تر را تجربه کنی و با تلاش (بیهوده) برای درک کردنِ آن، خودت را منفصل و جدا نگه نداری. درک کردن از طریق مشارکت حاصل می شود. بیانِ امروز خود را در هر ساعت به یاد آور و در دو تمرین عمیق ترت، تلاش کن یک بار دیگر در معنای این درس بطور فعلانه بیندیشی. آن را واردِ تجربیاتِ خود کن. آن را واردِ درک خود از دنیا کن. افکار موافق و مخالف آن را بشناس. الهام و امیدی را که به تو می بخشد بشناس و اضطراب و نگرانی هایی را که ممکن است برانگیخته کند تشخیص بده. از افکار و تجربیاتِ خود در مورد بیانِ امروز فهرست برداری کن، اما دربارهٔ آنها قضاوت نکن، چراکه آنها از بصیرت و دانش ناشی می شوند. هدف انجام اینکار اینست که تو را از ناتوانی ناشی از تخیلات و تصوراتت رها کند. هدف این کار اینست که تو و دنیا را آزاد کند.

امروز ذهن و بدن خود را به کار بگیر تا یک دانش آموز بصیرت و دانش باشی. به این ترتیب یاد می گیری که معنایِ (هستی) خود، دنیای خود و اجتماعِ بزرگ تر دنیاها را درک کنی.

تمرین **۳۲۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 327

I will be at peace today.

گام ۳۲۷

من امروز در صلح و آرامش خواهم بود.

امروز می توانی در صلح و آرامش باشی، حتی زمانیکه چیزهای بزرگ تری را در دنیا و فراتر از دنیـا بررسی می کنی. امروز در زمانیکه حتی با چالـش هـای یک دانش آموزِ بصیرت و دانش و با چالش های مشـاهدۀ عینی دنیایِ خـودت روبرو می شـوی، می توانی در صلح و آرامـش باشی. چگـونه می توانی اینقدر فعال باشی و با وجودِ چنین چالش هایی همچنان در صلح و آرامش باشی؟ پاسخ این است که بصیرت و دانش با توست. همانطور که با بصیرت و دانش همراه می مانی، بصیرت و دانش را احساس می کنی و بصیرت و دانش را به دنیا منتقل می کنی، در درون خود ساکن و خاموش خواهی بود، هرچند ممکن است در دنیایِ خارج، فعالانه مشغولِ کار باشی. هیچ تضادی بین صلح و آرامش و حرکت و فعالیت، بین سکون درونی و درگیری بیرونی وجود ندارد. اگرچه دنیا مکانی بسیار دشوار و ناامیدکننده است، اما یک دریافت کنندۀ طبیعی بصیرت و دانش است. مشکلات و ناامیدی ها و سرخوردگی های دنیا تأثیری بر حالتِ درونی تو ندارند، زیرا حالتِ درونی تو بیش از پیش در حال یکپارچگی، اتحاد و هماهنگی است.

همچنانکه در دنیا هستی در هر ساعت به خودت یارآوری کن که در صلح و آرامش باشی. با انجام این کار همۀ ترس ها و نگرانی ها را رها کن و پایبندی خود به بصیرت و دانش را تقویت کن. در دو تمرینِ عمیق تر خود، هنگامی که از دنیا (به درون) پناه می بری، آتش بصیرت و دانش را برافروز و درحضور گرمش آرامش بگیر. دریاب که در درون این آتش همۀ چیزهای خیالی و مضر می سوزند و از بین می روند. آتش بصیرت و دانش، تو را نخواهد سوزاند بلکه روحت را گرم خواهد کرد. بدون ترس از درد و آسیب می توانی وارد این آتش شوی. آتشِ آن تو را پاک، مطهر و خالص خواهد کرد، چراکه آتش عشق است. امروز در صلح و آرامش باش، زیرا امروز روز صلح و آرامش است و صلح و آرامش به تو داده شده است تا در این روز آن را دریافت کنی.

تمرین **۳۲۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 328

Today I will honor those who have given to me.

گام ۳۲۸

امروز من از تمام کسانی که به من بخشیده اند سپاسگزار خواهم بود.

بار دیگر ما این درس را تأیید و تصدیق می کنیم که واقعیت عشق و بخشش را در دنیا تأیید خواهد کرد. ایده ها و افکارِ تو در مورد بخشیدن و عطا کردن بسیار محدود و کوچک است. آنها باید توسعه و گسترش یابند تا بتوانی وسعت و مفهومِ بخشیدن را در دنیا بشناسی.

ساعت به ساعت کسانی را که نسبت به تو بخشنده بوده اند، به یادآور و تنها به کسانی که مطمئن هستی نسبت به تو بخشنده بوده اند فکر نکن بلکه کسانی را نیز به یادآور که احساس می کنی تو را آزرده اند، تو را از خود رانده اند یا مانعی در راه تو بوده اند. آنها را به خاطر آور، زیرا آنها نیز به تو چیزی بخشیده اند. آنها به تو یادآوری کرده اند که بصیرت و دانش الزامی و ضروریست و یک زندگیِ بدون بصیرت و دانش را برایِ تو به نمایش گذاشته اند. آنها به تو نشان داده اند که بصیرت و دانش در تلاش است تا در آنها نیز ظهور کند. خواه این ظهور را بپذیرند و یا در برابر آن مقاومت کنند، اما در هر حال همچنان حضور دارد و همچنان هم خود را آشکار می کند و به تجلی می رساند.

تو در حال پیشرفت هستی زیرا دیگران الهام و خطاهای خود را به تو نشان داده اند — اعم از پذیرش بصیرت و دانش و انکار و عدم پذیرشِ بصیرت و دانش. اگر انکار و عدم پذیرشِ بصیرت و دانش در دنیا وجود نداشت، نمی توانستی در اینجا چیزی یاد بگیری. تو نمی توانستی اهمیت بصیرت و دانش را تشخیص بدهی. تضاد و تقابل در یادگیری به تو می آموزد که چه چیزی ارزشمند و چه چیزی بی ارزش است و به تو می آموزد که مهربان، دلسوز و عاشق باشی. درک این موضوع تو را قادر می سازد که در دنیا خدمت کنی.

در هر ساعت مشخص کن که چه کسی اکنون نسبت به تو بخشنده است و چه کسی در گذشته نسبت به تو بخشنده بوده است. به این ترتیب، این روز یک روزِ سپاس و قدردانی خواهد بود. تو خواهی فهمید که آمادگیِ تو چقدر اهمیت دارد و نیز خواهی فهمید که چه تعداد زیادی از انسانها به تو خدمت کرده اند تا بتوانی این آماده سازی را به انجام برسانی.

در دو تمرینِ مراقبهٔ عمیق ترت، بیانِ امروز را تکرار کن و سپس اجازه بده هر فردی که منتظر شناخته شدن توسط تو و منتظر دریافتِ خیر از طرف توست، به ذهنت خطور کند. هنگام انجام این کار، همهٔ افرادی که نیاز دارند، خود را به تو نشان می دهند. نگاه کن و ببین که آنها چگونه به تو خدمت کرده اند و از آنها برای خدمتی که به تو کرده اند قدردانی و تشکر کن. از آنها برای کمک در تشخیص نیاز خودت به بصیرت و دانش قدردانی کن. از آنها بخاطر اینکه به تو نشان دادند جایگزینی برای بصیرت و دانش وجود ندارد قدردانی کن و از آنها بخاطر اینکه باعثِ تقویت مشارکتِ تو با بصیرت و دانش شده اند، قدردانی کن. برایِ هر یک از آنها طلب خیر و نیکی کن و اجازه بده نفرِ بعدی به ذهنت خطور کند. به این ترتیب، به تمامِ کسانی که در زندگی تو بوده اند و در حال حاضر در زندگی تو هستند، خیر و نیکی خواهی بخشید. بنابراین یاد خواهی گرفت که از گذشتهٔ خود قدردانی کنی و آن را سرزنش نکنی. بدین صورت، عشق به طور طبیعی از تو ظاهرمی شود، زیرا عشق باید زاییدهٔ قدردانی و حق شناسی باشد و حق شناسی باید از شناختِ واقعی حاصل شود. این شناختِ واقعیست که تو امروز تمرین خواهی کرد.

تمرین **۳۲۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 329

I am free to love the world today.

گام ۳۲۹

من امروز آزادم که عاشق دنیا باشم.

فقط کسانی که آزاد هستند می توانند به دنیا عشق بورزند، و فقط آنها می توانند به دنیا ببخشند. فقط آنها می توانند بطور کامل نیازهای دنیا و سهمِ کمک و مشارکت خود را تشخیص بدهند. فقط افراد آزاد می توانند عاشق دنیا باشند زیرا فقط آنها می توانند ببینند که دنیا حامی آنها بوده است و به آنها خدمت کرده است تا بتوانند آزاد شوند و یاری رسانِ دنیا شوند. از آنجا که دنیا مشتاق و در آرزوی مشارکت و یاری توست، خود را وقفِ آماده سازی تو کرده است تا تو بتوانی بیاموزی که یک مشارکت کننده و یاری رسان باشی. این امر از طریقِ پذیرشِ حقیقتِ موجود در دنیا و نیز از طریق انکار حقیقتِ موجود در دنیا تقویت می شود.

دنیا از همه لحاظ، در خدمتِ ظهور بصیرت و دانش است. اگرچه دنیا (در ظاهر) با بصیرت و دانش مغایرت دارد و به نظر می رسد که بصیرت و دانش را انکار می کند، آن را نمی پذیرد و به آن تعرض می کند، اما اگر از این منظر مشاهده شود، خواهی فهمید که در حقیقت، دنیا در خدمتِ بصیرت و دانش است. چگونه چیزی می تواند با بصیرت و دانش رقابت کند؟ چگونه چیزی می تواند بصیرت و دانش را انکار کند؟ هر چیزی که به نظر می رسد بصیرت و دانش را رَد و انکار می کند، فقط بصیرت و دانش را فرا می خواند و در طلب و تمنایِ بصیرت و دانش است. کسانی که در آشفتگی، تاریکی و ناامیدی به سر می برند در طلب و آرزوی آرامش و آسایشند و اگرچه آنها خودشان، پیام رنج ها و گرفتاری هایشان را درک نمی کنند، اما کسانی که با بصیرت و دانشند می توانند این را درک کنند و با حکمت و دانایی می آموزند که چگونه به این افراد، بلکه به همۀ افراد و کل دنیا خدمت کنند.

امروز در هر ساعت به خودت یادآوری کن که با آزاد شدنت، قادر خواهی بود به دنیا عشق بورزی و همینطور که یاد می گیری به دنیا عشق بورزی، قادر خواهی بود که آزاد باشی زیرا در این دنیا هستی اما اهل این دنیا نیستی. از آنجا که در این دنیا حضور داری، نمایندۀ چیزی هستی که از خانۀ باستانی ات با خود آورده ای. این

امر چـقدر سـاده و واضـح است، وقتی با بصیرت و دانش هسـتی. و چـقدر دور از دسـت و دور از درک توست، وقتی در خیالات و تصوراتِ خود هستی و سرگرمِ ایـده ها و تفکـرات منفصـلِ خود هستی. به همین دلیل اسـت که تمرین می کنی — بنابرایـن می توانی چیزی را که برایت طبیعی است، تأیید کنی و از آنچه برایت غیرطبیعی است فاصله بگیری.

در تمریناتِ مراقبهٔ عمیق ترت، دوباره آزادی را که در سکون و پذیرش به سوی تو می آید، دریافت کن. ذهنی که ساکن و خاموش است ذهنیست که از غُل و زنجیر رها گشته و آزاد است. چنین ذهنی به طور طبیعی خودش را توسعه داده و می گستراند و از خلالِ این گسترش، طبیعی ترین حالت خود را به ظهور می رساند. بنابراین، در مراقبه های عمیق ترت، دریافت کردن را تمرین کن و در تمریناتِ ساعت به ساعتِ خود نیز بخشیدن و عطا کردن را تمرین کن. تو آزاد و مختاری که امروز به دنیا عشق بورزی، و دنیا به آزادی تو نیاز دارد، زیرا دنیا به عشق تو نیاز دارد.

تمرین **۳۲۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 330

I will not neglect the small things in my life.

گام ۳۳۰

من چیزهای کوچک زندگی ام را نادیده نخواهم گرفت.

بار دیگر ما این بیان را تأیید و تصدیق می کنیم که تو نباید کارهای ساده و کاربردی که تو را قادر می سازند یک دانش آموز بصیرت و دانش باشی، نادیده بگیری. به یاد داشته باش که قرار نیست تو در دنیا از تلاش کردن بگریزی، بلکه تو در حالِ تلاش هستی تا در درون دنیا قدرتمند شوی. بنابراین، از آن چیزهای ساده و کوچکی که تو را قادر می سازند و به تو آزادی می دهند که دانش آموز بصیرت و دانش شوی، غافل نشو. در اینجا می توان کلیه فعالیت هایت، حتی کارهای پیش پا افتاده، زمینی و تکراری را نیز نوعی خدمت و مشارکت دانست. به این ترتیب، همهٔ چیزهای کوچک، هر چند پیش پا افتاده و تکراری، می توانند به دنیا خدمت کنند زیرا نشان دهندهٔ این هستند که تو به خودِ حقیقی ات، ارج و احترام می نهی. این خودی است که در همهٔ افراد وجود دارد، خودی که در دنیا وجود دارد و نیز این همان خودی است که در اجتماعِ بزرگ تر دنیاها وجود دارد.

مراقب و متوجهِ کارهای کوچکی که امروز انجام می دهی باش و به آنها بی توجهی نکن. اگر از آنها نترسی، در برابر آنها مقاومت نمی کنی. اگر در برابر آنها مقاومت نکنی، می توانی به آنها رسیدگی کنی و وقتی به آنها رسیدگی کردی می توانی خودت را وقف (انجام دادن) آنها کنی. در اینجا بصیرت و دانش خودش را در همهٔ فعالیت ها بروز می دهد و بصیرت و دانش در همهٔ فعالیت ها آموزش داده شده و تقویت می شود. دنیا به این ظهور نیاز دارد، زیرا دنیا فکر می کند خدا، عشق، قدرت و الهامِ واقعی فقط در حالات آرمان گرایانه و فقط درشرایط ایده آل وجود دارند. دنیا نمی فهمد که خداوند، خداوندیِ خود را در همه جا به ظهور و تجلی می رساند و بصیرت و دانش نیز خودش را در همه جا و در همه چیز ظاهر می کند.

همانطور که این حقیقت بزرگ را درک می کنی، حضور بصیرت و دانش را در همه چیز مشاهده خواهی کرد. بصیرت و دانش را در دنیا خواهی دید. بصیرت و دانش را در درون خود خواهی دید. این به تو اطمینان و اعتماد به نفسِ کاملی از مشارکت و خدماتت به بصیرت و دانش می دهد. پس از آن خواهی فهمید که در حال صرفه جویی

زمانِ دنیا در رونــدِ تکامل، پیشرفت و نجات آن هستی. این برای اعتماد به نفس تو بسیار مهم است. اما اهمیت آن حتی برای شخصِ تو بیشتر می شود وقتیکه عظمتِ بصیرت و دانش و عظمتی که هنگام یادگیریِ دریافت آن در درون خود تجربه می کنی را درک کنی.

در هــر ساعــت، بیانِ امروز را به خــاطر آور و آن را به کار بگیــر تا در هر ساعــت، دقیــق و وظیفه شناس باشــی. در دو تمرینِ عمیق مراقبۀ خود، دوباره واردِ ســکون شــو تا بتوانی تجربۀ خود را از آتشِ بصــیرت و دانش دوباره برافروزی تا آتش بصـــیرت و دانش بتواند ذهنت را پاک، مطهر و خالص کند و آن را از هرگونه مانع و محدودیت آزاد کند. به این ترتیب قادر خواهی بود به طور کامل تری در دنیا حضـــور داشـــته باشـــی و از چیزهای کوچک غافل نخواهی شد.

تمرین **۳۳۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمــرین ساعــت به ساعــت.

Step 331

What is small expresses that which is great.

گام ۳۳۱

آنچه کوچک است بیانگر آن چیزیست که بزرگ است.

به طبیعت اطرافِ خود نگاه کن. به کوچکترین موجود نگاه کن و رمز و راز وجودش، شگفتی مکانیسمِ جسمش و حقیقت همبستگیِ کامل آن را در طبیعت به عنوان یک مجموعۀ کل دریاب. کوچکترین موجود می تواند بزرگترین حقیقت را بیان کند. ساده ترین چیز می تواند قدرت جهان را توصیف کند. آیا موجودِ کوچک کمتر از موجودِ بزرگ می تواند بیانگرِ زندگی و آمیختگی با زندگی باشد؟ با استفاده از این تشبیه، دریاب که کوچکترین فعالیت ها می توانند بزرگترین آموزش ها را در خود داشته باشند. دریاب که ساده ترین کلمات، معمولی ترین حرکات و رفتار، می توانند عمیق ترین احساسات و عواطف را بیان کنند. دریاب که ساده ترین چیز می تواند به (کیفیتِ) تمرین تو بیافزاید و حضور بصیرت و دانش را در تو تأیید کند.

وقتی نسبت به زندگی مراقب و هوشیار می شوی، رمز و راز زندگی را در همه چیز مشاهده خواهی کرد. این امر چقدر برای تو بزرگ و متعالیست، تویی که اکنون در حال بیدار شدن از خواب تخیلاتِ منفصل خود هستی. رمز و راز زندگی به تو الهام می کند و تو را به خود فرا می خواند. این (حقیقتِ) رمز و راز زندگیِ شخصی تو را تأیید می کند، رمز و رازی که بیش از پیش برایت واقعی و نمایان می شود.

