

رازهایی برای ممارست معنوی آسان



استاد اعظم چینگ های



استاد اعظم چینگ های رازهایی برای ممارست معنوی آسان

رازهایی برای ممارست معنوی آسان

استاد اعظم چینگ های

شرکت انتشاراتی انجمن بین المللی استاد اعظم چینگ های



* آرزوی سال نو استاد برای همه در سال ۲۰۰۳:

عزیزترین هایم

سال نو می آید.

با شور و شوقی تازه و آرزو برای آغاز دوره ای عالی و جدید برای
بیداری معنوی، به شما درود می فرستم.

امیدوارم که روزهایتان سرشار از شگفتی و شادی، عشق و خرد باشد.

امیدوارم که در این فصل تازه از زندگی، برکات الهی ارزنده ترین
دارائی تان باشد.

(آرزوی سال نو استاد برای همگان در سال ۲۰۰۳)



*پس از تشریف، ما به قلمرو عمل بی تلاش،
فراتر از زمان و مکان و فراتر از قوانین این
جهان وارد می شویم. اتفاقات به شیوه ای
باورنکردنی به وقوع می پیوندند و در حالیکه
در زمین هستیم، برآستی در بهشت زندگی
می کنیم. این، همان زندگی ای است که
برای ما در نظر گرفته شده بوده، چون ما
فرزندان خداوند هستیم.

خلاصه ای از زندگی استاد اعظم چینگ های

استاد اعظم چینگ های در مرکز آولاک (ویتنام) به دنیا آمدند و در خلال دوران جوانی به انگلیس نقل مکان کردند و بالاخره در آلمان سکنی گزیدند و در آنجا به عنوان مترجم سازمان صلیب سرخ، به پناهجویان و مهاجران کمک کردند. چندی بعد با یک پزشک آلمانی ازدواج کردند و به عنوان یک زن خانه دار با او زندگی کردند ولی در عین حال، خواسته همیشگی خود برای روشن ضمیری معنوی را با دعای خالصانه و مطالعه در این زمینه دنبال نمودند.

در نهایت ایشان همسر خود را ترک کردند (با رضایت همسر) و در جستجوی حقیقت، به هیمالیا رفتند. استاد اعظم چینگ های، پس از سالها جستجو، استادی در قید حیات را یافتند و در متد کوان یین،

تعمق بر نور و صوت درونی، جوهره راستین ما، تشریف گرفتند و به روشن ضمیری کامل دست یافتند.

از آن زمان، در پاسخ به درخواست صادقانه حقیقت جویان، به اطراف جهان سفر کردند، به آموزش مدیتیشن پرداخت و به کارهای بشردوستانه برای پناهجویان، آسیب دیدگان فجایع طبیعی و نیازمندان مشغول شدند و با کارهای خلاقانه، انتشار سخنرانی‌ها، موسیقی و شعر، از خود و گروه معنوی شان حمایت مالی کردند. تلاشهای پایان ناپذیر ایشان برای افزایش رفاه معنوی و مادی بشریت، سبب شد که ایشان از دولت‌ها و سازمان‌های مشهور، جوایزی دریافت دارند.

استاد اعظم نیز همچون بسیاری از ما، از بدو تولد روشن ضمیر نبودند و سالها یک زندگی دنیوی داشتند. با این وجود، پس از کسب

روشن ضمیری، خود مستقیماً با قلمروهای بهستی آشنا شده و آمادگی این را پیدا کرده اند که دیگر انسان ها را به سوی شناخت حقیقی از خداوند هدایت نمایند و لذا به طور رایگان، تشریف به متد کوان یین را به همگان عرضه کرده اند. همچنان که در عنوان یکی از کتابهای ایشان چنین آمده: اگر شما آماده باشید، "او می آید و شما را به خانه می برد."

پیش گفتار

رهروان متد کوان یین، خوش شانس ترین افراد در جهان هستند! ما نه تنها روش با ارزشی را آموختیم که ما را قادر می سازد در یک دوره زندگی، به رستگاری جاودان دست یابیم، بلکه این روش را از یک استاد در قید حیات و حقیقی فرا گرفتیم. از آنجا که راه بازگشت به "خانه بهشتی مان" پر از موانع و وسوسه هاست، شاید اغلب از خودمان این سؤال را بپرسیم: "چطور می توانم ایمن و راحت، آنچه مقدر شده را پذیرا باشم؟" اما جای نگرانی نیست. استاد محبوب ما پندهای مفید بسیاری به ما عرضه کردند که برگرفته از تجربیات شخصی ایشان است و این پندها ابزاری عملی و مفید برای کمک به ما در طول راه معنوی هستند. اگر این رهنمودها را در خاطر داشته باشیم و آنها را در ممارست روزانه مان به کار بندیم، از جهت غلبه بر وسوسه های "مایا" و دیگر مشکلات دنیوی، کمک بسیار بزرگی



دریافت میداریم تا اینکه در نهایت به سلامت
به "خانه" برسیم. در تمام امور دنیوی،
رازهایی برای موفقیت وجود دارد. در امور

معنوی نیز این امر صادق است. وقتی ما این رازها را فرا می گیریم،
زمان و انرژی کمتری برای ممارست مان صرف می کنیم و خیلی
سریعتر به نتایج مشابه دست می یابیم. این مجموعه، به منظور
تسهیل این تلاشها و یادآوری بسیاری از گفته های گوهربار و
خردمندانه استاد در طول سالها به ما، گردآوری شده است. به قول
استاد: "من همه جا را جستجو کرده ام و میدانم هیچ چیز بهتر از
آنچه من به شما آموزش داده ام، نیست."

استاد، از شما متشکریم که چنین گنجینه معنوی ارزشمندی را در
اختیار ما گذاشتید.

محتوای کتاب

- ده راز در سفر روح ۱۶
- تمرکز بر حقیقت ۱۸
- ایمان کامل به استاد ۳۶
- متمرکز ماندن و غیر وابسته بودن در حین اعتکاف ها ۴۴
- مزایای نزدیک بودن به استادان معنوی ۶۲
- فروتنی، به حقیقت نزدیک است ۷۱
- کسانی که قلب پاک دارند، سریعتر پیشرفت میکنند ۸۸
- آرام باشید ۹۹



شاد باشید ۱۲۳

به خانواده تان عشق بورزید ۱۳۷

منیت و مدیتیشن صوت ۱۵۰

در میان گذاشتن چند راز کوچک با شما ۱۶۶

جسم، گفتار و ذهن تان را با همدیگر پرورش دهید ۱۶۸

خشم در ممارست ما مانع ایجاد میکند ۱۷۱

همیشه پاک و مثبت باشید ۱۷۴

مراقبت باشید غذاهای پاک بخورید ۱۸۰

عاقبت حرص برای دریافت پیشکشی ۱۸۴



۱۸۷ هاله ای از انرژی مثبت ایجاد کنید

۱۹۰ راهی برای کاهش میل جنسی

کتابها و نوارهای ویدئویی استاد، بهترین داروی تقویتی معنوی

۱۹۶ هستند

۱۹۹ معنای واقعی "با گوان ژای جی" — هشت مرحله روزه

در خلال زمستان معنوی، گاهی یک داروی تقویتی لازم است .. ۲۰۳

۲۰۷ بهترین زمان برای مدیتیشن

۲۱۱ چطور عادت مدیتیشن در صبح زود را کسب کنیم

۲۱۷ تبدیل دو ساعت و نیم مدیتیشن به ابدیت

۲۲۱ چطور زیاد مدیتیشن کنیم و احساس خستگی نکنیم



- اگر در خلال مدیتیشن مانعی روی دهد ۲۲۵
- تمرکز بر درون، بر مرکز خرد ۲۳۰
- چطور بر مشکل لرزیدن در حین مدیتیشن غلبه کنیم ۲۳۵
- بر شجاعت خود بیفزائید و به وراى موانع بروید ۲۳۹
- رام کردن مغز انسان ۲۴۴
- برکت الهی غیر منتظره، ممکن است هر زمان بیاید! ۲۵۱
- برای کسانی که می خواهند سریعتر پیشرفت کنند ۲۵۵
- ریاضت، موانع کارمایی را پاک نمیکند ۲۵۸
- ممارست با متد صحیح ۲۶۰



۲۶۳ راه دستیابی به تقدس

۲۶۵ خدمت عاری از نفس

۲۶۸ هر چقدر بیشتر کار کنیم، روشن ضمیرتر می شویم

۲۷۳ جوهره استادی: خودتان استاد شوید و کامل گردید

۲۷۸ ذهن را تربیت کنید و اعتماد به نفس خود را پرورش دهید

۲۸۰ دستیابی به ارتعاش سریعتر

۲۸۴ خدمت به مردم، سریعترین راه برای پاک کردن کارماست

۲۹۱ نمونه ای درخشان از از خودگذشتگی و عشق واقعی باشید

۲۹۶ چرا از مدیتیشن گروهی، فوایدی شگفت انگیز حاصل میشود؟



چطور تمرکز کنیم و بهتر مدیتیشن کنیم ۳۰۰

ما تلاش می کنیم تا بدانیم که نیاز نداریم تلاش کنیم ۳۰۷

دوره ای مملو از برکات الهی ۳۱۱

این فرصت برای ممارست را غنیمت بدانید ۳۱۴

ما خوش شانس ترین یوگی ها هستیم ۳۱۸

مراجع ۳۲۴

نشریات ما ۳۳۵

راه های تماس با ما ۳۴۱



※ استاد فرمودند که در اشاره به نام خداوند، روح اعظم، از صفت های بدون جنسیت استفاده کنیم تا در مورد جنسیت خدا، بحثی ایجاد نشود.

She + He = Hes (as in Bless)

Her + Him = Hirm (as in Firm)

Hers + His = Hiers (as in Dear)

مثال : When God wants, Hes makes things happen according to Hiers will to suit Hirmself.

