

یا حفیظ

بیا طرحی نو در اندازیم

مطالبی کاربردی درباره ی چگونگی ساخت و ترمیمِ سرنوشت با  
شناختی نو از خویشتن خویش و خداوند

به قلم : جويا

پاییز ۹۳

گرد آورنده:

وب سایت سرزمین های دور

[www.sarzaminhayedor.ir](http://www.sarzaminhayedor.ir)

## فهرست مطالب

جلسه ی اول ، کاشت بذر تحول

جلسه ی دوم ، بارور شدن درخت زندگی

جلسه ی سوم ، متحول سازی خویشتنِ خویش

جلسه ی چهارم ، متغیر ساختن پیرامون

جلسه ی پنجم ، به نظاره نشستن تحولات

جلسه ی اول

## کاشت بذر تحول



گفته ی این جلسه رو با شعری از خواجه ی شیرازی شروع میکنیم :

بیا تا گل برافشانیم و می در ساغر اندازیم \* فلک را سقف بشکافیم و طرحی نو در اندازیم

اگر غم لشکر انگیزد که خون عاشقان ریزد \* من و ساقی به هم سازیم و بنیادش بر اندازیم

شراب ارغوانی را گلاب اندر قده ریزیم \* نسیم عطرگردان را شکر در مجمر اندازیم

چو در دست است رودی خوش بزن مطرب سرودی خوش

که دست افشان غزل خوانیم و پاکوبان سر اندازیم

صبا خاک وجود ما بدان عالی جناب انداز \* بود کان شاه خوبان را نظر بر منظر اندازیم

یکی از عقل می لافد یکی طامات می بافد \* بیا کاین داوری ها را به پیش داور اندازیم

بهشت عدن اگر خواهی بیا با ما به میخانه \* که از پای خمت روزی به حوض کوثر اندازیم

سخندانی و خوشخوانی نمی ورزند در شیراز \* بیا حافظ که تا خود را به ملکی دیگر اندازیم

بدون مقدمه بر سرِ عنوان مطرح شده که همان طرحِ نو در انداختن در زندگی ایست می پردازیم و به حاشیه نمی‌ریم.

اغلب ما فکر میکنیم که همه چیز بر اساس نقشه و طرحی کلی و از پیش تعیین شده برامون شکل گرفته و چنان برنامه ریزی شده که قابلِ هیچگونه تغییری نیست. و باز اغلب ما بر این باوریم که آنچه رو که در سرنوشتمون نوشته شده باید بپذیریم و به اون خو بگیریم و در صورتی که در آزمون پذیرشِ تقدیر به طورِ کامل موفق بیرون بیاییم، وظیفه‌ی بندگی به خداوند رو به جا آوردیم و در بهشت برینِ او روزی ماوا میگیریم. خوب این یه منشه که حتی بعضی از بزرگانمون هم نسل به نسل و سینه به سینه به ما منتقل کردن. نمیگیم این راه جواب نمیده. چرا، جواب میده ولی در افرادی انگشت شمار که جهت و منشِ زندگیشون رو فقط معطوف به روزِ جزا و تسویه حساب در اون موقعِ بخصوص کردن و از مسائل دنیوی به نوعی چشم پوشیدن. حالا اگه در طول زندگیشون وضعیتِ مالی خوبی نداشته باشن، از وضعیتِ سلامتی به ناسالم بودن گرفتار بشن یا دائما از یه مشکل به مشکلِ دیگه شیفت کنن، گاهی اوقات با صبر و گاهی اوقات با کمی دلخوری همه رو میپذیرن و میگن "مصلحت این بوده، باید پذیرفت تا به رشدِ معنوی رسید. خدا خودش در اون دنیا بهمون صد چندان عوض میده".

نکته و اصلِ مطلب اینه که میخواییم خدمتتون بگیم: اگه کسی راه رو اینچنین تعیین کرد که مسیری رو خداوند براش انتخاب کرده تا رستگار بشه دیگه اخم و تخمی براش نباید باقی بمونه! بنا بر بینشی که از اون یاد شد، خداوند بر اساسِ عدالتش و رحمتش قراره

دسته ای از ما رو که این بینش رو پذیرفتیم از یه مسیری که خودش میدونه چه مسیری یه ، به یه محلی برسونه که توش پر از گل و بلبله ، پس در بین این راه اگه مجبور بودیم از مراحلِ خوف آمیز و لبه های باریکِ یا تیغ تیز رد شیم چه باک ! چون خدا با ماست و گله و شکایت مفهومی نخواهد داشت . اگر بینشمون رو با افرادی که میخوان تقدیر الهی رو پذیرن ، شکل میدیم باید به خاطر بسپریم که گله رو کنار بگذاریم تا به اون بهشت برین برسیم . تکلیف برای این دسته که گفتیم معدود هم هستن و در باور و بینششون شک ندارن ، معلومه و به سعادتیه که میخوان هم به طور قطع میرسن ( چون هر آنچه رو که باور داریم عملی خواهد شد ) ، ما هم اگه میخواییم با این بینش جلو بریم به همون بهشت برین برسیم ؛ اگر و تنها اگر شرط لازم و ضروری تقوا و توکل رو بپذیریم و شکایتی از آنچه که هست و اجرا میشه ، انجام ندیم .

پس با یک جمع بندی کوتاه باید گفت اگه راه زندگی رو به عنوان سلوکی معنوی برای خود پذیرفتیم ( که گفتیم افرادی نادر از پشش بر میان ) دیگه نخ و قیچی رو به دست خالقش میسپریم و زندگیمون رو بر این اساس و بر پایه ی سرنوشت ازلی مون میپذیریم ؛ خیلی هم عالی چون اگه جزو این دسته از افراد دربیاییم برای رسیدن به عدن ، تقوی پیشه میکنیم و از چیزی گله نمی کنیم ، به دیگران خوبی میکنیم و خودمون رو موجودی متعالی و دوست داشتنی میبینیم و در آخر هم از صفای درونمون به دیگران نیز می بخشیم . در این صورت در جامعه ، انسانهای والایی خواهیم بود و تماما موجودی مثبتگرا . اما و صد اما که در اطرافمون یا در جلوی آینه ! افرادی شاکی و عاصی رو میبینیم که از مسیر

سرنوشتشون ناراضی ین و دوست ندارن در این جایگاهی که هستن باشن . به خودشون و خداشون بی علاقه هستن و از سر نارضایتی روزها رو به شب میرسونن و دائما در ناله و فریاد درونی یا آشکار و بیرونی هستن که : " این چه بخت بدیه که من دارم ؟ از خودم و روزگارم متنفرم " !

بحث ما با این دسته از افراد ، نه با دیگران . افرادی که از زندگی کنونی شون ناراضین و به مرحله ای از مراحل روحیشون رسیدن که میخوان طرز نگرششون رو از الگوهای پیشین به الگویی نو ، عوض کنن و منتظرن تا با کمی سعی و کمک کردن به خودشون ، دنیاشون رو از دریچه ای دیگر بینن و راه زندگیشون رو به گونه ی دیگری کنن و از راهی دیگر به خداوند و خودشون عشق بورزن . راه طرحی نو ، فقط و فقط برای افرادی تجویز میشه که از نحوه ی اجرای سرنوشتشون تا حالا ناراضی بودن یا حتی ترس از این دارن که : " تا حالاش که خوب بوده ولی خدا به خیر کنه چون نمیدونیم بعدش چی میشه ؟!! " . این دسته از افراد اگه دل تغییر پذیری رو دارن و میخوان با دگرگونی افکارشون ، دنیاشون رو متحول کنن ، بسم الله .

ما اومدیم که با کیمیاگری ، طرحی نو دراندازیم و با اون طرح ، قدم به قدم جلو بریم تا نحوه ی سرنوشتمون و زندگی کردنمون رو خودمون به دست بگیریم . از الگوهایی که به طریقه ی وراثت یا از محیط یا از زندگی های دیگه مون بهمون رسیده ( بر طبق باور دسته هایی از ما ) ، با اقتدار برای خودمون دنیایی جدید رو بسازیم که دوست داریم در

اون زندگی کنیم و کسی باشیم که میخواییم در آینه ببینیم و به روی او بخندیم و باهاش احساس خوشی و رضایت کنیم.

ماییم و نوای هم صدایی      بسم اله اگر که یار مایی

همه ی ما از کودکی گوشمون با بایدها و نبایدهای والدین و بزرگترهامون پر شده ، از طرف دیگه یه سری ارثها هم از قانون وراثت والدین و اجدادمون بهمون رسیده ، تاثیرات محیطی هم داشتیم که از در و همسایه و کوچه و خیابان و مدرسه و هم کلاسی هامون یاد گرفتیم و در انتها یه سیستمِ تعقلی که اسمش رو میزاریم ذهن ، که با اون شروع به تجزیه تحلیل کردیم تا یه چیزی از توی ما دراومده به عنوان " من . "

از سویی دیگه ما چون از روزِ ازلِ ازل که آفریده شدیم نفخه ی الهی در وجودمون دمیده شده قادریم از ماهیتِ خلق کردن هم استفاده کنیم و خلاق باشیم . پس همونطور که خالقِ ما امر میکنه باش ، و با این امر کردنش هر چیز به هست تبدیل میشه ، ما هم میتونیم بگیم باش تا هر چیزی که میخواییم خلق بشه چون قطره ای از یک دریا آب ، خواصِ آب بودنش رو ذاتا در وجودِ ذره ای خودش به یدک میکشه . ما همونطور که بهمون قول داده شده میتونیم خلیفه ی خداوند بر روی زمین باشیم و در زمین حکمرانی کنیم . ( این اعتقاد منه که زمینه هایی مذهبی در وجودمه و باور دارم که خالقی توانا دارم که به من اختیاراتی داده اما اونایی که این تکه رو قبول ندارن این چند خط رو میتونن با مضمونی مثل نظمِ جهانِ درونی یا هر چیزی دیگه که به عنوانِ ساختار وجودی انسان در نظر میگیرن جایگزین کنن . مثلاً بنا رو بر این بزارن که : انسان ثمره ی طراحی شده و باروری



مغزی خارق العاده است و قادر به طراحی همه چیز در ورای ذهنشه و ...). خوب حالا سوال اینه : چه جوری میشه "من" خالق لحظه های خودم بشم؟!

خیلی ساده ولی در عین حال با کمی پشتکار، میتونیم با عوض کردن مسیر قبلی مون و گام گذاشتن در راهی که بهش میگییم : خلق دنیای خود، دست به کار شیم و در حال زندگی کنیم.

اولین قدم اینه که به باورهامون نگاه کنیم و هر آنچه رو که از ذهنیتی منفی ، بدون عشق و اعتقاد زیبای درونی ، بدون منطق و عواطف انسانی والا و... در وجودمون نقش بسته ، از صفحه ی ذهنمون بیرون کنیم . این کار با گرفتن تصمیم در مورد تغییر باورهامون عملی و شروع میشه. با گفتن این چند جمله ی ساده و مداومت کردن به اونها : " من خواهان تغییر مثبتم . من دوست دارم تماما به دنیای نور و عشق بیکران الهی وصل بشم ( اونا که به خداوند اعتقاد ندارن بگن : من دوست دارم به عشق بیکران و سرچشمه ی خوبیها و نور وصل بشم ) . من آماده ام تا خودم رو دوست داشته باشم و زندگی رو به گونه ی زیباش بینم و درک کنم . من خودم و دیگران رو هم اکنون میبخشم و میدونم که زمین و زمان در این راه به من کمک میکنه تا من بهتر از این که هستم باشم . من هم اکنون تمامی خوبیها و زیبایی ها رو در وجودم دارا هستم و آماده ام که اونها رو به سطح بیارم . همه چیز در دنیای من نیک و خوبه . من خودم و زندگی رو دوست دارم . من اقتدار دنیای زیبای خود هستم . شکر بر این بینش " .

اولین قدم خیلی ساده اس ، نه ؟ برای این قدم لازم نیست هیچ کارِ خارق العاده ای انجام بدیم ؛ فقط و فقط کافیه به جهان درون و بیرونمون اعلام کنیم که ما خواهانِ تغییری مثبت و نورانی هستیم و جمله های بالا رو از رویِ تعمق ، حداقل یک بار در روز و یک بار در شب تکرار کنیم . به همین سادگی !

با این بینش و تغییراتی که قراره در نوعِ افکارمون ، ذره ذره و قدم به قدم ایجاد کنیم و قراره هر دو هفته یک بار از اونها با هم صحبت کنیم ، میریم که طرحی نو درزندگیمون دراندازیم . فقط یادمون نره که هر روز به محضِ اینکه از خواب بیدار شدیم و هر شب زمانی که داریم چشمهامون رو میبندیم تا بخوابیم با این افکار و جمله ها روزمون رو شروع کنیم و خاتمه بدیم که در بالا و در گیومه نوشته شده . یادمون هم نره که یه عمری به حالتِ معمولی زندگی کردیم و گشایشی تکان دهنده حاصل نشده ، حالا میخواییم و میتونیم که دل به دریا بزنینم و ببینیم با زندگی کردن با روشِ طرحی نو ، بعد از یه دوره که کلاسهامون رو گذروندیم چطور فارغ التحصیل میشیم ؟!!!

جلسه دوم

## بارور شدن درخت زندگی



این گام کمی پیچیده تر از درس قبلی ایست و انتخاب برای پیمودن راه به شما عزیزان واگذار میشود تا با توجه به روحیه تان بهترین را برای خود بیابید ولی سعی بر آن شده تا بحث روان و سلیس عنوان شود. از آنجا که دوست داشتیم شما عزیزان با بینشهای متفاوتی از پژوهندگان دگراندیشی آشنا شوید، هر بینشی را تا آنجا که میشود با نام بردن معلم معنویِ مربوطه و کتابش مشخص کردیم و سرنخ‌های لازم را به شما داده ایم تا خود با توجه به نیازتان به دنبال راهکارِ دوست داشتنی و دلچسبتان بروید.

گامی را که در اولین جلسه آموختیم از استادی بزرگ که در قید حیات هست و بیش از هشتاد سال عمر دارد، بازگو شده. اعلام تغییر به دنیای درون و بیرون، در گامهای اولِ خودباوری و خودشناسی، یکی از شاهکارهای لویزه می باشد که بسیار مثر ثمر است. با این امید که به خوبی گام اول را برداشته و تمرین‌های لازم را کرده باشیم به بحث در مورد گام دوم نشسته و درس جلسه ی دوم را با یاری نیروهای معنوی شروع میکنیم.

در همین اوایل راه، این اصل را که رازدار باشیم و کارِ خودسازی رو در بوق و کرنا نکنیم، رعایت میکنیم. این به این دلیل است که ما تازه اول راهیم و میخواهیم انرژیهای منفی را از دور و برمان پاک کنیم و مثبت اندیش شویم. در ابتدای راه توانِ ما برای مبارزه با منفیاتِ خودمان کفاف میدهد و بارِ منفیاتِ دیگران را نمی خواهیم و نمیتوانیم که به راحتی بر این بار سوار کنیم و با نیرویی زیادتر به مقابله با آنها برخیزیم. به فرض من امروز تصمیم به پاکسازیِ خود و گام نهادن در این راه کرده ام و با خود هفته ای را نیز به این مقوله گذرانده ام که تغییرِ مثبت را پذیرا هستم. با دیدن همسر، دوستم، فرزندم

یا دیگری ، به او میگویم : من سائیتی را دیده ام و دارم روی خود کار میکنم که تغییر کنم و توضیحاتی نیز در این زمینه به آنها میدهم . و در جواب میشنوم : بابا اینها همش مزخرفه ! آگه قرار بود با چهار تا جمله و دو سه ماه کار آدم به یه جایی برسه که تا حالا ما به اونجا رسیده بودیم و .... شنیدن همین جملات ما را بطور ناخود آگاه دلزده میکند و از ادامه دادن و رفتن در این راه باز میدارد . پس تا وقتی که به نقطه ی امن ساحل الهی نرسیده ایم اعلام آن به دیگرانی که باورشان با ما یکی نیست ، نه تنها باری از دشمنان برنمیدارد که به بارهایی که باید تک تک در میان راه بگذاریم نیز اضافه میکند . پس رازداریم و کرده ی خویش را برای خود نگاه میداریم .