ممکن است احساس کوچکی کنی، اما تو چیزِ بزرگی را به ظهور می رسانی. برای بیان یک چیزِ عظیم و بزرگ نیازی نداری بزرگ باشی زیرا بزرگی در وجود توست و وسیله و ابزارِ فیزیکی (جسم) تو در مقایسه با آن کوچک است. واقعیت تو از عظمتی که همراهِ توست متولد می شود و می خواهد خود را در سادگی وسیلۀ کوچک تو ابراز کند. در اینجا می فهمی که تو از بزرگان هستی و در حال کار از طریقِ یک وسیلۀ کوچک هستی. در اینجا تو با رابطه بین بزرگ و کوچک، جایی که کوچک باید بزرگ را آشکار و هویدا کند، تضادی نخواهی داشت، که البته

این امر به طور طبیعی انجام می شود. آیا یک موجود کوچک باید برای بیان چیزهای بزرگ تلاش و تقلا کند؟ خیر. بلکه بزرگی و عظمت فقط از طریق موجود کوچک بسادگی خودش را ظهور می رساند.

بنابراین، در زندگی تو— که هر لحظه اش ممکن است از نظر تو کوچک، حقیرانه، منفصل و محدود به نظر برسد — عظمت با توست. به این ترتیب، کوچک بکار گرفته می شود، تأیید می شود، موردِ تکریم و خیر ونیکی قرار می گیرد. پس هیچ مبنایی برایِ سرزنش و نفرت از خود وجود ندارد. همهٔ چیزهای بزرگ و کوچک قابل قدردانی و ستایشند، زیرا همهٔ چیزهای بزرگ و کوچک با هم (در تعامل) هستند.

در هر ساعت، درحینِ انجام هر عملِ کوچک، در هر کلام یا حرکت و در هر چشم انداز کوچک، به عظمت و بزرگی اجازه بده که خودش را به ظهور برساند. در دو تمرینِ عمیق ترِ خود، یک بار دیگرِ به آنچه در درون توست، نزدیک شو. دوباره وارد آتش بصیرت و دانش شو که تو را پاک و خالص می کند. به معبدِ بصیرت و دانش پناه ببر. در اینجا تو به طور کامل با عظمت و بزرگی مواجه می شوی. این فراتر از هر شکل و فرمی است. در اینجا آنچه که همهٔ شکل ها و فرم ها را بر می انگیزد و به آنها هدف، معنا و جهت می دهد در انتظار توست تا دریافتش کنی. کوچک، به ظهور رسانندهٔ بزرگ است و بزرگ به کوچک خیر و برکت می بخشد.

تمرین **۳۳۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 332

I am only beginning to comprehend

the meaning of Knowledge in my life.

گام ۳۳۲

من تازه شروع به فهمیدن معنای بصیرت و دانش در زندگی خود کرده ام.

تو تازه شروع به درک این موضوع کرده ای، زیرا درک تو زاییدهٔ تجربه، شناخت و نتیجهٔ تلاش و عملِ تو خواهد بود. از آنجا که تو یک دانش آموزِ مبتدیِ بصیرت و دانش هستی، درک تو نیز ابتدایی است. دلگرم به این حقیقت باش زیرا تو را از تلاش کردن برای نتیجه گیری در مورد مشارکت و نیز در موردِ زندگی ات آزاد می کند. بنابراین، تو نیازی به تلاش برای انجام امر غیرممکن نداری و می توانی ذهنت را از بارِ سنگینی که می تواند شادی و خوشبختی تو را تحت الشعاع قرار دهد و احساس آرامش و فعالیت هایِ هدفمند و معنادار امروزت را از بین ببرد، رها و آزاد کنی. وقتی بپذیری که تازه شروع به درک معنای زندگی خود و معنای بصیرت و دانش در زندگی خود کرده ای، این امر تو را آزاد می کند تا بتوانی بیشتر مشارکت کنی و بیشتر بیاموزی. بدون بارِ قضاوت که در زندگی خود به دوش می کشی، آزادی که مشارکت کنی و این مشارکت تو را آزاد خواهد کرد.

در هر ساعت به خودت یادآوری کن که تازه شروع به درک معنای بصیرت و دانش در زندگی خود کرده ای. در تمریناتِ عمیق تر خود، بار دیگر وارد معبدِ بصیرت و دانش خود شو تا ظرفیتِ تو برای بصیرت و دانش افزایش یابد، میل و اشتیاقِ تو به بصیرت و دانش افزایش یابد و تجربهٔ بصیرت و دانش تو رشد کند. فقط با رشد این چیزها درک و فهمِ تو می تواند رشد کند. بنابراین، تو از قضاوت آزاد می شوی. تو آزادی که مشارکت کنی، در جایی که ادراک و دانستگی تماماً پدیدار خواهد شد.

تمرین **۳۳۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 333

There is a presence with me. I can feel it.

گام ۳۳۳

حضوری با من است. می توانم آن را احساس کنم.

امروز حضور معلمین خود را احساس کن که با تو هستند و بر روند آماده سازی تو به عنوان یک دانش آموزِ بصیرت و دانش نظارت می کنند. امروز حضور آنها را احساس کن، به این ترتیب حضور خود را احساس خواهی کرد. زیرا در این حضوری که احساس می کنی، شما به یکدیگر پیوند خورده اید. به یاد داشته باش که تو تنها نیستی، و در افکار خودت منفصل و منزوی نخواهی شد. تو در دغدغه ها و نگرانی های ترسناک خود منزوی نخواهی شد.

در هر ساعت این حضور را تجربه کن، زیرا این حضور در هر ساعت با توست. این حضور را بدون توجه به اینکه امروز کجا هستی، خواه در محل کار یا در خانه، چه تنها باشی و چه با دیگری، احساسش کن زیرا این حضور هر کجا که بروی با توست.

در دو تمرینِ عمیق مراقبه به خودت اجازه بده که حضور عشق را تجربه کنی، که این حضور در حقیقت حضورِ بصیرت و دانش، حضورِ حکمت و دانایی، حضور اطمینان و یقین، منشأِ هدف، معنا و جهت تو در دنیاست. و شاملِ فراخوان تو در دنیاست. در مراقبه های عمیق خود به تجربهٔ این حضور نزدیک شو. از این امر غافل نشو، زیرا در اینجا عشق به خود، ارزشمندیِ خود و پیوستگی و آمیختگی واقعیِ خود را در زندگی تجربه خواهی کرد. امروز این حضور را با خود به همراه داشته باش و در مراقبه های عمیقت این حضور را دریافت کن، و سپس خواهی فهمید که این حضور هر روز با توست.

تمرین ۳۳۳: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 334

The presence of my Teachers is with me every day.

گام ۳۳۴

حضور معلمینم هر روز همراهِ من است.

هر روز، هر کجا که باشی، هر کجا که می روی، حضور معلمینت همراهِ توست. این بیان برای اینست که به خودت یادآوری کنی که تنها نیستی. این بیان برای اینست که به تو فرصتی بدهد که بتوانی از انزوای تخیلات خود بیرون بیایی و این حضور را تجربه کنی و موهبتِ این حضور را دریافت کنی. در این موهبت، معلمین تو ایده ها و الهامات لازم را به تو می دهند. سپس آنچه را که دریافت کرده ای ظاهر خواهی کرد و بدینگونه آنچه را که دریافت کرده ای تأیید خواهی کرد.

در هر ساعت به خودت یادآوری کن که دوباره بر حضوری که در کنار توست، متمرکز شوی. برای احساس کردنِ آن فقط باید وانهاده و آرام باشی، زیرا این حضور به طور قطع و یقین همراهِ توست. در تمریناتِ عمیق تر خود، یک بار دیگر در معبدِ بصیرت و دانش واردِ سکون شو تا بتوانی این حضور، تأیید و آسایشِ عظیمی را که به تو می دهد، دریافت کنی. به خودت اجازه بده تا خود-تردیدی و احساس بی کفایتی را کنار بگذاری، زیرا این چیزها در آتش بصیرت و دانش از بین می روند و از ذهنت زُدوده می شوند. هنگامی که این کار انجام شد، نیازی به نشان دادنِ ایده های پر زرق و برق و متظاهرانه از خود نخواهی داشت. نیازی نخواهی داشت تلاش کنی خودت را به غلط چیزی غیر از آنچه هستی نشان دهی تا از احساس گناه و بی کفایتی فرار کنی، زیرا گناه و بی کفایتی در آتش بصیرت و دانش از بین می روند. بنابراین، تمام مواردی را که مانع مشارکت تو هستند و همهٔ ترس هایی که تو را آزرده کرده و تحت فشار قرار می دهند، به آتش بصیرت و دانش بسپار تا نابود شوند. تو در مقابل این آتش خواهی نشست و سوختنِ آنها را خواهی دید و احساس خواهی کرد که ذهنت در آتشِ عشقِ بصیرت و دانش شستشو داده شده و پاک و مطهر می شود. این حضور هر روز همراهِ توست. آتش بصیرت و دانش هر روز همراهِ توست.

تمرین **۳۳۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 335

The fire of Knowledge is with me every day.

گام ۳۳۵

آتش بصیرت و دانش هر روز با من است.

هر کجا که می روی، هر کاری که می کنی، آتش بصیرت و دانش در درون تو شعله می کشد. آتشِ سوزان آن را احساس کن. در هر ساعت برافروختنش را احساس کن . صرف نظر از آنچه می بینی و فکر می کنی، آتش بصیرت و دانش را احساس کن. این همان حضورِ بصیرت و دانش است که در درون خود احساس خواهی کرد، به همان ترتیبی که حضور معلمین خود را نیز در اطرافت احساس می کنی. آتش بصیرت و دانش در حال شعله کشیدن است و هنگامیکه آن را تجربه می کنی، تمام آنچه تو را عقب نگه می دارد — تمام آنچه تو را تسخیر کرده است و تو را تحت فشار قرار می دهد، تمام احساس بی کفایتی و گناه و همهٔ درد و رنج ها و جنگ و جدال ها را می سوزاند و از بین می برد. وقتی که همهٔ این چیزها از میان برداشته شد، آنها دیگر تأثیر خود را بر زندگی تو از دست خواهند داد و زندگی تو به طور طبیعی یکپارچه و هماهنگ تر می شود.

امروز تو با تجربه کردنِ آتش بصیرت و دانش و به یادآوردن این بیان در هر ساعت، یک گام اساسی در این جهت برمی داری. در دو تمرین عمیق ترت، دوباره وارد آتشِ بصیرت و دانش در معبد بصیرت و دانش شو. به یاد داشته باش که این آتش باعث آسایش و رهایی تو خواهد شد. این آتش تو را نمی سوزاند بلکه فقط به روح تو گرما می بخشد. به تو آرامش و اطمینان می دهد. این تأییدی است بر معنا و هدف زندگی ات و تأییدی است برعظمتی که با خود حمل می کنی.

امروز از تمرین خود غافل نشو و به مزایایِ کامل آن برای خود آگاه باش. هیچ چیز دیگری در دنیا وجود ندارد که بتواند اطمینان، قدرت، آرامش و احساس پیوند با زندگی را به تو ببخشد آنگونه که آتش بصیرت و دانش می تواند به تو ببخشد. هیچ چیز دیگری در دنیا وجود ندارد که بتواند بیش از حضور معلمینی که در کنارت هستند، پیوند و آمیختگیِ تو را با زندگی به تو یادآوری کند. بنابراین، تو تجربه ای داری که اکنون به آن نیاز داری و از

این تجربه به موقع خواهی آموخت که آن را به تمام روابط خودت با دیگران، با دنیا و با اجتماع بزرگ تری از دنیاهایی که در بخشی از آن زندگی می کنی، گسترش بدهی.

تمرین **۳۳۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 336

REVIEW

گام ۳۳۶

مـرور

مرور دو هفته ای خود را با دورۀ اولین درس از دو هفتۀ گذشته شروع کن، دروس را بازخوانی کن و تمرینِ هر روز را به خاطر آور. این کار را متعاقباً برای هر روز دنبال کن. تمرین وعملکرد خود را مرور کن. درک کن که هدف از تمرین تو چیست و این تمرین چه چیزی را در تو تقویت می کند. تشخیص بده که چقدر تمایل داری که این توانمند سازی در درونت اتفاق بیفتد و به ارزش هایِ عظیمی که در حین آماده شدن به عنوان یک دانش آموز بصیرت و دانش دریافت می کنی و یا تلاش می کنی دریافت کنی آگاه باش. اجازه بده مرورِ امروزِ تو تأییدی بر اهمیت آماده سازی تو باشد. اهمیت این نکته را درک کن که تا چه میزان نیاز داری مشارکت خود را تقویت کنی و تا چه حد نیاز داری افکار و ایده هایِ ناتوان کننده یا مغایر با بصیرت و دانش را از زندگی خود کنار بگذاری. به یاد داشته باش که بصیرت و دانش با توست و معلمین تو نیز همراهِ تو هستند، تا هر لحظه (توسط تو) تجربه و دریافت شوند. همانطور که یاد می گیری آن را دریافت کنی، بطور طبیعی آن را نیز به ظهور خواهی رساند.

در تمرین طولانی امروزت، دو هفتۀ گذشته را مرور کن و درک کن چه چیزی به تو ارائه شده است. تشخیص بده که تا چه حد نیاز به دریافت کردن داری و چقدر مشتاق هستی که دریافت کنی.

تمرین **۳۳۶**: یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Step 337

Alone I can do nothing.

گام ۳۳۷

من به تنهایی نمی توانم هیچ کاری انجام بدهم.

به تنهایی هیچ کاری از دست تو ساخته نیست، اما تو تنها نیستی. بله، تو یک فرد هستی، اما از یک فرد عظیم تر هستی. بدین صورت است که تو نمی توانی تنها باشی و فردانیت تو در جهان وعده و نویدِ هدف بزرگی را با خود دارد. تو بخشی از یک عظمت بزرگ تر هستی و تویی که عظمتی بزرگ تر از فردانیت خودت و در عین حال بخشی از فردانیت خودت نیز هستی، می توانی کامل و یکپارچه شوی. در اینجا هر آنچه را که برای خود ساخته ای تبدیل به وسیله ای در جهت خیر و نیکی می شود. به تمام کارهای تو در زندگی، هدف، معنا و جهت داده می شود و در تعامل با زندگی قرار می گیری. بنابراین، زندگی تو احیا و آزاد می شود و تو بخشی از زندگی و وسیله ای منحصر به فرد برای به ظهور رساندن آن می شوی. این معنای واقعی درس امروز است.

فقط در سایهٔ اوهام و تاریکیِ تخیل می توانی از نور حقیقت پنهان شوی. فقط اگر تنها بودن خود را باور کنی، تخیلاتِ خودت را واقعی می پنداری. ممکن است در ابتدا فهمیدنِ اینکه تنها نیستی ترسناک به نظر برسد زیرا می ترسی تخیلات، تصورات و گناهان تو هویدا شوند. با این حال اگر این حقیقت را صادقانه و بدون سرزنش بررسی کنی، خواهی فهمید که این بیان بدان معناست که تو دوباره احیا شده و با طراوات و شاداب می شوی و اکنون در حال آماده شدن برای دریافت قدرتی هستی که با تو زندگی می کند، قدرتی که منبع و منشأ تو و خودِ واقعی توست.

بیانِ امروز را در هر ساعت تکرار کن و بدان که این تصدیق و تأییدی بر توانایی ها و تعامل تو در زندگیست. در مراقبه های عمیق ترت، به خودت اجازه بده دوباره واردِ سکونِ معبدِ بصیرت و دانش شوی، جایی که برایت آشکار خواهد شد که تنها نیستی. در اینجا تو در یک امتزاجِ واقعی با زندگی هستی و با کسانی که برای راهنمایی و خدمت به تو آمده اند و همچنین با کسانی که اکنون با تو تمرین می کنند به یک الحاق و اتحاد واقعی می رسی. در پیوند و آمیختگی تو شادمانی و خوشبختی وجود دارد. در انزوا و انفصال، فلاکت و بدبختی است. فلاکت و بدبختی

تو هیچ پایه و اساسی ندارد، زیرا به تنهایی نمی توانی هیچ کاری انجام بدهی، تو تنها نیستی و بدین ترتیب کامیابی و موفقیت تو تضمین شده است.

تمرین **۳۳۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 338

Today I will be attentive.

گام ۳۳۸

امروز من مراقب و هوشیار خواهم بود.

امروز مراقب و هوشــیار باش تا بتوانی ببینی چه چیزی در اطراف تو در حال وقوع اســت. امروز مراقب و هوشــیار باش تا بتوانی خودت را در دنیا تجربه کنی. امروز مراقب و هوشــیار باش تا بتوانی تجربه کنی که آتش بصـیرت و دانش در درونت شـعله می کشد. امروز مراقب و هوشیار باش تا بتوانی حضـور معلمینت را در کنارت تجربه کنی. امروز مراقب و هوشـیار باش تا بتوانی ببینی که آتش بصـیرت و دانش در درون دنیا شـعله می کشـد و حضـور معلمینت را نیز در دنیا تجربه کنی. این چیزها بطور طبیعی همانطور که مراقب و هوشـیار هسـتی و توجه خود را به آنها جلب می کنی به سـراغِ تو می آیند، زیرا بدون محکومیت و سـرزنش اسـت که آنچه در حقیقت اتفاق می افتد را خواهی دید. این ماهیت و سـرشـتِ معنوی و هدف تو را در دنیا تأیید می کند. این هویت واقعی تو را تأیید می کند و به زندگی فردی تو معنا و مفهوم می بخشد.