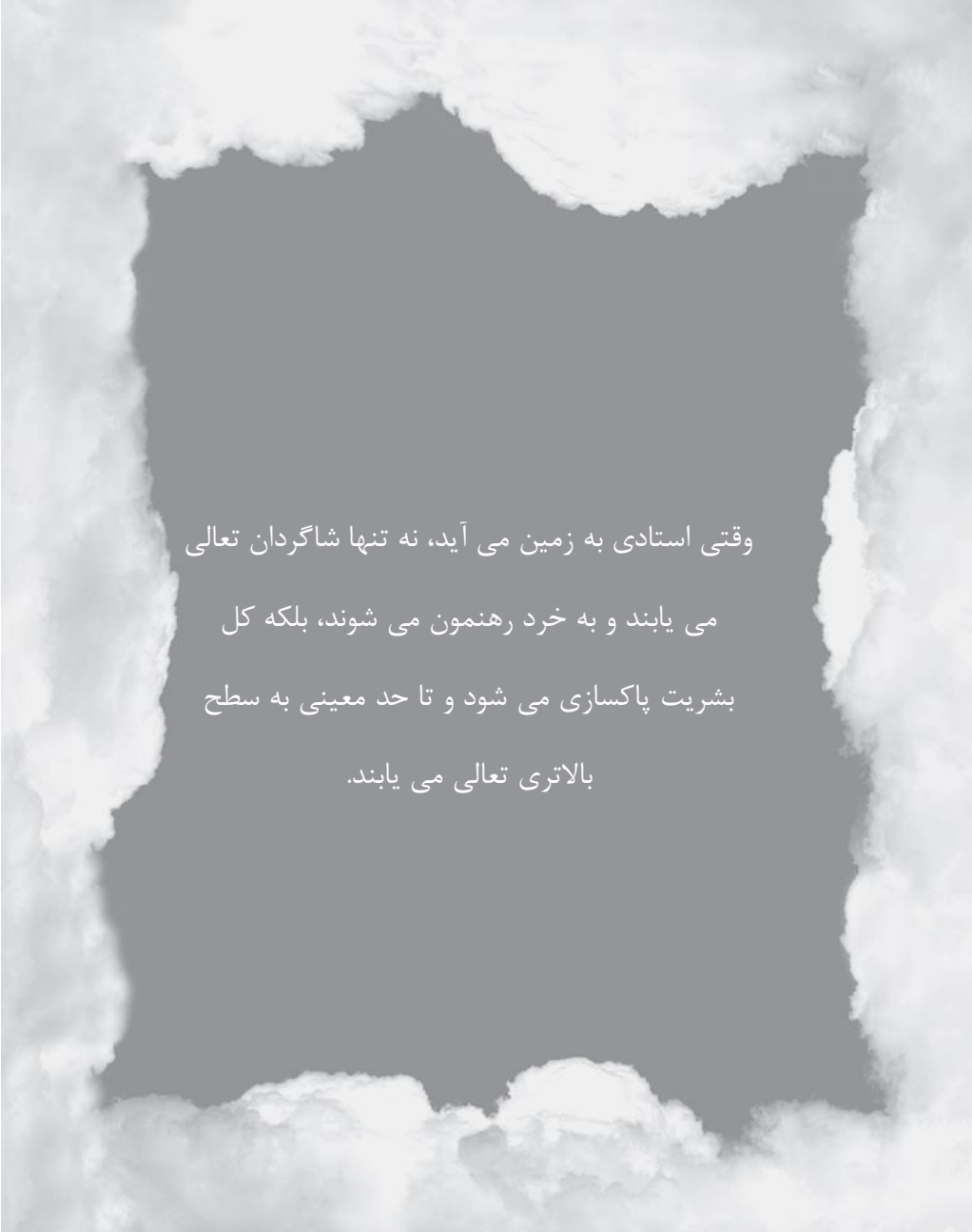
استاد اعظم چینگ های، به عنوان خالق آثار هنری و نیز استاد معنوی، هر گونه ابراز زیبایی درون را دوست دارند. به همین خاطر است که ایشان ویتنام را "آولاک" و تایوان را "فورموسا" نام نهادند. آولاک، نام باستانی ویتنام و به معنای شادی است و فورموسا به طور کامل تری، زیبایی جزیره تایوان و مردم آن را آشکار میکند. استاد احساس میکنند که به کار بردن این نام ها، برای این سرزمین ها و ساکنین شان، تعالی معنوی و خوش اقبالی به همراه دارد.





Ten
Secrets
on the
Journey
of the
Soul

ده راز در سفر روح



وقتی استادی به زمین می آید، نه تنها شاگردان تعالی
می یابند و به خرد رهنمون می شوند، بلکه کل
بشریت پاکسازی می شود و تا حد معینی به سطح
بالاتری تعالی می یابند.

Focus on the Truth

How Master Attained the Ultimate Truth

تمرکز بر حقیقت

چطور استاد به حقیقت غایی دست یافت

من ممارست معنوی را بدون هیچ ایده، خواسته یا در نظر داشتن

شخصی در ذهنم دنبال کردم...

حتی اگر در آن زمان از من می خواستید که به خاطر حقیقت بمیرم،

این کار را انجام می دادم، چون به هیچ چیزی در این جهان وابستگی

نداشتم.

تنها چیزی که من داشتم، صداقت ناب بود

آنطور که یادم می آید، پشت دستیابی من به حقیقت، هیچ رازی نبود. تنها چیزی که در آن زمان داشتم، صداقت ناب بود. من ممارست معنوی را بدون هیچ ایده، خواسته یا در نظر داشتن شخصی در ذهنم دنبال کردم. به طور طبیعی آنطور بودم. حتی اگر در آن زمان از من می خواستید که به خاطر حقیقت بمیرم، این کار را انجام میدادم، چون به هیچ چیزی در این جهان وابستگی نداشتم. چه غذا داشتم، چه نداشتم، در ممارست معنوی ام ثابت قدم بودم. هرگز شکایت نمی‌کردم و به خاطر غذا، توجه ام از روی حقیقت برداشته نمیشد.

یادم هست وقتی در هندوستان بودم، همه پولم را به افراد به اصطلاح استادی که ملاقات می کردم، میدادم و به همین خاطر هیچ پولی

برایم نمانده بود. هرگز پیش بینی نمی‌کردم که ممکن است گاهی دلم خیلی بیسکوئیت، آبنبات یا بستنی بخواهد. در آن زمان اشتهای بهتری داشتم و هر روز خیلی غذا می‌خوردم. اما چون پولی نداشتم، هر روز دیوانه وار در رؤیای مقداری بیسکوئیت بودم، اما نمی‌توانستم چیزی بدست آورم. تنها وقتی گاهی با مردم بیرون میرفتم، مثل روح گرسنه، هر چیزی به من میدادند را می‌خوردم. حتی آن موقع، آن چیزها توجه من را از آرزویم برای رسیدن به حقیقت، بر نداشت. این تنها خصوصیتیم است که می‌توانم به یاد آورم و به همین خاطر است که خدا به من عشق ورزید و به من اجازه داد تا طعم حقیقت را بچشم.

به همین خاطر، من می‌خواهم این راه سری را به شما بگویم. برای اینکه سریع به حقیقت دست یابیم، علاوه بر داشتن یک استاد با تجربه، باید صادقانه آرزومند یافتن حقیقت باشیم و این کافی است.

خدا نیاز ندارد که ما صدقه بدهیم یا کاملاً گیاهخوار باشیم. ما گیاهخواریم، چون می خواهیم موانع مان را کاهش دهیم و از ایجاد بدهی های کشتار، پرهیز کنیم. با این وجود، خداوند هرگز هیچ نوع درخواست سختی از ما ندارد.

به عنوان مثال، وقتی که به مدرسه می رویم، معلم ها هرگز از ما نمی خواهند که دیر بخوابیم، زود بیدار شویم یا فلان چیزها را یاد بگیریم. آنها درخواست های سخت از ما ندارند، اما ما به عنوان یک دانش آموز میدانیم در صورتی می توانیم خوب درس بخوانیم که زود بیدار شویم و شب دیر بخوابیم. همچنین وقتی درس می خوانیم، از زیاده روی در تفریحات مان پرهیز می کنیم. آیا وقتی دانش آموز بودیم، اوقات سختی نداشتیم؟ ما همه چیز را فدا میکردیم، به ندرت تفریح میکردیم و فقط گاهی به رقص یا به مهمانی می رفتیم، هر روز نمی توانستیم برویم. انجام این کارها به این دلیل نبود که پروفیسور یا

استاد مان ما را منع کرده، بلکه می دانستیم که نباید تنبل باشیم و این شیوه، راهی برای یادگیری موفق بود. اگر تنبل بودیم، باید یک سال دیگر در همان کلاس می ماندیم یا در امتحانها رد می شدیم.

تمرکز بر حقیقت

ما رهروان معنوی نیز باید یک سری رهنمودهای سرّی را دنبال کنیم، به عنوان مثال، گیاهخوار باشیم تا جسم، گفتار و ذهن مان پاک بماند. با رهایی از مزاحمت احساسات ظریف گناه، وجدان ما آرام خواهد بود. همچنین باید از خانواده به خوبی مراقبت کنیم و به اصل تک همسری توجه داشته باشیم. چرا؟ چون اگر درون خانواده، آشفتگی و احساسات بد باشد، به سختی می توانیم به ممارست معنوی مان ادامه دهیم. ذهن ما آشفته میشود و نمی توانیم بر پیشرفت معنوی مان متمرکز بمانیم. وجود احکام برای کمک به ماست، تا وقت بیشتری برای تمرکز داشته باشیم، مثل وقتی که در مدرسه تحصیل می کنیم.

یک مثال دیگر این است که نباید فیلم های بد نگاه کنیم و نشریات تحریک آمیز بخوانیم. منظور از این حکم، جلوگیری از تحریک شدن و سپس فراموش کردن خود درون و خواسته مان برای حقیقت است. رعایت احکام به تنهایی، ما را به الوهیت نمی رساند. نه! نه! نه! بگذارید یک مثال دیگر بزنم: دانش آموزی که هرگز برای رقصیدن نمی رود یا در تفریحات زیاده روی نمی کند، می تواند بدون درس خواندن فارغ التحصیل شود؟ نمی تواند! اینها تنها روش هایی مفید هستند. به همین شکل، شما تنها با رعایت احکام، گیاهخواری یا خواندن متون مقدس، به الوهیت نمی رسید. نهایتش این است که می توانید مقداری دانش کسب کنید و در مورد اخلاقیات بیشتر بدانید. دستیابی به الوهیت نیازمند درس کاملاً متفاوتی برای آموزش به خود در کشف و جستجوی گنجینه درون تان است.

تسلیم کامل

وقتی شما به الوهیت دست یافتید، من دیگر در مورد اینکه چه کاری باید انجام دهید، اظهار نظر نمی‌کنم، اما نه حالا. حالا شما هنوز باید از قوانین پیروی کنید و خود را آموزش دهید تا منضبط شوید. در غیر اینصورت حواس تان پرت میشود و نمی‌توانید بر هدف نهایی تمرکز کنید. به عنوان کسی که به تازگی رهرو معنوی شده، بهتر است به طور جدی احکام را رعایت کنید تا ایمان تان به حقیقت افزایش یابد. پس از من نپرسید: "چرا شما اینقدر سختگیر هستید؟" من سختگیر نیستم! من فقط روش های سری ممارست معنوی را به شما ارائه میدهم. اگر در ممارست معنوی، خیلی سهل انگار باشیم، آموختن روش های عالی برای ما سخت میشود. به همین خاطر رهروان جدید باید رهنمودهای استاد را رعایت کنند. پیروی از رهنمودهای استاد، خیلی سخت است. همه شما فکر می‌کنید که

می توانید این کار را بکنید، اما شاید وقتی زمان آزمون فرا رسد، مردود شوید.

در یک کتاب مقدس هندی نوشته شده: فرامین دین اسلام می گوید که نه تنها نباید مشروبات الکلی مصرف کنید، بلکه لباسها و جانمازتان نیز نباید نزدیک آنها باشد. با این وجود در یک جای دیگر گفته شده: "اگر استاد روشن ضمیرتان به شما بگوید که لباس تان را کاملاً در الکل فرو کنید، باید اطاعت کنید."

این یعنی شما باید هر کاری که استادتان می گوید را انجام دهید و این واقعاً سخت است! یک ضرب المثل قدیمی چینی می گوید: "با وارد شدن به معبد، باید کردار، گفتار و پندارتان را به نهبانان دارمای خدای اژدها پیشکش کنید" که یعنی کاملاً تسلیم شوید. وقتی شما به طور کامل از ایده های خود، منیت، پیشداوری ها و

افکار انسانی رها شوید، به سطح چشم پوشی کامل می رسید. البته
به نظر من این کار بسیار مشکل است و افراد کمی در این آزمون
قبول شده اند.