حال با این مقدمه چینی ها به سر اصل موضوع میرویم :

تقریباً تمامی مثبت اندیشان مطرح دوره ی ما با برداشتن این گام که خدمتتان عرض میشود ، هم سلیقه و هم جهت هستند . این گام درباره ی پذیرش نقوص عملکرد ( یا پذیرش کارمای منفی ایجاد شده توسط خود ) ما را به نرمی به مرحله ی بعدی سوق میدهد و پلی مهم برای رفتن به پله های بالاتر است . همانگونه که گفتیم مثبت گرایان در پذیرش این مطلب متفق القول هستند ولی با قالبهایی متفاوت ( مانند قالبهای شیرینی پزی ) که تمامی این قالبها ، خواهان آنند که خمیر مایه ای مشابه ( خمیر ناپخته ی یک شیرینی خوشمزه ) را در شکلهای مختلف بریزند تا پس از پخت ( همان به کارگیری تمرینهای لازم برای پرورش درون انسان ) به شیرینهایی با مزه ای مطبوع ( افرادی خودشناس و

قدردان) ولی در اشکال مختلف ولی در ظرف واحدی ( که میتوان دنیای فیزیکی را به این ظرف تشبیه کرد ) چیده شوند و ثمره ای عالی را به بار بیاورند .

همانگونه که در قبل نیز از آن یاد شد ، ما وجودمان از بایدها و نبایدهای شنیداری از والدین ( که آنان نیز کاملاً بی گناهند چون خودشان قربانی بایدها و نبایدهای نسل پیش از خود و و محیط پیرامونشان بوده اند ) ، به ارث بردن صفات ذاتی و جسمی ، یادگیریهایی از محیطی که در آن بزرگ شده ایم و پیشینه ای که از زندگیهای قبل با خود به همراه آورده ایم ( برای کسانی که به تناسخ اعتقاد دارند ) تشکیل شده که با خواست و اراده و تعقل ما شکل نهایی خود را بدست آورده . همه ی ما دارای صفاتی نیکو و تعدادی صفات ناپسندیده هستیم . در مورد صفات ناپسند ، یا آنها را در معرض دید دیگران گذاشته ایم و یا به مرور از محیط آموخته ایم که اگر دیگران ما را با این صفات بشناسند ، ما به عنوان انسانی " منفور " یا " بد " در نزد دیگران معرفی میشویم . بنابراین تا آنجایی که در توانمان بوده به نوعی با این صفات مبارزه کرده ایم که به چشم دیگران نیایند . به فرض اگر من از تاریکی ترس دارم ، از زمان کودکی توسط دیگرانی که انگشتشان را به سوی من نشانه رفته اند و به من گفته اند " ترسو " ، یاد گرفته ام که برای متفاوت نبودن با عامه ی مردم و انگشت نما نشدن ، باید ترسم را در درونم خفه و یا پنهان کنم و ظاهرم را مانند یک شوالیه ی شجاع نشان دهم . از طرفی چون کسی به من یاد نداده که چگونه با این ترس مبارزه کنم ، فقط فهمیده ام که باید آن را نشان ندهم ولی در باطن هنوز از تاریکی ترسانم . همین یک صفت و یک انگیزه که باعث تفاوت بین ظاهر

و باطنِ من شده یک گره در اعماقِ وجودم تشکیل داده که بینِ منِ واقعی و منِ ظاهری یک شکاف انداخته ، حالا برویم تا الا ماشاءالله ! ترس از فقر ، ترس از پیری ، ترس از مرگ ، ترس از عدم موفقیت ، ترس از چاقی و مسخره شدن ،... و به طور کلی ترس و درگیری از اینکه آنکه باید باشم نیستم !

برای به سطح آوردنِ این گره ها و خلاصی یافتن از آنها به صورتِ بنیادی ، درمانگرانِ مختلف راههای متفاوتی را ارائه داده اند که در تمامی آنها اصلِ روبرو شدن با این صفات و یافتنِ انگیزه ی اولیه ای که باعث شده تا ما این خصیصه ها را در اعماقِ وجودمان پنهان کنیم با بررسی و بازبینی یی موشکافانه ، به ما پیشنهاد شده .

همانگونه که در بالا اشاره شد ، ما تعدادی از صفات ناپسند را در " من " داریم که یا آن را بی پروا به همه نشان میدهیم و یا بنا به دلایلی که شرحِ آن رفت برای انگشت نما نشدن آن را در نیمه ی تاریکِ وجودمان پنهان کرده ایم . تا زمانی که با این دسته از صفات روبرو نشویم و آنها را به عنوانِ جزئی از وجودمان نپذیریم ، خرد کائنات درسهایی از زندگی را بارها و بارها برایمان تکرار میکند تا ما را به این باور نزدیک کند که منِ " من " ، دچار زنگارهایی ایست که باید شسته و ترمیم شود . در دوره ای از زندگیمان همین صفات باعثِ کمک به ما شده اند ولی اکنون میخواهیم برتر از گذشته یمان عمل کنیم و به بالاتر از این دست یابیم ؛ دنیايمان را تغییر دهیم و آرزوهایمان را برآورده شده ببینیم . به محضِ اینکه ما به قبولِ این مشکلات در وجودمان اقرار کنیم و با آنها روبرو شویم و با تمریناتی ذهنِ خود را رها سازیم ، میبینیم که در اطرافمان همه چیز به شکلی دیگر در

حالِ تغییر و جلوه کردن است : همکاری که تا دیروز فکر میکردیم چقدر بد جلوی ما غذا میخورد و با پرخورش آزارمان میدهد دیگر جلوی ما سبز نمیشود یا کرده اش دیگر به چشم ما نیاید! اطرافیانمان که مدام به ما غر میزند و از ما ایراد میگرفتند ، دیگر با ما چنین نمیکنند! و... چرا که آنان آینه ای برای ما بودند که توسطِ خرد کائنات روبروی ما تنظیم شده بودند تا به ما بفهمانند : تو خود روزی این اشکالات را داشتی و در نیمه ی تاریکِ وجودت پنهانشان کرده ای . برای اینکه از این برهه و از تکرار شدنِ بارها و بارهای این درسِ زندگی ات جدا شوی با این خصلت صلح کن ، از آنکه در خیلی از اوقات تو را در مسیرِ زندگی یاری کرده ، از او سپاسگزاری کن و با عشق آن خصلت را تبرک کن و از بند آن رها شو تا به یافته هایی جدیدتر برسی و راههایی را که تا کنون در جلوی مسیرِ زندگی سد شده میافتی ، باز شده ببینی .

حال به بازگویی راههای متفاوت میپردازیم که با الگوهای ذهنی هر کداممان ، یکی از آنها شیرین تر از بقیه جلوه میکند و ما را به سمت خود میکشد تا با آن راه ( یا راهها ) خود را تطهیر کنیم و بیشتر به مقصد نهایمان نزدیک شویم .

۱- در اسلام ما با توبه روبرو میشویم و در حکایتی میشنویم که اشکِ توبه کننده و فرد نادم جزو مقدس ترین چیزهاست ، اگر از روی ایمانی اصیل باشد . توبه را اگر با ایمانی راسخ و به روشِ صحیحِ خود انجام دهیم در دم از تمامی گناهان پاک میشویم و بارِ سنگینِ کرده ها و داشته هایمان را به یکباره بر زمین میگذاریم و با خاطری آسوده به ادامه



ی راه مشغول می‌شویم . ولی برای آنان که توبه ای مانند توبه ی نوح را نمیتوانند عملی کنند نیز درهای دیگری از رحمتِ خداوند باز است .

۲- لویز هی اعتقاد دارد که ما با نوشتن آنچه آزارمان می‌دهد و با تمرین از خود پرسیدن علت این نقیصه و اینکه چه عاملی باعث این عذاب در ماست ، و با ادامه دادن و پرسیدن سوالاتی پیاپی و دنباله دار از خود ، میتوانیم به ریشه ی مشکل برسیم . او معتقد است که ضمیر ناخودآگاهمان به کمک ما می‌آیند و در یافتن جوابهای صحیح به ما بهترین کمکها را میکنند . اغلب " ترس " و باور این نکته که " من به اندازه ی کافی خوب نیستم " به عنوان ریشه ی اکثر دردها شناخته میشود ولی باید خود شخص با کنکاشهای درونی ( که نسبتا ساده هم هست ) به ریشه ی مشکل خصوصی خود دست یابد و با کشف این ریشه با آن مواجه شود و بطور کلی آن را از بین ببرد . با شناسایی مقرر ضعف در وجودمان کار با دشمنی که رو در روست ساده تر میشود و با گفتن جملات تاکیدی که در زمان حال طراحی میشوند ، نقیض این باورها را می‌گوییم و به محض جاانداختن باورهای جدید در ذهنمان ، در عرض مدتی کوتاه شفای کلی در آن زمینه حاصل میشود . ( کتاب شفای زندگی )

۳- در روش هواپونوپونو که تا جایی که من میدانم روشی ایست که در حوالی هاوایی متوال بوده ، با روشی بخصوص با پذیرش کامل مسئولیت تمامی مراحل زندگیمان و همینطور با نوشتن و بازگویی کلماتی برای بخشیدن افرادی که در ارتباط با ما بوده اند یا هستند ، باعث پاک کردن کارمایی که بین ما و آنهاست و این مشکلات را مانند زنجیر به

دور خود پیچیده ایم ، زودتر به هدفِ پاکسازی از گذشته و اعمالمان میرسیم تا بدون احساسِ سنگینِ حمل کردن گناه ، راحتتر " در حال زندگی " را تجربه کنیم . من به شخصه این روش را آزموده ام و جوابی درخور نیز گرفته ام . ( انجمن اولیا ، روش پاک کردن کارمای منفی )

۴- و در روش تلقین پذیری نیز با روش تلقین کردنِ عکسِ خصوصیاتِی که ناپسند هستند و ما تصمیم به تغییر آن داریم ، در زمانی که در مرحله ی خاصی از آگاهی هستیم ( مرحله ی آلفا که حدود بیست دقیقه قبل از خواب و بیست دقیقه بعد از بیداری نیز آن را تجربه میکنیم ) به عوض کردنِ نکات منفیِ وجودمان با تکرارِ جملاتی تماما مثبت و در زمان حال ، تاکید میکنیم ؛ که این روش را نیز آزموده ام و چون فردی با ذهنیاتِ روان شناختی یی بدینگونه نیستم ، به مفاهیم عمیقی دست نیافتم .

۵- تکنیک رهایی احساسات نیز با تمرینهای خاص خود با نقاط تحریک کننده ی منطقه ای از مغز میانی که مربوط به تجربه و ثبت احساساتِ منفی ایست ، گویای بکارگیری این مهم است که عواطف منفی مان را باور کنیم ، بپذیریم و با تمرینهایی خاص به گونه ای رفتار کنیم که از ریشه آنها را بخشکانیم . یاسمن گلچین ، در کنار دیگر عزیزان ایرانی یکی از مروجان این تکنیک در ایران بوده است . محققان این منش که آمریکایی یا انگلیسی هستند ، با تمرکز بر روی مشکلات و نکات منفیِ وجودمان آنها را طی انجام تکنیکی خاص که ما را با نقاطِ ارتباطیِ بدنمان با ضمیرناخود آگاه آشنا میکند و تکرارِ مشکل و سپس تکرارِ اینکه از این به بعد با انتخابِ خود ، مسیرِ خود را از بینشِ قبل

تغییر می‌دهیم و به سوی کمال می‌رویم ، و در انتها با تشکر و قدردانی از خود و خداوند و نیروهای ماورایی ، معجزه‌ی شفا و گشایش را برایمان به ارمغان می‌آورند . من شخصا این تمرینها را روی خود به طور کامل پیاده نکرده‌ام ولی ثمره‌ی آن را از دیگران شنیده‌ام . به محض اینکه فرصتی دست دهد و با سیستم EFT بیشتر و کامل تر آشنا شوم ، شما عزیزان را نیز بیشتر مطلع خواهم کرد . ( کتاب تکنیک رهایی ذهن ، یاسمن گلچین )

۶- دسته‌ی دیگر ، روان‌درمانگرانی مانند کارل یونگ و دبی فورد هستند که مستقیماً با روبرو شدن با نیمه‌ی تاریکِ درونمان کار میکنند یعنی روبرو شدن با واقعیتِ وجودیمان بدون هیچ طفره‌ای از آنچه که هستیم یا از آن می‌ترسیم . این عزیزان ما را دعوت به روبرو شدن با مشکلاتمان و ریشه‌یابی آنها میکنند و عقیده دارند که بایستی از این خصوصیات تشکر کرد و آنها را با قدردانی پذیرفت و با تغییر مسیر دادن از دام آنها به طور کامل رها شد . ( کتاب نیمه تاریک ، دبی فورد )

۷- یک روش ساده از روبرو شدن با نیمه‌ی تاریکی که به استادِ راهنما نیز نیاز چندانی ندارد ( و برگرفته از متدهای درمانگرانِ کار با نیمه‌ی تاریکی ایست ) نوشتنِ صفات ناپسندِ خودمان بر روی صفحه‌ای تخیلی ( یا اگر از تجسم خوبی برخوردار نیستیم بر کاغذی واقعی ) به همراه تشکر و قدردانی کردن از این صفات و تجربه‌هایی که ما را به این که هستیم مبدل کرده‌اند، میباشد . سوزاندنِ آن کاغذ با آتش و تبدیلِ این صفات به انرژی برتر ، و شکرگزاری از خداوند برای اینکه با نیروهای معنویش ما را به تجاربی زیباتر و شادتر رهنمون میکند ، کاریست که ما را با نیمه‌ی تاریکِ وجودمان روبرو

میکنند و از بندهایی که به پای خود نهادیم رهایمان میسازد. به فرض: من با صداقت این را میدانم که انسانِ طماعی بوده ام پس در این مورد به این شکل عمل میکنم. در تجسم بر روی کاغذی مینویسم: من طماع بوده ام و یا در نیمه ی تاریک وجود خود این صفت را پنهان کرده ام. من از این خصلتِ قدردانی میکنم و میدانم که این خصوصیت بارها و بارها در کسب تجربه های زندگی به من کمکهای مناسبی کرده است (اگر یک ماجرای زیبا از داشتن این خصوصیت به یاد میاورم، آن را نیز بازگو و یادآوری میکنم). من با اینکه این خصوصیت را داشته ام یا در نیمه ی تاریک آن را پنهان کرده بودم، باز هم خود را دوست دارم و تایید میکنم. من زندگی را دوست دارم و به خرد آن اعتماد دارم. من با آغوش باز تجربه های کسب شده از این خصوصیت را میپذیرم و با تبرکِ عشق آنها را آزاد میکنم. هم اکنون با سوزاندن این خصیصه توسط آتش پاک، این خصوصیت را به انرژی برتر تبدیل میکنم. (و در ذهن این کاغذ را آتش بزنید و ببینید که این نوشته ها دود شدند یا اگر دارای تخیلی بالا نیستید به واقع این اعمال را انجام دهید). من هم اکنون آزاد و رها هستم و میدانم که خداوند و نیروهای معنوی و نورانی مرا در راه رسیدن به تجربیاتی جدید، زیبا، شیرین و معنوی با تمامیت عشق، همراهی میکنند. من شاد، شاکر و قدردانم. - این مورد را خود آزموده ام و بر روی هر خصلت از وجودم با این روش کار کرده ام، و جوابهایی زیبا نیز گرفته ام -

۸- روشی دیگر (که باز برگرفته از جملات لوییز هی است) این است که با به یاد آمدن هر خصیصه ی نامناسب از وجودمان این جمله ها را بگوییم: من از تمامی تجربه هایی که

مرا به من کنونی مبدل کرده سپاسگزارم . با آغوش باز آنها را میپذیرم و با صفای باطن و نیروی عشق تبرک و رهایشان میسازم . همینگونه که هستم عالی ام . من خود را تایید میکنم و دوست دارم . من به خرد کائنات و نیروهای معنوی اعتماد کامل دارم و میدانم که هم اکنون با تمام قدرت مرا یاری میکنند که پذیرای بهترین تجربه های زندگی خود باشم . من هم اکنون آزاد و رها هستم و دنیا را با نیکی و زیبایی خلق میکنم . من متصل به نورم ، من هدایت شده با نیروهای الهیم و همواره پاک و زیبا بین هستم . در هر لحظه خود و دیگران را میبخشم و با تطهیر عشق دنیا را میسازم . شکر .