امروز در هرساعت مراقب و هوشیار باش و اطمینان داشته باش که مراقب و هوشیار بودن نتایج واقعی خودش را برایت به همراه خواهد داشت. بدون قضاوت و ارزیابی، از میانِ همهٔ ظواهر ترسناکی که دنیا می تواند در برابر تو ظاهرکند قادر به دیدن خواهی بود. از میانِ همهٔ ظواهر ترسناکی که تخیلات و اوهامِ تو می توانند در برابر تو ظاهر کنند قادر به دیدن خواهی بود، زیرا تمامی جلوه هایِ ترسناک از خیالات شکل گرفته و متولد می شوند. با مراقب و هوشیار بودن نسبت به دنیا، سردرگمی های آن و نیازش به بصیرت و دانش را تشخیص می دهی. این امر، سردرگمی تو و نیاز تو به بصیرت و دانش را تأیید خواهد کرد و باعث شادی و خوشبختی تویی خواهد شد که اکنون آماده دریافتِ بصیرت و دانش هستی.

در مراقبه های عمیق ترت، مراقب و هوشـیار باش، حضـور داشـته باش و خودت را به سـکون در درون معبد بصـیرت و دانش بسپار. تو فقط نیاز داری که مراقب و هوشـیار باشـی. نیازی به قضـاوت نیسـت. مراقب و هوشـیار

باش و بدین صورت از کذب و ناراستی گذرخواهی کرد و حقیقت و راستی را دریافت خواهی کرد. زیرا توجهِ واقعی و درست همیشه آنچه را که واقعی و درست است برایت به ارمغان می آورد و توجهِ نادرست نیز همیشه آنچه را نادرست است به تو می دهد.

امروز این قوایِ ذهنی را تقویت می کنی، توانایی توجه داشتن ومراقب و هوشیار بودن را تقویت می کنی. تو این تقویت قوا را برای خودت و برای دنیا انجام می دهی، چیزهایی که نیاز است شناخته و درک شوند. برای اینکه دنیا نیاز دارد مورد عشق قرار بگیرد و عشق تنها از طریق شناخت واقعی حاصل می شود.

تمرین **۳۳۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 339

The presence of love is with me now.

گام ۳۳۹

اکنون حضور عشق با من است.

حضور عشق با توست، در درونِ آتش بصیرت و دانش و در درون توست. مانندِ حضور معلمینت، این حضور هم در همهٔ چیزها در دنیا نفوذ می کند. این بستری است که دنیا در آن وجود دارد. این حضور، ساکن است؛ بنابراین، در هر چیزی وجود دارد. آیا تویی که دنیا را نظاره می کنی می توانی این حضور ماندگار را درک کنی؟ آیا تویی که در دنیا کار می کنی، می توانی تأثیر این حضور را در دنیا ببینی؟ اگر این حضور در دنیا نمی بود، دنیا مدت ها پیش خودش را نابود کرده بود و دیگر امیدی به نجات و رستگاری تو نبود. دیگر هیچ امیدی به یک اجتماع واقعی نبود و هیچ امیدی به همهٔ توانایی هایی که انسان در زندگی موقت خود در اینجا قادر به انجام آن است، وجود نداشت. هیچ کدام از چیزهایی که ارزش واقعی داشتند پدیدار نمی شدند، زیرا تاریکی تخیل و اوهام و تاریکی ترس، دنیا را برای همیشه فرا می گرفت و همه در تاریکی مطلق زندگی می کردند. بدون حضور عشق در دنیا، زندگی در دنیا اینگونه می بود. زندگی تو در اینجا در تاریکی مُهر و موم و محبوس می شد و هرگز نمی توانستی از چنگال آن بگریزی.

به همین دلیل است که زندگی تو در این دنیا موقتی است. این نمی تواند دائمی باشد، زیرا تو از نوری متولد شده ای که به آن باز خواهی گشت. چگونه امکان دارد بتوانی در تاریکی دائم زندگی کنی، وقتی از نوری متولد شده ای که بسویش باز خواهی گشت؟ تو به دنیا فرستاده شده ای تا نور را به دنیا بیاوری، نه آنکه تأییدی بر تاریکی دنیا باشی. قصد و ارادهٔ خداوند این بوده است که تو نور را به دنیا بیاوری، نه اینکه در تاریکی به دنیا تبعید شوی. تو اینجا هستی تا نور را به دنیا بیاوری.

تویی که دانش آموز بصیرت و دانش هستی اکنون گام به گام می آموزی تا نور بصیرت و دانش و آتش بصیرت و دانش را دریافت کنی. همانطور که این را در درون خود تجربه می کنی، آتش بصیرت و دانش را در دنیا خواهی دید، زیرا این آتش حضور عشق است. این خداوند است که در درونِ دنیاست. آنچه خداوند در دنیا انجام می دهد، از

طریق تو انجام خواهد داد، اما حضور خداوند در دنیا، بصیرت و دانش را در همۀ اذهان برانگیخته می کند و همۀ ذهن ها را به بیداری فرا می خواند. این حضور، در هر کجا رُخ بدهد ، بصیرت و دانش را اثبات، تأیید و تقویت کرده و به ظهورمی رساند.

حضور خداوند دائمی است. دنیا موقتی است. جهان فیزیکی موقتی است اما حضور خداوند دائمی و جاودانیست. اکنون آیا می توانی ببینی چه چیزی عظیم و بزرگ و چه چیزی حقیر و کوچک است؟ اکنون آیا می توانی ببینی چه چیزی ارائه می شود و چه چیزی با آموزش دریافت می شود؟ اکنون آیا می توانی اهمیت رونِدِ آماده سازی خود را درک کنی؟ اکنون آیا می توانی اهمیت خدمات خود را در دنیا درک کنی؟

در هر ساعت مراقب و هوشیار باش و حضور عشق را در دنیا تجربه کن. اگر مراقب و هوشیار باشی، آن را تجربه خواهی کرد. در تمرینات عمیق تر خود، عشق را در درونت تجربه کن، که (همان) آتش بصیرت و دانش است. هنگامی که به این موضوع نگاه می کنی به یاد داشته باش که در درون خودت و دردرون دنیا، از سکونِ این حضور است که همۀ کارهای خیر، همۀ افکار و ایده های مهم و انگیزۀ انجام همۀ فعالیت های مهم نشأت می گیرد. این همان چیزی است که بشریت و حتی اجتماعِ بزرگ تر از دنیاها را به سویِ بصیرت و دانش سوق می دهد و با بصیرت و دانش، همگی به سویِ تشکیل یک اجتماع واحد هدایت می شوند.

تمرین **۳۳۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 340

My practice is my contribution to the world.

گام ۳۴۰

تمرینِ من مشارکت و مساعدت من در دنیاست.

تو دانش آموز مبتدی بصـــیرت و دانش هســـتی و به عنوان یک دانش آموز مبتدی، کاملاً خود را با تمرینت درگیر می کنی. برای خودت نقش بزرگی به عنوان یک ناجی یا یک آزادیخواه و رهایی بخش در دنیا تصــور نکن، زیرا این فقط باعث دلسردی تو خواهد شد زیرا هنوز آماده انجام کارهای بزرگ نیستی. وظیفۀ تو اینست که گام ها را همانگونه که ارائه شده است دنبال کنی. این کار لازم و ضروریست. با گذشت زمان، بزرگی و عظمت در تجربۀ تو رشـــد و پیشـــرفت خواهد کرد و تو عظمت را در دنیا تجربه خواهی کرد. با این حال، همانطور که ما در آماده سازی خود اغلب متذکر شده ایم، عظمتی که تجربه خواهی کرد خودش را در چیـــزهای ســـاده، معمولی و پیش پا افتـاده بروز خواهد داد. بنابراین، افکار و ایده های پر زرق و برق و متظاهرانۀ خود را به عنوان افکار نجات بخش تصــور نکن. خودت را در دنیا مصـلوب و قربانی نبین، زیرا این تصـورات ناشــی از جهالت و نادانی هســتند و تو معنای واقعی آنها را درک نمی کنی.

از هر گام تبعیت کن، زیرا هر گام به توجه و درگیری کامل تو نیاز دارد. بدون تلاش برای افزودن موارد غیرضروری به رونـدِ آماده سازی خود، می توانی بطور کامل با رونـدِ آماده سازی خودت آمیخته شوی. این امر کامـلاً تو را درگیر خود می کند و همۀ توانایی های جسمی و ذهنی تو را بالا می برد و به آنها هدف و جهت یکپارچه و هماهنگ می دهد. تمرین تو هدیۀ تو به دنیاست. از طریق تمرین، تمام هدایا و مواهبی که در آینده خواهی بخشید با اعتماد به نفس، با عشق و یقین بخشیده خواهند شد.

ســاعت به ســاعت به خودت یادآوری کن که تمرین تو هدیۀ تو به دنیاســت. اگر واقعاً می خواهی به دنیا خدمت کنی و اگر واقعاً می خواهی نمونه و مثالی باشی از آنچه که برای تو عزیزترین است و از آنچه که در درون خود به آن احترام می گذاری، پس در این روز خودت را به تمرینت واگذار کن و ببخش و از آن غافل نشــو. در مراقبه های

عمیق ترت، خودت را به تمرینت ببخش زیرا تمرین، عملی در جهت بخشش و عطا کردن است و تویی که اکنون یاد می گیری که دریافت کنی، خودت را در واقع به یادگیری می بخشی و می سپاری تا دریافت کنی. بنابراین، تو یاد می گیری که ببخشی. اگر نتوانی خود را به تمرینت ببخشی، قادر به بخشیدن به دنیا هم نخواهی بود، زیرا بخشیدن به دنیا نیز نوعی تمرین است. یادت باشد که تنها کاری که می توانی انجام بدهی تمرین کردن است. مهم نیست که چه کاری انجام می دهی، در هر حال، تو در حال تمرین کردن چیزی هستی، تو در حال اظهار چیزی هستی، تو در حالِ تأیید چیزی هستی و تو در حال مطالعه و بررسی چیزی هستی. با توجه به این ادراک، خودت را به روندِ آماده سازی واقعی ات ببخش، زیرا این هدیهٔ تو به خودت و به دنیاست.

تمرین **۳۴۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 341

I am happy, for I can now receive.

گام ۳۴۱

من خوشحالم، زیرا اکنون می توانم دریافت کنم.

دریافت کردن را بیاموز و پس از آن یاد خواهی گرفت که شاد و خوشحال باشی. بخشیدن را بیاموز و پس از آن شادی و خوشحالی تو تأیید خواهد شد. به ساده ترین شکل ممکن، این کاریست که تو در حال انجام آن هستی. اگر این کار را با ایده ها و انتظارات خود پیچیده نکنی، قادر خواهی بود حقیقتِ همیشگی این مسئله را دریابی و دقیقاً خواهی فهمید چه معنا و چه ضرورتی دارد. به یاد داشته باش که پیچیدگی، انکار و نپذیرفتنِ سادگیِ موجود در حقیقت است. همانطور که هر روز آماده سازی خود را گام به گام انجام می دهی، حقیقت نیز هر روز کارِ خود را گام به گام به پیش می برد. همانطور که یاد می گیری یک دانش آموز بصیرت و دانش باشی، همزمان یاد می گیری که حقیقت را زندگی کنی. سادگی این امر همیشه برای تو واضح است، زیرا حقیقت برای همهٔ کسانی که در جستجویِ حقیقت هستند و نیز برای همهٔ کسانی که بدون سنگینی بار سرزنش و قضاوت مشاهده می کنند، ساده و مشهود است.

تمرین خود را در هر ساعت و در مراقبه های عمیقت به خاطر آور، یک بار دیگر ظرفیت و تمایل و اشتیاقِ خودت را به سکون و خاموشی تقویت کن. زیرا اگر هر روز کمی بیشترسکون را تجربه کنی، هر روز بیش تر و بیشتر رشد می کند و زندگی ات را سرشار می کند و مانند یک نور عظیم از زندگی ات برون می تراود، زیرا تو اینجا هستی تا نوری برای دنیا باشی.

تمرین **۳۴۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 342

I am a student of Knowledge today.

گام ۳۴۲

من امروز یک دانش آموز بصیرت و دانش هستم.

امروز تو یک دانش آموزِ بصیرت و دانش هستی. تو گام به گام روندِ آماده سازی خودت را دنبال می کنی. تو یاد می گیری که از قضاوت و اضطرابِ خود رها شوی. تو یاد می گیری که با حضور بصیرت و دانش در درونت و با عشقِ موجود در زندگی ات، تأیید شوی. تو یاد می گیری که به خودت احترام بگذاری و قدردان و سپاسگزار دنیای خودت باشی. تو یاد می گیری که مسؤولیت خود را بشناسی و یاد می گیری که نیاز دنیا برای اجرای این مسؤولیت را تشخیص بدهی. تو یاد می گیری که در درونت ساکن و خاموش باشی و در عین حال به طور هدفمندی در تعامل با محیط بیرون از خودت باشی. تو در حال یادگیریِ دریافت کردن هستی. تو یاد می گیری که ببخشی و عطا کنی. تو یاد می گیری که تشخیص بدهی زندگی ات در حال رهایی و رستگاری است.

امروز یک دانش آموز بصیرت و دانش باش و آموزش های امروز را تا آنجا که می توانی کامل و درست اجرا کن. در هر ساعت به خودت یادآوری کن که یک دانش آموزِ بصیرت و دانش هستی و درهر ساعت لحظاتی را برای درک معنای این بیان با توجه به شرایط فعلی خود اختصاص بده. در تمریناتِ عمیق ترت، ذهن خود را جدی و فعالانه درگیر فهم معنای این کن که یک دانش آموز بصیرت و دانش کیست. آنچه را که تاکنون آموخته ایی به یاد بیاور. آنچه را گام به گام تقویت شده است بشناس و تشخیص بده که ترغیب به رها کردنِ چه چیزی می شوی. تمریناتِ تو مربوط به تفکر فعالانه دربارۀ بیان امروز است، تلاش کن معنای آن را با توجه به زندگی خودت درک کنی. وقتی فکر می کنی، مفید و سازنده فکر کن، زیرا تمامی تفکرات باید سازنده باشند. وقتی تفکر لازم نباشد، بصیرت و دانش تو را به پیش می برد. در دنیا تو باید بصیرت و دانش داشته باشی و نیز باید بیاموزی که مفید و سازنده فکر کنی زیرا تو یک دانش آموز بصیرت و دانش هستی. امروز یک دانش آموز بصیرت و دانش باش و آنگاه از آنچه که تو را راهنمایی و هدایت می کند و از آنچه به تو خیر و برکت می بخشد، قدردان و سپاسگزار خواهی بود. تو بصیرت و دانش را نمایان خواهی کرد، زیرا تو یک دانش آموز بصیرت و دانش هستی.

تمرین **۳۴۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 343

Today I will honor the source of my preparation.

گام ۳۴۳

من امروز به منبع آماده سازی خودم احترام خواهم گذاشت.

امروز یک دانش آموز بصیرت و دانش باش، تا سپاسگزار و قدردانِ سرچشمۀ آماده سازی خود باشی. در هرساعت این بیان را به خاطر بیاور و دوباره به این فکر کن که یک دانش آموز بصیرت و دانش بودن به چه معناست. سعی کن تمام آنچه را که به تو داده شده است و آنچه تقویت می شود را به یاد بیاوری و تلاش کن موانع موجود بر سر راهت و آنچه که تو را عقب نگه می دارد، به طور عینی و واقعی تشخیص بدهی. ایمان و اعتقاد خود را تقویت کن. مشارکت خود را تقویت کن. برای این کار از قدرت تصمیم گیری خود استفاده کن و هنگام انجام این کار به خاطرداشته باش به آنچه که تو را راهنمایی می کند و آنچه که تو به آن خدمت می کنی ارج و احترام بگذاری و آشکارکنندۀ آن باشی.

در دو تمرین عمیق ترت، ذهن خود را فعالانه درگیر اندیشیدن در معنای بیان امروز کن. به یاد داشته باش که تو فقط می توانی به آنچه که برایش ارزش قائل هستی خدمت کنی. اگر برای بصیرت و دانش ارزش قائل باشی، در خدمت آن خواهی بود. اگر برای جهل و تاریکی ارزش قائل باشی، در خدمت آن خواهی بود. آنچه برایش ارزش قائل هستی، استادِ حاکم بر توست، استاد تو آنچه را باید یاد بگیری به تو می دهد. تو یک دانش آموز بصیرت و دانش هستی. تو یک دانش آموز بصیرت و دانش هستی زیرا خودت انتخاب کرده ای که دانش آموز باشی، و استادی را برگزیده ای که تو را راهنمایی کند تا بصیرت و دانش و حقیقت را در دنیا منعکس کنی. در اینجا فقط دو گزینه برای انتخاب داری، زیرا فقط می توانی در خدمت بصیرت و دانش باشی و یا در خدمت هر چیزِ دیگری که جایگزین بصیرت و دانش است. از آنجا که هیچ چیز واقعاً نمی تواند جای بصیرت و دانش را بگیرد، تمایل به خدمت به چیزی که جایگزین بصیرت و دانش می شود در واقع تمایل به خدمت به پوچی، تمایل به زندگی و بودن در پوچی و تمایل برای داشتن پوچی است. منظور ما وقتیکه از فقر صحبت می کنیم، چنین چیزیست. این وضعیتی است که در آن به هیچ چیزی خدمتی نمی شود، پوچ و تهی است و هیچ ندارد.

بنابراین به آنچه که به تو خدمت می کند احترام بگذار. آنچه که حقیقت، معنا و ارزش حضورت در دنیا را تصدیق می کند، تکریم کن و بدین صورت به چیزی حقیقی خدمت خواهی کرد، چیزی حقیقی خواهی بود و چیزی حقیقی را در اختیار خواهی داشت. بدین ترتیب تویی که می آموزی خدمت کنی، کسی خواهی بود که دریافت کردن را می آموزد.

تمرین **۳۴۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 344

My Knowledge is the gift I give unto the world.

گام ۳۴۴

بصیرت و دانش من هدیه ایست که من به دنیا می دهم.