قلب شما باید به پاکی قلب یک کودک باشد.

وقتی من در هندوستان بودم، یکبار یک استاد معروف در سطح جهان را ملاقات کردم. من خیلی شدید سرفه میکردم، شاید به خاطر حساسیتم به گرد و غبار بود. وقتی آنجا بودم، هر روز زمین را جارو میزدم. چون دیدم که در آنجا هیچ کس مایل به انجام این کار نبود و پله ها کثیف بود و مقدار زیادی گرد و غبار روی آنها بود، حتی توری روی پنجره ها بسیار خاک آلود بود و به همین دلیل آنها را به طور کامل تمیز کردم. شاید در هنگام جارو زدن، به خوبی از خودم مراقبت نکرده بودم، چون گرد و غبار به درون ریه ام رفته بود و سبب شده بود ماه ها سرفه کنم. آنقدر سرفه میکردم که حس میکردم ریه ام می خواهد منفجر بشود و دیگر نمی توانستم تحمل کنم، مثل این بود که می خواستم به زودی بمیرم. من شبانه روز سرفه میکردم و نه می توانستم بخوابم، نه مدیتیشن کنم. آن موقع بود که استاد آنجا،

مرا خواست. من خیلی به او ایمان داشتم، من به همه استادان باور داشتم. (استاد می خندند.) به طور عجیبی، یک ایمان فوق العاده داشتم. هر وقت مردم می گفتند که کسی استاد روشن ضمیر است، بی آنکه آن استاد را مورد بررسی قرار دهم، حرف آنها را باور می کردم. من با همه استادانی که دیدم، اینطور برخوردی داشتم.

در آن زمان، بر حسب اتفاق به این استاد باور داشتم. وقتی او متوجه سرفه شدید من شد، من را فرا خواند. من فکر کردم او می خواهد یک داروی سری برای توقف سرفه ام به من بدهد، شاید با استفاده از مقداری نیروی معجزه آسا. وقتی وارد شدم، از من خواست که یک فنجان از یک مایع بنوشم. پس از نوشیدن آن، آنها بطری حاوی مایع را چک کردند. بعد هر دو به رنگ سبز در آمدند. شوکه شده بودند. آه، نه! آن مایع روغن ماساژ بود! من یک فنجان بزرگ، پر از آن را خورده بودم. همین که از خوردن آن، نمرده بودم، خوب بود. حتماً

نیروی زندگی خیلی قوی ای داشتیم. رنگ هر دو آنها پریده بود و ترسیده بودند، اما نگذاشتند من متوجه شوم، بعداً موضوع را فهمیدم. پس از آن، آنها هر روز می آمدند و می پرسیدند: "خوبی؟" من میگفتم: "چرا؟ من خوبم." (استاد می خندند.) با اینکه وقتی آن دارو را خوردم، حس واقعاً وحشتناکی داشتم و می خواستم بالا بیاورم، جرأت نکردم چنین کاری بکنم. چطور می توانستم دارویی که یک استاد به من داده بود را بالا بیاورم؟ من چندین بار بالا آوردم، اما دوباره آن را قورت دادم تا وقتی که همه را قورت دادم. آه! واقعاً وحشتناک بود! چسبنده، تند، تلخ و روغنی بود. عجب! من هرگز دارویی به آن بدمزگی نخورده بودم. بعداً فهمیدم که آنها داروی اشتباهی به من داده بودند. اما با این وجود باز هم به آن استاد شک نکردم و برای مدتی آنجا ماندم. شاید اگر مردم عادی چنین چیزی را می فهمیدند، می گفتند: "او نمی تواند یک استاد روشن ضمیر باشد!

اگر هست، چرا داروی اشتباهی به تو داد و نزدیک بود تو را بکشد؟"

اما هیچ سوء ظنی در من ایجاد نشد!

به احتمال زیاد چون من آنقدر ساده دل و احمق بودم، خدا نسبت به من رحیم تر شد و گذاشت حقیقت را زودتر درک کنم. من تعداد خیلی کمی راه سرتی دارم. تنها چیزی که دارم همین راه های ساده و راحت هستند و همه آنها را به شما گفته ام. برای اینکه به حقیقت دست یابید، قلب تان باید به پاکی قلب یک کودک باشد، در انجام همه کار پاک و ساده باشید تا زود به حقیقت دست یابید. اگر پیچیده باشید، زیاد بحث و جدل کنید، در مورد درست و غلط زیاد فکر کنید و شکست و پیروزی را خیلی جدی بدانید، در دستیابی به حقیقت خیلی کند پیش میروید. در چنین حالتی، من را سرزنش نکنید، درماندگی شما توسط خودتان ایجاد شده است.

یک بهشت موقت

در این جهان، هیچ چیز واقعاً جدی نیست. بالاخره همه ما دیر یا زود، می میریم و قبر ما به سرعت با گیاهان پوشیده میشود. پس قبل از وارد شدن به قبرهایمان، باید بیشترین سعی خود را بکنیم تا شادتر زندگی کنیم، کاری که دوست داریم را انجام دهیم و آن را با دل و جان انجام دهیم، به جهان خدمت کنیم، از خودمان مراقبت کنیم، از خانواده مراقبت کنیم و از همه چیزهای زیبایی که جهان برای ما فراهم ساخته، لذت ببریم. گاهی چیزهای زشت هم به نوعی برای ما درس هستند و جنبه زیبای خود را دارند. وقتی با دیدی روشن ضمیرانه تر به جهان می نگریم، زیبایی را در همه چیز تشخیص می دهیم. آیا به این توجه کردید که قورباغه ها چقدر زیبا هستند؟ آنها خیلی بامزه اند، اینطور نیست؟ می توانیم جنبه زیبا را


در همه چیز ببینیم. گاهی چیزهای زشت هم، جنبه های زیبای خود را دارند و آموزنده هستند.

به همین خاطر بیائید بیشترین سعی مان را بکنیم تا با این جهان، همچون بهشتی موقت و با همه مردم اطراف مان، همچون خدایان و موجوداتی روشن ضمیر رفتار کنیم. اگرچه آنها خودشان را اینگونه نمی بینند، اما ما باید به آنها احترام بگذاریم و با آنها همانطور رفتار کنیم که خودمان انتظار داریم با ما رفتار شود، سرسخت باشیم و نیز بخشنده، مهربان باشیم و نیز غیر وابسته. آنگاه در کردار، گفتار و افکارمان، آرامش بیشتری خواهیم داشت و با ممارست به این شیوه، به طور طبیعی به حقیقت دست می یابیم.

عجله نکنید، عصبی نشوید و خودتان را مجبور نکنید. مهم نیست که به چه سطحی رسیده اید، چرا که این مورد در اشخاص مختلف، فرق

میکند. بالاخره همه متوجه میشوند. من تنها می توانم به شما قول بدهم که دیگر برای رنج کشیدن به اینجا بر نمی گردید، به جهنم نمی روید، حیوان نمی شوید و به طور حتم صعود می کنید. البته سطحی که به آن می رسید، به اعتماد به نفس و صداقت شما در جستجو به دنبال حقیقت بستگی دارد. نمی توانید مرا مسئول بدانید، من تنها یک راهنما هستم و به شما آموزش میدهم. به خودتان بستگی دارد که آهسته تر یا تندتر بروید و خود را در مسیر درست یا اشتباه نگه دارید. (۱)





وقتی مدیتیشن می کنیم، باید صادق باشیم، آنقدر صادق که گوئی
آخرین باری است که مدیتیشن می کنیم، آنقدر که گوئی قرار است
روز بعد یا پنج دقیقه بعد بمیریم. اگر وقتی مدیتیشن می کنیم، در
قلب مان چنین نگرشی داشته باشیم، دستاوردی حاصل می کنیم.

Total Faith in the Master

ایمان کامل به استاد

من به طور کامل خودم، افکارم، گفتارم، کردارم، زندگی‌م در گذشته، حال و آینده را در دستان استاد قرار دادم و لذا احساس امنیت کردم، همچون یک کودک.

تنها راز من ساده دلی من است

من نمی توانم در مورد راز ممارست معنوی ام صحبت کنم. واقعیت این است که من رازی ندارم. شاید تنها راز من ساده دلی من باشد! خداوند از افراد ساده دل مراقبت می کند. چون آنها همچون یک کودک، ناتوان هستند، همه می خواهند از آنها حمایت کنند. وقتی کودکی رها شده و ناتوان را می بینیم، سریع او را بلند کرده و بغل می کنیم، حتی اگر والدین او نباشیم. با دیدن کودکی گریان، او را نوازش می کنیم. با دیدن کودکی گرسنه، سریع به او غذا می دهیم. دلیل این کارها این است که کودک، بسیار معصوم و ناشی است، برای همین همه می خواهند از او مراقبت کنند.

شاید راز من تنها "ساده دلی" من باشد. وقتی خیلی ساده دل هستیم، خداوند از ما مراقبت میکند و آنگاه همیشه در کنار او هستیم، چون او ما را ترک نمیکند. اگر ما را ترک کند، ما می میریم. ما از کودکی که خیلی کوچک، معصوم و ناتوان در انجام کارهاست، مراقبت می کنیم و همیشه در کنارش هستیم و ۲۴ ساعت شبانه روز از او حفاظت می کنیم. اگر ما هم مثل بچه ها باشیم، پس همیشه با خدائیم و همه کارها توسط "شخص بالغ" انجام میشود.

من برای انتقال حقیقت به شما، به خدا تکیه دارم. هر کاری که انجام می دهم، توسط خدا انجام میشود، نه توسط شخصی معمولی مثل من. اینطوری ایمن تر است، چون شاید یک شخص معمولی اشتباه کند، اما خدا اشتباه نمیکند. همانطور که گفته اند: "شخص عاقل همچون شخص احمق به نظر می آید." اگر ما تا آن اندازه احمق

باشیم، خداوند نمی تواند نسبت به ما بی اعتنا باشد. او همه کارها را انجام می دهد و ما اشتباه نمی کنیم.

استادم همه چیز را میداند

وقتی شاگرد بودم و در مورد من سوء برداشت میشد یا دیگر رهروان برایم پاپوش درست میکردند، فقط نسبت به آنها بی اعتنائی میکردم. با خودم فکر میکردم: "استادم همه چیز را میداند. او به این کارها رسیدگی میکند." من ایمان زیادی به استادم داشتم و شکایت نمیکردم و سعی نمیکردم خودم را توضیح دهم. من کاملاً خودم، افکارم، گفتار و کردارم، زندگی، گذشته، حال و آینده را در دستان استادم گذاشته بودم. برای همین احساس امنیت میکردم، همچون یک کودک، بی آنکه مجبور باشم کاری را ناشیانه انجام دهم. شاید این راز من است. در آن زمان بی آنکه مجبور به گرفتن مسئولیتی باشم، خیلی احساس امنیت میکردم. به همین خاطر خیلی آرامش داشتم، بی هیچ غم و نگرانی و میگفتم: "استادم همه چیز را میداند. او عظیم ترین است." در قلبم چنین حسی داشتم.