خلاصه ی مطلب اینکه بنا بر هر عملکردی که به دلمان مینشیند و آن را با ساختار وجودیمان همخوان تر میبینیم ، خود را با تمامی خوب و بد وجودیمان قبول کنیم ، از آنچه توسط خصوصیات ناپسندمان به ما رسیده قدردانی کنیم و آنها را با عشق رها سازیم . خود را دوست داشته باشیم و سرزنش نکنیم که تا به حال چه ها که نکرده ایم یا بر دیگرانی چون والدینمان خشم یا خرده نگیریم که چرا آنان به ما چنین چیزهایی آموخته اند زیرا هر کسی با توجه به بینش و درک هر مقطعی از زندگی ، کارهایی را انجام میدهد که معتقد است صحیح میباشد ، پس در هیچ مقطعی ، هیچ دیده ی گنه باری برای شماتت وجود ندارد . به راحتی خود و دیگران را ببخشیم و بر آن باشیم تا از هم اکنون در لحظه ی حال زندگی کنیم .

تا درس و کلاسی دیگر ، منتظر عملکردها و مشارکتهای بی نظیرتان هستیم .

جلسه ی سوم

## متحول سازیِ خویشنِ خویش



جلسه ی سوم از کلاس‌مان را با بحثِ بخشش پی میگیریم . این مبحث در عین سادگی بسیار متهورانه است . برای بعضی از ما ، در نگاه اول تلخ و غیر واقعی یا ناممکن جلوه میکند ولی باید دانست که در بطن ، شیرینی و حلاوتی را از مزه کردنش خواهیم یافت که هیچ گامی نمیتواند کار این قدم را برایمان انجام دهد و ما را اینچنین به مدارجِ خودشناسی و خداشناسی نزدیک کند .

در نزد برخی افراد ، فردی که از حقش میگذرد و دیگری را میبخشد ، شخصی مصالحه کننده یا به قولِ عامه " پبه " به تصویر کشیده میشود . در جواب این دسته از دوستان میگوییم که تصمیم گرفتن برای بخشش ، کار بزرگان است و بس . آیا فکر میکنید آماده شدن برای بخشش ، آسان است ؟ آیا تصور میکنید فکر کردن به بخشش کسی که با خودخواهیش زندگیتان را به آتش کشیده و شما را تا کنون به تحقیر واداشته ، کاری سرسری ایست ؟ آیا با خود می اندیشید که کسی که بر او ظلم روا شده قدرت بد بودن یا بد کردن یا حداقل متقابل به مثل کردن را ندارد ؟ اگر دیدتان تا امروز این بوده در اشتباه بوده اید .

شخصی که خود را مجاب به بخشیدنِ زخم زنده میکند با تمام وجودش سوخته ، در مقطعی از زندگیش فنا شده ، درد کشیده ، چشمی پر ز اشک و دلی پر از داغ دارد و بخشش نه برای هر فردی ، که درست برای همین داغدار و سینه سوخته با شرحِ حالی که رفت ، مفیدِ فایده است و لاغیر !!!

ما در طرح کلی آفرینش ، آمده ایم که برای خود کسی باشیم : متفاوت ، منحصر به فرد ، سخی ، فهیم ، بخشنده ، مهربان و در یک کلام خداگونه . کمتر از این از خود بخواهیم در دنیا و آخرت خسران کرده ایم . من که از خود جز بالاترین وجهه ام و والاترین کمالاتم را نمیخواهم ! شما هم نخواهید . خداگونه بودن یعنی بخشیدن . بخشیدن در زمانی که فرد گناهکار غرق در گناه خویش از همه طرف رانده شده . و اینجاست که بخشیدن به او و خودمان نشان می‌دهد که چقدر سزاوار خداگونه بودیم .

با تمامی شرح احوال مصیبت باری که در سطور اولیه راندم ، این نوید را نیز به شما بشارت می‌دهیم که فقط و فقط قصد و اراده به بخشیدن است که سنگین و سخت است ؛ به محض اینکه عزممان را جزم کنیم که نقره داغ کننده ی زندگی یمان را ببخشیم همه چیز به گونه ای دیگر در دیدمان جلوه میکند . در حقیقت فقط رفتن به سمت این خصیصه است که برایمان دشوار به نظر می‌آید و به عبارتی قسمت نوشیدن زهر معروف ، همین مرحله ی تصمیم گیری در مورد بخشیدن فرد است . باورتان میشود ؟ وقتی تصمیم بگیری کسی را از ته دل ببخشد ، کار تمام است . هیچ چیز دیگری لازم نیست . حتی لازم نیست که این بخشش را با او در میان بگذارید یا او را مانند قبل در کنار خود بپذیرید یا سعی کنید او را مانند بقیه ی افراد زندگیتان دوست داشته باشید و به زور به خود بقبولانید که به او نیکی کنید . فقط کافیست پس از تصمیم به بخشایش فرد مورد نظر ، تا به یاد او می‌افتید برای او نور و بخشایش الهی بفرستید . همین .



در حقیقت از لحظه ای که تصمیم به بخششِ شخصِ مورد نظر میگیریم ، درهای بخشایشِ الهی با سرعت و یکی پس از دیگری به سمتِ خودِ ماست که باز میشود! دنیا را با چشمی دیگر میبینیم با چشمی سرشار از بزرگواری ، چرا که خود را به منبع جود و کرم الهی متصل کرده ایم . احساسِ سبکی و محبوبیتی میکنیم که شایستگی خلیفه بودن را در ما جان میدهد چرا که بخشندگی و بزرگواری جزوی از خصلتهای یک حاکم و مالک است . و درست در همین گام است که از سبکبار سفر کردنمان ، پر شتاب رفتن و ساده به مراحلِ سلوک رسیدنمان در شگفت میمانیم ! بخشوده ایم پس به ما نعمتهای بیکران بخشیده میشود و این قانونِ کائنات است . راز مگو را هم اکنون دانستید : این یکی از شاه کلیدهای رسیدن به مقاماتِ معنویست !

وقتی صحبت از بخشش میکنیم منظورمان بخشیدن بقالِ گنده فروش ، راننده ای که به ما زد و در رفت ، همسایه ای که پشتِ سرمان غیبههای ناروا کرد ، دزدی که بر مالمان زد یا همکارمان که ما را نزدِ مدیر بده کرد نیست . بخششِ اینها همه در جایِ خود زیبا و با معناست ولی مقصود از بخشیدنی که شاه کلیدِ رسیدن به دنیای معنی ایست بخشیدنِ فرد یا افرادیست که داغی نابخشودنی بر دلمان گذارده اند که به قولِ خیلی ها " بخشودنِ این یکی محال است " .

شرح کوتاهی از یافته و تجربه ی خود را میگویم و سپس به چند راهِ تسریعی برای بخشش اشاره میکنم . بی اغراق و صادقانه بیان میکنم که : در ابتدا که میخواستم بخشش را در دل به خویشتنِ خویش و دیگران اعطا کنم چیزی از دنیای معنا و یا خویشتنِ خویش

را با درکی عمیق و تجربه ای درونی نمیشناختم ، بسیار مطالعه کرده بودم ولی گم کرده راه بودم و به خود و خدایم اعتمادی نداشتم . چون دردها کشیده بودم و زخمها خورده بودم پیش خود فکر میکردم که زمین و زمان با خداوند دست به یکی کرده اند تا زیر و زبر انسان را یکی کنند و از او یک پهلوان در بیاورند پس به راههای موفقیتی که توسط خداوند برای انسانها تدارک دیده میشد با دیده ی شک مینگریستم و احساس میکردم که همه چیز با طعم و رنگ خشونت و سختی کشیدن معنا مییابد . بهتر بگویم در کار کائنات درد عشق را مشاهده نکرده بودم و فقط ضربه های جانکاه را نوش جان کرده بودم این بود که به مهربانی خداوند نامطمئن شده بودم . به هر حال در آن وضع وخیم ، شروع به بخشش خود و دیگران کردم . همه را به راحتی بخشیدم جز یکی دو تن را . زبانم برنمیگشت تا بگویم فلانی را میبخشم و در ابتدا با خود کنار نمیامدم و بسیار سطحی از کنار بخشیدن این دو تن میگذشتم . و هر از چند روزی با اکراه به آن دو تن فکر میکردم و به صورت کلی با بازگویی اینکه " من از این دو تن هم گذشتم " مسئله را فیصله میدادم . زبانا میگفتم ولی در دل نمیتوانستم ببخشمشان ! داغ داشتم ، زخم خورده بودم ، نفسم با یاد آنچه بر من روا داشته بودند به حق حق تبدیل میشد . حتما با خود فکر میکردم که جواب اینهمه سوزش نمیتواند گفتن یک کلمه ی خشک " بخشیدم " باشد !! این بود که در ذهن مقاومت میکردم تا باز هم در مورد بخشایش خواندم و خواندم تا در آخر بر رفتگان این راه اعتماد کردم ! آنها گفته بودند باید عینا همانی را ببخشی که نمیتوانی ! ببخش اش تا سبک شوی ؛ ببخش اش نه به خاطر اینکه فردی را که میبخشی مستحق

بخشوده شدن است فقط او را ببخش چون تو خود ، لایق یافتن آرامشی ژرف هستی .  
نوید داده بودند که با شتاب خود را پیدا خواهم کرد و راهی را که سالیانی دراز باید پیمود  
به سرعت و با راحتی طی خواهد شد ...

پس دلم را راضی کردم و به تک تک لحظه هایی که سوزاندم نگریستم ، دوباره آنچه  
بر من گذشته بود لمس کردم تا بدانم به حق ، چه را میخواهم ببخشم و در اوج به یاد  
آوردنها بخشیدم . تصمیم گرفتم که از نهانم بر زبان آورم که : با اینکه بر من چیزهایی  
گذشت که فقط خود و خدایم میداند که چگونه دردی را تحمل کردم ولی چون خود را  
دوست دارم و چون خود را تایید میکنم میبخشم ( که قرار بود این همان بخششی باشد که  
مرا از فرش به عرش میرساند ) . در دم سبکی بی را حس کردم که وصف ناپذیر است  
ولی چند روز بعد و کم کم همه چیز برایم تغییر کرد ! به گونه ای خاص ، زیبا بین شدم ؛  
سبک رفتم ؛ و نه با آنان که بخشیدمشان ، بلکه با خود بی حساب شدم ! راه های معنوی  
یکی پس از دیگری خود به خود به رویم باز میشد ... و اینگونه بود که ارزش بخشیدن را  
با تک تک یاخته های وجودم درک کردم . و اکنون به شما عزیزان میگویم که این راه را  
رفته ام و جواب گرفته ام ، بدانید و محکم قدم بردارید که شما نیز جواب میگیرید به شرط  
آنکه بر خود غره نشوید و به خود بزرگ بینی گرفتار نشوید و کرده ی خود را در بوق و  
کرنا نکنید .

و حال مواردی را در که باید ، مطرح میکنیم . نزد عارفان و روان درمانگران ، بخشایش  
دسته بندیهایی مختلف دارد که به طور کلی میتوان در سه قسم زیر خلاصه شان کرد :

بخشیدن خود - که راحت به نظر میاید اما در باطن مقاومت میکنید - ( برای هر آنچه تا به حال کرده ایم تا از خود برترمان فاصله گرفته ایم ، برای آنکه با افکار منفی باعث شدیم تا به بدن و روح و احساسات و ذهنیاتمان خدشه ها وارد کنیم )

بخشیدن زمین و زمان و هر آنچه که در بدیاری هایمان مقصر میدانیم - که در بعضی اوقات تصمیمی نه چندان راحت است - ( زمین و زمان و یا به عبارتی سرنوشت یا برای بعضی حتی بخشش خالقشان ! ، یعنی هرگونه چیزی که آن را در به هم خوردنِ صحت و سقمِ خوشبختیمان مقصر میدانیم حتی اگر این کسی یا چیزی خدا باشد ، هر چند که در ادامه ی راه در میابیم که این ما بودیم که به غلط و ناروا چیز یا کسی دیگر را برای مشکلاتمان مقصر می جستیم و می پنداشتیم )

بخشیدن دیگران - که قصد کردنش بسیار سخت است ، معنای بخشندگی با این بعدِ آن مفهومِ برتر به خود میگیرد - ( و در صدر آنها ، آنی که بخشش اش برایمان دردآورتر از همه است ، مد نظر ماست )

هر سه مورد ، با تصمیم گیری قلبی ، در دم به پروسه ی اجرا درمیاید ولی بعضی از اعمال این روندِ بخشش را تسهیل میکند .

بسیار شنیده ایم که در اسلام احادیث ، دعاها و سوره های قرآنی یی وجود دارند که بخشیدن را نیز تسریع و تحکیم میکند که میدانیم مفاتیح الجنان کتابی کامل برای این دعاهاست .

در جلسه ی دوم نیز از روش هواپونوپونو صحبت کردیم که تاکیدی مخصوص بر بخشش خود و دیگران برای باز کردن گره های کارمیک دارد و بسیار راهگشاست .

در کتاب شفای زندگی نوشته ی لوییز هی نیز یک بخش مفصل همراه با تمریناتی مناسب به این مقوله اختصاص داده شده است که ما را یاری میکند تا بهتر با بخشش روبرو شویم .

در روش تلقین پذیری هنگامی که در وضعیت آلفا باشیم ( مانند بیست دقیقه قبل از خواب و بیست دقیقه بعد از بیداری ) نیز میتوان با جمله ای کاملاً مثبت، کوتاه و محکم گفت : " من ( فلانی ) را بخشیدم " . ولی من شخصاً کاری را که از دل برآید با کاری که بر اساس تلقین و یا احیانا با اکراه جاسازی شود متفاوت میدانم . به هر شکل ، این بسته به شخص است که با چه باورهایی راحت است و آرامش میگیرد .

در کتاب یاسمن گلچین شیوه هایی به این مهم اختصاص داده شده و برای اینکه با خداوند دوست باشیم ، دیگری را بتوانیم ببخشیم و یا خاطرات تلخمان را از ذهن پاک کنیم هر کدام به صورت مجزا بحث شده .

راه های نام برده هر آنچه باشد در مقصد به هم میرسیم : غرض گرفتن تصمیمی بر آمده از دل است ، بقیه ی امور به طور خودکار رله میشود و راه باز میشود ؛ کارماهای منفی و درهم و برهم و پیچیده ی ما به دیگران ، با بخشایش تبدیل به گره هایی باز میشود وبالهایمان برای پرواز آسمانیمان آماده میشود تا راحت تر طی طریق کنیم .

در برداشتن این گام نیز موفق و پرانگیزه باشید .

جلسه ی چهارم

## متغیر سازی پیرامون



دوره ای کوتاه بر دروس گذشته میکنیم و سپس به شرح مفاهیمی کلیدی در باب درخواستهایمان از خرد کائنات میپردازیم که لمس و درک آنها برای ادامه ی راه و به دست گرفتن خلاقیتمان در ایجاد تغییرات زندگی بسیار مهم و اساسی است .

تا اینجای داستان بر خود پذیرفتیم که بدون افشای راز خودسازی به آنانی که این راه را با دیده ی شک مینگرند ، با اعلام این پذیرش به دنیای درون و برون مسیر را هموار کنیم که ما خواهان تغییری نورانی و مثبتیم . در قدم بعدی با نیمه ی تاریک و پوشیده شده در سایه ی وجودمان رو در رو شدیم و آموختیم که چرا از دیگران و اعمالشان بر میتابیم و دانستیم که تمامی صفاتی را که در دیگران میبینیم و آزارمان میدهد به این علت در جلوی دیدمان قرار گرفته که خرد کائنات به ما یاد آوری کند این صفات را روزی روزگاری در نیمه ی تاریک وجودمان پنهان کرده ایم و باید آنها را به سطح وجود آورده و با این صفات و تجربیات صلح کنیم و خود را با تمامی آنچه در ساختارمان داریم عمیقاً بپذیریم و دوست داشته باشیم حتی همینگونه که به نظر ناکاملیم ( این پروسه را بدون وارد آوردن فشار بر ذهنمان بابت یادآوری خاطرات و تجربه های تلخی که جایی با دیگران داشتیم به انجام میرسانیم یعنی فقط در هر زمان که از کسی و یا دیدن چیزی یا آزرده گی یی در زندگی روزمره مان روبرو شدیم ، به دنبال صفتی که این آزرده گی را در ما بوجود میآورد میگردیم و بلافاصله مراحل پاکسازی و رها ساختن ذهنی یمان را که در نیمه تاریک وجود پنهان شده پی می گیریم ) و آموختیم که با تبرک عشق تمامی آن صفات و تجارب ارزشمندمان را ، که ما را به این من با ارزشی که آمادگی خودسازی را دارد رسانده ،

قدردانی کنیم و رهایشان سازیم و با آتشِ پاک آنها را به انرژی برتر مبدل نماییم تا به تجاربی نوتر دست یابیم و دوره های دیگری از رشد روحی مان را درک و طی کنیم . و باز هم آموختیم که بخشیدن ، ما را به اریکه ی خداوندی متصل میکند و ابراز آن با تمامیتِ قلبمان ، ما را به سوی دریچه های باز معنوی رهنمون میسازد .