بصـــیرت و دانش هدیهٔ تو به دنیاســـت، اما ابتدا باید وســـیله ای برای بروز و ظهورِ آن شـــوی. تو باید آن را بپذیری، آن را دریافت کنی، از آن بیاموزی و آنچه را که به تو می دهد، (به دیگران) ببخشـــی. تو باید خود را باز و گشــاده کنی تا بصــیرت و دانش به طور طبیعی از طریق تو به دنیا بتابد. از بصــیرت و دانش تو همه چیز حاصــل خواهد شـد ـــــ همهٔ فعالیت های هدفمند، همهٔ مسـاعدت های مهم، تمام افکار مهم، بروزِ تمامیِ احسـاسـاتِ معنادار و انگیزش های هدفمند برای رسیدن به اطمینان، آرامش، عشق، شفا، اتصـال و آزاد کردن دیگران. این به سادگی بدین معناست که حقیقتِ تو سرانجام خودش را بیان می کند. این هدیهٔ تو به دنیاست.

در هر ساعت این بیان را به خودت یادآوری کن و آتش بصیرت و دانش را در درون خود احساس کن. خودت را به عنوان وسیله ای برای حمل بصیرت و دانش در دنیا احساس کن. خوشحال باش که نیازی نیست با عذاب دادن خود، تلاش کنی بفهمی چگونه خودت را به بصیرت و دانش خواهی بخشید و چگونه بصیرت و دانـش خـودش را می بخشد و سرانجام چه اتفاقی خواهد افتاد. تو به سادگی فقط مراحل را دنبال می کنی. همانطور که تاکنون مشاهده کرده ای، در انجامِ گام ها لازم است که توانایی های ذهنی خودت را توسعه داده و آنها را به طور مناسب استفاده کنی. آنها نیاز به حضور ذهنی تو دارند. آنها نیاز دارند که زندگی ات را متعادل و هماهنگ کنی. حتی تا این مرحله از آماده سازی ات، می فهمی که چیزهای زیادی در مورد زندگی خود می دانی که هنوز آنها را نپذیرفتـه ای و یا آنها را اجـرا نکرده ای. بصیرت و دانش در تمام مـدت و حتـی در ابتـدای آمـاده سـازی ات، با تو بوده اسـت، همانطـور که به همراهِ دیگران پیشرفت می کنی و آنها نیز با تو پیشرفت می کنند، قدرت و کارایی بصیرت و دانش برای تو واقعی تر و ملموس تر می شود. این هدیه تو به دنیاست.

امروز در دو تمرینِ طولانی تر خود، در سکون و پذیرش، تمرین کن تا بتوانی قدرت بصیرت و دانش را دریافت کنی تا بتواند در درونت رشد کند و همچنانکه در مخاطرات زندگی گام برمی داری، تجربهٔ بیشتر و بیشتری از آن بدست خواهی آورد. این تمرینات طولانی تر در روندِ آماده سازیِ تو بسیار حیاتی هستند، زیرا آنها ظرفیت تو را افزایش می دهند، درک و فهم تو را افزایش می دهند، تجربهٔ تو را افزایش می دهند و تجربهٔ بصیرت و دانش را در حالی که در دنیا هستی برایت آسان تر می کنند. زیرا بصیرت و دانش تو هدیهٔ تو به دنیاست و بصیرت و دانش تو هدیهٔ تو به خودت است.

تمرین **۳۴۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای
و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 345

My Knowledge is my gift to my Spiritual Family.

گام ۳۴۵

بصیرت و دانش من هدیۀ من به خانوادۀ معنوی من است.

بصیرت و دانش تو، هدیۀ تو به خانوادۀ معنوی توست، زیرا تو نه تنها برای پیشرفت خود و دنیا بلکه برای پیشرفت خانوادۀ معنوی ات به دنیا آمده ای. گروه یادگیریِ خاصی که تو در آن هستی نیاز به پیشرفت دارد تا بتواند خودش نیز پیشرفت کند، زیرا به دنبال اتحاد و اتصال عظیم تری است. در طول زمان تو دامنۀ ارتباط و ظرفیت خود را برای ایجاد ارتباط پرورش داده ای. تمام موفقیت های تو تاکنون در بروز و ظهورِ خانوادۀ معنوی تو تجسم یافته است و گواهی است بر (وجودِ) خانوادۀ معنوی تو.

بازگشت به خداوند، بازگشت به روابط (حقیقی) است. این فراتر از توانایی درک توست و قطعاً فراتر از ایده ها و ایده آل گرایی توست. فقط قابل تجربه است. این باید تجربه شود و از طریق این تجربه خواهی فهمید که تو نه تنها برای رستگاری خود و نه فقط برای خدمت به دنیا، بلکه برای خدمت به کسانی که تو را فرستاده اند به اینجا آمده ای. با توجه به این موضوع، نقش تو اهمیت بیشتری پیدا می کند. با توجه به این، آماده سازی تو اهمیت بیشتری پیدا می کند. اگر به این امر فکر کنی، به حقیقت آن آگاه خواهی شد.

امروز در هر ساعت به این بیان فکر کن و خانوادۀ معنوی خود را به یاد داشته باش، این چیزی است که اکنون می آموزی آن را به یاد بیاوری. در دو تمرین مراقبه عمیق ترت، دوباره وارد معبدِ بصیرت و دانشِ خود شو و تلاش کن حضور خانوادۀ معنوی خود را تجربه کنی. اگر ذهن تو ساکن و خاموش باشد، خواهی فهمید که آنها اکنون با تو هستند. چگونه ممکن است آنها از تو جدا باشند وقتیکه تو نمی توانی از آنها جدا باشی و اکنون همچنانکه تو در دنیا هستی آنها نیزبا تو هستند.

تمرین **۳۴۵**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 346

I am in the world to work.

گام ۳۴۶

من برای کارکردن در دنیا هستم.

تو برای کارکردن در دنیا هستی. کار همان چیزیست که تو مایل به انجام آن هستی. کار همان چیزیست که بخاطر انجام دادنش به اینجا آمده ای. اما منظور ازاین کاری که ما از آن صحبت می کنیم چیست؟ آیا این شغل فعلی توست که در برابر آن مقاومت می کنی و با آن مشکل داری؟ آیا کارهای مختلفی است که فکر می کنی به عنوان وظیفه برای خودت تعیین کرده ای؟ کار اصلی و واقعی تو ممکن است در هر یک از این فعالیت ها بروز و ظهور پیدا کند، اما در حقیقت چیزی بیشتر از اینهاست. انجام هر گام از کار واقعی ات باعثِ شادی، خوشبختی و رضایت خاطر توست. کار واقعی تو در دنیا این است که بصیرت و دانش خود را کشف کنی و به آن اجازه بدهی تا از طریق تو خودش را به ظهور برساند. کار واقعی تو در دنیا پاسخگویی به رسالت و فراخوانِ خاص توست، که تو را به شیوه های خاصی با افراد خاصی درگیر می کند، تا سرنوشت فردی خود را در دنیا محقق کنی.

این کار توست. اکنون فکر نکن که می توانی بفهمی این کار چیست و سعی نکن آن را فـــراتر از آنچه به تو گـــفته ایم تعریف کنی. هیچ مشکلی به وجود نمی آید اگر معنا و مفهومِ کامل آن را درک نکنی. هیچ مشکلی به وجود نمی آید اگر رمز و راز زندگی خودت را بپذیـــری، بدون آنکه تلاش کنی یک تعـــریف و تجســـم مشـــخص برای آن داشته باشی.

تو برای کارکردن در دنیا هستی. بنابراین، خودت را به کار بگیر تا تلاش تو برای اینکار بتواند منبع هدفِ تو، معنا و مســـیر تو را به تو نشـــان دهد. تو از طریق کار و فعالیت هایِ هدفمند ومعنادار ارزش خودت را — ارزش زندگی فردی و اطمینان از سـرنوشـت واقعی خودت را تجربه خواهی کرد. کار واقعی تو همهٔ چیزهای با ارزش را برای تو تضمین می کند و تو را از همهٔ چیزهایی که حقیقت را پنهان می کنند و تو را درمانده و سیاه بخت می کنند، رهایی می بخشد.

بیان امروز را ساعت به ساعت به خودت یادآوری کن. در دو تمرین عمیق ترت، ذهن خود را بار دیگر بطورِ فعالانه درگیر بررسی بیان امروز کن. نگرش خود نسبت به کار و تمامی امورِ مرتبط با کارِ خود را مورد بررسی و تعمق قرار بده. نحوۀ پاسخگویی ات نسبت به موضوعِ کار در گذشته را مرور و بازبینی کن— از جمله اشتیاقت برای کار، تضاد و دودلی در مورد کار و مقاومت در برابر کار. تشخیص بده که چگونه همۀ تمایل به فرار از کار واقعاً تمایل به کشف بصیرت و دانش بوده است. درک کن که بصیرت و دانش، تو را درگیر کاری با هدف جدید، معنای جدید و جهت گیری جدید می کند. افکار خود را بررسی کن. تو باید از افکار خود سردربیاوری، زیرا آنها هنوز هم بر درک و فهمِ تو بسیار مؤثر هستند. وقتی بتوانی ذهن خود را بطورِ عینی بررسی کنی، قادر خواهی بود که به بصیرت و دانش اجازه بدهی تا بر آن بدرخشد و نیز قادر خواهی بود تا از قدرت تصمیم گیری ات برای آماده سازی خود و برای کار با محتوایِ ذهن خود استفاده کنی. این مسئله در حیطۀ مشارکت تو مفید و مؤثر است، زیرا کار با محتوای ذهنت برای این نیست که تو برایِ بصیرت و دانش تعیین هدف، معنا یا جهت کنی، بلکه به این منظور است که تو بتوانی دریافت کنندۀ بصیرت و دانش شوی، بصیرت و دانش را تجربه کنی و به بصیرت ودانش اجازه بدهی از طریق تو خودش را به ظهور برساند.

بنابراین، در دو تمرین طولانی ترخود، ذهنت را بطور جدی و فعالانه درگیر کن. روی این بیان متمرکز شو. تمام افکار و احساسات مرتبط با آن را بشناس. در قسمت پایانی از هر تمرین طولانی، اجازه بده تمامی افکار، تو را ترک کنند. دوباره وارد سکون و دریافت شو تا بتوانی آگاه شوی. وقتی در حالِ تجربۀ بصیرت و دانش هستی نیازی به تفکر کردنِ دربارۀ آن نداری زیرا همۀ ایده ها و تفکرات، جایگزینی برای بصیرت و دانش هستند نه خودِ بصیرت و دانش. با این وجود بصیرت و دانش، تمام ایده ها و افکارِ تو را به منظور دستیابی به هدفی عظیم تر، جهت دهی و هدایت می کند.

تمرین **۳۴۶**: دو مرتبه تمرین **۴۰** دقیقه ای
و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 347

I allow my life to unfold today.

گام ۳۴۷

من امروز اجازه می دهم که زندگی ام آشکار و گشوده شود.

اجازه بده امروز زندگی تو آشکار و گشوده شود. بدون سردرگمی های درونی ات، بدون تاریکی تخیلاتت و بدون سردرگمی ها و تضادها و درگیری هایت می توانی شاهد گشایش و پیشرفت در زندگی خود باشی. امروز نمایانگر گامی در جهتِ گشایش در زندگی توست، نمایانگر گشایش درظهور بصیرت و دانش تو، در پرورش درک و فهم واقعی تو و در بروز و ظهورِ دستاوردهای واقعی توست. در این روزهوشیار و مراقب باش و یاد بگیر که زندگی بیرونی و زندگی درونی ات را به طور عینی و واقعی مشاهده کنی. به این ترتیب، تو می توانی چیزی را که حقیقتاً در آنجاست تجربه کنی و به چیزی که حقیقتاً در آنجاست عشق بورزی، زیرا آنچه حقیقتاً در آنجا وجود دارد حقیقت محض است و منعکس کنندهٔ عشق واقعیست.

در هر ساعت به خود یادآوری کن که روند زندگی خود را در حال آشکار شدن مشاهده کنی. در طول مراقبه های عمیق ترت، در سکون و دریافت، گشایش را در زندگی درونی ات مشاهده کن. آشکار شدنِ زندگی بیرونی و درونی ات را در کنار هم مشاهده کن، همانطور که در واقع باید اینگونه نیز باشد. در اینجا انگیزش و حرکت را در زندگی خود احساس خواهی کرد. در اینجا خواهی فهمید که زندگی تو جهت دهی و هدایت می شود. در اینجا خواهی فهمید که همهٔ چیزهایی که تو واقعاً برای آنها ارزش قائلی و آنها را بسیارعزیز می شماری و همهٔ آنچه که ما در روندِ آماده سازی مان نشان داده ایم، در حال ظهور کردن است. در اینجا تو اجازه می دهی تا چیزهای خاصی از بین بروند و چیزهای خاصی ظهور کنند. در اینجا تو بخشی از زندگی خود را اداره می کنی که باید اداره کنی، این بخش شامل تفکر و رفتار توست. در اینجا تو اجازه می دهی بخشی از زندگی خودت که قابل اداره کردن نیست، یعنی هدف، معنا ومسیرحرکتِ تو، به طور طبیعی ظهور کند و خود را آشکار نماید. در اینجا تو شاهد زندگی خودت هستی که در این روز در حال ظهور و آشکار شدن است.

تمرین **۳۴۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 348

Today I will witness the world unfolding.

گام ۳۴۸

امروز من شاهد آشکارشدنِ دنیا خواهم بود.

بدون حدس و گمان های ترسناک تو، بدون واکنش های اضطراب آور تو نسبت به ظواهرِ ترسناک و بدون جاه طلبی ها و عدم پذیرش و انکار، تو امروز می توانی دنیا را در حال گشایش و آشکار شدن مشاهده کنی. چشمان تو آن را خواهند دید، گوش های تو آن را خواهند شنید، پوست تو آن را حس خواهد کرد و با تمامِ وجودِ جسمی و معنوی خود آن را احساس خواهی کرد. تو این موضوع را خواهی فهمید زیرا در حالی که ذهنت فکر می کند و بدنت عمل می کند، وجود تو چنین چیزی را می داند و به آن آگاه است. بنابراین اینگونه است که قدرت بصیرت و دانش، قدرتِ هستی است که تو نیز بخشی از آن هستی.

با این قدرت است که می توانی دنیا را در حالِ گشایش و آشکار شدن مشاهده کنی، زیرا دنیا دارای یک موجودیت، یک ذهن و یک بدن است. وجودش آگاهی دارد، ذهنش فکر می کند و بدنش عمل می کند. طبیعت، بدن آنست. تفکر جمعیِ شما، ذهن آنست. بصیرت و دانش، موجودیتِ آن است. بنابراین، همانطور که شروع به درک بصیرت و دانش در زندگی خود می کنی، بصیرت و دانش را در دنیا درک خواهی کرد. همانطور که می بینی بصیرت و دانش، ذهنت را تصفیه و پاکسازی می کند خواهی دید که بصیرت و دانش، تمام ذهن های دنیای تو را نیز تصفیه و پاکسازی می کند. همانطور که می بینی بصیرت و دانش تو را به یک اقدام مفید و مؤثر راهنمایی می کند، خواهی دید که بصیرت و دانش در دنیا هم، دیگران را به یک اقدام مفید و مؤثر راهنمایی می کند. بنابراین، همانطور که یاد می گیری نسبت به خود مهربان و دلسوز باشی، یاد می گیری که نسبت به دنیا نیز مهربان و دلسوز باشی. همانطور که شاهدِ رشد و تعالی خود هستی، شاهد رشد و آشکار شدنِ دنیا نیز خواهی بود.

امروز در هر ساعت این بیان را تکرار کن و شاهد رشد و آشکار شدنِ دنیا باش. امروز در دو تمرینِ طولانی تر خود، با چشمان باز، به دنیای اطراف خود، خیره نگاه کن. این اوقات را در تنهایی سپری کن و به دنیای اطراف

خود چشم بدوز. بدون قضاوت نگاه کن. دنیا را در حال گشایش احساس کن. نیازی نیست برای احساس کردنِ آن تلاش کنی. تو آن را احساس خواهی کرد زیرا یک روندِ طبیعی است. بدون هیچ ممانعت و مداخله ای از جانبِ تو، این تجربه همیشه برایت حاضر و دردسترس خواهد بود. دنیا را در حالِ آشکار شدن احساس کن، زیرا این امر، همهٔ چیزهایی را که اکنون یاد می گیری، تأیید می کند و همهٔ چیزهایی که اکنون می آموزی، در خدمتِ گشایش و آشکار شدنِ دنیا خواهند بود.

تمرین **۳۴۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 349

I am happy that I can finally serve the truth.

گام ۳۴۹

من خوشحالم که سرانجام می توانم به حقیقت خدمت کنم.

این بزرگترین لذت توست، بزرگترین شادی توست و بزرگترین رضایت توست که سرانجام به حقیقت خدمت کنی. گذشتۀ تو غمگین و ناامیدکننده بوده است زیرا تو تلاش کرده ای بدون پایه و اساس و معنا به چیزهای متفاوتی خدمت کنی. تو تلاش کرده ای با چیزهایی بدون هدف و جهتِ مشخص هویت پیدا کنی. این امر، باعث شده است که احساس کنی هیچ هدف، معنا و مفهوم و مسیرِمشخصی نداری. اکنون احساس شادی و خوشبختی کن که می توانی نمایانگر حقیقت باشی و به حقیقت خدمت کنی، زیرا حقیقت تمامِ آنچه را که واقعیت دارد به تو می دهد. این موضوع، به تو هدف، معنا و جهت می دهد که همان چیزیست که تو در تمام تعامل ها، روابط، فعالیت ها و تلاش هایت جستجو کرده ای. این همان چیزیست که تو در همۀ خیالات خود، در همۀ نگرانی ها و امیدواری های خود بدنبال آن بوده ای.