تا به امروز، هرگز احساس اندوه
نکردم. قبلاً همه چیز عالی بود، من
شاگرد بودم و همه چیز را به دست
استادم سپرده بودم. چیزی برای شکایت نبود، چون من در قلبم
میدانستم که استادم از من مراقبت میکند. این تنها رازی است که
من دارم: ایمان کامل. اگر شما به من ایمان ندارید، به والاترین خدا
ایمان بیاورید، به والاترین بودا. او میتواند همه کارهای ما موجودات با
ادراک را ببیند و از همه چیز مراقبت میکند، واقعاً اینطور است! (۲)

وقتی استاد روشن ضمیر ما را می بیند، فوراً می فهمد که در کجا به تعمیر نیاز داریم و او میداند که این کار چطور باید انجام شود، به شیوه سختگیرانه یا ملایم. در نتیجه اگر به خاطر ممارست معنوی از استادی تبعیت می کنیم، باید به رهنمودهای او احترام بگذاریم و به طور کامل کردار، گفتار و افکارمان را به او تقدیم کنیم. اگر تعهد ما کامل نباشد، وقتی به چیزی دست نیافتیم، نباید استاد را سرزنش کنیم. وقتی نیمه درخواست کنیم، استاد نیمه به ما میدهد و وقتی کامل درخواست کنیم، کامل به ما میدهد.

با فکر کردن در مورد استاد، با او یکی میشوید و درمی یابید که استاد، خودتان هستید. استاد، خود واقعی شماست. اما چون شما این را درک نمی کنید، کاری از دست تان بر نمی آید: شما فقط باید به استاد فکر کنید، که خودتان هستید. با این تفکر به تدریج ، همه مشخصات استاد به شما انتقال می یابد و خود را از طریق استاد، پیدا می کنید و بعد درک می کنید که "آه! استاد، خود من هستم. تمام مدت خودم بودم." به همین خاطر است که از دوران باستان تا به امروز، مردم فرزندگان و اساتید روشن ضمیر را ستایش می کردند، به خاطر خودشان نه به خاطر استاد.

Remain Focused and Detached during Retreats

در خلال اعتکاف ها متمرکز بمانید و وابسته نباشید

چون اگر نسبت به جهان همچون مردگان نباشید، نمی توانید نسبت به خداوند، زنده باشید. به همین خاطر باید تک بعدی باشیم. هر آنچه که من در این اعتکاف انجام دادم، برای حفاظت از شما یا هدایت تان به سوی تک بعدی شدن بود.

در خلال اعتکاف ها متمرکز بمانید و وابسته نباشید

به آنهایی که پیشرفت کرده اند، تبریک می گویم. شما حداکثر تلاش تان را کردید. شما همه چیز را کنار گذاشتید. به همین خاطر پیشرفت کردید و به کسانی که پیشرفت نکرده اند می گویم که: شما پیشرفت کرده اید اما خیلی کم.

برای اینکه سریع پیشرفت کنید، آنطور که همیشه می خواهید و همیشه از من درخواست می کنید، "استاد، چطور سریع پیشرفت کنم؟" من به شما می گویم: "همه چیز را کنار بگذارید، کنار بگذارید، کنار بگذارید، اما شما چنین کاری نمی کنید. وقتی به اینجا می آئید، تعداد زیادی از دوستان، خویشاوندان، پسران و دختران در ذهن تان هستند. به شما میگویم، شما هر روز، در تمام طول زندگی آنها را با خود دارید، اما فقط پنج روز برای خدا اینجا



هستید! اما نه، خدا برای شما در
 درجه دوم است. برای همین است
 که پیشرفت نمی کنید. تنها راز
 این است که همه چیز را کنار
 بگذارید. خداوند از همه چیز
 مراقبت می کند. ما هیچ کاری
 نمیتوانیم انجام دهیم! اگر لطف و

برکت الهی در کار نباشد، ما هیچ کاری نمی توانیم انجام دهیم. البته
 شما به اینجا می آئید و از من می خواهید که در سرنوشت تان
 مداخله کنم. گاهی می توانم از خداوند بخواهم که این کار را انجام
 دهد. اما این مشکل من نیست. من می توانم مداخله کنم، می توانم
 هر کاری برای شما انجام دهم. اما این مشکل شماست. چون اگر شما
 با این نیت به اینجا بیایید، فقط همین را دریافت می کنید. شاید

پسرتان بهتر شود یا دخترتان ازدواج خوبی بکند، اما این تنها چیزی است که دریافت می کنید. شما کل گنجینه را از دست می دهید و این برای شما حیف است.

به همین خاطر است که اگر هر سؤال از من داشته باشید، حتی در مورد چیزهای مادی یا کم اهمیت، می توانم به آنها پاسخ دهم، اما برایتان متأسف می شوم. شما برای پنج روز به اینجا می آئید و حتی نمی توانید خدا را به خاطر بیاورید.

فقط برای یکبار، باید فقط به خاطر او به اینجا بیایید، فقط به خاطر خدا! اما نه، شما همیشه به اینجا می آئید و سعی می کنید بهانه تراشی کنید و همه جور لطفی طلب می کنید. این جور لطف ها را در خانه هم می توانستید درخواست کنید. واقعاً می گویم، هر بار که

به خدا یا به قدرت استاد دعا کنید، دعای شما شنیده میشود. ما ناشنوا نیستیم! امیدوارم اینطور فکر نکنید. (حضرار تشویق می کنند).

و امیدوارم فکر نکنید که "من" (استاد به جسم فیزیکی خود اشاره میکنند) این هستم - که من بیمار هستم، من ناخوش هستم، من ضعیف هستم، من کوچک هستم، من بزرگ هستم، من این و آن هستم. نه، نه، نه! من این نیستم، من این شخص نیستم. ما ناشنوا نیستیم، ما لال نیستیم، ما نابینا نیستیم و ما احمق نیستیم. پس نیاز نیست به اینجا بیایید و از خانواده تان یا دوستان تان یا مشکلات و بدشانسی های تان بنالید. می توانید چنین کنید، می توانید در مورد هر چیزی که بخواهید با من صحبت کنید. مسلم است که اگر من را مادر یا دوست تان یا شانه ای برای گریه کردن میدانید، این هم اشکالی ندارد، اما یادتان باشد، این چیزها در درجه دوم اهمیت قرار دارند.

و هر وقت که اعتکافی برگزار میشود، باید از این مزیت استفاده کنید، از این جوّ که در آن هیچ مزاحمت، درخواست خانواده و دوستان، تجارت، کار، رئیس، همکاران، شوهر یا زن (جداگانه گفتم که دعوا راه نیفتد) و بچه نیست. باید متمرکز باشید. قدر این فرصت را بدانید، آنچنان که فکر کنید بعد از آن قرار است بمیرید. در این حالت دیگر فرصتی برایتان نمی ماند که حتی در مورد خانواده تان که اینجا تنها می مانند، نگران باشید! آیا وقتی که مردید، فرصت این را دارید که برای آنها نگران باشید؟ نه! بعلاوه شما نمی دانید که من روز بعد، زنده هستم یا نه، چه برسد به بعد از این پنج روز و نمی دانید که آیا می توانم اعتکاف دیگری برگزار کنم یا نه. شما واقعاً نادان هستید.

کسانی که پیشرفت نمیکنند، واقعاً نادان هستند. هر بار که شما به اعتکاف می آئید، ما به شما یاد آوری می کنیم که تنها بر "یک نفر" متمرکز باشید: "یک شوهر"، "یک زن". این وفاداری واقعی است.

منظور از این حرف این نیست که به زن یا شوهرتان در این سیاره وفادار باشید. بلکه باید به همسرتان در بهشت وفادار باشید، این مهمترین چیز است زیرا همسران در اینجا ممکن است هر لحظه شما را ترک کند. اگر زشت، بیمار یا پیر شوید یا او شخص بهتری را ملاقات کند، مثلاً کارما به جریان افتد و او شخصی از زندگی گذشته را ملاقات کند که با او حس بهتری دارد، آن موقع کارتان تمام است. اما همسری که در بهشت است، هرگز ما را ترک نمیکند و این ما هستیم خیلی بی وفائیم. این خبر بدی است. به هر حال امیدوارم که این بار درس تان را یاد گرفته باشید، آن دسته از شما که پیشرفت نکردید. هر زمان، اگر دفعه دیگری وجود داشته باشد، از شانس تان استفاده کنید، خب؟ (حضار تشویق می کنند).

من از دست شما عصبانی نیستم، من از دست شما عاجز نیستم، هیچ چیزم نیست. من فقط هر کاری که باید انجام دهم را فقط در لحظه

حال انجام میدهم. لذا هر سَمّی که حس می کنید، حالا آن را به من برگردانید. می توانید به خانه بروید و آزاد باشید. خوب باشید، دوباره کامل باشید و همان کسی باشید که هستید. اما وقتی اینجا هستید، باید شما را اصلاح کنم، باید شما را پاک کنم و این روند گاهی برای هر دو ما بسیار دردناک است. اما اشکال ندارد. این کار انجام می شود و شما آزاد میشوید. بعد از پنج روز، هر بدی و خوبی که اینجا بوده، تمام میشود. (حضار تشویق می کنند.)

پس شما کامل هستید، دوست داشتنی هستید، خواستنی هستید، مثل همیشه و همچنین در طول اعتکاف. اما ممکن است نوع دیگری از برخورد سبب شود که حس کنید خواستنی و دوست داشتنی نیستید. اینطور نیست. موضوع فقط این است که در آن زمان، آن داروی تجویزی برای شما لازم بوده. لذا هر وقت نیاز ندارید، آن را برگردانید. آن را درست در همین جا بگذارید و آزادانه به خانه بروید.

شما در حالت عادی هم کامل هستید، حتی اگر پیشرفت نکرده باشید. فقط با هزینه خودتان درس دیگری یاد گرفته اید. منظورم این است که از نظر مالی هم برایتان مقرون به صرفه بوده است. (استاد و حاضران می خندند.) شما پول زیادی خرج می کنید، به اینجا می آئید و می روید، برای هیچ چیز.

این اشتباه من نیست، من همه چیز را می فروشم! این فروش شامل همه می شود. من برای شخص خاصی، چیزی را نگه نمی دارم، همه می توانند یک کالا را ببرند. اگر می خواهید بخرید، همه شما این شانس را دارید.

حالا برای کسانی که پیشرفت کرده اند: شما باید خوشحال باشید و به خودتان افتخار کنید. من جایزه یا مدرکی ندارم که به شما بدهم، اما بدانید که به شما پاداش داده شده. شما مدرک خودتان را دارید.

باید خوشحال باشید. (تشویق) و برای کسانی که اصلاً پیشرفت نکرده یا شاید کمی پیشرفت کرده اند: از آنجا که نتوانسته اید به خودتان کمک کنید و پیشرفتتان کم بوده، امیدوارم دفعه بعدی وجود داشته باشد که بتوانید اشتباهاتتان را جبران کنید. دفعه بعد، اگر دفعه بعدی در کار باشد، اگر شانس دیگری داشتید تا یکبار دیگر به چنین اعتکاف‌هایی بیایید، لطفاً طوری تک بعدی باشید که گوئی مُردید. اگر مرده باشید، کسی نمی‌تواند نسبت به شما کاری انجام دهد. قبل از اینکه از درب خانه بیرون بیایید، کلمه "مرده" را روی پیشانی‌تان بگذارید و بعد از اینکه از اعتکاف خارج شدید، آن کلمه را بردارید و به جای آن "دوباره زنده هستم!" بگذارید. واقعاً باید اینطور باشد. (تشویق حضار) چون اگر نسبت به جهان همچون مردگان نباشید، نمی‌توانید نسبت به خداوند، زنده باشید. در انجیل

نیز چنین چیزی آمده: "نمی توانید خدا و مال دنیا را با هم ستایش کنید." پس باید تک بعدی باشیم.