در همین جا شکر گزاری از آنچه هستیم ، داریم و برایمان در راه است را به آموخته هایمان می افزاییم . شکر گزاری نیز یکی از شاه کلیدهای ورود به دنیای اسرار آمیز توانگری بر خواسته های ماست . در قوانین جذب قانونی داریم که میگوید در طول روز صد مورد را برای شکر گزاری پیدا کنیم و از آن موارد سپاس به جای بیاوریم تا زودتر به آرزوهایمان برسیم . حال با این چکیده به پیشواز بحث جدید میرویم .

بی تردید در جمعمان افرادی هستند که با خود اندیشیده اند برای رسیدن به جوابِ چراهای بسیاری که در ذهن داریم و برای رفعِ کلیه ی مواردی که در زندگیمان ریشه کرده و آنها را به سان مشکل میبینیم ، اعم از بی حوصلگی ، پوچی و نداشتنِ انگیزه ای برای سعی و تلاش ، فقر ، یافتنِ تجربیاتِ تکراری درد و بیماریها ، بی همزبانی ، مسائل خانوادگی ، کمبود حافظه ، و... چگونه از این گامهای اولیه میتوان سود جست ؟ منی که در ماه گذشته تمامی تمرینها را انجام دادم چرا هنوز در دل نا آرامم ؟ کی به آرامش میرسم ؟ چه موقع میتوانم آنگونه که میخواهم زندگی را با لذت ببلعم ؟ آرزوهایِ برحقم کی برآورده میشوند ؟



به همین منظور این جلسه به شرح ارتباط گامهای قبلی در کنار تعاریف مفاهیمی پایه ای میپردازد تا بدانیم چگونه خود را واقعا به ترمیم افکار برسانیم تا همه چیز به بهترین نحو در اطرافمان تغییر کند .

برای جواب تمامی اینها ما نیازمندیم که بدانیم و مطمئن شویم گامهای پیشین را با چه کیفیتی طی کرده ایم و در انتها به چه درکی از خود و عملکردمان رسیده ایم و آیا در این مرحله از زندگی یمان خود را صادقانه دوست داریم و این عشق به خود را به راحتی به زبان و با خلوص نمیتوانیم به زبان آوریم ؟ آیا با تمامی کارها و اعمالی که انجام داده ایم و تمامی نواقصی که ممکن است در جسممان ، افکارمان و عاداتمان در نیمه ی تاریک وجودمان هنوز باقی مانده باشد ، باز هم خودمان را تایید میکنیم ؟ آیا دیگر بعد از اینکه یاد گرفتیم هر درسی که در زندگی برایمان پیش آمده یا میاید برای رشد روحیمان به ما نمایان شده یا میشود ، باز هم ابراز میکنیم که خود را با تمامی این زیر و بمها میپذیریم و به حق از تجربیاتمان که چون معلمانی گرانبها برایمان بوده اند با خلوص نیت تشکر میکنیم و با لبخند ، بخشیدن خود و دیگران را به زبان و دل جاری میسازیم ؟ آیا این حس در ما از بین رفته که " من به اندازه ی کافی خوب نیستم " ؟

اگر جواب این پرسشها مثبت است و ما اعتماد به نفس الهی خود را بازیافته ایم یعنی تیر به هدف خورده و ما آماده ایم تا برای رسیدن به مراحل بعدی که تغییر دنیایمان با طرحی نوشت و همینطور برآورده شدن آرزوهای برحقمان رهسپار شویم . اگر جوابها در بعضی از سوالات هنوز منفیست یعنی زنگارهای روحی هنوز کاملا صیقل نخورده اند و هنوز

الگوهایی در ما وجود دارند که هم‌رنگِ عشق ورزیدن به خود نشده‌اند و این بدان معنیست که کار بر روی سه مبحثِ اولیه، هنوز ما را به مرحله‌ی شکوفاییِ مورد نظر نرسانده. بسیار واضح و ملموس است که اگر ما خود بر وضعِ روحی ایمان، دوست داشتن و بخششِ خود و دیگری ایمان نداشته باشیم نباید انتظار داشته باشیم که خرد کائنات با آنهمه هوشمندیش به ما اعتماد کند و بخشش اش را در زمینه‌های گوناگون آنچه‌آنچه که ما جویای آن هستیم، به ما اعطا کند. وقتی ما خود را آماده و لایقِ دوست داشتنِ خود نمیدانیم و مدام خود را بابت هر چیز که در جسم و افکار و احساسات و روحمان داشته‌ایم یا داریم به تحقیر میکشیم و با کلام و افکار، خود را مدام تنبیه و سرزنش میکنیم چرا باید کائنات به ما به جای اینهمه تنبیه و مجازاتی که خود از خودمان میکشیم، پاداش دهد؟! مگر ما از اعماق وجودمان خود را لایق اهدای برکات یافته‌ایم که او ما را چنین ببیند؟

پس کدامین راه ما را به مسیر خواسته شده میرساند؟ ما برای ورود به دنیای عملی شدنِ آرزوهایمان میباید برای خود (یعنی برای منِ درونیمان) دوستی: رازدار، همدل، امیدوار، مهربان و باگذشت باشیم که هرچند این "منِ درونی" دارای خصوصیاتِ ایست که در بعضی زمینه‌ها ناکامل و یا ناپسند است، باز هم به عیب جوییِ او برنخیزیم بلکه به بزرگی نفس او نگاه کنیم که همتِ باروری در ما را زنده کرده و هر لحظه در پیِ ساختنِ بناهایی نورانی و الهی است. بنابراین ما باید که خود را همینگونه که هستیم یعنی فردی که در حالِ رشدِ معنویست، ببینیم و لایق برای تمامی خوبیهای دنیا بشناسیم.

هم اکنون میخواهیم از سرنوشتی که از قبل برای خود با منفیات فرستاده بودیم دست بشویم و با آگاهی همه چیز را تعمیر کنیم تا پس از مدتی نه چندان طولانی به نیکی ها دست پیدا کنیم و برای این دستیابی به هدف ، باید سه گام پیش را بدرستی طی کرده باشیم . هیچکسی برای دیگری نمیتواند تجویز کند کدام گام است که برای تو زمان گیرتر است یا پرسرعت تر طی میشود یا کدام گام را میتوانی یا نمیتوانی قبل از دیگر گامها یا حتی با همدیگر انجام دهی ! مهم این است که هر گام بایستی به درستی انجام شود تا پاکسازی را عملی کند ، تقدم و تاخیری به معنای صحیح و غلط وجود ندارد . مطمئن باشید کسی که پای در راه گذاشته باشد با نور الهی دستگیری میشود و مسیر برایش راهگشایی میشود فقط باید که پای در راه گذاشتن را اراده کنیم آن هم با تمام وجود .

دوباره یادآور میشویم از آنجا که انسان مختار آفریده شده باید با اختیار ، قدم در راه خودشناسی بگذارد و در عین حال باید دانست که راهی که در پیش است چیزی نیست که یک شبه به پایانش برسیم زیرا راه رشد و تکامل عموماً راهی یک شبه برای رفتن نیست . در هر قسمت از این راه چیزهایی بر ما آشکار میشود که تا چند روز قبل از آن چیزی نمیدانستیم و عیناً به همین خاطر است که در هر قدم ، عجایبی ما را شگفت زده میکند تا بیاموزیم که این خودِ راه است که زیباست و هر لحظه اش عینِ رسیدنِ به مقصد است زیرا دائماً رشد یافته تر قدم برمیداریم و بالندگی الهی بیشتری پیدا میکنیم و نسبت به منِ قبلی ، منی پر بارتر ما را در بر میگیرد و این نگاه همان نگاهِ تحسین گر بر خویش و راضی

بودن از منِ درونیست که گشایشها را برایمان در زندگی به همراه میآورد و زبانمان را بی اختیار به شکر باز میکند .

پس از گذشت چندین ماه که جلو و جلوتر رفتیم ، ناخودآگاه که به عقب مینگریم از خود میپرسیم : این من بودم؟! چقدر تغییر کرده ام! چقدر آرامم! چقدر با توکل گام برمیدارم! چقدر همه چیز زیبا بود و من توان دیدن آنها را نداشتم! و پس از گذشتن از وادی شکها و تردیدها که برای آب دیده کردن نهایی ما لازم است ، دیگر میفهمیم و با تمامی وجود درک میکنیم که دنیا و بهشتمان یکی میشود و هیچ واقعه ای که عامه را تکان میدهد در ما حتی به قدر چند دقیقه ای نیز باعث برافروختگی نمیشود . نه اینکه مسخ میشویم و بی احساس ، نه ، تطمئن القلوب میشویم و شادیهایمان رنگِ واقعی شادی به خود میگیرد . چون یار را در بر داریم از هیچ مسامحه ای نمی هراسیم . چون او تمامی قدرت است که کنارمان است ؛ از چیزی نگران و مایوس نمیشویم . چون او تمامی حکمت است درمی یابیم که چیزی را بی مفهوم به هم نمیافد تا خود را درگیر ناملایمات کنیم و... در هر وقت ، هر جا و هر موقعیتی خوب یا بد ، یارانِ معنوی یمان را با تمام وجود درک میکنیم که در کنارمان هستند و به ما قوت قلب میدهند و بارهای اضافی را از دوشمان برمیدارند . و شکری شکرین که این وعده برای تمامی آنانی که روحشان آماده ی پذیرش است بسیار نزدیک و ملموس است.

با این مقدمات به توضیح مفاهیمی میپردازیم که میبایست با آن یافته ها خود را محک بزینم و ببینیم کدامیک از سه مرحله ی قبل را درست پیموده ایم و یا احیاناً کدام مرحله نیاز به برگشت و بازبینی مجدد دارد .

مهمترین پیش نیازهای سرعت بخشیدن به برآورده شدن خواسته هایمان : دوست داشتن و تایید خود به شکلی قلبی و درونی ، بخشش خود و دیگران با تمامیت وجود ، احساس لیاقت کردن در خود برای داشتن آن خواسته ، استفاده از قانون جذب و بیان جملات مثبت و تاکیدی ، تجسم خلاق ، ایمان داشتن به عملی شدن خواسته یمان ، همیشه شاد بودن و در لحظه زندگی کردن ، شاکر از داشته های خود بودن ، رازداری بر روی آرزوی مربوطه تا عملی شدن کامل آن ، طلب خیر کردن برای خود و همگانی که در رابطه با این آرزو همسو و درگیرند ، هر بار بر روی یک خواسته تمرکز کردن با تمام نیروهای یاد شده ، عدم وابستگی به برآورده شدن آرزو به این معنی که آرزو را با معیارهای گفته شده به سمت خود میکشیم ولی این حس را در خود از بین میبریم که اگر این آرزو برایمان سر نگیرد دنیايمان به آخر رسیده و یا باید مغموم شویم ، در مودی مثبت و شاد زیستن بطور پیوسته زیرا به او و عطایش همیشه امیدواریم و چیزی برای ناراحتی و نگرانی وجود ندارد تا ما را غمگین کند ، پاک کردن کارمای تنفر و کینه با عمل بخشایش .

رمز برآورده نشدن آرزوهایمان : اصلی در قانون جذب وجود دارد که میگوید " اگر تمامی مراحل درخواست آرزو را بارها درست سپری کردی و آرزویت عملی نشد ، برو سرمست شو و ذوقی کن در حد اعلی درجه ، زیرا کائنات و نیروهای معنوی تو را برای

برآوردن آرزویی همه جانبه تر و پر سودتر پسند کرده اند و میخواهند به تو آن را دهند  
که لیاقت توست نه آن که خود میپنداری درخورِ آنی! "

کارما: هر کاری را که انجام میدهیم حتی فکر کردن به چیزی، دارای قدرتِ ساختِ  
پاداش یا جزاست. اگر عمل یا نیتمان خوب باشد کارمای مثبت و اگر عمل و نیتمان ناپسند  
باشد، کارمای تولید شده کارمایی منفیست.

تولیدِ ماند یا انرژی منفی: هر عمل یا انگیزه یا هر محلی که بارِ ناخوشایند و ناپسندی  
داشته باشد دارای ماند یا انرژی منفیست؛ کلمه ای ناشایست که از دهانِ کسی درمیاد،  
تهمت زدن، غیبت کردن، ایراد گرفتن، ناشکری کردن؛ دیدن صحنه های دلخراش از  
یک تصادف، دیدن زد و خورد در خیابان؛ فکر کردن به چزاندنِ کسی، نفرین کردنِ  
یک فرد، ترسیدن از چیزی یا کسی یا موردی... همه و همه تولید کنندگانِ ماند یا انرژی  
منفی هستند.

گاست: میزانِ سنگینی و سبکیِ کارما با گاست سنجیده میشود. درست مانند واحدِ  
طول که متر، و واحد اندازه گیریِ دما که سانتیگراد است.

ترس: تقریباً معادلِ ماند است و تحقیقا متضاد عشق؛ پس هر کجا که عشقِ الهی را فرا  
خوانی کنیم خودبخود ترس را متواری ساخته ایم زیرا این دو در یک اقلیم گنجانندی  
نیستند. ترسها دارای انرژیِ بی منفی با گاستی بسیار بالا هستند و عاملِ ایجاد ماندهای

دیگر را میکنند . نظیر ترس از بی پولی که به اختلاس ، دزدی ، دولا پنج لا حساب کردن ، کم فروشی ، احتکار و ... منتهی میشود .

راههایی اصولی برای کمتر کردن ماند و کاهش تولید آن توسط خودمان یا کاهش جذب آن از دیگران ، محافل و امور روزمره ی زندگی : اولین راهکار برای اوضاع و احوالی که دوستان و آشنایان برایمان بوجود میاورند و ما را در وضعیتی میگذارند که منجر میشود تا با آنان دمخور شده و به ایجاد ماند یا انرژی منفی در خود دامن زنیم ، عوض کردن اوضاع و صحبتهای ایجاد کننده ی انرژی منفیست . اغلب میتوان با حرف توی حرف انداختن و از این شاخه به آن شاخه پریدن اقدام دوستان و آشنایان را در این زمینه خنثی کرد . با گفتن الفاظی ( از روی واقعیت نه اینکه به دروغ چیزی به هم بافتن که دروغ خود تولید کننده ی ماند و انرژی منفی ایست ) مانند : وای الان که دقت میکنم میبینم چقدر این لباسی که پوشیدی بهت میاد ؛ امروز چه حال خوبی دارم انگار داره یه اتفاقات خوبی میافته ، تو اینطور حس نمیکنی که امروز روز خوبی یه ؛ راستی از مامانت اینا چه خبر خیلی وقته ازشون چیزی نشنیدم ایشالا که خوبن ؛ حالا اینا رو ول کن بگو بینم کی وقت داری بریم یه جایی یه چیزی بخوریم و از خاطرات خوب قدیم مون حرف بزنینم ؛ راستش حواسم نبود چی گفتم فکر میکردم چطور میشه دوستای قدیمی رو دور هم جمع کرد ، میشه یه برنامه ی کوه نوردی یی چیزی گذاشت که از حال همدیگه بیشتر خبردار شیم و ... . دومین راهکار برای جلوگیری از تولید یا جذب ماند این است که در مواقعی که افراد بطور نابرابری در حال آزار دادن ما هستند با سکوت کردن و فکر کردن به

جملاتِ نورانی خودمون رو پشتِ سپرِ محافظتیِ معنوی قرار بدیم ، با گفتنِ جملاتی که در ذهن میگذرونیم و در دل میگیریم مانند : " به تو با چشم محبت مینگریم و از دیدنِ هر لحظه ی رشد و شکوفایی و بالندگیِ الهیِ تو به وجد میایم . " یا " من آماده ام تا درس زندگیم را از تو به آسانی فرا بگیرم . از آموزاندنِ این درسها از تو قدردانی میکنم و برای تو و خودم نور و گشایش به کائنات میفرستم " یا " عشق و نور الهی همواره در جزء جزء زندگی ام سرگرم کارند و هم اکنون مرا به بهترینها میرسانند . شکر . " - برگرفته از کتاب " از دولت عشق " نوشته ی کاترین پاندر- سومین و آخرین راه برای موقعیتهایی که دارند ما را از کوره به در میبرند و توان مقابله را از ما کاملاً سلب میکنند ، ترکِ موقعیت است با حالتی آرام و متین نه با شتاب و پراز اضطراب . - برگرفته از کتاب " روش برخورد با افراد دشوار " نوشته ی سم هورن- . به طور اختصار باید گفت این ما هستیم که طالب عوض شدنیم نه طرفِ مقابل و این ماییم که خواستار رسیدن به توازن و نگرفتنِ انرژی منفی هستیم نه کسی که برایمان در حالِ دردسر آفریدن است ، پس برماست که خود را کنترل کنیم و با ساختنِ سپرِ مثبت به دورِ اندیشه هایمان ، ماند و نیروهای منفی را از خود دور نگه داریم تا به آرزوهایمان برسیم .