هر آنچه را که واقعاً خواسته ای اکنون به تو داده شده است. اکنون آنچه را که حقیقتاً می خواستی، دریافت کنی، بیاموز و (سرانجام) خواهی فهمید که حقیقت چیست. همچنین متوجه خواهی شد که همیشه واقعاً به دنبال چه چیزی بوده ای. این امر باعث می شود تا حقیقت بتواند ساده و آشکار شود. این امر، طبیعت فردیِ تو را قادر می سازد تا بسادگی آشکار شود، زیرا در سادگی، همۀ چیزها شناخته می شوند. در پیچیدگی همۀ چیزها پنهان هستند. فقط آنچه در دنیا مکانیکی است می تواند پیچیده باشد، اما ماهیت آن هم ساده است و می تواند مستقیماً تجربه شود. فقط در کنترل کردن چیزهای مکانیکی زندگی که تا حدودی مجبور به انجام آنها هستی، پیچیدگی هایی وجود دارد، اما مشخص کردن ماهیتِ این پیچیدگی ها و حل و فصل آنها، بصورتِ گام به گام ساده است. بنابراین، چه با سادگی و چه با پیچیدگی روبرو باشی، رویکرد تو به زندگی حتماً باید ساده باشد. پیچیدگی ای که ما از آن صحبت می کنیم، که درواقع نوعی انکار و عدم پذیرش است، نشان دهندۀ پیچیدگی تفکراتِ تو و دشواری رویکردِ تو (در زندگی) است.

پس خوشحال باش که می توانی به آنچه درست و واقعیست خدمت کنی، زیرا این کار انجامِ همهٔ کارها را ساده می کند و به تو امکان می دهد با پیچیدگی مکانیکی به روشی مستقیم و مؤثر کنار بیایی. پس خوشحال باش که زندگی ات دارای هدف، معنا و جهت است، زیرا تو به آنچه هدف، معنا و جهت دارد خدمت می کنی. هر ساعت این بیان را بخاطر آور و در دو تمرین عمیق ترت با قدرتِ پذیرش و خودسپاری عظیمی وارد سکون و خاموشی شو. به یاد داشته باش که تو در اینجا به خودت می بخشی و عطا می کنی و تمرین تو، بخشیدن است، به یاد داشته باش که تو یاد می گیری ببخشی و خدمت کنی. تو آنچه را درست و حقیقی است می بخشی و به آنچه درست و حقیقی است خدمت می کنی و در نتیجه آنچه را که درست و حقیقی است تجربه می کنی و آنچه را که درست و حقیقی است دریافت می کنی. بنابراین، این یک روز شادی و خوشبختی است زیرا تو به آنچه درست و حقیقی است خدمت می کنی.

تمرین **۳۴۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 350

REVIEW

گام ۳۵۰

مرور

یک بار دیگر دو هفتهٔ گذشته از روند آموزشی خود را مرور کن، هر درس را بخوان و هر روز از تمرین را مرور کن. یک بار دیگر توانایی خود را برای بررسی واقعی وعینی توسعه بده. یک بار دیگر جنبش و حرکت کلیِ زندگی خود را بشناس — تغییراتِ آهسته اما بسیار مهم و حقیقی که در ارزش های تو، در تعامل تو با دیگران، در فعالیت های تو و از همه مهمتر در کل احساس تو نسبت به خودت اتفاق می افتند را بشناس.

به خاطر داشته باش که تغییراتِ مهم، تدریجی هستند و تا زمانی که نتایج آنها مشخص و محسوس نشود، اغلب مورد توجه قرار نمی گیرند. درک کن که تغییرات جزئی یا ناچیز غالباً شامل آشفتگی های عاطفی بزرگی هستند که در آن مردم تصور می کنند اتفاق فوق العاده ای رُخ داده است. تغییرات بزرگ تر، عمیق تر هستند و همهٔ چیزها را تغییر داده و تحت تأثیر قرار می دهند. تغییراتِ کوچک و پیشرونده بلافاصله بر دیدگاه تو تأثیر می گذارند، اما تأثیر کلی آنها زیاد ماندگار نیست. تنها استثناء در این مورد این است که معلمین تو برای نشان دادن حضور خود یا ارائه پیامی از قدرت که در آن لحظه کاملاً به آن نیاز داری، در حوزهٔ شخصی تو مداخله می کنند. این مداخلات نادر است اما ممکن است در مواقعی رخ دهد که برای مصلحتِ تو لازم و ضروری باشد.

بنابراین، حرکت و پیشرفتِ کلی در روندِ زندگی خود را مشاهده کن. ببین که زندگی ات چگونه بر تو آشکار می شود. این برنامه تو را برای آینده آماده می کند. تو باید ازهمهٔ مواردی که در اینجا آموزش داده شده است استفاده کرده و آنها را تقویت کنی، و باید هم در محدودهٔ این آماده سازی و هم فراتر از آن تمرین کنی. در تمرین طولانی تر امروزت، یک ناظر عاقل و دانا در روند پیشرفت خودت باش. تشخیص بده کدام قسمت از تمریناتت باید تقویت شوند. درک کن که این امر، از بصیرت و دانش تو نشأت می گیرد. این تمرین را در حد توان خود دنبال کن. اکنون به دروس پایانی این مرحله از گام های بصیرت ودانش رسیده ایم.

تمرین **۳۵۰**: یک مرتبه تمرین دوره ای طولانی.

Steps To Knowledge

گام به گام تا بصیرت و دانش

FINAL LESSONS

دروس پایانی

تو در حالِ شروع گام های نهایی روند آماده سازی ما هستی. اینها آخرین گام ها در مسیرکليِ دستیابی به بصیرت و دانش یا در استفاده و تجربه تو از بصیرت و دانش نیستند. بلکه گام های پایانی در این مرحلۀ بزرگ از پیشرفت تو هستند که اکنون مشغول انجام آن هستی. بنابراین، با اشتیاق و شدت بیشتری خودت را به بخش بعدی تمرینات بسپار. اجازه بده بصیرت و دانش، تو را در روندِ مشارکت خود هدایت کند. به خودت اجازه بده تا حد ممکن قوی، توانمند و درگیرِ روندِ آماده سازی باشی. به گذشتۀ خود فکر نکن، فقط واقعیت بصیرت و دانش در این لحظه و نویدِ بزرگ آن را برای آینده درک کن. تو مورد تکریم و قدردانی هستی چراکه به منبع آماده سازی خودت ارج می نهی. همینطور که گام های پایانی در این مرحلۀ مهم از رشد و پیشرفتِ خود را شروع می کنی، مورد تکریم و قدردانی خواهی بود.

Step 351

I serve a greater purpose,

which I am now beginning to experience.

گام ۳۵۱

من در خدمت هدف عظیم تری هستم، که اکنون شروع به تجربه آن کرده ام.

این بیان را در هر ساعت تکرار کن و آن را فراموش نکن. هرچه این درک را تقویت کنی، برای تو واقعی تر و آشکارتر می شود. و هرچه این درک و فهم، واقعی تر شود تمام عقاید و اندیشه های دیگر که در تقابل با آن هستند، محو می شوند و از بین می روند، زیرا این یک حقیقت بزرگ است که ماهیت و مفهومی اساسی دارد. همهٔ چیزهای دیگری که وانمود می کنند حقیقت هستند و با این موضوع تعارض دارند، محو می شوند زیرا بدون ماهیت و مفهوم اساسی هستند. آنچه حقیقت است، همیشه به همان شکلی که هست وجود دارد، چه دلخواه تو باشد چه نباشد، چه به آن اعتقاد داشته باشی یا نداشته باشی و چه به آن پایبند باشی یا نباشی. این همان چیزیست که به آن مفهوم حقیقی خودش را می دهد.

تو در گذشته فکر می کردی که همهٔ چیزها وجود دارند زیرا تو می خواهی که وجود داشته باشند. این فقط در قلمرو تخیل و تصور تو مصداق دارد، همان قلمرویی که اکنون می آموزی از آن رها شوی. حتی در قلمرو تخیل، تو یاد می گیری که برای نزدیکترین چیز به واقعیت، ارزش قائل شوی تا بتوانی از قلمروِ اوهام و تخیلات رها شوی. چراکه قلمروِ خیال، قلمروِ آفرینش نیست. آنچه که آفرینش ایجاد می کند، برگرفته از بصیرت و دانش است. این آفرینشی دائمی، هدفمند و دارای قدرت و ارزش واقعی حتی در دنیاست. آفرینش و هستی در قلمرو تخیل نیستند.

در تمریناتِ عمیق ترت، وارد سکون و خاموشی شو. برای آنچه که تلاش می کنی انجام بدهی احترام زیادی قائل شو. اهمیت این اوقات سکون و خاموشی را به خودت یادآوری کن. به خودت یادآوری کن که این اوقات، زمانِ عبادت و پرستش، زمان خودسپاری واقعی، زمانی برای گشودن خود و زمانی برای گشودن و آشکار شدن بصیرت و دانش هستند. اجازه بده امروز، روزی برای درک عمیق تر تو باشد. اجازه بده امروز، روزی برای خودسپاری بیشتر تو باشد، زیرا تو امروز یک دانش آموز واقعی بصیرت و دانش هستی.

تمرین **۳۵۱:** دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 352

I am a true student of Knowledge today.

گام ۳۵۲

من امروز یک دانش آموز واقعی بصیرت و دانش هستم.

در هر ساعت این بیان را تصدیق و تأیید کن و در دو تمرین مراقبه ات با احترام و خودسپاری فراوان وارد دوره های سکوت خود شو. اینها اوقات عبادت تو هستند. تو در حال حاضر واقعاً به کلیسا می روی — نه از رویِ تعهد والزام، نه از رویِ ترس یا اضطراب و نه بخاطرِحسِ انجامِ وظیفه نسبت به یک خدای بی مهر و دوست نداشتنی، بلکه بخاطرِ یک احساس شور و لذت بزرگ و بخاطرِ اشتیاق به بخشیدنِ خودت به چیزی که خودش را به تو می بخشد. یک دانش آموزِ واقعی بصیرت و دانش باش. تمام آنچه تاکنون به تو گفته شده است را به خاطر داشته باش و درهر ساعت از آن استفاده کن. چه در درون و چه در دنیای بیرون، خودت را به طورِ هدفمند درگیرِ تمرینت کن. این روز را تقویت کن. همانطور که بصیرت و دانش این روز را به تو می بخشد، تو هم این روز را به بصیرت و دانش ببخش و بسپار تا بتوانی از حضور بصیرت و دانش در زندگی خود آگاه شوی.

بصیرت و دانش هدیهٔ خداوند به توست، زیرا بصیرت و دانش، بسط و گسترش رحمت خداوند به توست. بنابراین، بصیرت و دانش برای تو (به منزلهٔ) خداوند خواهد بود و از عظمتی فراتر از خودش صحبت خواهد کرد، زیرا بصیرت و دانش در اینجاست تا تو را قادر سازد تا رابطهٔ معناداری با خودت، با دیگران و با زندگی داشته باشی. از این طریق قادر خواهی بود روابط را بازیابی کنی و به این ترتیب به سوی خانهٔ واقعی خود در خداوند رهسپار شوی.

تمرین **۳۵۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 353

My True Home is in God.

گام ۳۵۳

خانۀ واقعی من در خداوند است.

خانۀ واقعی تو در پیشگاهِ خداست. آنجا خانۀ واقعی توست. خانۀ تو واقعیست. خود تو واقعی هستی. حتی با وجود اینکه در دنیا حضور داری، در خانه ات هستی، هرچند این دنیا خانۀ واقعی تو نیست. از آنجا که در دنیا در خانه هستی و با بصیرت و دانش همراه هستی، می توانی به دنیا ببخشی و دقیقاً آنچه را که نیاز دارد فراهم کنی، تو می خواهی حس خانه را به دنیا بدهی، به دنیایی که حسِ غربت و بی خانمانی و گم گشتگی دارد.

در هر ساعت این بیان را تکرار کن، به مردم دنیا نگاه کن و ببین که آنها چقدر غریب و بی خانمان هستند. به یاد داشته باش که چگونه آنها واقعاً در خانه هستند اما متوجه آن نیستند. مثل خود تو، آنها در خانه خوابیده اند. تو اکنون یاد می گیری که از خواب بیدار شوی، و متوجه شده ای که هنوز در خانه هستی زیرا خانوادۀ معنویِ تو با تو هستند، بصیرت و دانش با توست و معلمین تو با تو هستند.

بدین ترتیب است که تو در خانه در پیشگاهِ خداوند هستی، حتی اگر به نظر می رسد اکنون از خانۀ واقعی خود فاصله داری. تو خانه واقعی خود را با خود به اینجا آورده ای. وقتی خداوند در همه جا حضور داشته باشد چگونه می توانی در جایی باشی که خداوند در آن حضور ندارد؟ وقتی معلمینت، همواره تو را همراهی می کنند چگونه می توانی در کنار آنها نباشی؟ وقتی خانوادۀ معنوی ات همواره حضور دارند چگونه می توانی در کنار خانوادۀ معنوی ات نباشی؟ ممکن است متناقض به نظر برسد که تو می توانی از خانۀ واقعی خودت دور باشی و(همزمان) در خانه باشی، اما فقط وقتی از خانۀ واقعی ات دور به نظر می رسی، که با دنیایی که می بینی هویت خود را تعریف کنی. اما تو در درونت بصیرت و دانش را حمل می کنی، این یک یادآوری است که تو حقیقتاً در خانه هستی و به این دنیا آمده ای تا خانۀ واقعی خود را به دنیا بگسترانی زیرا خانۀ واقعی تو اشتیاق دارد خودش را به دنیا ببخشد تا دنیا بتواند راهِ بازگشت به خانۀ خود را پیدا کند.

در هر ساعت این بیان را به یاد داشته باش، و در دو مراقبۀ عمیقت به خانه و بسوی بصیرت و دانش بازگرد. در عبادتگاهِ معبد درونی خود به بســـوی خانه بازگرد. در اینجا تو خانۀ واقعی خود را تجربه می کنی و این برایت بیشتر و بیشتر واقعی می شود. همانطور که برایت واقعی تر می شود، در تجربۀ تو نیز بیشتر و بیشتر می ماند. تو در حالی که در دنیا هستی باید خانۀ واقعی خود را تجربه کنی.

تمرین **۳۵۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 354

I must experience my True Home

while I am in the world.

گام ۳۵۴

من باید خانهٔ واقعی خودم را در حالیکه در این دنیا هستم تجربه کنم.

تو در خانهٔ واقعی خود شاد و خوشحال هستی، جزئی از آن هستی، تو کامل هستی، تو در ارتباط هستی، یک مشارکت کنندهٔ کامل هستی، تو ضروری، هدفمند و معنا دار هستی. خانهٔ واقعی تو هنگامیکه در دنیا هستی برایت قابل درک نیست. در حقیقت، خانهٔ واقعی تو برای تو قابل درک نخواهد بود تا زمانی که به طور کامل به خانه واقعی خود برسی، تا زمانی که خانوادهٔ معنوی تو به سایر خانواده های معنوی بپیوندد و تمامی پیوند ها در جهان کامل شوند.

با این وجود اگرچه خانهٔ واقعی ات قابل درک نیست، اما تصور نکن که رسیدن به آن از عهدهٔ تو خارج است. این روز به تو داده شده است که خانه واقعی خود را تجربه کنی، زیرا تو بصیرت و دانش را در درونت حمل می کنی. تنها محدودیت تو در اینجا ظرفیت تو برای تجربه و بروز و ظهورِ بصیرت و دانش است. با این وجود هر گام که بر می داری و محتوایِ هر گام از آماده سازی خود را که دریافت می کنی، ظرفیت تو برای تجربهٔ رابطه ها و برقراری ارتباطات افزایش می یابد. همانطور که به طور فزاینده ای به دنبال آزادی از تخیلات و تفکرات منزوی خود هستی، آمیختگی با زندگی را بیشتر و بیشتر تجربه می کنی. بنابراین، سیرِ تکامل تو را می توان از نظر افزایشِ ظرفیتِ تجربه کردنِ رابطه های درست و برقراری ارتباطات و افزایشِ ظرفیتِ تجربه کردنِ بصیرت و دانش و افزایشِ بروز بصیرت و دانش ارزیابی کرد. بنابراین، تو در حالی که در این دنیا هستی در خانه هستی، زیرا خانهٔ واقعی ات با تجربهٔ درونی تو در حال رشد است. همچنانکه ذهن تو رها و یکپارچه شده و به مسیر درست هدایت می شود، تش بصیرت و دانش روز به روز در تو قدرتمند تر می شود و نیکی و خیرخواهی سوزانِ آن بر تو آشکارتر می شود.

در هر ساعت این بیان را به خاطر بسپار و در تمریناتِ عمیق ترت، به خانۀ راستین و واقعی خود بازگرد. تو در دنیا در خانه هستی. بنابراین، می توانی در دنیا در صلح و آرامش باشی.

تمرین **۳۵۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 355

I can be at peace in the world.

گام ۳۵۵

من می توانم در دنیا در صلح و آرامش باشم.

در دنیا می توان در صلح و آرامــش بود زیرا تو منبــع صلح و آرامــش را با خود آورده ای. تو می توانی در دنیا در صلح و آرامــش باشی، گــرچه دنیا محــل فعــالیت و اشتغال، محل مشــکلات و دشواری ها، مکانی چالش برانگیز و مکانِ تلاش برای انجام دادن امور ضروریست اما تو در درونت صلح و آرامش و آتـــش بصیــــرت و دانـــش را حمل می کنی. از بصیرت و دانش، همهٔ تفکــرات و فعـــالیت های معنادار پدید می آیند ــــ همهٔ الهاماتِ واقعی، تمام تفکرات و ایده های مهم و اســاســی و تمامی ظهوراتِ عظیم پدیدار می شــوند. با این وجود، بصــیرت و دانش از ظهوراتِ خود عظیم تر و متعالی تر است، زیرا (به منزلهٔ) نوری است برای دنیا.