هر کاری که من در این اعتکاف انجام دادم برای حفاظت از شما یا هدایت تان به این تک بعدی شدن بوده است. چه مهر و محبت، چه نوازش، چه در آغوش گرفتن یا سرزنش کردن تان، همه فقط برای این بوده که در این پنج روز به شما کمک شود. پس فکر نکنید که اگر من نسبت به شما مهر و محبت بیشتری داشتم، خاص تر هستید و اگر شما را سرزنش کردم، وحشتناک هستید. (با اشک در چشم هایشان) من شما را خیلی دوست دارم! (تشویق طولانی)

چون با اینکه گاهی کارهایی انجام می دهید که چون می دانم برای ممارست تان خوب نیست، دوست ندارم انجام دهید، با اینکه گاهی چیزی در قلب تان دارید که برای ممارست تان خوب نیست، اما

میدانم که این اشتباه شما نیست. این فقط شرایط است که سبب شده اینطور عمل کنید. این دنیای وحشتناک است که شما را به این شرایط سوق داده است.

من به جز عشق هیچ حس دیگری نسبت به شما ندارم. نمی خواهم به تندی با شما حرف بزنم، اما مجبورم. به صلاح خودتان است، اما فقط می خواهم بدانید که من با وجود همه اینها خیلی دوست تان دارم. مثل این می ماند که شما یک موقع فرزندان تان را تنبیه میکنید، اما هرگز عشقتان به آنها متوقف نمیشود و شاید اگر بیمار شوند، آنها را در بیمارستان بگذارید. هر چند روند درمانی برای آنها وحشتناک است، اما شما می خواهید که خوب شوند. برای همین آنها را در بخش روانی میگذارید، چون می خواهید روان شان سالم شود، امیدوارید که در آینده اینطور شود. هدف از این درمان صرفاً همین است، اما این درمان هرگز خوشایند نیست. فقط سعی کنید که

بیشتر مدیتیشن کنید تا دیگر لازم نباشد چنین درمان هایی داشته باشید.

بعضی از شما پیش از آمدن به اینجا (این جهان)، روشن ضمیر تر بودید، اما می خواستید از آن هم روشن ضمیر تر شوید. به عنوان مثال، وقتی در بهشت ۸۰٪ روشن ضمیر بودید، یعنی در سطح چهارم یا همین حدود بودید، اما در جستجوی من به این پایین آمدید، چون می دانستید که من اینجا هستم و وقتی به اینجا آمدید، روشن ضمیری تان کمتر از وقتی شد که در بهشت بودید و در اینجا رنج کشیدید و همه چیزهایی که در مسیر و در بهشت برایتان وجود داشت را فراموش کردید و به خاطر این فراموشی، بیشتر رنج کشیدید.

لذا من به هر طریق سعی میکنم که این چیزها را به یادتان بیاورم، تا به سطح خودتان و بالاتر از آن برگردید، بالاتر از سطحی که قبل از آمدن به این پایین داشتید. پس من هر کار ممکن را برای شما انجام می دهم. اما شما هم باید سعی کنید که خود واقعی تان را به خاطر آورید. وگرنه، هر چقدر کمتر به یاد آوریم، بیشتر رنج می کشیم. به هر حال من فقط می خواهم بدانید که شما خیلی محبوب هستید و خیلی مورد احترام هستید، چون خوب هستید. به خاطر اینکه کار بدی کردید، نمی گویم خوب هستید. بلکه به این خاطر است که با وجود شرایطی که شما را اینقدر بد کرده، هنوز هم سعی می کنید خوب باشید. برای همین خوب هستید. (تشویق حضار)

از طرف خانه، جامعه، دوستان، همکاران، شغل، رئیس، شوهر، همسر و غیره، فشار زیادی روی شماست ولی شما هنوز بیشترین سعی تان را می کنید تا در خانه مدیتیشن کنید، به مدیتیشن گروهی بروید و

همچنین برای اعتکاف به اینجا بیایید. حتی اگر با هواپیما بیایید و سفرتان راحت باشد و از این چیزها، اما آنقدرها هم آسان نیست. پس به خاطر این، من واقعاً شما را دوست دارم. من میدانم که شما حداکثر سعی تان را می کنید و خدا هم میداند. پس هر چیزی میخواهید، فقط باید در خانه برای آن دعا کنید. دفعه بعد که به اعتکاف می روید، فقط آرزوی شناخت خدا را داشته باشید: فقط به مدت پنج روز، نسبت به جهان مرده باشید! (تشویق حضار) (۳)

از همه چیز چشم پوشی کنید و آزاد باشید.

وقتی ما در ابعاد بالاتر هستیم، می بینیم که در جهان های بشمار، همه چیز در کسری از ثانیه ظاهر و ناپدید میشوند، مثل حباب! ما حتی نمی توانیم بگوئیم که آن رویداد در یک لحظه اتفاق افتاده. چیزها تقریباً به محض اینکه ظاهر شدند، ناپدید میشوند. این مسئله در مورد همه جهان های توهمی که در ابعاد بالاتر می بینیم، صدق میکند.

به نظر میرسد که ما به خاطر نا آگاهی مان، یک دوره طولانی رنج را سپری می کنیم. ما در دام زمان و مکان گرفتار میشویم، به همین خاطر این دوره برایمان طولانی به نظر میرسد. اما در واقع، این دوره، آنقدرها هم طولانی نیست. برای خداوند، کوتاهتر از یک ثانیه یا کسری از ثانیه است. نمی توان آن را زمان در نظر گرفت. واقعاً سریع



می گذرد! اما چون شما در
یک گوشه به دام افتادید،
نمیتوانید تصویر کامل را
ببینید و فکر می کنید که
در همان گوشه هستید.
این درست نیست، شما در
همه جا حضور دارید. فقط
آنجا گیر افتادید و نمی
توانید به بیرون پرواز کنید.

به همین خاطر تصور میکنید که آنجا هستید یا فلان شخص هستید.

گاهی پرنده های کوچک یا حشرات روی پنجره ما گیر می افتند.

چون پنجره شفاف هست و اتاق هم نورانی است، آنها وجود پنجره را

درک نمیکنند و به شیشه پنجره برخورد میکنند. سرشان باد میکند

و چشم شان کور میشود و در مدت زمان کوتاهی، بیهوش روی زمین می افتند. آنها از طریق یک فضای باز وارد نمیشوند، بلکه درست به سمت شیشه پنجره پرواز میکنند.

ما هم همینطور هستیم! باید از همه چیز چشم پوشی کنیم، حتی از شادی مان و بعد خوب می شویم. حتی نباید درخواست آرامش، سلامتی، موفقیت، شهرت، ثروت و خانواده داشته باشیم. نباید هیچ درخواستی داشته باشیم. بعد رنج نمی کشیم. موضوع این است که ما زیادی درخواست داریم و بعد در فلان جا گرفتار می شویم و بینی مان هم در یک جایی گیر میکند و بعد فریاد می زنیم و درخواست کمک می کنیم. (۴)

The Benefit of Being Near Spiritual Mentors

مزایای نزدیک بودن به استادان معنوی

گاهی فقط اگر در نزدیکی آنها باشیم، بسیار احساس راحتی میکنیم
و میل به مدیتیشن در ما ایجاد می شود تا جایی که دیگر نمیخواهیم
در مورد موضوعات دنیوی فکر کنیم.

اگر امکانش را دارید، استادتان را هر روز ببینید

گاهی به کسی نیاز داریم که در مورد فواید ممارست معنوی به ما بگوید تا ممارست کردن را به یاد آوریم. وگرنه به طور روزانه با بسیاری از موجودات دنیوی یا موجوداتی که در سطح آنچنان بالایی نیستند، ارتباط برقرار می کنیم و هاله غیر ممارست کننده آنها سطح ما را تا حدی پایین میکشد و مانند آنها می شویم و به شدت به موضوعات دنیوی و مادی مشغول می شویم و بعد مهم ترین هدفمان را فراموش می کنیم.

برای همین، بودن با استادان و قدّیسان، واقعاً مفید است. این، یعنی بودن در کنار رهروان دیگر و یک استاد روشن ضمیر، مفید است و این مفید بودن فقط به خاطر این نیست که آنها را می بینیم یا به سخنان شان گوش می دهیم. گاهی حتی وقتی صدای آنها را



نمیشنویم، هاله
معنوی آنها
همچون یک
یادآوری برای
ماست و ما را به

معنویت تشوق میکند. بعد به طور طبیعی در مورد ممارست معنوی فکر می کنیم. گاهی فقط اگر در نزدیکی آنها باشیم، بسیار احساس راحتی می کنیم و میل به مدیتیشن در ما ایجاد میشود تا جایی که دیگر نمی خواهیم در مورد موضوعات دنیوی فکر کنیم.

به همین خاطر است که در هندوستان می گویند، اگر امکانش را دارید، هر روز استادتان را ببینید و اگر نمی توانید، حداقل هر دو سه روز یکبار به دیدن او بروید. اگر امکانش را نداشتید، هفته ای یکبار و اگر امکانش نبود حداقل هر دو هفته یکبار و اگر باز هم امکانش نبود،

هر ماه یکبار به نزد او بروید و اگر امکان این کار را هم نداشتید، هر چند ماه یکبار و یا حداقل یک بار در طول عمرتان به دیدن او بروید! حتی اگر این هم امکانپذیر نبود، در زمان مرگ، استاد را خواهید دید. در آن زمان، او حتماً برای بردن شما می آید. در نتیجه در نهایت او را خواهید دید، اما شما باید با استاد قرابت داشته باشد تا برای بردن شما بیاید.

برای همین از قدیم گفته اند: "ملاقات با بودا آسان نیست." ما لزوماً استاد را ملاقات نمی کنیم، حتی اگر با او در یک جهان زندگی کنیم یا لزوماً صدای او را نمی شنویم، حتی اگر با او در یک منطقه زندگی کنیم. اگر هم سن استاد باشیم یا همچون او در یک کشور یا روستا زندگی کنیم، لزوماً به این معنی نیست که می توانیم برکات او را دریافت کنیم، چون گاهی اوقات ما خودمان را دربند می کنیم. قلب ما بسیار مهم است!

به همین خاطر است که بعضی از مردم، همچون بسیاری از رهروان در چین و آولاک که نمی توانند استاد را ببینند و هرگز جسم فیزیکی استاد را ندیده اند، می توانند کالبد مظهري درونی و نورانی استاد را ببینند. چون قلب آنها با استاد است. این نیز پیشرفت معنوی به شمار می آید. قلب بسیار مهم است! (۵)

مدیتیشن بدون تلاش

سؤال: برای رسیدن به روشن ضمیری، فرد چه مدت باید مدیتیشن کند؟

استاد: روشن ضمیری فوراً حاصل میشود. به محض اینکه با استاد بنشینید و صادقانه آن را بخواهید، فوراً می آید. گاهی حتی قبل از تشریف یا گاهی حتی قبل از اینکه توضیحات را تمام کنم، افراد روشن ضمیر می شوند. بعضی ها عجله دارند، وقت ندارند منتظر بمانند. (تشویق حضار)

اما مدیتیشن، به طور روزانه انجام میشود و ما همیشه می خواهیم در حالت روشن ضمیری باشیم، همیشه می خواهیم دانش مان راجع به روشن ضمیری را تازه کنیم یا همچنان آن را تقویت کنیم که تا

ابدیت گسترش یابد. وگرنه حتی اگر برای صد سال هم مدیتیشن کنید، هیچ روشن ضمیری ای کسب نمی کنید.