قانون کارما : ما به هر میزان و با همان گاستی که کارما تولید میکنیم ، نتیجه ی آن را از کائنات دریافت میکنیم ( به اندازه ی ذره ی خردلی به آنها ظلم نمیشود - سوره ی مریم ) . ولی الزاما ما برای دریافت و برگشتِ عکس العملِ کارمایِ خود از همان شخص که با او کارما را تولید کردیم ، جواب پس نمیگیریم . ممکن است من به قلی بد کرده باشم ولی



چون قلبی برای من فردِ مهمی در زندگی ام نیست ، جوابِ من با دستانِ علی که شخصی مهمی در جای جای زندگی من است به سرم هوار شود . با روشهای پاک کردن کارما میتوان از گرفتار شدن از بیشترِ مواردی که باید توسط ما بازپرداخت شوند ، جلوگیری کرد .

قانون جذب : روی هر چیزی که زوم کنیم و فکرمان را به شاخ و برگ دادن به آن مشغول کنیم ، با هر قدرتی که به این اشتغال پردازیم ، با همان قدرت هم خرد کائنات آن را برایمان مهیا میکند و به ما میرساند ؛ چون باور خرد کائنات اینست که ما اشرف مخلوقاتیم و امر امرِ ماست ، به چیزی مشغولیم که افکارمان را با تمرکز به خود جلب کرده پس آن چیز باید در زمانِ مناسب و از طریقی که خود تشخیص میدهد به دستمان برسد ! ولی باید دانست که زبانِ محاوره با خرد کائنات اصولِ خود را میطلبد . بعضی کلمات قدرتی ناباورانه در جمله ایجاد میکنند که توسط خرد کائنات فقط آن لغت بخصوص در جمله بندی مد نظر قرار میگیرد و به آن کلمه به چشمِ پیامِ اصلیِ جمله نگریسته میشود . برای همین است که بعضی از درمانگران فقط بر روی گفتنِ کلمه ی دلخواه به صورت مثبت ، اصرار دارند که در پاراگراف بعدی به آن نیز اشاره میکنیم . به فرض من میخوام بدنی سالم داشته باشم و مریض نشوم . جمله های تاکیدی یی که صحیح است تا ورد خود سازم یا در محاوره های روزانه ام با دیگران انتخاب کنم اینهاست ( مثبت ، با فعل زمان حال و در حالتی که همین الان آن مقوله را دارم ) : من همیشه در سلامتی به سر میبرم . شکر . تمامی بدنِ من با هوشمندیِ خاص و الهیِ خود همواره در حالِ برقراری سلامت در

وجودم هستند و من هم همواره قدردان و شاگردم . خدا رو شکر که بدن سالم و قدرتمندی دارم . و جمله های غلط ( حتی وقتی با دوستان در حال گفتگو هستیم ): من دوست ندارم مریض باشم ، نمیدانم چرا همیشه در موقعیتهای کاری حساسم مریضم ! میترسم حالا هم که خیلی کار دارم مریض شوم ، کاش اینجوری نشود چون از تمام کارهایم جا میمانم ! - پیام این جمله به کائنات ، فراهم آوردن " مریضی " ایست آنهم با توان بینهایت ! نفس و کلمه ی " ترسیدن " توان این جملات را با گاست منفی بالایی افزایش میدهد ، از طرفی به کلمه ی " مریضی " در " زمانهای حساس " و مهم اشاره شده ، همینطور افکار درونی به زبان آمده ( که خود قدرت عملی شدن را چندین برابر افزایش میدهد ) ، و کلمه و قید " همیشگی " درباره ی آمدن مریضی نیز توان منفی کلام را به اعلا درجه اش در جمله رسانده ، " کارهای ناتمام ماندن " نیز منفیات جمله را تکمیل کرده ! پس متأسفانه برای سخن گوی داستان ما همیشه بسته ی پستی مریضی آن هم در زمانهای حیاتی یی که در زندگی شخص وجود دارد پیاپی فرستاده میشود تا فرد مورد نظر آن را سر موقع دریافت کند و از کارش جا بماند !

نحوه ی استفاده از کلمات مثبت به جای جملات تاکیدی : به فرض اگر ما بلد نیستیم برای درخواستهایمان جمله ای مثبت بگوییم ، در مواقع ضروری بهتر است از کلمات مثبت و محکم استفاده کنیم . به فرض وقتی در وضعیت روحی بدی گیر کرده ایم بلافاصله بگوییم : " گشایش و نور الهی " یا " رحمت خداوند " یا " خیر و صلاح همگان " یا " به نام خداوند بخشنده ی مهربان " یا " شکر بر این گشایش نورانی " و...

مفهوم بخشیدن (در مورد خود و دیگران) : باور این مطلب است که " در هر لحظه از زمان هر اقدامی که توسط ما و دیگری انجام شده نهایت کاری بوده که از دستمان برمیآمده و در حد آگاهی و رشد روحی خود بهترین انتخابی که ممکن بوده را به مرحله ی عمل گذاشته ایم ". این باعث میشود که ما از خود، دیگری و اعمال انجام شده نه تنها خشم نگیریم بلکه با نیروی عشق الهی که در وجودمان به ودیعه گذاشته شده آنچه گذشت را به آسانی هضم و جذب و رها سازیم و با فراگرفتن درس مربوطه، آن برهه از زندگیمان را به دست فراموشی سپاریم و به آنچه گذشت با افکار ناخوشایند و سرزنش بار نگاه نکنیم تا نه تنها خود را در وضعیت آزار جسمی و روحی قرار ندهیم بلکه آرامش را به خود و افکار و بدنمان هدیه کنیم .

بعضی از مواردی که به ما سرنخ میدهند که هنوز خود را کاملاً دوست نداریم و عمیقاً تایید نمیکنیم ( جهت تکرار دوره ی بخشش خود یا پاکسازی نیمه تاریک ) : وجود انتقاد از شکل ظاهریمان ؛ فشار آوردن به خود با سوء تغذیه برای رژیمهای لاغری ، ورزشهای بسیار سنگین ؛ فشار آوردن بر خود برای گرفتن قرضهایی سنگین و تحمل فشارهای بیشتر برای بازپرداخت آنها ؛ جمع کردن افرادی در دور و اطراف خود که باعث تحقیر شخصیت و درست کردن هرج و مرج در زندگیمان میشوند ؛ داشتن اضطرابهای پی در پی ؛ دست زدن به انجام " بایدها " یی که دیگران در زندگیمان وضع کردند و ما هرگز در درونمان از انجام آن کارها خرسند نبوده ایم و با آینده ی نورانی یی که در آن بایدها میبایست وجود داشته باشد موافق نیستیم ؛ انتقاد از اعمالی که تا به حال انجام داده ایم و

سرزنشِ خود به خاطر گذشته یمان ، بیزار بودن یا ناراضی بودنمان از زندگی خویش در حدی آزاردهنده .

تجسم خلاق : تصور یک خواسته با تمامیتِ خیر و صحت و سقمِ آن و خود را در آن موقعیت به نحو مطلوب و شفاف با تمام جزئیات تصور کردن و لذت بردن و شاد بودن در تمامی مراحلِ رویاپردازی مربوطه . به جزئیات فکر کردن که این پروسه به خیر و صلاح همگانی که درگیر این قضیه هستند بسیار مهم است . به فرض در زمانی که مشکلاتِ خانوادگی داریم یا در سر کار درگیری های مایوس کننده را همواره شاهدیم ، بر فضا و مکالمات و ارتباطات درست و زیبا با تمام جزئیات و ساختارهای صحیح در ذهن ، یک سناریو از یک فیلم میسازیم ، به کلِ آن عشق ورزیده ، آن را با تمامی انتظاراتِ صحیحی که از افراد میخواهیم به مرحله ی اجرا شده میگذاریم ، در تخیلمان همه چیز را کاملاً روبراه میبینیم ( و حتی ذره ای اشتباه و اعمال ناپسند را در این تجسم راه نمیدهیم ) و برای یافته ی خود که انگار کاملاً عملی شده با لبی خندان شکر میکنیم .

خودِ برتر : به تعبیری نسبتاً کامل ، خودِ خداگونه مان است که " منِ من " در دراز مدت باید به او پیوندد و این خودبرتر همان قسمت اصلی و نورانی از وجودِ هر شخص است که از گذشته و حال و آینده ی او با خبر است و در صورتِ مطالبه و درخواستِ هر فرد ارتباطِ او را با رسالت و عشقِ الهیِ فرد و کمک همه جانبه در امور زندگی ، برایش آشکارتر و آشکارتر میسازد و فرد را به سوی اهدافِ متعالیش سوق میدهد و یاری میکند . ارتباط با خود برتر را میتوان با صحبت کردن با او آغاز کرد .

اساتید باطنی : افرادی هستند که به تجربه ی نور و عشق الهی دست یافته اند و با خود برتر و خدایشان به ارتباطی زیبا رسیده اند . این اساتید در خواب و رویا و بیداری به افرادی که آمادگی رسیدن به نور را دارند و درخواست یاری از ایشان را میکنند به طرق مختلف کمک می‌رسانند و راه را نشانشان میدهند تا شخص با نیروی تصمیم گیری خودش از روی اختیار آن مسیر را انتخاب کند و به جلو رود یا ...

مشاوران اصلح : افرادی که بدون قضاوت ، به امر راهنمایی و کمک به تصمیم گیری ما می‌آیند و اندوخته ها و تجارب خود را با طیب خاطر در اختیار ما می‌گذارند . در امور اگر قرار بر گرفتن مشورت است تنها با این افراد باید مشاوره کنیم . این افراد ممکن است نقاط ضعفی هم داشته باشند ولی در هنگام مشاوره این نقاط ضعف مانع از یاری رساندن صحیح ایشان به ما نمیشود .

فرشتگان نگهبان : هر شخص دارای فرشتگانی ایست که همواره به او در برابر تمام درخواستهای نیکش کمک می‌رسانند و وظیفه ی محافظت از فرد را بعهده دارند . اما به دلیل اینکه فرشتگان در کار اشرف مخلوقات نمیتوانند دخالت کنند تنها زمانی دست به کار میشوند که هر فرد به فرشتگانش اجازه ی دخول در امری را داده باشد ( مگر اینکه این فرد در مرحله ای مانند کما یا غیره قرار بگیرد که از مرحله ی تعقل زمینی خارج شود ، در این صورت نه تنها فرشتگان به او کمک میکنند تا موقعیتش را بیابد بلکه در بعضی موارد به رویت فرد هم میرسند ) .

فرشتگان مقرب : فرشتگانی ملکوتی که هر کدام برای منظوری در کائنات مشغول به برکت فرستادن بر اجزاء آفرینش هستند و در صورتی که فردی آنان را فراخوانی کند آنان بدون توجه به اینکه شخص گناهکار است یا ثوابکار ، به اذن خداوند در نوع کاری که برای آن آفریده شده اند ، وظیفه ی دستگیری و گشایش را برای مورد نیکی که درخواست شده ، انجام میدهند . فرشتگان ملکوتی و نگهبان فقط بر انجام نیکی ها مجازند تا به ما کمک کنند آن هم با فراخوانی از سوی ما .

خرد کائنات : هوشمندی و برنامه ریزی یی دقیق و همه جانبه که خداوند بر کل هستی وجود قرار داده تا جهان آفرینش بر آن اساس دارای نظمی بخصوص و فعل و انفعالاتی متناسب به گردشش برقرار باشد .

طریقه ی ارتباط برقرار کردن با نیروهای معنوی : با فرشتگان ، اساتید باطنی ، خود برتر و خدایمان به هر گونه یعنی مثبت یا منفی صحبت کردن ، درد دل و شیون و زاری نمودن یا هر گونه اعتراف ، نامه نوشتن و کمک خواستن مجاز است اما در محاورات روزمره فقط و فقط مثبت حرف زدن و استفاده از اصول قانون جذب و رعایت احترام و به کار گیری جملات تاکیدی ، شکرگزاری و شاد زیستن مجاز است والا بر خلاف جهت خواسته هایمان قدم برمیداریم .

تو گامهای زمینی ات را بردار و بگذار خداوند از ملکوت اعلی تو را همراهی کند .

این جلسه نیز به پایان رسید و من همواره آماده هستم تا به سوالات شما در زمینه ی خودباوری و بازسازی دنیای نو و مثبتتان تا جایی که مطالعه دارم یا تجربه کسب کردم جواب دهم . جلسه ی بعد را که جلسه ی پایانی خواهد بود به توضیح بیشتر و شرح یک نمونه ی کامل از شروع تا پایان یک روز همراه با مثبت اندیشی های متعارف ، بازگو میکنیم و از پس آن شما را با راهی نو و کوله ای سبک ، تشویق به پیمودن مسیری زیبا میکنیم که هر لحظه اش حلاوتی وصف ناشدنی به همراه دارد و تا بی نهایت ادامه دارد .

جلسه ی پنجم

به نظاره نشستنِ تحولات





با خوشدلی به اینکه تا اینجا راه را با موفقیت سپری کرده باشید ، جلسه ی پایانی که در واقع شروعی برای مطالعه و تجربه ی شما عزیزان در این دریای بیکران معرفت الهیست را پی میگیریم . در این جلسه که به یاری خداوند آخرین جلسه است میخواهیم کار خرد کائنات را کمی مشخص تر کنیم و خداوند را آنگونه که خدایی میکند بشناسیم نه آنگونه که در وهم میاید ! در ابتدا قصد داریم دوباره و دوباره تاکید کنیم که شما هر آنچه را که دوست دارید تا ببینید می بینید ، هر آنچه را با میل به نزد خود صدا میکنید به سمت خود میخوانید و خداوند را نیز هر چه تصور کنید آنچنان خواهید یافتش . اگر او را مهربان ببینید اینگونه است ، اگر او را غمخوار ببینید غمگسارتان میشود ، اگر او را قدرتمند ببینید در نظرتان تکیه گاه میشود ، اگر او را نازنین ببینید به چشمتان ناز آفرین میگردد . و جان کلام آنکه ، این شماست که با باورتان ارتباط خود را با خدایتان به تصویر میکشید . دریغ و صد دریغ که بیش از آنکه باید ، یادمان داده اند تا او را جبار ببینیم ، بی تفاوت به امور خود یابیمش ، از کودکی عدلش را به رخمان کشاندند تا دیواری از ترس را بین خود حائل کنیم و عشق ورزیدنش را به دست فراموشی سپاریم . باور پیشین یا فعلیتان از او را هیچ نمیدانم اما من اکنون خدایی را میپرستم که عشق است ، نور است و تمامیت بخشنده گی و سخاوت . کامل است و شفا بخش ، عیب پوش است و صبور . زیبا و خردمند است ، رهنما و یاور است که دوستی و رفاقتش حد و مرز ندارد . عالمی به علم غیب است که بزرگمنشی و بی نیازیش برای هر چیزی و هر کسی فراگیر است بی منت و بی صدا . و میگیرد دستم را وقتی میخوانمش نه آن گرفتنی که من میپندارم که آن گرفتنی که خود

نمیدانم ولی از نظر او لیاقتش را دارم. اگر شما انسانی را حتی با سه یا چهار خصیصه ی بی نیازی و خردمندی، دوراندیشی و مهربانی بشناسید ( منصفانه و از روی تعقل جواب دهید ) آیا از او انتظار دارید که دست نیازمندی را که به سویش دراز شده با برنیاوردن حاجتش پس بزند؟

اغلب پس از فکر کردن کوتاهی جواب میدهید: نه. از او انتظار نمیروود.