تو در دنیا در صــلح و آرامش هســتی زیرا (منبع) نورِ این دنیا همراه توســت و در عین حال درگیر دنیا هســتی زیرا برای انجام کاری به اینجا آمده ای. فقط از طریق مشــــارکت و نیز با دنبال کردن هر گام می توانی دریابی که هیچ تضــادی بین صــلح، آرامش و کار در دنیا وجود ندارد. هیچ تناقضــی بین ســکون و فعالیت وجود ندارد. این باید کاملاً به تجربه درآید، زیرا صــرفاً یک تجربه اســت و ظرفیت تو برای این تجربه باید به طور فزاینده ای گســترش یابد. فهم و درک تو باید به طور مداوم توســـعه پیدا کند. تعامل تو با زندگی باید به طور فزاینده ای هماهنگ و یکپارچه شــود. تشـــخیص تو در مورد روابط باید افزایش یابد و بطورِ حقیقی بکاربســـته شــود. همهٔ ویژگی ها و خصــوصــیاتی که با پرورش بصــیرت و دانش همراه هســتند نیز باید ارتقاء یابند. این امر باعث می شــود تو در دنیا صلح و آرامش داشته باشی، زیرا هدف از (حضــورِ) تو در دنیا این بوده است که در صــلح و آرامش باشی. صلح و آرامش در دنیا بیانگر خانهٔ واقعی تو در دنیاست و بدین صورت تو خود واقعی ات را در دنیا خواهی یافت.

تمرین **۳۵۵**: امروز سه مرتبه از روی درس بخوانید.

Step 356

I will find my Self today.

گام ۳۵۶

من امروز خودم را پیدا خواهم کرد.

خودِ واقعی تو بیش از ظرفیت فعلی تو برای تجربۀ آنست. ولی با وجودِ ظرفیت فعلی ات نیز قادر خواهی بود خودت را پیدا کنی و آن را تجربه کنی. به یاد داشته باش که این میل و اشتیاق بزرگ توست. این بیان را ساعت به ساعت بیاد آور. به یاد داشته باش که می خواهی خودت را پیدا کنی، زیرا بدون پیدا کردنِ خودت، در تفکرات خود و در افکارِ نابسامانِ دنیا گم می شوی. بدون پیدا کردنِ خودت، مانند دنیا احساساتِ موقتی، گذرا و ناپایدار خواهی داشت. بدون یافتن خودِ واقعی ات، مانند دنیا احساس ترس و تهدید خواهی داشت. بنابراین، اشتیاق واقعی تو اینست که خودت را احیا کرده و دوباره به دست آوری و علاوه بر خودت، همۀ چیزهای طبیعی مربوط به خودت را که از تنها منبع واقعی تو سرچشمه گرفته اند، و نیز همۀ چیزهایی که از طریق بصیرت و دانش تو ظهور می یابند و از خانه باستانی تو نشأت گرفته اند را دوباره اِحیا کرده و باز بدست آوری.

امروز در تمریناتِ عمیق ترت، دوباره بسوی بصیرت و دانش بیا. بیا که خودت را بسپاری. بیا و عبادت کن. با ارادت و احترام بیا، تا بتوانی ظرفیت خود را برای تجربه کردن خود واقعی ات، چه در زمان مراقبه و چه در زمانی که در دنیا هستی، افزایش بدهی. تو به این دنیا آمده ای تا بصیرت و دانش خود را باز بیابی و احیا کنی و آمده ای تا به بصیرت و دانش خود اجازه بدهی خودش را به ظهور برساند. بدین ترتیب تو خودت را به ظهور خواهی رساند، چراکه برای به ظهور رساندن خودت در این دنیا هستی.

تمرین **۳۵۶**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 357

I am in the world to express my Self.

گام ۳۵۷

من در این دنیا هستم تا خودم را به ظهور برسانم.

تمام آنچه که تاکنون گفته ای و هر آنچه انجام داده ای تلاشــی برای بیان و ظهور خودت بوده اســت. مشــکل و معضل تو در گذشته این بوده است که تلاش کرده ای خودی را به ظهور برسانی که خود حقیقی تو نیست. این خودِ موقتی، این خودِ شخصــی، به عنوان جایگزینی برای خودِ واقعی تو مورد استفاده قرار گرفته است، هرچند که این خود، فقط واسـطه ای بین خود واقعی تو و این دنیاسـت. از آنجا که از این (خودِ کاذب) به عنوان جایگزین اسـتفاده شده است، سردرگمی ذاتی و فقدان پایه و اساس آن، باعث شده است تا قادر به برقراری ارتباطات نباشی و نتوانی خود را به ظهور برســـانی. به همین دلیل، تو منبع ظهور خودت، یا بهترین روشِ به ظهور رســـاندن خودت را پیدا نکرده ای.

اینکه خود واقعی تو می خواهد خود را به ظهور برساند در تمام فعالیت های گذشتۀ تو مشهود است اگر آنها را به طور عینی و واقعی بررســـی کرده و درک کنی. همۀ آنچه که تا به حال به کســـی گفته ای حاوی بذری از ظهورِ واقعی توست. همۀ آنچه که انجام داده ای یا سعی در بروز و نمایاندن آن داشته ای، حاوی بذری برای ظهور واقعی توست. تو فقط باید نحوۀ ظهورخودت را تصفیه و پالایش کنی تا کامل شود و نمایانگرماهیت واقعی تو باشد و بدین ترتیب بتواند حقیقتاً تو را راضی و خشنود کند.

از آنجا که تو برای به ظهور رساندن خودت اینجا هستی، باید یاد بگیری که چگونه خود را به ظهور برسانی، ظهورِ واقعی تو بر دیگران تأثیر می گذارد و باید یاد بگیری که چگونه می توانی از این تأثیر برای رفاه و بهزیستی خودت و نیز دیگران استفـــاده کنی. در اینجا می آموزی که چه چیزی را می خواهی به ظهور برسانی و چگونه آن را ظاهر می کنی. و همچنین می فهمی که چه تأثیری بر دنیا دارد. این امر مســـتلزم پرورش بصـــیرت و دانش در درون تو و پرورش توانایی های شخصی توست و نیز مستلزم تبدیل و دگرگونی در خودِ شخصی توست تا به جای

اینکه جایگزینی برای بصیرت و دانش باشد، وسیله ای برای به ظهور رساندن و بروزِ بصیرت و دانش باشد. به عنوان یک وسیله و واسطه، خودِ شخصیِ تو باید به درستی رشد و توسعه یافته و فعال شود. در اینجا خود شخصی تو در خدمت خود برتر و متعالی تر توست و خودِ برتر تو در خدمت خود برتر جهانِ هستی است. در اینجا همه چیز جایگاه مناسب و ظهور یکپارچه و هماهنگِ خود را پیدا می کند.

در هر ساعت به خودت یادآوری کن که می خواهی خودت را به ظهور برسانی و در مراقبه های عمیق ترت، جایی که سکون و خودسپاری را تجربه می کنی، به خودِ واقعی ات اجازه بده که خودش را بر تو آشکار کند. فراتر از کلمات و گفتار و فراتر از اَعمال و افعال، خود واقعی ات خودش را آشکار و نمایان می کند و تو تجلی و ظهور آن را خواهی فهمید. تو خواهی فهمید که اشتیاق داری ظهور و تجلی آن را دریافت کرده و آن را در دنیا بگسترانی. دنیا جائی است که تو برای ابراز و اظهارِ خودِ واقعی ات آمده ای زیرا تو می خواهی در این دنیا در خانه (واقعی ات) باشی.

تمرین **۳۵۷**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 358

I wish to be at home in the world.

گام ۳۵۸

من می خواهم که در دنیا در خانه (واقعی ام) باشم.

تو می خواهی در این دنیا در خانه (واقعی ات) باشی. تو برای فرار کردن از دنیا به اینجا نیامده ای. تو اینجا آمده ای تا در خانه (واقعی ات) در دنیا باشی. درک این موضوع، تو را قادر می سازد برای مشارکت خود ارزش قائل شوی و کاملاً درگیرِ به ظهور رساندنِ آن شوی. فرار از دنیا بدون مشارکت در دنیا فقط معضلات و مشکلات تو را پیچیده تر می کند و باعث می شود که تو با دست خالی بدون اینکه مواهب خود را بازگشایی کرده و بدون اینکه آنها را دریافت کنی، به خانوادۀ معنوی خود بازگردی. آنگاه خواهی فهمید که حتماً باید دوباره بازگردی زیرا کاری که برای انجام آن به دنیا آمده بودی ناتمام مانده و محقق نشده است.

پس خوشحال باش که اکنون در دنیا هستی و نیازی نیست که برای ورود دوباره به دنیا منتظر بمانی. تو تا به این جا به پیش آمده ای. تو در یک موقعیت عالی برای تحقق تقدیر و سرنوشت خود در اینجا هستی. تو خانۀ باستانی ات را با خود آورده ای — خانۀ باستانی تو که در درون بذر بصیرت و دانش و در پرتوِ بصیرت و دانشِ درونت، هم اکنون در حال رشد و پیشرفت است، شکوفا شده و ظهور می کند.

دنیا خانۀ تو نیست، اما تو قصد داری در این دنیا در خانۀ (واقعی) خود باشی. در هر ساعت به این بیان فکر کن و دریاب که چقدر می خواهی در این دنیا در خانه باشی. دریاب که چقدر نمی خواهی دنیا را محکوم کنی یا نمی خواهی به سادگی از دنیا فرار کنی. وقتی در دنیا بتوانی در خانه باشی، قادر خواهی بود فراتر از دنیا حرکت کنی و خدمات عظیم تری انجام بدهی و واقعیتی بسیار بزرگ تر از آنچه دنیا می تواند به تو ارائه دهد را تجربه کنی.در آن صورت با حسرت و افسوس، با خشم یا ناامیدی (دنیا را) ترک نخواهی کرد. بلکه با خوشحالی و رضایت خواهی رفت. این تجربۀ تو را در اینجا کامل می کند. این امر باعث خیر، برکت و خوشبختی دنیا و تو خواهد شد، تویی که با حضورت در این دنیا به خودت و به دنیا خیر و نیکی بخشیده ای.

در تمریناتِ مراقبهٔ عمیق ترت، به خودت اجازه بده تا به طور جدی در این مورد بیندیشی که خانه برای تو به چه معناست. باز هم، این یک تمرینِ فعالانهٔ ذهنیست. ذهنت را برای تفکر و تعمق دربارهٔ چیزهای مهمی که اکنون به تو آموزش داده شده است بکار بگیر. تو نیاز خواهی داشت که تمام افکار خود را در رابطه با بیانِ امروز بررسی کنی تا بفهمی که چگونه به مفهومِ بیان امروز نزدیک شوی و دریابی که چگونه به آن پاسخ خواهی داد. قدرت تصمیم گیری با خود توست، اما تو باید محتوای فعلی ذهن خود را بدانی و آن را درک کنی. با انجام این کار تو قادر خواهی بود در محدودهٔ توان و مسؤولیت خود، تصمیمات مناسب و عاقلانه ای بگیری. تو قرار است که در دنیا در خانه باشی. خانه ات را با خودت به همراه داشته باش، تا دیگران هم بتوانند در دنیا احساس کنند در خانهٔ (واقعی) خودشان هستند. به این ترتیب دنیا غرق در خیر، نیکی و برکت می شود زیرا دیگر دنیا جایی جدا و منفصل نیست. امروز از دنیا فرار نکن، بلکه برای خدمت به دنیا حضور داشته باش.

تمرین **۳۵۸**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 359

I am present to serve the world.

گام ۳۵۹

من در اینجا حضور دارم تا به دنیا خدمت کنم.

برای خدمت به دنیا حاضر باش، حضوری که به دنیا خدمت می کند از طریق تو صحبت خواهد کرد. برای خدمت به دنیا حضور داشته باش و آنگاه تو این حضور را حس خواهی کرد. تو مشغول به انجام هرگونه فعالیتی خواهی شد و انجام هر فعالیتی مهم و معنا دار خواهد بود. در این صورت تو به دنبال فرار از تجربیاتِ خود نخواهی بود، به دنبال فرار از دنیا نخواهی بود و به دنبال یافتن مکانی تاریک برای پنهان شدن نخواهی بود، زیرا خواهی فهمید که نور بصیرت و دانش کاملاً سودمند و مفید است. تو آرزو می کنی که هر روز بیشتر و بیشتر در آن غوطه ور شوی و هر روز بیشتر و بیشترآن را در درون دنیا به ظهور برسانی. این وظیفه وعشقِ عظیم تو در اینجاست.

در هر ساعت به خودت یادآوری کن که می خواهی حضور داشته باشی و به دنیا خدمت کنی. همچنین به خودت یادآوری کن که می خواهی حضور داشته باشی تا دنیا نیز در خدمت تو باشد. به خودت یادآوری کن که باید یاد بگیری که چگونه دریافت کنی و چگونه ببخشی و عطا کنی، به همین دلیل است که تو یک دانش آموز مبتدی بصیرت و دانش هستی. انتظاراتی بیش از آنچه در برنامۀ آماده سازی ات گفته شده است، بر دوش خود نگذار. معلمین تو وضعیت فعلی تو و گام فعلی تو را تشخیص می دهند. آنها توانایی های تو را دست کم نمی گیرند، اما قابلیت ها و شایستگی های فعلی تو را نیز دست بالا و بیش از واقع نمی پندارند. به همین دلیل به آنها نیاز خواهی داشت، تا بتوانی با قطعیت، صداقت و اعتماد به پیش بروی.

در تمرینات عمیق ترت، حضور داشته باش تا خود را در سکون به تمرینت بسپاری. دوباره به یاد داشته باش که همۀ موضوع تمرین، بخشیدن و عطا کردن است. تو در حال بخشیدن به خودت هستی تا چه بسا خود واقعی تو نیز بتواند خودش را به تو ببخشد. در اینجا تو کوچک را به سویِ بزرگ می آوری و آنچه بزرگ است خودش را به

کوچک می رساند. در اینجا درک می کنی که تو نیز عظیم و بزرگ هستی و منظور و هدف از کوچک اینست که بزرگی و عظمت را که تو بخشی از آن هستی بیان کند. دنیا به شدت خواهان آشکار شدن این عظمت است، و تو باید بیاموزی که چگونه این عظمت را در دنیا متجلی و آشکار کنی.

تمرین **۳۵۹**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 360

I must learn how to reveal greatness in the world.

گام ۳۶۰

من باید بیاموزم که چگونه عظمت را در دنیا آشکار کنم.

با سادگی، فروتنی و بدون پیش فرض های غلط، با یادآوری اینکه تو یک دانش آموز مبتدی بصیرت و دانش هستی، می توانی بیاموزی که چگونه عظمت را در جهان هویدا کنی. این کاملاً ضروری است زیرا دنیا نسبت به عظمت، نسبت به بصیرت و دانش و نسبت به عشق دچار تضاد و دوگانگی است. اگر وقتی دنیا در وضعیت تضاد و دوگانگی قرار دارد، آرزوها و امیال دنیا را به آن نشان بدهی، نمی داند چگونه واکنش نشان دهد. بنابراین، واکنش موافق و یا مخالفتِ تو را بروز می دهد. هر فرد، هر جامعه یا هر دنیایی که مملو از تضاد و دوگانگی باشد، بیش از یک نوع واکنش از خود نشان می دهد زیرا دچار تضاد و دوگانگی است. به همین دلیل تو باید بیاموزی که با خرد و دانایی به تضاد و دوگانگی نزدیک شوی، زیرا افرادی که دچار تضاد و دودلی هستند باید یاد بگیرند که چگونه اطمینان و قطعیت خود را بدست آورند، همانطور که تو اکنون می آموزی که چگونه اینکار را انجام بدهی.

تشخیص بده که نسبت به زندگی خود و این روند آماده سازی چقدر دچار تضاد و دودلی بوده ای. به همین دلیل است که این روندِ آماده سازی در طی گام های تدریجی و افزایشی، گام به گام و روز به روز به تو ارائه شده است. گام به گام، تو یاد می گیری که اشتیاق و ظرفیت خود را برای بصیرت و دانش توسعه و پرورش بدهی و آن را بپذیری و همچنین یاد می گیری بصیرت و دانش را به ظهور برسانی. دانش آموز بودن به معنای اینست که تو برای یادگیری اینجا هستی و همینطورکه یاد می گیری، دستاوردهای بزرگی را که بصیرت و دانش آرزو دارد به نمایش بگذارد، آموزش داده و به نمایش می گذاری. با این وجود بصیرت و دانش فراتر از توان و محدودیت های تو نمی رود زیرا بصیرت و دانش مراقب توست و از تو به عنوان وسیلهٔ ظهورِ خودش محافظت می کند. از آنجا که تو بخشی از بصیرت و دانش هستی، تو نیز می خواهی از وسیلهٔ خود مراقبت کنی. به همین دلیل است که باید در ادامهٔ روندِ کار نهایت دقت را در مورد استفاده از ذهن و بدن خود داشته باشی.

امروز در تمرینـاتِ عمیق ترت، بـه خودت اجازه بده تـا آموزشِ چگونگی آشـــکار کردن عظمت در دنیا را دریافت کنی. بدان که دنیا دچار تضـاد و دوگانگی است و آن را بپذیر، زیرا وضعیت فعلی دنیا اینگونه است. بدان و آگاه باش که باید با خرد، دانایی و قدرت بینش و تشـــخیص ببخشـــی و عطا کنی. و دریاب که تو باید اجازه بدهی بصـــیرت و دانش درونت، خودش را (بطور طبیعی) ببخشـــد، نه اینکه تلاش کنی بصـــیرت و دانش را از روی جاه طلبی و خواسته های شخصـی و یا بخاطر نیاز به اجتناب از احساس بی کفایتی، ببخشی. اجازه بده بخشش تو درست و واقعی باشد و آنگاه بخشـش تو درســـت و واقعی خواهد بود. بدین ترتیب، بخشـــش تو بطور طبیعـــی خودش را به شیوه ای مناسب خواهد بخشید و آشکار خواهد کرد، تو را حفظ خواهد کرد و باعث افتخار و قدردانی کسانی خواهد شـد که مواهب و بخشـش های تو را دریافت می کنند. این کار، آنها را از تضـاد و دودلی خارج می کند، همانطورکه اکنون خود تو نیز از دوگانگی خارج شده و به سوی نور هدایت می شوی.