مدیتیشن روشن ضمیری نمی آورد، بلکه قدرت استاد است که روشن ضمیری می آورد، چون در خلال تشرف یا در خلال به اصطلاح مدیتیشن متد ما، شما مدیتیشن نمی کنید، چون مدیتیشن یعنی تلاش. اما در راه ما، این کار بدون تلاش و راحت انجام میگیرد. شما شاید آنجا بنشینید و گاهی خواب آلوده باشید و حتی در آن حالت، روشن ضمیری بیاید یا شاید در خواب روشن ضمیر شوید، چون قدرت استاد شما را بیدار کرده. این قدرت میتواند در هنگام خواب، روح تان را بیدار کند. وقتی ذهن تان خواب است و بدن تان در حالت استراحت است، روح تان در جهان نور و خرد بیدار میشود.



در نتیجه مدیتیشن
ابزاری برای رسیدن به
روشن ضمیری نیست.
اما به خاطر کمبود لغت
در این جهان، باید آن را
مدیتیشن بنامیم. در
واقع، شما فقط آنجا
نشسته اید و برکات الهی

را دریافت می کنید و به قدرت اعظم خود آگاه می گردید. در واقع
مدیتیشنی در کار نیست، چون هر چیزی که کسب میشود یا در
نتیجه یک نوع عمل به دست می آید، هنوز محصولی است دنیوی یا
در چارچوب مادی. به همین خاطر مدیتیشن ما، یک مدیتیشن غیر
مدیتیشنی است، یک مدیتیشن بدون تلاش. (تشویق حضار) (۶)

مهم است که دوستان پرهیزکار داشته باشیم، دوستانی مهربان و خوب که بتوانند هر روز در مورد یک چیز خوب با ما حرف بزنند و ما را متقاعد کنند تا به راه راست برویم. آنگاه ما در راه درست گام بر میداریم و بهتر و بهتر میشویم. صفات خوب ما ظاهر میشوند و رشد میکنند و آشکار تر میشوند و بهتر می فهمیم که کدام جهت، درست است.

Humility Is Close to the Truth

فروتنی به حقیقت نزدیک است

افراد فروتن به خداوند و قدیسان، بسیار نزدیکند. افراد خوش قلب به حقیقت نزدیک هستند. هر چقدر متکبر تر باشیم، از حقیقت دورتر هستیم.

در سکوت ممارست کنید

در ممارست معنوی، سطوح بسیاری وجود دارد و راه کسب فضائل بسیار طولانی است، لذا به عنوان یک رهرو جدید، نباید لاف بزنید و مبالغه کنید. من به خاطر صلاح خودتان می گویم که تجربیات معنوی تان را برای دیگران تعریف نکنید، نه به خاطر خودم. اگر دوست دارید می توانید به کل کشور بگوئید، من تحت تأثیر قرار نمیگیرم. فقط با فاش کردن گنجینه تان، به خودتان آسیب میرسانید.

پس در سکوت ممارست کنید، چون ما باید از سطح مان مراقبت کنیم و به آرامی بالا روییم تا بودا، ماهاساتوا و بودیساتوای برتر (موجودات روشن ضمیر) شویم. اگر یک رهرو جدید مقداری

قدرت جادویی داشته باشد و آن را به دیگران اعلام کند، از درون ثبات ندارد و باید بدانید که چنین فردی غیر قابل اعتماد است.

یک رهرو معنوی دارای دستاورد می تواند با دیدن چنین فردی، بگوید که آن فرد در حال تجربه موانع است و ما اغلب می گوئیم چنین فردی به "بیماری ذن" دچار شده. کسانی که از بیماری ذن رنج نمی برند، مبالغه نمی کنند.

رهروان معنوی باید فروتن باشند. هر چقدر سطح آنها بالاتر باشد، فروتن تر هستند و از اینکه مردم متوجه سطح و قدرت آنها شوند، بیشتر می ترسند. بعضی از افراد در سطوح اولیه ممارست شان، هنوز خوب هستند اما بعد از رسیدن به یک سطح ناچیز و داشتن مقداری تجربه معنوی، همه جا در مورد آن لاف میزنند. آنها آنقدر حرف

میزنند که با بسیاری از موانع شیطانی مواجه میشوند. هر چقدر سطح آنها بالاتر باشد، موانع شیطانی بیشتر میشود.

به همین خاطر وحشتناک ترین اشتباه در ممارست معنوی، صحبت در مورد تجربیات تان است. اگر کسی زیاد حرف بزند، تجربیات او غیر عادی میشوند یا دیگر نمی آیند و فقط توهم باقی می ماند، چون قدرت تمرکز به هدر میرود و فضای معنوی آسیب می بیند. در واقع فضای معنوی یک دیوار محافظ است. اگر جایی از آن زیادی نشتی داشته باشد، مسلم است که شیاطین در آنجا یک سوراخ ایجاد میکنند و وارد میشوند. در ممارست معنوی، ما از لاف زنی و تکبر، هراس داریم. هر چقدر کسی متکبر تر باشد، مشکلات او بیشتر است.

(۷)

لاف زدن در مورد دستاوردها، کل زندگی شخص را به تباهی

می کشاند

همانطور که در زمان تشریف به شما گفتم، پادشاه مایا، پادشاه توهم یا شیطان می تواند در هر زمان درست مانند بودا، شیطان، فرشته، خدا یا هر قدیسی از گذشته، حال یا آینده ظاهر شود تا رهرو صادق، کم توجه یا رهرویی که کمتر هشیار است یا کمتر توجه دارد را منحرف کند. در سوترای بودایی به پنجاه نوع دام اشاره شده که شیطان اغلب برای ایجاد مانع بر سر راه رهروان یا گمراه کردن شان، از آنها استفاده میکند. خب، حتی نیاز نیست که خیلی چیزها در مورد شیطان را بدانید. فقط پاک، خالص و با خودتان صادق باشید. بعد هر چقدر هم که مشکل داشته باشید، در هیچ دامی نمی افتید و هرگز کسی نمی تواند شما را گول بزند، حتی خود پادشاه شیاطین.

اگر خواستار شهرت و سود یا مقام بالا باشیم، حتی در سلسله مراتب معنوی، اغلب در دام نیروی منفی می افتیم، زیرا این همان چیزی است که نیروی منفی انتظارش را میکشد. این نیروها منتظر هستند تا ما بدون محافظ شویم و بعد ما را شستشوی مغزی دهند که باور کنیم که ما دیگر بودا شده ایم و عالی هستیم و مأموریتی داریم و فلان چیزها هستیم. بعد ما مغرور می شویم و در دام غرور کاذب و تکبر می افتیم و دیگر کارمان تمام است. بله، شاید دوباره به سمت فروتنی بازگردیم و همچون قبل به ممارست ادامه دهیم، اما شاید آن موقع این کار بسیار مشکل باشد. شاید خیلی از مسیر دور افتاده باشیم و بعد برگشتن مان خیلی طول بکشد. ما وقت و تلاش زیادی را به هدر داده ایم. لذا به عنوان رهروان معنوی آنقدر توان نداریم که بی توجه باشیم، به ممارست مان مغرور شویم و بخواهیم در دنیای معنوی، سریع به مقام معنوی دست پیدا کنیم.

بسیاری از مردم فقط مقدار کمی مدیتیشن می کنند، حتی احکام را خیلی خوب رعایت نمی کنند، رژیم گیاهخواری آنها هم کامل نیست، تعدادی هم مکاشفه گمراه کننده دارند و فکر می کنند که استاد یا بودا شده اند. شما می توانید همان چیزی بشوید که آرزو دارید. می توانید در مورد دستاوردهای خود لاف بزنید اما ثمره درخت، خود گویای همه چیز است. گاهی این کار زندگی مان را تباه میکند. ما خودمان را نابود می کنیم و بعد دیگر خیلی دیر میشود که بتوانیم به آنچه قبلاً بودیم، بازگردیم. لذا در ممارست معنوی، فروتنی بسیار مهم است. باید از درون فروتن باشیم، نه اینکه فقط نمایش بازی کنیم. گاهی مردم خیلی فروتنانه رفتار نمیکنند، اما در درون فروتن هستند. بعضی از مردم نقش یک انسان فروتن را بازی می کنند، اما در واقع در درون، خیلی، خیلی متکبر هستند. گاهی ظاهر بیرونی، سبب گمراهی دیگران می شود. (۸)

داستانی در مورد استاد لین چی

یک داستان دیگر هم در مورد استاد "لین چی" از چین وجود دارد. وقتی استاد "لین چی" هنوز شاگرد بود، همیشه می خوابید. در همه جا می خوابید. یک روز که او در سالن مدیتیشن در یک گوشه خوابیده بود، استادش را در حال وارد شدن به آنجا دید و در حالیکه وانمود می کرد ترسیده، بالش و کیسه خوابش را برداشت و به گوشه دیگر رفت تا در آنجا پنهان شود و دوباره هم خوابید. استاد، "لین چی" را می شناخت، آنها خیلی خوب همدیگر را می شناختند. برای همین استاد مستقیم به سالن مدیتیشن رفت و راهبی را در حال مدیتیشن دید. استاد با لگد به او زد و گفت: ای راهب خواب آلود! داری به چه کاری وانمود می کنی؟ باید یاد بگیری که چطور مدیتیشن می کنند، مثل لین چی در آنجا!" (حضار می خندند).

راهب نمی توانست این را باور کند. میدانید راهب چطور نشسته بود؟ با همه لباس هایش و موقر و در مقابل مجسمه بودا، ولی با این وجود یک لگد از استاد نصیبش شد. (حضار می خندند.) و یک عود جلویش در حال سوختن بود و او تا تمام شدن عود، اصلاً از جایش تکان نخورد. اما از درون در حال حرکت بود. به همین خاطر با اینکه "لین چی" در زیر کیسه خوابش بود، استاد گفت که "لین چی" در حال مدیتیشن است و آن راهب نشسته، در خواب. متوجه میشوید؟ سطح آنها فرق میکرد.

بله، لین چی خواب بود، اما هرگز خواب نبود. او فقط از نظر جسمی خواب بود. ذهن او همیشه آگاه بود. هر کاری که میکرد، همیشه بر روی خودش متمرکز بود. هرگز توجه اش را از مرکز دور نمیکرد. اما راهبی که آنجا نشسته بود، مثل یک تکه چوب بود، ذهنش به هر طرف میرفت و نمی توانست هیچ کار بکند. پس سعی کنید متمرکز

باشید و از ظاهر افراد، آنها را مورد انتقاد قرار ندهید. رهروان معنوی،

بعضی از آنها، آنطور که به نظر میرسند، نیستند. (۹)

هر چقدر متکبر تر باشیم، از حقیقت دور تر هستیم.