ولی من به اصرار و از روی جد میگویم که: چرا من انتظار دارم که او در برخی امور و در قبال بعضی افراد، دست رد به سینه ی فرد نیازمند بزند؛ چرا که قبول دارم این فرد خردمند است و دور اندیش، پس چرا باید در قبال نیازی که میدانند من یا دیگری را در آینده به تباهی کشاند، حاجت روایم کند؟ و این سوال همین جا مطرح میشود که چرا من که خود را با خدا میدانم در گرفتن چیزی که خود نمیدانم تا چه حد برایم رفاه و آرامش به ارمغان میآورد با بیصبری و جدل اصرار میکنم؟ مگر امر بر من مشتبه شده که واقعا غیب دانم!

بنا بر آنچه به آن اشاره شد صحیح این است که من در جایگاه خود با اقتدارم بسازم بهترین آرزوها و نیاتم را، و در پس این تجسم و با گفتن جملات تاکیدی مثبت فراهم آورم بستر خلاقیتم را، با نیروی جذب انرژی افکارم را به دنیای واقع بکشانم و هستشان کنم و در پایان آزاد و رها باشم تا آرزویم یا چیزی بهتر از آن به من برسد و دعا کنم که این آرزو برای خیر و صلاح خودم و همگان عملی شود چرا که معتقدم: من غیبدان نیستم و تا زمانی که به بینشی نورانی دست یابم ( و شاید حتی بعد از آن ) آنچه میندازم هم

اکنون برایم کمال است ممکن است در آینده برایم تاریکیِ روحم را به همراه داشته باشد . بنابراین اگر نیاتم را در انتها به او که محیط است سپارم ، بر خرد کائنات حکم کرده ام که مرا حفظ ببندد از تمامی نادرست رفتنها . و تو ، خود بخوان حدیث مفصل از این مجمل .

با این فکر به جلو میرویم که همیشه دستِ خداوند را به عنوان دستی بالاتر از دست خود ببینیم یعنی برای بر آوردن دعاهایمان ، ساختن دنیایمان با میلِ خود ، شفا یافتن و ... . ما دستش را بالاتر میبینیم و میدانیم نه برای اینکه او خداست ! و میخواهد که بالا بودنش را به ما به ثبات رساند ، چون او همواره بر پله ای بالاتر از ما میایستد تا دستمان را برای بالا رفتن بگیرد ، تا همراه و یاورِ نورِ چشمِ عزیزش و بنده ی نازنینش باشد ! و بپوشاند بر او نواقصش را ! و واحیرتا که چه صبور است و چه غریب افتاده در میان ما زمینیان که اگر گوشه ی چشمی از عشقش را به خود میدانستیم هر آینه از شوق جان میدادیم به درگاهش ، چه رسد به اینکه به خود جرات دهیم از آن عاشقِ دُرْدی کِش تصورِ بی وفایی و یا جباری را در ذهنمان ، سبکو سنگین کنیم .

با این مقدمات به بحث اصلی برمیگردیم که ساختنِ دنیایمان است . جان مطلب این شد که اگر او را بزرگی جبار و قهار ببینید و انتقام جو ، تا روزی که بر این گفته اصرار کنید این تصور در جلوی چشمتان خواهد بود و احدی نمیتواند این تصویر را در هم بشکند و خرد کائنات موظف است به خواسته و بینشِ شما جامه ی عمل بپوشاند چرا که شما خلیفه الله اید و تنها زمانی که شما از درون آماده باشید که این باور را تغییر دهید و او را عاشق

بینید ، به محض اینکه باورتان تغییر یافت دنیایان دگرگون میشود ؛ و این است معنی و مفهوم رمز و رازِ تغییر و دگرگونی در دنیای خود .

ما برای وصل کردن آمدیم و بس . دنیای ما دنیای عاشقان است . در دنیای عاشقان خود به خود فرشتگان کرور کرور وارد میشوند و هر چند دیوان به نرفتن اصرار کنند ، چون خود ، گنجایش پذیرفتنِ نور و شادی و شمع را ندارند یکی پس از دیگری از اریکه ی دولتِ ما خارج میشوند . در محضرِ نور ، ظلمات راهی جز تسلیم شدن ندارد ، پس جای تاریکی به روشنایی سپرده میشود و این قانون و حکم الهیست .

از سوی دیگر در جلسات پیشین ، قانون جذب و معنی خرد کائنات و اصول کار با آنها را نیز آموختیم . برای دوره کردن و یادآوری مطالب دوباره میگوییم که ما به حکم خداوند بر جهان هستی قدرت خلق داریم و خرد کائنات بر مبنای برنامه ریزی خردمندان و از گونه ای مطیع و فرمانبر خلیفه ی خداوند است که ماییم . قانون آفرینش در کائنات بر اساس قانون جذب برای افراد به اجرا در میاید و برای همه یکسان است : فقیر و غنی ، گناهکار و ثوابکار ، عاشق و فارغ ، تنبل و ساعی و ... . برای قانون جذب و برای کائنات اینکه ما به خوب فکر کنیم یا به بد ، معنا ندارد مهم برای او این است که ما فرمانده هستیم و او فرمانبردار و برای ما باید چیزی که در ملودی صدایمان برایش مشهود است پیاده شود : اگر آهنگِ ذهنمان شاد باشد ، برایمان شادی فراهم میکند تا همواره شاد باشیم ؛ اگر ملودی یی که ما برای خود در ذهنمان انتخاب میکنیم غمگین باشد ، خرد کائنات این را برای خود مد نظر میگیرد که این ارباب میخواهد غمگین باشد پس برلیمان غم و

ناراحتی های بسیاری جور میکند تا به فرمان ما گوش فراداده باشد! هر آنچه را در ذهن به تصویر بکشیم، به کلمه تبدیلش کنیم، بر روی کاغذ بنویسیم، در تجسم خلاق بوجود آوریم و در آن زندگی کنیم و یا باورش کنیم... خرد کائنات برایمان تجهیز میکند و به سویمان میفرستد. خوشبختانه برای عملی شدن خواسته هایمان در کائنات، زمانی برای تامل وجود دارد و گرنه تصور کنید با تغییر عقیده ی هر روزمان چه وضع آشفته ای بوجود میامد! و درست به همین خاطر است که به فرض، شخصی دو سال پیش مشکلات روحی داشته ولی هم اکنون زخم معده اش بروز میکند، زیرا کائنات به طور مثال به این فرد دو سال زمان و فرصتهای پیاپی داده تا از اندیشه های واهی یی که این مرض را در وجود او میسازد، برگردد و اندیشه هایی نو و مثبت را جایگزین آنها نماید ولی این فرد با نمیشودها، نمیتوانم ها و منفی بافتن هایش به من خود و بدنش ظلم نموده و خواهان تغییر در منشش نیست. و یا فردی در برهه ای از زندگی از فردی دیگر منزجر بوده ولی حالا که به قول خودش دیگر و اصلا به او فکر هم نمیکند، دچار سرطان یا تومور مغزی شده، چون هنوز این بار تنفر را در ضمیر ناخودآگاهش حمل میکند!

خبر خوش دیگری نیز هست و آن این است که خوشبختانه قدرت کلام مثبت بیش از صد برابر قدرت کلام منفی به وقوع میپیوندد. پس ما راحت تر میتوانیم آنچه را از پیش به عنوان منفیات برای خود فرستاده بودیم پاک کنیم و زودتر به دنیای خواستنی و شیرینمان برسیم؛ ولی انصاف میدهد که این ثمره یک روزه یا یک شبه همه چیز را در اطرافتان صد و هشتاد درجه تغییر نمیدهد! همانگونه که به فرض دو سال طول کشیده تا

فردی از انزجارِ شبانه روزیش به تومور مغزی برسد ، با دو برابر سرعتِ تحققِ انرژیِ مثبت و گفتنِ جملاتِ تاکیدی ، تجسمِ خلاق و مثبت اندیشی حداقل یک سال زمان میخواهد تا کارمای منفیِ پیشینمان را پاک کند ! البته میدانید که این اعداد و ارقام همگی برای درکِ مطلب به کار برده شده است و هیچ پایه ی دقیقی برای محاسبه نیست . ممکن است شخصی با نیروی ایمانی قوی این یکسال را هم به یک دوم یا یک پنجم کاهش دهد و فردی که مداما به راه رفته ی خود شک میکند و از راه باز میایستد ده برابر این زمان را سپری کند تا به جواب برسد . مهم این است که نباید بگذاریم موسیقیِ پخش شده ی در پس زمینه ی زندگی مان به نوایی غمگین تبدیل شود و به محض اینکه این نوا داشت کم جان یا منفی میشد باید با گفتنِ جملات مثبت ، به خاطر آوردنِ خاطرات شاد و یا ساختنِ تجسمی خلاق از حوتدثی شیرین و خلاصه هر ترفندی که ما را به شادی برگرداند ، اتصال شادی آفرینمان را با کائنات برقرار نگه داریم . این مثال را زدیم و این شرح را دادیم تا بعد از یک هفته که جملات مثبت گفتید و روزی چند دقیقه تجسمی خلاق داشتید به این وهم نرسید که : این هم تاثیری ندارد ، چرا دنیایم کن فیکن نشد !؟ برای پاکسازی آنچه در گذشته برای حالِ خود فرستادیم زمانی لازم است و صبری همراه با لبخند و شادی که به آنچه که باید دست بیاییم و بهترین ها نیز برایمان در راه باشد . در این میان ممکن است مواردی با یک یا دو هفته جمله ی مثبت گفتن و تجسم خلاق و شکرگزاری برطرف شود در حالیکه موردی دیگر به مدت زمانی طولانی تر احتیاج دارد ، نه به خاطر اینکه در نظر خداوند یا خرد کائنات کوچک و بزرگی خواسته معنا دارد ، بلکه

به علت اینکه ما باید چه اندازه در خود و عقاید و محدودیتهای ذهنیمان و پاک کردن کارمایمان ، باید زمان بگذاریم و آن خواسته را به سمت خود جذب کنیم .

در پی گیری و ادامه ی موضوع ، ما به تبعیت از نویسندگان و خردمندانی که گفته اند با اثبات این مباحث که همه چیز از انرژی تشکیل شده و عمل فکر کردن نیز خود ، انرژی مثبت یا منفی به اطرافمان تزریق میکند ؛ و یا چگونه افرادی نظیر انشتین ، روزولت ، بتهوون و یا پیشینیانشان به این راز و قدرت توانایی نیروی افکار دست یافته بودند و آن را به صدها زبان برای آیندگان بیان کرده اند که : " اندیشه ی شما دنیایتان را میسازد " ، نمیخواهیم و لازم نیست که وارد شویم . این مطالب را میتوانیم با فراگیری برخی از رشته های کوانتوم ، متافیزیک و فلسفی پی بگیریم ؛ مبحث کنونی ما این است که از قوانینی پیروی کنیم که در دنیای اطرافمان باعث شده تا دیگرانی نظیر ما به خواسته های خود برسند . و باز به گفته ی مروجان این راه ، کار با نیروی جذب و ندانستن چگونگی پروسه ی ارتباط افکارمان با دنیای بیرونمان درست مثل این است که برای استفاده از موبایل ، تلویزیون ، نیروی برق ، کامپیوتر و غیره اطلاعات و دانش یک مخترع یا مکتشف را نداریم ولی از این وسایل به خوبی استفاده میکنیم و از آنها بهترین ثمرات را در دنیای پیرامونمان میگیریم .

پس از تاثیر قانون جذب ، تاثیر جملات تاکیدی مثبت ، تاثیر جادوی کلام ، تاثیر شکرگزاری ، تاثیر تجسم خلاق و تاثیر نیروی تصورمان استفاده میکنیم و به ساختن دنیای دلخواه خود و دستیابی به خواسته هایمان بهره میبریم بدون آنکه برایمان مهم باشد که این

رازها چگونه بوجود آمده و با چه مکانیزمی در جهان عمل میکنند. جالب است بدانیم که تقریباً تمامی افرادی که از این قوانین استفاده کرده اند و به جایی رسیده اند از صفر شروع کرده بودند! نه میدانستند که قوانین راز و قدرت جذب چیست و نه برایشان مهم بود که چرا و چگونه این پدیده قرار است زندگیشان را متحول کند. هیچ چیز به جز ایمان، اصرار و اشتیاق برای رسیدن به خواسته هایشان توسط تصوراتشان که آنها را چند دقیقه ای در روز به وجد میآورد (که مانند راز برای خود نگه داشته بودند)، را در دست نداشتند.

در همین جا بد نمیینم دوباره به شما عزیزان چند کتاب را برای مطالعه ی آتی تان پیشنهاد کنم: راز نوشته ی راندا برن، از دولت عشق نوشته ی کاترین پاندر، نیمه ی تاریک وجود نوشته ی دبی فورد، معجزه نوشته ی راندا برن، شفای زندگی نوشته ی لوییز هی، اعجاز زندگی نوشته ی لوییز هی، گفتگو با خدا نوشته ی نیل دونالد والش.

پس بطور خلاصه، برای بکارگیری قانون جذب باید مثبت اندیش بود، ایمان به عملی شدن خواسته داشت، خود را برای بدست آوردن آن آرزو لایق دانست، و شکر گزار بود، و فقط باید آنچه را میخواهید در تجسمتان با بهترین و ایده آل ترین وضعیت هر روز به طور منظم با چند دقیقه ای که به آن اختصاص میدهید آرزویتان را با تمام نیکی ها و ایده آلهایتان تحقق یافته تصور کنید، در آن زندگی کنید، از لحظه لحظه ی آن به اشتیاق و شغف در آید و در طول روز با مثبت نگری و شکرگزاری از هر آنچه دارید خود را تایید کنید و دوست بدارید، زندگی را منشائی بیکران ببینید و محدودیتها را از ذهنتان



پاک کنید و ایمان داشته باشید که شما خالقِ جهانِ خویشید ، جهانی که در آن همه چیز امکان پذیر است . و در تمامی طول راه که به خواسته تان برسید راز دار باشید و با امید به عملی شدنِ خواسته یتان از یاس و ناامیدی فراتر روید و بیمها و نگرانی ها را به خداوند و فرشتگان و اساتید باطنی بسپارید و از آنها برای بالا بردنِ ارتعاشاتان یاری بطلبید و بخواهید که امید و ایمان و یقین تان را حفظ کنند . و مداما با گفتنِ جملات تاکیدی و مثبت خود را قوی سازید و مرتبا خودتان را با این روش توسط قدرتِ جذب و خرد کائنات شارژ کنید و به ثمر نشستنِ آرزوهایتان را یکی پس از دیگری نظاره گر باشید .

با این روش به شفای سرطان و بیماریهای مزمن ، منظم کردن زندگیِ نابسامان خانوادگی ، کسب درآمد و ثروت ، رسیدن به جوانی و سلامتی ، برطرف شدنِ ناسازگاریهای افراد با خود ، متحول ساختنِ جهانِ پیرامونتان ، برقراری صلح و آرامش بر روی کره ی زمین و هزاران خواسته ی دیگر جامه ی عمل بپوشانید . فقط به خاطر بسپارید که بهتر است هر بار یک هدفِ مشخص را پیش رو بگیرید زیرا ممکن است با خواسته های متعدد ، در دنیای اطرافتان ضد و نقیض بوجود آورید .

با این دانسته ها و مفروضات این بار با مثالی از شروع تا خاتمه ی یک روز به نحوی عامی پسند و در برابر آن با نگاهی نو و آغازی نوین از یک روز پربار ، به نحوی خاص با همدیگر دوره و مقایسه ای خواهیم داشت و تجاربی را بر خواهیم شمرد :

فرض کنیم که فردی با بار مشکلات مالی ، جسمی که در برخی نقاط مریضی ها و حساسیتهایی دارد ، با اطرافیانش ناسازگار است چون بر این باور زندگی میکند که دیگران

مرا نمیفهمند و به نوعی همیشه برایم مدعی العموم هستند ، بی نظمی دور و برش را در بر گرفته و وضعش آشفته است ، حافظه و تمرکزش برای امور زندگی بسیار ضعیف شده ، اطرافیانش مدام با او مشاجره دارند و اعصابش را از این که هست بیشتر به هم میریزند ، بر این باور است که چند نفری در زندگی باعث شده اند تا نتواند به خواسته های برحقش برسد ، از زندگی با خانواده اش به مرحله ی بیزاری رسیده و جامعه او را به عنوان یک دست پاچلفتی و بی لیاقت و بدشانس ، نشان دار کرده است . خلاصه هیچ وضع و روز جالبی در کار نیست و روزگار هر روز بدتر از دیروز برای او رخ مینمایاند ولی ته دل میلی به خدا دارد چرا که لااقل به او هر روزه غرغر میکند !