تمرین **۳۶۰**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای.

Step 361

I am being led into the light of Knowledge today.

گام ۳۶۱

من امروز بسوی نور بصیرت و دانش هدایت می شوم.

تو حامل نور هستی. درهر ساعت و تحتِ هر شرایطی آن را همراه داشته باش. از تمام طولِ روزت برای این تمرین استفاده کن و بصیرت و دانش را به همراه داشته باش. سعی نکن بصیرت و دانش را خودت بیان کنی و به ظهور برسانی، زیرا بصیرت و دانش در صورت مناسب بودن موقعیت، این کار را خودش طبیعتاً انجام می دهد. وظیفه امروز تو حمل بصیرت و دانش، توجه داشتن، هوشیار و مراقب بودن و یادآوری این نکته است که بصیرت و دانش همراه با توست. چه تنها و چه با دیگران باشی ، چه در محل کار یا در خانه باشی و چه در موقعیتی خوشایند یا ناخوشایند باشی، در هر حال بصیرت و دانش را در درون خود داشته باش. وجود آن را در قلب خود احساس کن که می سوزد و شعله می کشد. احساسش کن که فضای وسیعی از ذهن تو را در بر می گیرد.

در دو تمرین عمیق ترت، دوباره وارد معبد بصیرت و دانش شو تا بتوانی شاداب و سرزنده شوی، تا بتوانی همراه با خیر، نیکی و افتخار و قدردانی باشی و به رهایی و آزادی دست یابی. هرچه این مورد را در زندگی درونی ات پیدا کنی، قادر خواهی بود آن را به زندگی بیرونی ات نیز منتقل کنی، زیرا هدف (از آمدن) تو اینست که در دنیا حامل بصیرت و دانش باشی.

تمرین **۳۶۱**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 362

I am learning to learn because

I carry Knowledge within me today.

گام ۳۶۲

من می آموزم که چگونه یاد بگیرم زیرا

امروز بصیرت و دانش را درون خود حمل می کنم.

تو یاد گرفتن را می آموزی. تو یاد می گیری که بصیرت و دانش را دریافت کنی. تو یاد می گیری که برای بصیرت و دانش ارزش قائل شوی. تو یاد می گیری که بصیرت و دانش را با خود حمل کنی. تو یاد می گیری که بصیرت و دانش را به ظهور برسانی. تو در حال یادگیریِ پرورش تمام استعداد ها و توانایی های ذهنی و جسمی خود هستی، قوایی که برای پیمودنِ این روند کلی آماده سازی ضروریست. تو یک دانش آموز تمام و کمال هستی. بنابراین، امروز کاملاً درگیر دانش آموزی خود باش، که تو را از زیر بار فرضیاتِ کاذب و مسؤولیت های اضافی و غیرممکن رها می کند. تو بطور طبیعی قادر به انجام آنچه در حقیقت ارائه شده است، خواهی بود، زیرا تو بطور طبیعی برای انجام این کار آفریده شده ای. وسایل و ابزارهای جسمی و ذهنی تو، یعنی آن چیزهایی که به این دنیا گره خورده اند، بطور طبیعی درگیرِ تحقق اهداف واقعی تو خواهند شد.

یادگرفتن را بیاموز. آموختنِ یادگیری به معنای اینست که تو مشارکت کردن را می آموزی. این بدان معناست که تو همزمان هم رهرو هستی و هدایت می شوی و هم راهبر هستی و هدایت می کنی. تو ازمعلمینت و از برنامهٔ رشد و پیشرفت آنها تبعیت می کنی و در عین حال وسایل و ابزار ذهنی و جسمی خود را رهبری و هدایت می کنی. بدین ترتیب، پیروی کردن و رهبری کردن باهم یکی هستند، همانطور که دریافت کردن و بخشیدن هم در واقع یکی هستند. اینگونه است که کسانی که دریافت می کنند، می بخشند و عطا می کنند و کسانی که دنبال روی می کنند، رهبری و هدایت می کنند. اینگونه است که کسانی که می بخشند باید به دریافت ادامه دهند و کسانی که هدایت می کنند

باید به دنبال روی و تبعیتِ خود ادامه دهند. در اینجا ضدیت و دوگانگیِ چنین چیزهایی از بین می رود. یکپارچگی، هماهنگی و طبیعتِ مکمل آنها فهمیده و درک می شود زیرا ساده، واضح و حقیقی است.

این بیان را در هر ساعت بخاطر آور و از دو تمرین خود استفاده کن تا خود را با بصیرت و دانش در سکون و سادگی، درگیر و آمیخته کنی. اجازه بده تمریناتِ نهاییِ این برنامهٔ آماده سازی، تأثیرگذار و عمیق باشند. تا جایی که می توانی خود را تماماً به تمریناتت بسپار، زیرا با انجام این کار ظرفیت بصیرت و دانش و تجربهٔ بصیرت و دانشِ خود را افزایش می دهی. همانطور که ظرفیت و تجربهٔ بصیرت و دانش تو افزایش می یابد، میل و اشتیاق تو نیز به بصیرت و دانش افزایش می یابد، زیرا بصیرت و دانش اشتیاق و خواستهٔ واقعی توست.

تمرین **۳۶۲**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 363

Knowledge is my true desire

because I am a student of Knowledge.

گام ۳۶۳

بصیرت و دانش، آرزوی واقعی من است

زیرا من یک دانش آموز بصیرت و دانش هستم.

بصیرت و دانش آرزو و اشتیاق واقعی توست. اینگونه فکر نکن که امیال و آرزوهای تو نادرست هستند، زیرا همهٔ امیال و خواسته ها، اگر واقعاً شناخته شوند، ریشه در بصیرت و دانش دارند. تو آرزوها و خواسته های خود را اشتباه تعبیر کرده ای یا تلاش کرده ای از آنها برای تقویت سایر مواردی که باعثِ سرگردانی و گمراهی ات شده اند استفاده کنی. تلاش نکن بدون شور و اشتیاق باشی، زیرا زندگی، شور و اشتیاق است و این شور و اشتیاق، دارای هدف، معنا و مسیر است. با این حال تو باید شور و اشتیاقِ واقعی خود را بشناسی، اشتیاقی که بصیرت و دانشِ درونت، برای تحقق بخشیدن به خودش و احیای خودش دارد. اشتیاقِ بصیرت و دانش برای نجات و رهایی تو و اشتیاقِ تو برای حفظِ بصیرت و دانش را تشخیص بده. چگونه می توانی بصیرت و دانش را حفظ کنی؟ با حفظ و نگهداری آن در درون خود، با دانش آموز بودن، با حمل آن به هرکجا که می روی و نیز با تقویت آگاهی خود از بصیرت و دانش، با ساده بودن در برابرِ بصیرت و دانش و عدم تلاش برای استفاده از بصیرت و دانش به منظورِ تحقق امیال، اهداف و منافعِ شخصی خودت است که می توانی بصیرت و دانش را در درونت حفظ کنی.

فعالیت های عادیِ روزمره ات را انجام بده، اما بصیرت و دانش را همچنان با خود داشته باش. وقتی در بصیرت و دانش شک و تردیدی وجود ندارد، تو نیز نیازی به شک و تردید نداری. وقتی در بصیرت و دانش ترس و وحشتی وجود ندارد، تو نیز نیازی به ترسیدن نداری. اگر بصیرت و دانش در حال تغییر موقعیت ها نیست، تو نیز نیازی به تغییر دادنِ موقعیت ها نداری. در عین حال، اگر بصیرت و دانش، تو را از چیزی باز می دارد تو نیز خود را از آن عقب نگاه دار. اگر بصیرت و دانش شرایط را تغییر می دهد، تو نیز شرایط را تغییر بده. اگر بصیرت و دانش به تو

می گوید یک موقعیت یا وضعیت خاص را ترک کن، تو نیز آن موقعیت را رها کن. اگر بصیرت و دانش می گوید در یک موقعیت خاص بمان، تو نیز در آنجا بمان. در این صورت، تو به اندازۀ بصیرت و دانش، ساده، بی آلایش و قدرتمند می شوی. در اینجا تو خودِ بصیرت و دانش می شوی.

درهرساعت، بیان امروز را تکرار کرده و آن را تجربه کن. در زندگی درونی ات و هم در تمریناتِ عمیقِ مراقبه ات آن را تجربه کن. زندگی درونی و بیرونی تو همان جایی است که خود را به کار می گیری و خود را می بخشی. زندگی درونی و بیرونی تو همان جایی است که تو بصیرت و دانش را با خود حمل می کنی. با گذشت زمان، خواهی دید که بصیرت و دانش تو را با خود حمل می کند.

تمرین **۳۶۳**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمرین ساعت به ساعت.

Step 364

Knowledge carries me

because I am a student of Knowledge.

گام ۳۶۴

بصیرت و دانش من را با خود حمل می کند

زیرا من یک دانش آموز بصیرت و دانش هستم.

همانطور که بصیرت و دانش را حمل می کنی، احساس خواهی کرد که او نیز تو را حمل می کند، احساس خواهی کرد تو را راهنمایی و هدایت می کند، تو را حمایت می کند، از تو در برابر آسیب ها محافظت می کند، تو را از درگیر شدن با دشواری ها و آسیب ها دور می کند، تو را با افرادی که باید با آنها تعامل کنی درگیر می کند و از تعاملات تفرقه انگیز که هدف خاصی ندارند دور می کند. اینگونه تو به یک رهبر و به یک رهرو تبدیل می شوی، زیرا تو هم از بصیرت و دانش پیروی می کنی و هم خود را رهبری و هدایت می کنی. تو تسلیم بصیرت و دانش می شوی و نیز قدرت تصمیم گیری را در جهت منافع صحیحِ خود اِعمال می کنی. اینگونه است که تو یک رهبر و رَهروِ بزرگ می شوی. بدین صورت، تو در موقعیتِ خدمت قرار داری و به طور فزاینده ای احساس خواهی کرد که گویی بصیرت و دانش تو را در طول زندگی حمل کرده و هدایت می کند و احساس خواهی کرد که تو نیز در حالِ حملِ بصیرت و دانش هستی. با مشاهدۀ درست، رابطۀ حقیقی خود را با بصیرت و دانش درک خواهی کرد. خواهی فهمید که تو بصیرت و دانش را در درونت حمل می کنی و او نیز رفاه و خیرِ تو را با خود حمل می کند. این دو کاملا مکمل یکدیگرند. این یک تعامل کامل است زیرا زاییدۀ کمال و تعالی است.

یک دانش آموز واقعی بصیرت و دانش باش. خود را درگیر تمرین کن. خود را به آن واگذار کن. تمرین خود را تغییر نده و از آن غافل نشو. تمام آنچه تو باید انجام بدهی اینست که تمرین کنی و هوشیار باشی، تمرین کن و هوشیار باش. درهر ساعت و در دو مراقبۀ عمیقت، جایی که به سوی سکون می آیی تا با سکون همراه بمانی، تمرین کردن را تمرین کن، تمرین کن تا یاد بگیری و یاد بگیر که بیاموزی. امروز تو یاد گرفتن را یاد می گیری. امروز تو یک دانش آموز بصیرت و دانش هستی.

تمرین **۳۶۴**: دو مرتبه تمرین **۳۰** دقیقه ای

و تمـرین ساعـت به ساعـت.

Step 365

I am committed to learn to learn.

I am committed to give what I am meant to give.

I am committed because I am part of life.

I am part of life because I am one with Knowledge.

گام ۳۶۵

من متعهدم که یادگرفتن را بیاموزم.

من متعهدم چیزی را که مورد نظر است ببخشم و عطا کنم.

من متعهدم، زیرا من بخشی از این زندگی هستم.

من بخشی از زندگی هستم زیرا من با بصیرت و دانش هستم.

تعهد چیست مگر به ظهور رساندنِ طبیعی امیال و آرزوهای واقعی تو؟ این تعهد، تو را در قید و بند قرار نمی دهد بلکه تو را آزاد و رها می کند. تو را به کار می گیرد; تو را اجبار نمی کند. تو را توانمند می کند; تو را محدود نمی کند. تعهد واقعی زاییدهٔ بصیرت و دانش واقعیست و خود تو نیز از آن متولد شده ای. در این گامِ نهایی از این مرحلهٔ آماده سازی، خودت را در طول روز به تمرینت واگذار کن.

از خودت به خاطر به انجام رساندنِ یک کار مهم و اساسی در کامل کردن این روندِ آماده سازی در طی یکسال قدردانی کن. از بصیرت و دانشِ خودت بخاطر بخشیدن اشتیاق و توانایی به تو به منظورِ مشارکت کردن قدردانی کن. از بصیرت و دانش خود بخاطر بخشیدنِ بینشی که اکنون در حال ظهور در توست، سپاسگزاری کن. از همهٔ کسانی که در زندگی ات خدمت کرده اند — خانواده، والدین، دوستان، دشمنان و مخالفینِ ظاهری خود — قدردانی

کن. از همهٔ کسانی که تو را قادر ساختند تا برای بصیرت و دانش ارزش قائل شوی و به تو قدرت و عزم راسخ برای آماده سازی بصیرت و دانش را داده اند، سپاسگزار باش. معلمین خود را به خاطر داشته باش، زیرا آنها نیز تو را به خاطر دارند و اکنون با تو و همراهِ تو هستند. به یاد داشته باش که تو یک دانش آموز بصیرت و دانش هستی و بدین ترتیب تو قادر خواهی بود در روندِ آماده سازی خود به پیش بروی.

امروز در هر ساعت و در دو تمرین عمیق مراقبه ات، خودت را بسپار. تمام آنچه را که به تو داده شده است در نظر داشته باش. اجازه بده این روز، یک روزِ تکامل، موفقیت و سپاسگزاری باشد. اجازه بده امروز روزی باشد برای سپاسگزاری از حقیقتِ بصیرت و دانش در تو و نیز سپاسگزاری از حقیقتِ وجود تو در بصیرت و دانش. خودت را آماده و پذیرای ورود به مرحلهٔ بعدی، فراتر از این برنامه کن. گام بعدی در انتظار توست — گامی که تو را به طور هدفمند و معناداری با سایر دانش آموزان درگیر می کند، گامی که تو را با کسانی درگیر خواهد کرد که پیشرفتی فراتر از آنچه تاکنون بدست آورده ای داشته اند، گامی که تو را در خدمت به کسانی قرار می دهد که تازه شروع به پیشرفت در مرحله ای کرده اند که تو آن را به اتمام رسانده ای. بنابراین، تو از کسانی که جلوتر از تو هستند دریافت می کنی و به کسانی که از تو عقب تر هستند می بخشی و یاری می رسانی. بدین ترتیب، همه در بازگشت به خانهٔ خود بسوی خداوند پرورش یافته و مورد حمایت قرار می گیرند. بدین صورت، تو هم پیروی می کنی و هم رهبری می کنی، هم دریافت می کنی و هم ارائه می کنی. بنابراین همهٔ فعالیت های تو یکپارچه و هماهنگ می شوند و از تمامی تصورات و تخیلات منفی رهایی می یابی. بدین ترتیب، تو یک دانش آموز بصیرت و دانش هستی. پس بصیرت و دانش به تویی که به منظور خیر و نیکیِ دنیا آمده ای، خیر و نیکی می بخشد.