افراد فروتن، به خدا و قدیسان، خیلی نزدیکند. افراد خوش قلب و پاکدل، به حقیقت نزدیکتر هستند. هر چقدر متبکر تر باشیم، از حقیقت دورتریم. چرا اینقدر از حقیقت دوریم؟ چون به جهان تکیه داریم! اگر به جهان تکیه نداشتیم، متکبر نمیشدیم. اگر به پول، قدرت، هوش یا موقعیت اجتماعی تکیه کنیم، به جهان و چیزهای زودگذر تکیه کردیم. حقیقت، از این جهان نیست و زودگذر نیست. به همین خاطر هر چقدر بیشتر بر این طرف تکیه کنیم، بیشتر از طرف دیگر دور می شویم. این یک توضیح منطقی است و درک آن نباید سخت باشد. کسانی که پول یا قدرت ندارند، کسانی که در عرض سالها به پیشرفتی دست یافتند و به آنها بی توجهی شده، فروتن تر هستند. به همین خاطر اغلب می بینید که من با آن افراد و با زندانیان، بسیار خوب هستم. با شما گاهی اوقات خیلی خوب

نیستم. من عمداً با آنها خوب رفتار نمیکنم و یا عمداً محبتم نسبت به شما کمتر نیست. من فقط آینه ای هستم که آنچه شما هستید را بازتاب می دهم. شیوه رفتار من با خودتان را مورد سرزنش قرار ندهید و شکایت نکنید. نگوئید: "چرا استاد با فلان شخص اینقدر خوب است و با من نیست؟" اگر من با کسی خوب باشم، فقط کافیست که او نگاهی بیندازد و دلش را بفهمد. لزوماً او خوش تیپ تر از شما نیست. نه! شاید همه دندان های او افتاده باشند و حتی یک دوست یا خویشاوند هم نداشته باشد. شاید یک پنی هم نداشته باشد و من به او پول بدهم. اما به این خاطر با او خوب هستم که قلب پاک و فروتن دارد. او لکه دار نشده. او در مقابل خود نه مانعی دارد، نه وابستگی ای و نه چیزی که به آن تکیه کند. قلب او به وسعت بیکرانه هاست. او تقریباً با کیهان یکی است.

اگر چیزی داشته باشیم که به آن تکیه کنیم، خودمان را محدود می کنیم و اگر صاحب مقام شویم و پرهیزگار یا شخصی که با حقیقت آشناست، هنوز هم یک بخش ناگشوده داریم. افراد فروتن و پاک، چیزی ندارند تا به آن تکیه کنند. هیچ چیز نداشتن یعنی همه چیز داشتن. (۱۰)

فروتن شوید و به خود اجازه ندهید تا دیگران را مورد انتقاد

قرار دهید

فقط هر روز به دفترچه یادداشت معنوی تان نگاه کنید و ببینید کارهایی که انجام داده اید، خوب بوده اند یا نه. اگر تعداد کارهای خوب، کم و تعداد کارهای بد، زیاد است و اگر پر از حرص، خشم و نفرت هستیم، باید بدانیم که باید از خودمان شرمند باشیم. بعد به تدریج فروتن تر میشویم و جرأت نمی کنیم از دیگران انتقاد کنیم چون می بینیم که خودمان مثل زغال سیاه هستیم. اگر پای خودمان در گل گیر کرده، چطور می توانیم مشعلی به دست بگیریم و پای دیگران را نشان بدهیم. به این شکل منیت مان کم میشود.

وگرنه می توانید اینجا بمانید. هر روز مقدار کمی شما را تنبیه میکنم و منیت تان کم میشود، چون در اینجا جایی برای پنهان شدن

ندارید. من هر روز عیب های شما را تشخیص میدهم و بارها و بارها در مورد آنها توضیح میدهم. آنوقت دیگر جرأت نمی کنید خیلی از خود راضی باشید. اما فروتنی با خود کوچک بینی فرق دارد. خود کوچک بینی یعنی شخص فکر میکند بسیار پایین و بی فایده است. من داد میزنم و شما را سرزنش میکنم اما در درون، این عشق است و حمایت و برکت.

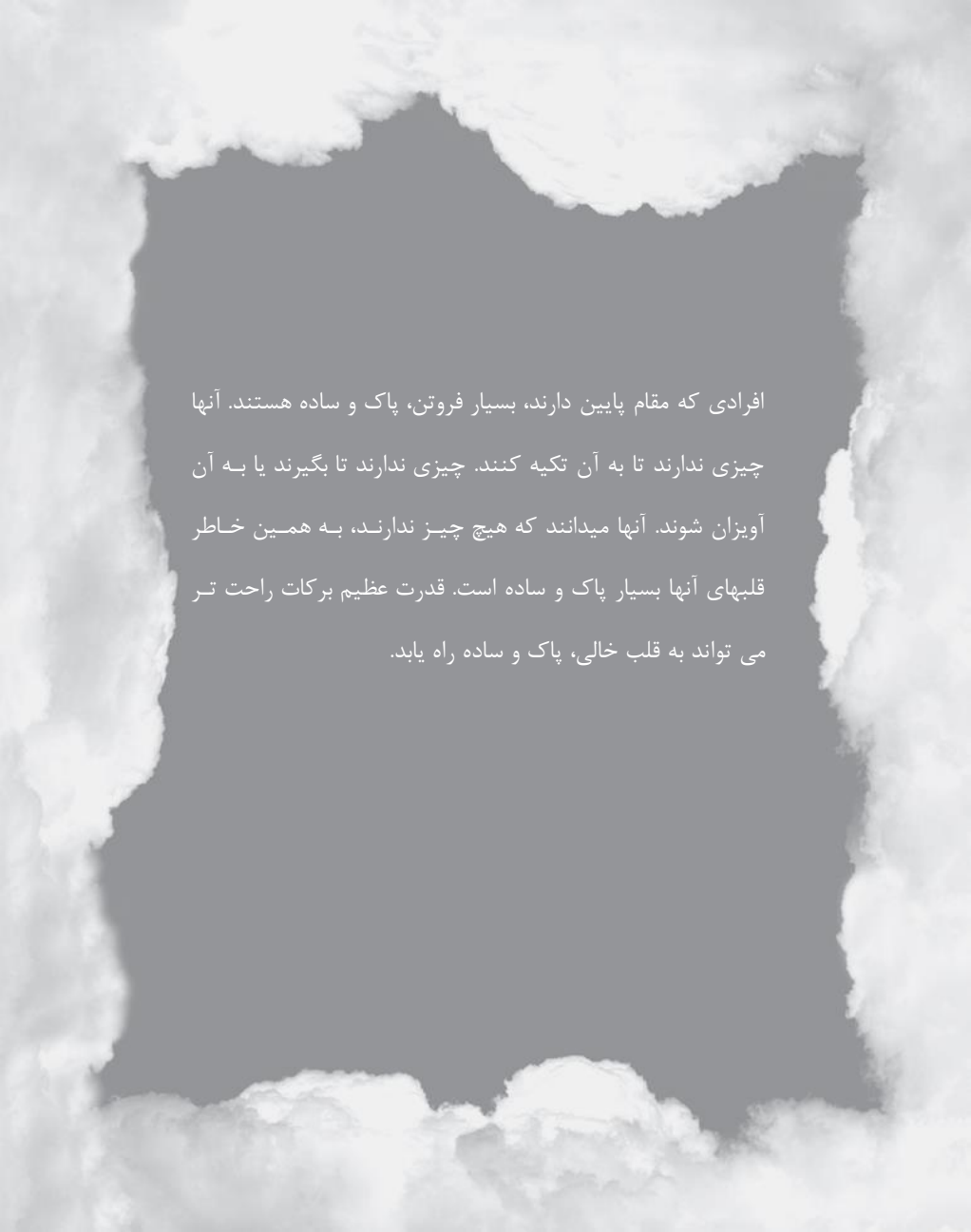
اما در جهان بیرون، مردم به خاطر شهرت و ثروت، شما را تحقیر میکنند. آنها به خاطر سود خودشان، زندگی ما را بسیار فلاکت بار میکنند، قلبمان را می شکنند و به طور کامل اعتماد به نفس مان را خرد میکنند.

پس این دو سرزنش فرق دارند. یکی حالت رقابت دارد و دیگری به از بین بردن منیت مان کمک میکند. در نوع دوم، عشق پنهان وجود



دارد. لذا گاهی
حس می کنید
نوعی عطر
آرامبخش و فضای
آرام و شفیق وجود
دارد و با اینکه

مورد سرزنش قرار گرفتید، همیشه به نظر میرسد که دلتان برای آن شخص تنگ میشود. نمی توانید او را فراموش کنید یا از او متنفر باشید. اما در جهان بیرون، با اینکه ممکن است مردم خوش زبانی کنند، باز هم از آنها می ترسیم. می ترسیم که شاید نقشه ای برای گول زدن ما در سر داشته باشند. حس می کنیم آنها ترسناک هستند، طوری که گوئی چاقویی پنهان کردند تا از آن برای ضربه زدن به ما استفاده کنند. (۱۱)



افرادی که مقام پایین دارند، بسیار فروتن، پاک و ساده هستند. آنها چیزی ندارند تا به آن تکیه کنند. چیزی ندارند تا بگیرند یا به آن آویزان شوند. آنها میدانند که هیچ چیز ندارند، به همین خاطر قلبهای آنها بسیار پاک و ساده است. قدرت عظیم برکات راحت تر می تواند به قلب خالی، پاک و ساده راه یابد.

Those with a Pure Heart Progress More Quickly

کسانی که قلب پاک دارند، سریعتر پیشرفت می کنند

شاید آنها از نظر ظاهری متمایز به نظر نرسند، اما واقعاً من را دوست دارند، قویترین ایمان را به من دارند و بیشتر از همه به من اهمیت میدهند. آنها در درون به من شک ندارند و در بیرون هم مخالف من نیستند. وقتی این افراد را می بینید، می توانید بگوئید که آنها خیلی سریع پیشرفت میکنند.

کسانی که قلب پاک دارند، سریعتر پیشرفت میکنند

چرا اینطور است که افراد با قلب پاک و ذهن ساده، در ممارست معنوی، خیلی سریع پیشرفت میکنند؟ به این خاطر که افراد "لال" نمیدانند چطور بحث کنند. آنها مثل بچه ها هستند، آنها به طور کامل به من ایمان دارند، بدون هیچ شکی. ما در اینجا افراد اینچنینی زیاد داریم. به همین خاطر است که آنها خیلی سریع پیشرفت میکنند. شاید از نظر ظاهری متمایز به نظر نرسند، اما واقعاً من را دوست دارند، قویترین ایمان را به من دارند و بیشتر از همه به من اهمیت میدهند. هر چیزی که میگویم، گوش میدهند. آنها در درون شکی به من ندارند و در بیرون هم مخالف من نیستند. هر چیزی که میگویم، گوش میدهند. آنها در درون شکی به من ندارند و در بیرون هم مخالف من نیستند. وقتی این افراد را می بینید، میتوانید بگوئید که آنها خیلی سریع پیشرفت میکنند.

افراد دیگری هم هستند که نسبت به من خیلی مطیع و احترام گذار به نظر میرسند، اما بعد از مدتی صحبت با آنها، می فهمید که منیت بزرگی دارند و کاملاً به من ایمان ندارند. گاهی حتی این را به زبان می آورند. وقتی افراد زیادی را ملاقات کرده باشید، می توانید بگوئید که چه کسی واقعاً تعالیم من را درک کرده و ایمان کامل به من دارد. اما از ظاهر نمیتوان این را تشخیص داد.