شیوه ی عامیانه و همه گیر از شروع یک روز برای چنین آدمی همچون او : ساعت زنگ میزند و او طبق معمول هر روز باید بیدار شود در حالیکه شب را با خوابهایی آشفته به صبح رسانده ، با ضربه ای ساعت را از روی حرص خاموش میکند و با بغض خفه شده ای در گلو به خود میگوید : بازم یه روز لعنتی دیگه برای سرو کله زدن با بدبختی یای جدید شروع شد - اولین صدور پیام به خرد کائنات برای فرستادن بسته ی پستی بدبختی هایی با رنگ و بویی جدید ! - از جایش با کراهت بلند میشود و به دستشویی میرود ، به خاطر درست نخوابیدن شب قبل و خیالاتی منفی و مایوس کننده که همیشه با او هستند ، سردرد دارد و حوصله ی وقت گذاشتن برای خود را هم ندارد ، دوباره با خود نجوا میکند : مرده شور این زندگی رو بیره که از اول صبحش با سردرد شروع میشه . حالا تا آخر شب بین چه افتضاحایی یکی یکی رو میشه ! خسته شدم از این زندگی سگی . به این جون کردن ام

میگن زندگی آخه! — دومین پیام برای خرد کائنات ، فرستادن بسته هایی برای خراب کردن دمام در طول روز همراه با دردهایی مشابه با سردرد ، میگرن یا دردهایی ناشی از خشمِ سرکوب شده یا نفرت و انزجار از خود و زندگی ، به همراه احساس بی اشتیاقی به زنده بودن که بی رمقی و خستگیِ مفرط میآورد — به جلوی آینه میرود و در حال مسواک زدن ، به چشمهایش که از بیخوابی و خستگیِ روزهای کسل کننده و ملال آور، گود رفته نگاه میکند و دوباره با درونش به صدا در می آید که : نیگا کن چقد زیر چشمم گود افتاده هر کی ندونه فکر میکنه معتادم . آه آه چقد بینی ایم تو صورتم گنده شده . بسکه صورتم بی جون و سفید شده ، شدم مته یه مرده ی متحرک . — سومین پیام به خرد کائنات ، که از پیامهای قبلی گیراتر است چون با خیره شدن در چشمها به خود تلقینی بیشتری مشغول میشویم ، فرستادن بسته ی پستی ای که با آن دیگران به این فرد بازخوری را برسانند تا خود را بیشتر شبیه به یک معتاد ، یا مرده ای بی جان و بی رمق بیابد تا او را بیشتر با این باور هم مسیر کند و به اثبات " من که میدانستم چه هستم " برساند! — با زور به سراغ لباس پوشیدنش میرود و با خود دوباره به غر زدن ادامه میدهد که : یه لباس درست حسابی هم که ندارم بپوشم همیشه لعنتی یا ، چروکن یا کثیف . — چهارمین پیام به خرد کائنات برای تهیه ی لباسهایی همواره نامرتب و نامنظم — با عجله صبحانه خورده یا نخورده راهی رفتن به سر کار یا کلاسش میشود و در راه از اینکه آدمهایی ملاحظه اند ، ترافیک وحشتناک است ، همه دزدند ، همه کلاش اند ، همه به محض رسیدن به محل کار یا کلاس دوباره برایش دردسر درست میکنند و فکری از این دست به ساختن

دنیای پیرامون در حال و آینده اش میپردازد! — پنجمین پیام به خرد کائنات برای گذاشتن در دسرهای مختلفی بر سر راه که خود فرد به تمامی درباره ی آنها جذب لازم را انجام داده است! ولی بر این باور است که هیچ کدام از این پدیده ها، اختیاری نیست بلکه زمین و زمان هستند که با او و فقط او، دشمن هستند و میخواهند او را بچزاندند! به هر شکل مشکلات خواسته شده توسط غول چراغ جادو برایش فراهم میشود یعنی حضور آدمهای بی ملاحظه، ترافیک و حشتناک، خرد شدن اعصابش توسط دیگران و ... — و با هزار بدبختی که طبق معمول فکرش را هم میکرده به مقصد میرسد! با هزار ترس و لرز از اینکه کارهایش طبق معمول درست انجام نمیشود، سردردش بالا میگیرد، اطرافیانش با برخورد هایشان روز نامناسبی را برایش رقم میزنند و باز در انتهای روز خسته تر از قبل با راهی پر از ترافیک و چهره ای زردتر به خانه ای شبیه به جهنم برمیگردد! و در نهایت وقت خواب با خود فکر میکند که: از اول صبح معلوم بود چی میخواد بشه. میدونستم امروز روز گندی یه! اصلا از اول صبح که پاشدم بهم الهام شده بود که امروز روز نحسی یه! چه ترافیک و هوای گندی بود! ... آنوقت به زمین و زمان بد میگوید و از سرنوشت گله میکند و در آخر نیز به یاد خدایش می افتد: آخدا میبینی که! از صبح تا شب جون میکنم، با هر عقده ای بی دهن به دهن میشم برای یه لقمه نون حلال، اونوقت اینجوری توی کاسه ام میزاری! باشه، بازم میگیم شکر. ولی خودت میدونی که این درست نیست.

حالا خوب بود منم مته خیلی یای دیگه میرفتم پی دزدی؟ خوب بود مال مردم خور میشدم؟ نه آقا جون هر چی بشه ما اینکاره نیستیم، تو درسته که با ما خوب تا نمیکنی ولی

ما بازم مرام داریم ، بازم می‌گیم شکر! اما اگه یه روز بیای جای ما زندگی کنی میبینمت  
چن مرده حلاجی ؟ ... بعد هم به مود یا حالتی عرفانی میرود و در نهایت رضایت از  
مردانگیِ خود که هنوز با تمام این مشقات حرام خور نیست و حتی ناشکری! هم نمیکند  
، به بد عهدی های خدایش میانیدشد و از او نیز کینه ها به دل میگیرد که میبیند و به روی  
خود نمی آورد که با این بنده ی مفلوک چه ها میکند! و برای خود های های گریه میکند  
که : گلیمِ بختِ کس را که بافتند سیاه ، به آبِ زمزم و کوثر سفید نتوان کرد . اینم  
سرنوشتِ ماست دیگه ، وقتی شانس قسمت می‌کردن ما خواب بودیم! ( و به خود با  
تمسخری معنی دار می‌گوید) بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را! آره درِ آسمون واز شده  
تا واسه من خوانده شده هام بیفته پایین! — بسته ی پستی مربوطه که برای خرد کائنات به  
اینگونه معنا پیدا میکند و بالطبع برای ارباب که ما باشیم ، آماده می‌گردد تا در روزهای آتی  
یکی پس از دیگری برایمان با این حرفها پست شود ( که البته قبل از اقدام به سخن گفتنِ  
با خداوند برای خود تهیه کرده ایم): تشدید ناراحتی های حاکی از آشوبزدگی در  
روزهای متوالی آینده ، نا آرامی در خوابهای شبانه ، تشکیل بافتهای بیشتری برای ساختن  
توده های سرطانی و تومورها یا بیماریهایی نظیر تیروئید ، آرتروز ، افسردگی های ناشی از  
ناامیدی و آبریزش بینی به طور مداوم و حالت آلرژیک ، بروز بیماریهایی نظیر آسم و  
ناراحتی های پوستی نظیر اگزما و جوشهای متعدد ، سفید شدن مو و یا طاسی سر و یا  
بیماریهایی از این دست ، تشدید و پیش آوردن مشکلات برای خستگی های ممتد شبانه  
روز به راوی و سازنده ی این انرژی های منفی و نیاتِ آزاردهنده ، بد بودن رابطه ی زمین

و زمان با فرد به جهت جذب منابع و خصایص منفی ، گرفتن عارضه و بیماریهای ناشی از بد بودن هوا و... ، ولی این بنده ی خدا در میانه ی راه نیز با خدایش هم درددلی داشت ، مگر اینطور نبود ؟ نباید حداقل یک جوابی در کنار اینهمه درد و مرض هم میگرفت ؟ این که نمیشود او در حضيضِ ذلت زجر بکشد و خدایش در عرش اعلی بی خیال بنشیند و حظ ببرد ! او در قعر بدبختی باشد و شکنجه ، و خالقش در اوج رفاه و شکنجه گری ! این دیگر چه بنده نوازی یی ایست !؟ اینها که داستان برده داری را در اذهان زنده میکند !

اگر این بینوا بی خدا بود که وضعی بهتر داشت ! لا اقل حرام و حلال و بد و خوب برایش دیگر دست و پا گیر نمیشد . به فرض فقط دنیا را داشت خب به درک . اینجوری که نه دنیا دارد نه آخرت ، به هر حال قرار است طبق تصور عامه ، این فرد که بخدا و عدلش ، به بنده نوازیش ، به حکمت و بخشش اش پر از تردید مینگرد چون کفران نعمت کرده در قعر جهنم جای بگیرد . خب او که قرار است جایی در جهنم داشته باشد دیگر چرا خودش را در این دنیا هم زجر بدهد ؟

نه بنده ، و نه خالق ، هیچکدام به گونهای که در بالا قضاوت و به تصویر کشیده شدند نیستند . خداوند خود بهتر از من و شما میداند که چه خلق کرده ؛ انسانی همراه با استاد درون و فطرتی که همیشه فرد را به جایگاه اصلیش دعوت میکند و از رفتن به بیراهه بر حذر دارد . اما چرا با دیدن اینهمه خستگی در بنده اش لب به گفتگو با او نمیگشاید ؟

چرا بنده را از این سردرگمی نمیرهاند ؟

بسیار واضح است : چون او خداست ! و میداند که اگر درختی را قبل از زمان موعود و ثمردهی ، بارور کند تاب و تحمل باروری و میوه دادن نداشته و به جای پرباری شاخه های جان نگرفته اش درهم میشکند و از ثمره ی معقول و مناسبی که باید یک روز با تمامیت عشق بارور شود ، دیگر میوه ی مطلوب و منحصر به فردش نمیتواند بدست آید ؛ میوه میدهد ولی مرغوب و خوش آب و رنگ و اعلی نیست ، فقط میوه ایست در خور نام گرفتن ! و حال آنکه خداوند از این میوه ها زیاد در درگاه خود داشته و دارد ، نمونه اش فرشتگان ملکوتی او که فقط خوبی را میشناسند و بس ، ولی به محض اینکه اختیاردار شدند ، شدند شیطان !

معنای عشق این نیست که کسی از روی احتیاج شما را دوست بدارد ، او میخواهد تو با دستان خود به اوج برسی ، خالق بودن را تجربه کنی و سپس بفهمی که او کیست که دستانش در بالای دست تو برافراشته است ؟ که او چه سخاوتی دارد در بخشش ؟ چه کسی را میشناسید که اینگونه به شما هر آنچه حق خود است ببخشد بی منت و گفتگو ؟ او به تو میبخشاید نه مانند کسی که خود و عظمتش را به صورت تو بکوبد بلکه میخواهد عظمت عشق را با ملایمت به تو بشناساند تا تو فقط عشق را دریابی و بس .

گذارید به داستان اولمان بر میگردیم ، به روزگار فردی که از راهش دور افتاده و در دور و تسلسل جذب دنیای منفیش به تعارض و انتقاد از سرنوشت پنداری اجباریش روزها را به شب میرساند . شما در مورد جذب منفیاتش چه فکر میکنید ؟ ما اشاره کردیم و گفتیم قبل و بعد از درد دل کردن فرد با خدایش ، تغییراتی در اقدامات خرد کائنات پیش میاید .

به نظرتان این تغییرات که با راز و نیازِ گله مانند ( و شاید کفرآمیزِ شخص از نظر عامه ی مردم ) چه اتفاقی در پیرامونِ فرد میافتد ؟ آیا مثلا تا صبح چوب میشود؟! خرد کائنات او را لال میکند یا ... ؟

هیچ اتفاقی که با گفتنِ این به ظاهر کفرها که نمیافتد هیچ ، کلی از دردهایی را که فرد نیز تا آن ساعت برایِ خود بافته بود محو میشوند !!!

وقتی همچو منی نفس بریده و شاکی لب به سخن میگشاید و با او صحبت میکند ، او نیز میداند که عزیزش بریده ، که پناهگاهی جز شانه های او برای گریستن و خالی کردنِ خود نیافته ، که حتی میداند گاهگاهی با همنشینانش به استیضاح او برآمده و از روی خشم منکرِ او گشته ، و میداند که نازنینش گم شده ای نابلد راه است که دیواری را جز دیوارِ او کوتاه نیافته تا عقده ی دل باز کند . و مخلوقش ، نازپرورده اش ، کسی که زمین و زمان بناست به نامِ او مسخر شود با دلی ناشاد از همه چیز و همه کس ، ناامید با تمامی ترش رویی ها به سوی او آمده تا کمی از دردهایش را با همین الفاظ کمی تسکین دهد و به بهانه ی این درددل اشکی بریزد و دلی سبک کند . ای عجب که خداوند این اشک را هم میپذیرد و به جایِ آن ، میشوید زنگار کینه را از دلِ همچو منی . که مبادا قلبم به خشکی و ملالی نشیند که از او و عشقش دل برکنم و به راهی جدا از راه او تن در دهم و دیگر هرگز به سراغش برنگردم و به جایِ او بیراهه را به اشتباه برگزینم ! و دوباره آن صبور چله مینشیند و صبر میکند تا شاید فرصتی دیگر دست دهد و بسانِ منی روزی با اختیار به سویش روان شود . به جایگاهی که مقربترین فرشته ی خداوند پس از سالیانِ سال عبادت



، از درگاهش تا ابد رانده شد که چرا سرِ تعظیم بر عزیزِ دلش فرود نیاورده . جایی که دیگر فرشتگان با این عمل دریافتند که باید به هویتِ خلیفه‌اللهی آدم سجده برند و تحت فرمان او باشند . پس با این زاویه از نگاه به داستان است که حتی با چند جمله‌ی به ظاهر کفرآمیز ، خالقِ هفت آسمان به زمین و زمانش امر میکند که : " از قوانینتان پیروی نکنید و از بار تلخِ کلامِ بنده ام بکاهید که او دردمند است و شاکی و من با دیده‌ی مهر و محبت به او مینگرم . "

و اینگونه است که منی که با گفته‌هایم زمین و زمان را برای فراخواندن بلایایی آسمانی به سمتم ، گسیل کرده بودم بازهم با وساطت خدایم از رفتن به جهنمی که با افکار و الفاظم به هم بافته بودم جانِ سالمی به در میبرم تا ساخته‌هایم بیش از توانم بر سرم فرو نریزند ، والا با آن منفیاتی که برای خود فرستاده بودم باید دردها و بلاهای آسمانی تا صبح مرا به دیار اسفل السافلین برده باشد ! و دردا که باز پس از چند روز همان آشوبها را برای خود میطلبم و با همان اقدامات ، روزهای آتی را آغاز میکنم و به کنش و واکنشِ گرفتاری‌هایی جدید خود را پابند میکنم . و باز خود را در همان دور و تسلسل میافکنم . و این داستان ادامه خواهد داشت تا روزی که در اوجِ یاس و ناامیدیم با تعمقی درونی از خود بپرسم : براستی من که هستم ؟ چرا اینجا در روی زمینم ؟ چرا اینگونه رنجور و دردمندم ؟ خدایا کمکم کن تا بیابم خود را و دنیايم را .