Nasi Novare Coram

ناسی نُوارِ کورام

راهنمای واژه ها :Concordance

تمایلات عمیق: گام: ۷۲, ۳۱۶

میل و اشتیاق: گام: ۲۵۳, ۳۶۳

تقدیر: گام: ۱۳۵

یأس وناامیدی: گام: ۶۶, ۶۷, ۲۶۲

بینش و تشخیص: گام: ۱۷۶, ۱۷۹, ۱۹۳, ۲۶۱

شک وتردید: گام: ۲۰

احساسات: گام: ۸۹, ۲۴۱

خطا و اشتباهات: گام: ۲۶, ۲۷, ۷۳, ۷۷, ۲۴۱, ۲۴۵, ۲۴۶, ۲۵۵, ۲۶۱

دگرگونی و تحول: گام: ۱۷۹, ۱۹۰, ۱۹۹, ۳۲۵

تجربه: گام: ۲۷, ۱۸۳, ۲۴۱

ایمان: گام: ۶۸, ۱۵۶

ترس: گام: ۴۱, ۵۱, ۸۷, ۱۰۳, ۱۲۸, ۱۵۱, ۱۵۲, ۱۶۲, ۱۹۵, ۲۱۹, ۲۲۶, ۲۲۸, ۲۹۳, ۳۱۹

آتش بصیرت و دانش: گام: ۹۷, ۳۳۴, ۳۳۵, ۳۳۸, ۳۳۹, ۳۴۴

عفو و بخشش: گام: ۸۶, ۱۲۳, ۱۷۸, ۲۰۵, ۲۰۷, ۲۰۹, ۲۲۲, ۲۲۹, ۲۴۱, ۲۴۵, ۲۴۶, ۲۵۵, ۲۶۲, ۲۹۱

آزادی: گام: ۵۷, ۹۴, ۱۳۲, ۱۶۷, ۲۰۹, ۲۲۰, ۲۳۹, ۲۴۶, ۲۶۴, ۲۶۵, ۲۷۴, ۲۷۵, ۲۷۹, ۳۱۰, ۳۲۰

دوستان: گام: ۱۱۴, ۲۱۱, ۲۵۸, ۲۸۸

تحقق اهداف: گام: ۹۵, ۹۷, ۳۲۰

بخشش و عطا کردن: گام: ۵۳, ۸۶, ۱۰۱, ۱۰۵, ۱۲۱, ۱۲۲, ۱۴۷, ۱۴۸, ۱۴۹, ۱۵۶, ۱۵۸, ۱۵۹, ۱۷۱, ۱۷۳, ۱۷۸, ۲۱۷, ۲۳۷, ۲۴۲, ۲۴۴, ۲۴۵, ۲۶۰, ۲۶۱, ۲۸۴, ۳۲۱, ۳۲۹, ۳۴۴

خداوند: گام: ۴۰, ۴۳, ۹۶, ۱۰۳, ۱۰۴, ۱۲۷, ۳۱۸, ۳۱۹, ۳۳۹, ۳۵۳

نقشهٔ الهی: گام: ۸۵, ۹۲, ۹۶, ۱۸۶, ۲۴۱, ۲۷۶, ۳۱۸

قدردانی: گام: ۸۶, ۱۷۸, ۱۷۹, ۲۴۵, ۲۵۰, ۲۹۱, ۳۲۸

اجتماع بزرگ تر: گام: ۱۸۷, ۱۸۹, ۱۹۰, ۱۹۹, ۲۰۲, ۲۰۳, ۲۱۱, ۲۵۶, ۳۲۵, ۳۲۶

عظمت و بزرگی: گام: ۴۶, ۱۴۲, ۱۹۱, ۱۷۱, ۲۳۴, ۲۳۷, ۲۵۷, ۳۳۱, ۳۶۰

جاه طلبی: گام: ۲۱۹, ۲۴۳, ۲۶۹

تضاد و دوگانگی: گام: ۱۷۲, ۲۵۲, ۲۷۴, ۲۸۰, ۲۸۳, ۳۱۰, ۳۱۷, ۳۶۰

فرضیات: گام: ۴, ۶, ۹۰

تنها بودن: گام: ۵۳, ۷۸, ۱۵۷, ۲۴۹, ۲۵۰, ۳۱۵, ۳۳۷

دانش آموز بودن: گام: ۳۴, ۴۲, ۴۷, ۱۰۰, ۱۰۹, ۱۵۰, ۱۹۶, ۲۳۰, ۲۳۷, ۲۶۲, ۲۶۹, ۲۷۰, ۲۸۹, ۲۹۰, ۲۹۴, ۳۰۴, ۳۳۲, ۳۴۲, ۳۴۳, ۳۵۲, ۳۶۳, ۳۶۴

مراقب و هوشیار بودن: گام: ۳۳۸

آسوده بودن: گام: ۱۰۹, ۱۱۱

در دنیا بودن: گام: ۱۱۸

باورها: گام: ۵, ۲۱۳

بدن و جسم: گام: ۲۰۱

فراخوان در دنیا: گام: ۱۸۵, ۲۳۱, ۲۳۲, ۳۱۲, ۳۲۳

قطعیت: گام: ۱۴۱, ۱۷۳, ۲۳۰, ۲۳۶

دگرگونی: گام: ۸۴, ۲۶۶, ۲۹۴, ۳۴۷, ۳۴۸, ۳۵۰

تعهد و عهد و میثاق: گام: ۳۶۵

گلایه کردن: گام: ۶۶, ۱۸۰

پیچیدگی: گام: ۱۱۷, ۲۶۷, ۲۶۸, ۳۱۳

ارتباطات: گام: ۱۵۳, ۱۹۳, ۲۰۱, ۲۸۵

اجتماع: گام: ۳۰۰, ۳۰۹

اجتماع فراگیران: گام : ۱۷۰, ۱۷۱

سردرگمی: گام: ۲۰, ۱۶۵, ۲۱۳, ۲۱۴, ۲۲۱, ۲۲۲, ۲۳۰, ۲۶۷, ۲۷۴, ۲۸۳, ۲۸۸

ثبات قدم: گام: ۱۴۲

تفکر سازنده: گام: ۹۷, ۱۲۷, ۱۵۱, ۱۵۲, ۱۶۶, ۱۷۹, ۱۸۸, ۱۸۹, ۱۹۹, ۲۰۰, ۲۰۱, ۲۰۸, ۲۲۰, ۲۲۶, ۲۳۳, ۲۳۷, ۲۴۰, ۲۵۶

تصمیم گیری: گام: ۱۷۶, ۲۳۶, ۳۲۲

عینیت و واقع بینی : گام: ۶۳, ۱۲۶, ۱۸۹,
۲۰۲, ۲۰۳, ۲۰۴, ۲۰۸, ۲۱۰, ۲۲۴, ۲۲۸
مشاهده کردن: گام: ۲۹, ۳۰, ۶۲, ۲۰۲
منشأ و سرچشمه: گام: ۶, ۱۷۴, ۱۸۶, ۲۱۱
شکیبایی: گام: ۵۹, ۷۹, ۱۰۱, ۱۱۶
صلح و آرامش: گام: ۷۴, ۱۹۳, ۲۰۴, ۲۶۸, ۲۸۷,
۳۲۷, ۳۵۵
صلح و آرامش در دنیا: گام: ۲۸۸, ۳۰۹
ذهن شخصی: گام: ۸۷, ۲۰۰, ۲۰۱
فقر: گام: ۱۱۷, ۱۵۹, ۱۶۰, ۲۲۸, ۳۴۳
قدرت: گام: ۲۶۹, ۲۷۰
قدرت خداوند: گام: ۳۹, ۴۰, ۴۱
تمرین کردن: گام: ۸۰, ۹۱, ۱۲۰, ۱۴۸, ۱۴۹, ۱۷۰, ۱۸۱,
۱۹۷, ۲۱۲, ۲۲۶, ۳۴۰
دعا و عبادت: گام: ۲۸, ۱۲۱, ۱۲۲
مناجات و توسل: گام: ۲۸, ۱۹۷, ۲۳۸, ۲۹۴, ۲۹۶,
۲۹۷, ۲۹۸, ۲۹۹
هدف: گام: ۲۰, ۷۱, ۹۲, ۹۳, ۹۴, ۱۰۵, ۱۳۱, ۱۳۴,
۱۳۶, ۱۷۹, ۱۸۵, ۱۸۸, ۱۹۰, ۱۹۳, ۲۱۲, ۲۳۱, ۲۹۰,
۳۰۶, ۳۴۵, ۳۴۶, ۳۵۱, ۳۵۷
دریافت کردن: گام: ۲۴, ۱۵۵, ۱۵۹, ۱۸۱, ۲۲۳, ۳۲۸,
۳۴۱
ارتباطات: گام: ۲۵, ۱۲۹, ۱۳۰, ۱۳۱, ۱۳۲, ۱۵۷, ۱۶۹,
۱۷۰, ۱۸۶, ۲۱۱, ۲۱۲, ۲۳۲, ۲۳۴, ۲۴۴, ۲۴۵, ۲۴۹,
۲۵۰, ۲۵۱, ۲۵۸, ۲۶۰, ۲۷۱
مسؤولیت پذیری: گام: ۲۷۰, ۲۷۱
خویشتن داری: گام: ۱۰۱, ۲۲۰, ۲۶۹
انتقام: گام: ۱۲۷
نجات و رستگاری: گام: ۲۷۶
دیدن: گام: ۱۹, ۲۳, ۳۰, ۳۱, ۳۵, ۴۸, ۶۲, ۹۹, ۱۳۸,
۱۷۹, ۱۹۹, ۲۱۳, ۲۲۴
خود فریبی: گام: ۸۱, ۲۲۷, ۲۲۸
خود انظباطی: گام: ۱۱۸, ۱۷۷
تجلی و ظهور خود: گام: ۳۵۷
ترحم به خود: گام: ۱۲۳, ۱۲۴, ۱۲۷
شادی: گام: ۸۵, ۹۶, ۱۰۷, ۱۰۸, ۱۲۴, ۲۲۵, ۳۴۱
شفا و التیام: گام: ۱۸۸, ۱۸۹, ۱۹۸, ۲۰۶, ۲۸۷, ۳۰۹
خود برتر: گام: ۸۸
خانه: گام: ۳۵۳, ۳۵۴, ۳۵۸
صداقت و خلوص: گام: ۹۸, ۱۱۰, ۱۷۷
بشر: گام: ۱۹۰, ۱۹۱, ۲۰۲
ایده آل گرایی: گام: ۵۴, ۵۵, ۶۶, ۶۷, ۱۰۶, ۱۲۵, ۱۹۹
هویت: گام: ۱۲۵, ۳۵۶, ۳۵۷
تصور و تخیل: گام: ۹۵, ۱۲۸, ۲۷۷, ۳۲۱, ۳۵۱
فردانیت: گام: ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۴۵, ۲۳۲, ۲۴۳
نفوذ و تاثیر گذاری: گام: ۱۱۳, ۲۰۳, ۲۱۲, ۲۶۹, ۳۰۳
راهنمای درونی: گام: ۲۹, ۱۲۸, ۱۹۴, ۲۱۵, ۲۴۷,
۲۴۸
قدرت درونی: گام: ۴۴
قضاوت: گام: ۳۰, ۴۹, ۶۰, ۷۶, ۸۲, ۹۹, ۱۵۱, ۱۹۳,
۲۰۵, ۲۱۳, ۲۱۴, ۲۶۲, ۳۲۴
آموختن: گام: ۴۷, ۵۰, ۷۷, ۸۴, ۹۱, ۱۰۲, ۱۱۹, ۱۲۶,
۱۳۳, ۱۳۶, ۱۳۸, ۱۳۹, ۱۵۰, ۱۷۹, ۲۵۴, ۲۸۱, ۲۸۲,
۳۱۴, ۳۶۲
محدودیت ها: گام: ۴۴, ۴۵, ۴۶, ۵۱, ۲۳۳
شنیدن: گام: ۱۵, ۶۲, ۶۴, ۷۵, ۱۹۳
عشق: گام: ۲۴, ۴۸, ۵۷, ۶۱, ۱۸۱, ۲۰۵, ۲۰۶, ۲۵۸,
۳۰۵, ۳۲۸, ۳۲۹, ۳۳۹
استادی: گام: ۱۰۶, ۱۴۰
نیازهای مادی: گام: ۱۵۹, ۲۵۳, ۳۳۰
مأموریت: گام: ۳۳, ۳۶, ۱۶۵, ۱۶۶
رمز و راز: گام: ۳۶, ۳۹, ۱۱۰, ۱۳۷, ۱۳۸, ۱۳۹,
۱۸۶, ۲۹۵
ضرورت و الزام: گام: ۱۷۲, ۱۷۳

درد و رنج: گام: ۲۷, ۲۲۹, ۲۹۳
معلمین: گام: ۲۲, ۲۳, ۳۶, ۴۷, ۴۸, ۷۸, ۱۱۴, ۱۲۸, ۱۲۹, ۱۴۶, ۲۱۵, ۲۱۶, ۲۲۴, ۲۳۷, ۲۴۷, ۲۵۴, ۲۷۲, ۲۷۳, ۳۳۳, ۳۳۴
آموزش: گام: ۲۳۷, ۲۴۴, ۲۵۹, ۳۰۶
اعتماد: گام: ۷۲, ۸۳, ۸۷, ۱۶۴, ۲۵۳, ۲۵۴, ۳۱۶
حقیقت و راستی: گام: ۱۷, ۱۸, ۲۷, ۱۹۶, ۲۷۸, ۳۱۷, ۳۴۱, ۳۴۹
عدم اطمینان، بلاتکلیفی: گام: ۷۹, ۸۱, ۲۷۵
اتحاد: گام: ۱۱, ۱۴۰, ۱۹۶, ۲۸۸
توانگری: گام: ۱۵۸, ۱۶۰, ۱۷۱, ۱۸۵
میل و اراده: گام: ۴۳, ۹۶, ۱۹۷
کار: گام: ۶۵, ۱۶۵, ۱۶۶, ۱۷۳, ۱۹۲, ۲۱۸, ۳۲۰, ۳۳۰, ۳۴۶
دنیا: گام: ۶۳, ۶۵, ۶۶, ۶۷, ۱۴۵, ۱۶۰, ۱۷۹, ۱۹۰, ۲۰۵, ۲۱۳, ۲۱۸, ۲۵۵, ۲۵۶, ۲۵۹, ۲۶۰, ۲۸۳, ۲۹۲, ۳۰۲, ۳۱۱, ۳۱۲, ۳۲۰, ۳۴۸
ارزشِ خود: گام: ۲۴, ۱۴۴, ۱۷۱, ۱۷۲, ۱۷۴, ۲۷۶,
خدمت: گام: ۶۰, ۸۶, ۸۹, ۱۰۱, ۱۳۹, ۱۴۱, ۱۹۰, ۱۹۴, ۱۹۵, ۲۳۴, ۲۵۵, ۲۵۷, ۲۹۲, ۳۱۰, ۳۱۱, ۳۱۲, ۳۱۹, ۳۲۰, ۳۳۱, ۳۴۳, ۳۴۹, ۳۵۹
جدایی و انفصال: گام: ۱۳
سادگی: گام: ۱۱۷, ۱۴۰, ۱۶۶, ۲۵۳, ۳۱۳
حل مشکلات: گام: ۲۶۷, ۲۶۸, ۳۱۲, ۳۱۳
خانوادهٔ معنوی: گام: ۱۸۶, ۱۸۹, ۲۱۱, ۲۳۸, ۳۰۰, ۳۴۵
حضور معنوی: گام: ۶۹, ۲۱۶, ۳۳۹
سکون و خاموشی: گام: ۹, ۴۸, ۵۷, ۶۹, ۸۵, ۱۴۳, ۱۷۷, ۱۸۴, ۱۸۷, ۲۳۵, ۲۸۴, ۲۸۵, ۲۸۶,
مطالعهٔ برنامهٔ آموزشی: گام: ۴۲, ۵۸, ۹۱, ۹۸, ۱۱۹, ۱۳۸, ۱۴۷, ۱۶۱, ۱۸۱, ۱۸۲, ۱۸۵, ۱۹۶, ۱۹۸, ۲۲۴, ۲۳۵, ۲۴۴, ۲۵۵, ۲۶۵, ۲۶۶, ۳۰۸, ۳۲۲, ۳۴۴

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

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

About Marshall Vian Summers

دربارهٔ مارشال ویان سامرز

مارشال ویان سامرز بنیانگذار انجمنِ پیام جدید از طرف خداوند است و سخنگوی معنوی اجتماعِ بزرگ تر در دنیای امروز است. او نویسندهٔ کتابِ [17] "*گام به گام تا بصیرت و دانش*" ، "*خردِ اجتماعِ بزرگ تر*" : جلدهای اول و دوم، "*معنویت در اجتماعِ بزرگ تر*" : مشتمل بر "*یک الهام جدید*" و نیز شاملِ "*دوستانِ بشریت*" است. او در خلوت زندگی می کند و در آنجا همچنان به دریافت نوشته های مقدس مربوط به مسیر اجتماع بزرگ تر[18] ادامه می دهد. چندین بار در سال برای معرفی آموزه ها به مخاطبان جدید و به منظورِ انتشارِ پیامِ ظهورِ دنیا در یک اجتماعِ بزرگ تر و نیز به منظور آماده سازی بشر، به نقاط مختلف سفر می کند.

گام به گام تا بصیرت و دانش در بهار سال **۱۹۸۹** در حالتِ الهام و مکاشفه نگاشته شده است. گام به گام تا بصیرت و دانش و تعالیم مربوط به معنویت در اجتماع بزرگ تر، مواهبی از طرف خالق برای آماده سازی بشریت به منظورِ التیام تفرقه ها و تقسیم بندی های موجود در دنیا و به منظورِ ترمیم و احیای محیط زیست و آماده شدن برای آیندهٔ ما در یک اجتماع بزرگ تر از زندگی هوشمند در جهانِ هستی است.

---

[17] (Steps to Knowledge, Wisdom from the Greater Community: Volumes I & II, Greater Community Spirituality: A New Revelation and The Allies of Humanity.)

[18] (The Greater Community Way)

About the Society

دربارۀ انجمن

انجمن پیام جدید از طرف خداوند، در سال **۱۹۹۲** توسط مارشال ویان سامرز تأسیس شد، این انجمن یک سازمان غیرانتفاعی مذهبیِ (3) (c) 501 مستقل[19] است که اساساً توسط دانش آموزان و مجریان پیام جدید پشتیبانی و حمایت می شود و هیچ گونه درآمد و حمایت مالی از هیچ دولت یا سازمان مذهبی دریافت نمی کند.

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

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

---

[19] Independent religious 501(c)(3) non-profit organization

Join the Preparatio

پیوستن به برنامۀ آماده سازی

به جامعۀ بزرگی از افراد از سراسر دنیا بپیوندید که پیشتازِ تجربه کردنِ فصل جدیدی در تاریخ بشریت هستند، جایی که ما از دنیایِ خود محافظت و پشتیبانی می کنیم و برای بزرگ ترین واقعۀ تاریخ بشری یعنی ظهورمان در یک اجتماعِ بزرگ تر از زندگی هوشمند در جهان، آماده می شویم.

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

- انجمن–
- مدرسۀ رایگان–
- پخش برنامه ها و رویدادهای بین المللی در سراسر دنیا–
- گردهمایی سالانه–
- کتابخانۀ آنلاین و مطالعات در طول مسیر–

The Society for the New Message
P.O. Box 1724
Boulder, CO 80306-1724

(303) 938-8401 (800) 938-3891
011 303 938 84 01 (International)
(303) 938-1214 (fax)

society@newmessage.org
www.newmessage.org
www.newknowledgelibrary.org