و این آن آغازی ایست که خداوند به انتظارش نشسته بود . از این لحظه که من فراخوانم شناختِ خویش را ، خداوند زمان و زمین را گسیل میدارد که بر خود واجب کنند

راهنمایی ام را به هر وسیله ای که میتوانند و میشود تا من جانِ جانانِ خویش را بیابم .  
فقط شرطِ بالندگیِ من اینست که بطلبم و افکار و قلبِ خود را بر روی نور ، گشوده و  
باز نگاه دارم تا بتابد این نور بر ذره ی ذره ی وجودم و دگر بار بازیابم اقتدارِ خلق و  
تواناییِ خود را بر ساختنِ جهانی به دلخواه خویش آنچه آنچنان که لایقِ آنم . و بفهمم که  
خدای من چه بوده و من در موردِ او چه فکر میکردم؟! و این زمانست که خداوند با  
اشتیاق نظاره گر آن بود تا فرارسد : فهمِ عشقِ الهی توسطِ همچو منی . و در تمامی این  
ماهها و سالها ، صبور و مهربان بر زخمهایم مرهم میگذاشت تا برسد این روز که راه را  
بیابیم و بفهمیم که با او و دوستیم با او چه ها که نکرده بودم!؟

و این مدتها طول کشید تا من بنده که خود را شاکر میدانستم روزها را سپری کنم و فقط با  
یک جرعه درک کنم که دیگر خود را چون موجودی ناتوان و در بندِ سرنوشتی از پیش  
تعیین شده ، مفلوک و مجبور نبینم و بفهمم که شب و روزِ خود را میتوانم به زیبایی رقم  
بزنم به درکِ اقتدارِ خویش .

و باز هم طول کشید تا با تردید و دو دلی آغاز کنم اولِ راهِ شناختِ خود را ، و با اعتماد  
به آنها که این راه را رفته اند و نتیجه گرفته اند ، با هر بیدار شدنی از خواب با خوشرویی و  
لبخندی بر لب بگویم : خدایا شکر که روزی زیبا را آغاز میکنم . ممنونم که همه چیز و  
همه کس دست به دست هم داده اند تا مرا به شادترین و بهترینهای زندگیم برسانند . من از  
اینکه نظم الهی و عشق الهی همواره در زندگیم سرگرم کارند قدردانی میکنم و با آغوش  
باز تمامی توانگری بی را که به سمتم میاید میپذیرم . از جزء جزء موجودیتم سپاسگزارم .

و خود را لایق تمامی برکات الهی میدانم . خودم را با هر آنچه هستم تایید میکنم و عمیقاً دوست دارم . زندگی را دوست دارم و به خرد کائنات که برایم تمامی نیکی ها را هم اکنون به ارمغان میآورد اعتماد کامل دارم . در هر لحظه خود و دیگران را به راحتی میبخشم و همه چیز را برای رسیدن به موفقیتها و شادیهای زندگی که هم اکنون به من میرسند را به دستان پر توان خدایم میسپارم که قادر ترین است و خود آسوده در حال زندگی میکنم و از زیباییها به شگفت در میایم . من سرشار از شوق زندگی و برای هر کاری که به سویم میآید نیروی مثبت انجام آن نیز به همراهش به سراغم میاید . سالم و شادم و به هر طرف که رو میکنم با خود شور و نشاط و شادی میبرم . از آسمان بر سرم نعمت و برکت الهی میبارد و من شاکر و قدر دانم . خداوندا برای تمامی لیاقت خلیفه الهی یی که بر من عطا کردی از تو سپاسگزارم . فرشتگانم ، اساتید باطنی ، فرشتگان مقرب ، خود برترم ، خدای من مرا به ارتعاشات بالا سوق دهید و مرا با تمامیت نور و عشق الهی در خواب و رویا و بیداری در حفاظ مثبت و سلامتی ها قرار دهید ، ممنونم .

و با هر مشکلی که در طی روز بر سر راهم میاید با خود برترم که خداگونه است خلوت کنم و بپرسم : چه درسی از این واقعه را باید بیاموزم ؟ چه کسی یا چه چیزی را باید ببخشم که فراتر از این موضوع پیش روم و به آرامش برسم ؟ و بسیار بگویم که : خداوندا تو برایم کافی هستی . میدانم و میبینم که عشق الهی و نور الهی و خرد الهی ، هم اکنون همه چیز را سر و سامان میدهد . خرد کائنات ممنونم که این لحظات سپری میشوند و هم

اکنون به نفع و خیر و صلاح همگانی که در این موضوع دخیلند به بهترین نحو شکل میگیرد. شکر.

و بفهمم برای تغییر اوضاع خود از دست ناملایمات، تنها و تنها این من هستم که باید نگرشم را نسبت به خود و پیرامونم عوض کنم تا ملودی ناشاد زندگیم به سمفونی بی حیرت انگیز و روح افزا تبدیل شود. و در آخر درک کنم که: آینه چون عیب تو بنمود راست، خود شکن آینه شکستن خطاست. و بگیرم درسهای لازم را و رها سازم خود را از صفات نیمه ی تاریک وجودم با تمرینهای آموخته شده ام.

و برای رفع مشکلات مالیم بسیار بگویم: میدانم که لایقم، لایق تمامی خوبیها و برکات نورانی خداوند. عشق الهی، راه حل الهی ممنونم که در جزء جزء امور مالیم همواره سرگرم کارید تا بیشتر و بیشتر به محدودیتهایم فائق شوم و بهترین هایم را بدست بیاورم. شکر از اینکه بر سرم باران برکات الهی و ثروتی خدایی میبارد.

و برای درست شدن تمامی نا آرامی ها و مشکلات پایه ای و شخصیتی، ضعفها یا مشکلات روحی ام، بفهمم که باید خود را همواره و همیشه به عنوان چکیده و ذره ای از خالقم، تایید کنم و دوست داشته باشم همچون یاری شاد و مهربان. به خود پاداش دهم، دلداری دهم، ناز خود را بخرم و در خود، تمامی زیبایی و توانایی ها را بیابم چرا که من پاره ای از وجود روحی کامل و بی همتایم و در خود تمامی شگفتیها را به ودیعه دارم. فقط کافیست توان بیدار کردن به کار گیری این شگفتیها را دریابم، تمرین کنم و در آن استاد شوم.

و بیاموزم که چون دوست ندارم که انتقاد شوم نمیاید دیگری را انتقاد کنم . که انتقاد کردن و ایراد گرفتن بنا به قدرت جذب بارها و بارها به خودم باز میگردد . و با تمرین نیمه ی تاریکی وجود ، رها سازم خود را از نیاز به انتقاد کردن ها و انتقاد شدن ها .

و برای زندگی سرشار از شوق باشم که زندگی نیز با دیدن روی بازم بر من لبخند زند و به من با روی باز دمامد بهترین هایش را ببخشاید . و درک کنم این شاد نشان دادن خود ، همان جذب طرب و نشاط از دنیای بیرونیست که با اندکی تمرین و ممارست بر تمام ناملایمات و به اصطلاح بد بیاریهای زندگی و بیزاری جستن از پیرامونم غلبه میکند .

و با هر دردی که بر جسمم مستولی میشود ، بر روی موضع درد دست بگذارم و بگویم تو میخواهی به من چه بفهمانی بدن عزیزم ؟ من تو را دوست دارم و هر کاری که لازم باشد انجام میدهم تا نور و عشق الهی با گشایشش هم اکنون به تو شفا برساند . و همانطور که بر روی موضع درد دست گذاشته ام بسیار بگویم که : من هر الگویی که این وضع را آفرید رها میکنم و هم اکنون معجزه ی شفای الهی را با آغوش باز میپذیرم . هم اکنون عشق الهی با نور ، گشایش شفا را بر تو ارزانی میدارد . شکر از این شفا و گشایش .

و زمانی که با هر محیط یا انسان منفی باف و برپا کننده ی انرژی منفی که برایم مشکل می آفریند روبرو شدم ، بسیار بگویم : فرشتگانم ، فرشتگان مقرب ، اساتید باطنی ، خودبرترم ، خدای من مرا به ارتعاشات بالا هدایت کنید و مرا در مودی مثبت قرار دهید که همه چیز را بر خود هموار و شادی آفرین بینیم . شکر و سپاس . و در برابر فرد سکوت کنم و در دل بگویم : آموزگارم از تو که به من درسی دیگر از زندگی را میدهی سپاسگزارم . من از

لحظه لحظه ی رشد و بالندگی الهی تو به وجد میایم و به تو با چشم محبت مینگریم . شکر . و در دل با خود برترم و نیروهای شهودیم به تعمق بر خیزم که کمکم کنند تا متوجه شوم چه صفتی در این شخص مرا بر آشفته میکند و از چه چیز در حضور او در زندگیم باید درس بگیرم ، گوش فرا دهم یا به چشم دل بینم ؟ و به محض درک کردن آن خصلت و به یاد آوردن تجربه ای مرتبط ، به پاکسازی آن صفت و تجربه هایش از نیمه ی تاریک درونم توسط تمرینات مربوطه پردازم .

و در تمام طول روز نگذارم لحظه ای هم از شاد بودن خالی شوم و همواره با نام و یاد عشق الهی و مدد گیری از او ، التیام دهم ناکامیهای ظاهری زندگی را .

و شب هنگام ، زمانی که میخواهم به خواب روم با خود بگویم : خداوندا ممنونم بر بینش نورانیم . فرشتگانم ، فرشتگان مقرب ، اساتید باطنی ، خود برترم ، خدای من مرا با تمامیت عشق و نور الهی محافظت کنید از تمامی منابع و موجودات منفی در خواب و رویا و بیداری . خرد کائنات از اینکه خوابی شیرین و مناسب دارم شکر گزارم . همه چیز در دنیای من نیکوست و من قدر دان تمامی برکات کائنات هستم و خود را لایق تمامی خوبیها و سلامتی ها در جسم و روح و افکار و احساساتم و دنیای درون و بیرون میدانم . خود را دوست دارم و تایید میکنم . در هر لحظه خود و دیگران را میبخشم و عاشق زندگی هستم . میدانم که زندگی نیز مرا دوست دارد و هم اکنون بهترینهایش را بر من میبارد . سپاسگزارم و شاکر و قدر دان . نور و عشق الهی بر لحظه لحظه ی زندگیم باد . آمین یا رب العالمین .

و این را بفهمم که مدتی مدید به گونه ای زندگی کرده بودم که فکر میکردم درست است ولی برای خود به ساختن دسته ای از کارماهایی منفی مشغول بودم و جذبی از مشکلات و ناکامی ها. و برای بهبود اوضاع لب به هیچ شکایتی باز نکنم (چه به حق، چه به ناحق) و بر خود و دیگری خرده نگیرم و همیشه خود را تایید کنم، دوست بدارم و به زندگی با رویی خوش بنگرم تا با مثبت اندیشی کنونی ام به خود زمان دهم که تمامی کارماهای پیشین را با اعمال و پندار و گفتارم خشتی کنم و به آشکارسازی کارماهایی مثبت که در حال ساختن آنم نزدیک و نزدیکتر شوم.

و این را بفهمم که تردیدها و شک های ذهنم، همانها که از بچگی به من آموخته شده بود، بارها و بارها در این راه خود را به من مینمایانند تا از رفتن، بازم دارند تا مرا به زانو درآورند که: این راه رفتنی نیست و این کار شدنی نیست. ولی من سرسختانه دوباره و دوباره از خدایم و نیروهای معنویم کمک بخواهم تا مرا در مودی مثبت و نورانی نگاه دارند و به سر منزل مقصود که امن ساحل الهیست برسانند.

و سخنان آخربا شما عزیزان اینکه: به دنبال شیطان در بیرون وجود خود نگردید؛ هر احساسی که شما را از رحمت خدا دور کند؛ هر فکری که شما را به غم و ناامیدی بکشاند؛ هر خاطره ای که شما را از رفتن و فکر کردن به آینده ای درخشان باز دارد؛ هر قضاوتی از خود و دیگران که شما را به ناپسندیها، خجالتها، سرزنشها، نامهربانیها، سرکوبها یا ناروا گفتن ها در درون و بیرون متمایل سازد؛ هر نیتی که شما را از گرفتن موج مثبت و قانون جذب خویبها به بدیها و منفیات سوق دهد شیطان وجود شماست.

با هر ایده ، فکر ، نیت ، قضاوت ، گفتار و عملی که شما را از شادیهها ، خوب بودنها ،  
لطافتها ، بخششها ، رحمتها ، زیباییها و آرامش به دور کرد بلافاصله با فکر کردن به  
خاطراتِ خوب ، افرادِ دوست داشتنیِ زندگیتان ، مواردی که برایشان مدتهاست  
شکرگزاری نکرده اید ( مانند غذا خوردن ، آبی که میآشامید ، لباسی که برای پوشیدن  
دارید ، حمامی که از آن استفاده میکنید ، پتویی که شبها بر روی خود میکشید تا از سرما  
در امان بمانید ، محلِ خوابی که در آن ساعاتی را برای استراحت دارید ، قلبی که هنوز  
در سینه یتان میطپد ، نفسی که هنوز میرود و میاید تا شما زنده باشید ، مغزی که هنوز  
برایتان کار میکند ، فرشتگانان که هر زمان آماده اند تا به شما کمک کنند ، اساتید باطنی  
یی که آماده اند تا با فراخوانی آنها شما را در حاشیه ی ایمنی قرار دهند ، خدایی که برای  
بازآمدن شما به سمتش به وجد میآید ، خود برتری که برای شما بهترین ها را میخواهد و  
صدها چیزی که هر کسی خود بر آنها بهتر واقف است ) شکر کنید و از داشته های خود  
به صدا درآیید نه از ضعفها و نداشته هایتان که شکرِ نعمت ، نعمت افزون کند ، کفر  
نعمت از کفّت بیرون کند . با تجسمی خلاق روزی را ببینید که در آن آرزوهایتان با  
تمامی آنچه دوست دارید برآورده شده و در دلِ آن آرزو در رویایتان زندگی کنید و از  
تجسمِ آن زیباییها دقایقی را در روز به خود قوتِ قلب و آرامش و شادی هدیه کنید . به  
این فکر نکنید که چگونه این برکات به شما میرسد ، فقط به زمانی که با آن برکات  
زندگی میکنید بیندیشید چون نحوه ی فراهم آمدنِ این برکات نه به ما مربوط است و نه  
در تصورِ ما میگنجد . خود را محقِ تمامی برکات ببینید چون شما را اینگونه آفریده اند .



در نیمه ی راه اگر سنگ بر سرتان بارید هراسی به دل راه ندهید و از ایمان خود نگاهید  
چرا که کسی حامی شماست و به شما قول پیروزی داده که از بالاترین قدرتها و تجهیزات  
و امکانات برخوردار است . همانگونه که وقتی در دانشگاهی ثبت نام میکنید میدانید که  
باید دروسی را بگذرانید تا به مدارج عالی برسید ، در دانشگاه زندگی دروستان را با  
موفقیت و پشتکار ، همراه با شادی و شغف بگذرانید زیرا هر لحظه از این عمر زیباست و  
لذت بردنی .

روزی نه چندان دور این را با تمام وجود درک میکنید که تمامی زمین و زمان در سخره  
ی ماست تا با درست برقرار کردن ارتباطاتمان با آنها ، برآورده سازیم همه ی نیات برحق  
و مسلم مان را ، چرا که ما اقتدار دنیای خویشیم برای ساختن زندگی منحصر به فردمان .

خیر پیش و در پناه حق

جويا

.

.

.

.

.

با تشکر از همراهی شما جستجوگران راه حقیقت...

مقاله‌ی طرحی نو در اندازیم پله‌ای بود در پیش برد آگاهی شما.

هم اکنون دانشی را در اختیار دارید که میتواند راهنمای شما در تمام ادوار زندگیتان باشد.

و پرواضح است که برای پیش برد آگاهی معنوی خود احتیاج به مطالعه‌ای بسیار دارید.

از یاد نبرید، مسیر معنوی یک مقصد نیست، بلکه یک مسیر است. زمانی که این مهم را در یابید هر لحظه از زندگی برایتان مانند رسیدن به یک مقصد از هزاران مقصد پیش رو خواهد بود.

در صورتی که سوالی در این باب، ذهنتان را درگیر کرده است و یا در صورت تمایل به پیشبرد مسیر معنوی خود در ابعاد دیگر، میتوانید سوالتان را در وب سایت سرزمین های دور در پست های "طرحی نو در اندازیم" بخش نظرات و دیدگاهها مطرح نمایید و پاسخ را جویا شوید.

این وب سایت تا همیشه به روز است.

**سرزمین های دور**

**یک راهنما در مسیر معنوی**

**[www.sarzaminhayedor.ir](http://www.sarzaminhayedor.ir)**