پیشرفت سریع یا کند شما در ممارست معنوی، تنها به استاد بستگی ندارد. میزان پیشرفت شما به میزان ایمانتان به استاد و واکنش تان به استاد نیز بستگی دارد. بگذارید یک پند محرمانه در مورد پیشرفت معنوی برایتان بگویم، اما به دیگران نگوئید. (حضار می خندند و تشویق می کنند).

ممانعت با دیوار سرد

میزان پیشرفت کند یا سریع ما به پاکی قلب مان بستگی دارد. گاهی ما خیلی دوست داریم که پاک باشیم، اما نمی توانیم. به این خاطر که با کارمای گذشته مان، قلبی سرد را کاشته ایم و حالا این دیوار سرد، برایمان مانع ایجاد کرده است و نمی توانیم به طور کامل به استاد ایمان بیاوریم و نمی توانیم جسم، گفتار و ذهن مان را به طور کامل تسلیم استاد کنیم.

بعضی از افراد با پشتکار بسیار ممارست میکنند. آنها هر روز چهار یا پنج ساعت مدیتیشن می کنند. اما قلب آنها هنوز به این جهان وابسته است. آنها هنوز شهرت و ثروت می خواهند. در نتیجه هیچ پیشرفتی نمی کنند. شاید لازم باشد یک بار دیگر تناسخ یابند، چون هنوز می خواهند در این جهان بمانند. برای این دسته از افراد، باید

آنها را یکبار دیگر برگردانم و بگذارم در کنار استاد دیگری آموزش ببینند تا بتوانند پیشرفت کنند. بعضی از متشرفین ما در اینجا، در زندگی های قبلی شان متد کوان یین را فرا گرفته بودند، اما فقط تا نصف راه رفته بودند، چون هنوز به این جهان وابسته بودند یا شاید به اندازه کافی صادق نبودند. آنها هنوز به استاد شک داشتند و برای همین باید دوباره باز می گشتند.

این درست مثل همان داستانی است که قبلاً برایتان گفتم. یک شخصی برای من نامه نوشت و گفت بعد از تشریف، هر روز صادقانه به من دعا کرده و نام من را تکرار کرده. او واقعاً به من ایمان داشت و تنها در عرض دو ماه، خیلی پیشرفت کرد. او می توانست در حین مدیتیشن، به روشن ترین قلمروها برود. اما بعد نسبت به من دچار تردید شد. او گفته استاد قبلی اش مبنی بر اینکه "اگر در حین مدیتیشن، روح بدن را ترک کند، شخص مورد تسخیر شیاطین قرار

میگیرد" را به یاد آورد. به همین خاطر به تعالیم من و متد آموزشی من، شک کرد. در نتیجه، فوراً سطحش پایین آمد. تا به امروز هنوز نتوانسته به جای قبلی برگردد. پس می توانید ببینید که مایا میتواند چه موانع بزرگی بر سر راه ما ایجاد کند. (۱۲)

کسانی که قلب پاک دارند، فوراً به خدا میرسند

افرادی که قلب پاک دارند، ساده تر هستند. آنها سریع به خدا میرسند، چون لازم نیست بر افکار، مقایسه ها و مطالعات زیاد، غلبه کنند. هر چقدر افراد منطقی تر باشند یا گاهی هر چقدر موفق تر باشند، پیچیده تر هستند چون باید در یک زمینه خاص باشند تا موفق شوند. به همین خاطر در طرز تفکر به طور عادی عمل میکنند و به تجزیه و تحلیل جنبه های مثبت و منفی و موفقیت و شکست می پردازند. مثلاً می گویند: "اگر من برای مدیتیشن بنشینم، از خدا چه چیزی عاید میشود؟ آیا اصلاً چیزی به من میرسد؟ آیا ارزشش را دارد؟ میدانید، وقت طلاست!" (حضار می خندند). گاهی به این شکل است و بعد به طور ناخودآگاه، درراه بهشت، برای خود مانع ایجاد می کنیم. این همان چیزی است که منیت می نامیم، اما در واقع، چیزی وجود ندارد. (۱۳)

همیشه قلب تان را همچون کودکان، معصوم نگه دارید


افراد ساده، همگی به حقیقت دست می یابند. مهمترین چیز، قلب پاک است، قلبی که تمایز قائل نمیشود، قلبی که بین رنج و شادی فرق نمی گذارد.

میدانید استاد ذن "سنگ تسان" (سومین بنیانگذار ذن) چی گفت: "برای کسانی که قلب هایشان تمایز قائل میشود، یافتن راه اعظم بسیار دشوار است." منظور او این است که افرادی که در قلب شان برابری، سادگی و رضایت دارند، می توانند راحت تر به حقیقت دست یابند.

لائوتسه نیز گفت که تنها وقتی فرد می تواند به حقیقت دست یابد که همچون یک کودک شود و عیسی مسیح گفت تا زمانی که

همچون یک کودک، معصوم نشوید، نمی توانید به ملکوت الهی راه
یابید. بودیسم و تائوئیسم و انجیل هم چیزهای مشابه میگویند.

اسلام نیز همین را میگوید. اسلام به پیروان خود تعلیم میدهد که از
دیگران انتقاد نکنند. مهم نیست که آن شخص چطور باشد، خواست
خدا این بوده که او اینطور باشد. معنای این جمله این است که ما
باید همچون کودکان باشیم و از دیگران انتقاد نکنیم. این، درست
است! (۱۴)



بهترین و پاکترین انگیزه، همه خوبی های کیهان را جذب میکند،
همه پاکترین ها را، حتی بیش از آنچه که بتوانیم درخواست کنیم.

اگر قلب ما پاک باشد، می توانیم به راحتی با همه چیز یکی شویم و می توانیم به راحتی با خدا در ارتباط باشیم. اگر قلب ما جدا باشد، مثل این است که دیواری در اطراف خود ساخته ایم. به همین خاطر فقط اینطور نیست که اگر نزدیک استاد باشیم، قلب مان خیلی به او نزدیک است. اگر قلب مان بخواهد نزدیک باشد، حتی اگر یک میلیون مایل دورتر از او باشیم، به نظر میرسد که هیچ فاصله ای بین ما نیست. اگر در کنار او باشیم اما قلب مان با او نباشد، مسلم است که از او بسیار دور خواهیم بود.

Relax

آرام باشید

اگر در مدیتیشن تان، به اندازه وقتی که من را می بینید، آرام باشید،
آن مدیتیشن واقعی است.

مدیتیشن واقعی

همه شما به مکاشفات حین مدیتیشن وابسته اید و فکر می کنید که آنها، تجربیات معنوی واقعی هستند و مکاشفات اوقاتی که در حال مدیتیشن نیستید را به حساب نمی آورید. اما در واقع، در آن لحظه شما واقعاً در حال مدیتیشن هستید، چون "ذن در همه چیز وجود دارد." مدیتیشن به این معنا نیست که ما سفت و محکم در یک جایی بنشینیم و خودمان را مهار کنیم. این شیوه، درست نیست، زیرا در آن زمان، با منیت مان مدیتیشن می کنیم و به همین خاطر است که تجربه ای نداریم. باید مدیتیشن را به شیوه ای طبیعی انجام دهیم تا به روشن ضمیری دست یابیم.

اگر در مدیتیشن تان، به اندازه وقتی که مرا می بینید، آرام باشید، آن مدیتیشن واقعی است. ما داستان هایی از این قبیل شنیده ایم که

کسی در حال خرد کردن چوب و دیگری با شنیدن چند کلمه از یک استاد روشن ضمیر، روشن ضمیر شدند. به این شکل است. چرا بعد از ساعتها که به طور آزار دهنده ای در حالت مدیتیشن نشستہ اید، تجربه ای ندارید؟ به خاطر این است که با منیت تان، با ذهن تان، این کار را می کنید. خیلی سخت تمرکزتان را جلب می کنید، خیلی زیاد به خودتان فشار می آورید و در نتیجه دلسته و عصبی می شوید. به همین خاطر است که هیچ تجربه ای ندارید. این، مدیتیشن واقعی نیست. فقط یک نوع تخلیه است.

مدیتیشن واقعی در هر زمان انجام میگیرد. به همین خاطر است که بعضی از شما وقتی خواب هستید و یا وقتی با توجه به من نگاه میکنید، تجربیات خوبی دارید. این مدیتیشن است، چون در آن زمان، توجه شما متمرکز است. شما تمرکز می کنید چون از دیدن من یا گوش دادن به من خوشحالید و در آن زمان پیشداوری هایتان

را کنار میگذارید. در این زمان است که مدیتیشن می کنید، درسته؟
در این زمان است که یک تجربه طبیعی دارید.

فرض کنید که شما با پیشانی در هم کشیده بنشینید و فکر کنید:
"میخواهم مدیتیشن کنم. آه! چرا هیچ تجربه ای ندارم؟ چرا هنوز
چیزی نیامده؟ آه! کی می آید؟" (حضار می خندند.) شما خودتان و
تجربه روشن ضمیری را، وادار به تعجیل می کنید. اما تجربه هرگز
عجله نمی کند. تجربیات هر موقع که لازم باشد، می آیند و هر موقع
که بخواهند، می روند. به هیچ چیز وابسته نیستند. همانطور که در
سوترای الماس آمده، روشن ضمیری وقتی می آید که به چیزی
وابسته نباشیم. برای دستیابی به روشن ضمیری، باید این سرمشق
معنوی را دنبال کنیم.

سرزمین پاک، درست در جلو ماست

وقتی شما در حالت ذهنی بسیار پاک بدون ذره ای مزاحمت ذهنی، به من خیره میشوید، همه تجربیاتی که باید داشته باشید را دارید. بعضی از شما وقتی در سخنرانی های من حضور پیدا می کنید، کل سالن مدیتیشن را همچون دنیایی از نور بسیار درخشان می بینید. این، همان سرزمین پاک است. منظور از "سرزمین پاک درست در جلو ماست" همین است. جهان ما، یک جهان فیزیکی است، اما وقتی به طور معنوی تمرکز کنیم، این جهان به یکباره به سرزمین پاک تبدیل میشود و شیاطین از نگاه ما به قدیسین تبدیل می شوند.

بعضی از شما به من شکایت می کنید که وقتی در مدیتیشن گروهی شرکت می کنید، چنین تجربیات خوبی ندارید. در واقع دلیلش این است که منیت شما آشکار شده و عشق تان کاهش یافته. متشریفین

دیگر بر شما تأثیر ندارند. شما نباید دیگران را سرزنش کنید، در عوض باید خودکاوای کنید. برای همین من کسانی که شکایت میکنند را دوست ندارم، ولی چیزی نمی گویم. این افراد از من انتظار دارند که دیگران را سرزنش کنم، اما من تبعیض قائل نمیشوم.

برخی از شما وقتی به من نگاه می کنید، خیلی چیزها در ذهن دارید. طوری به من نگاه می کنید که انگار واقعاً نگاه نمی کنید. اینطوری بهتر است نگاه نکنید! حتی وقتی به من نگاه می کنید، خیلی چیزها در ذهن تان می گذرد. در این فکر هستید که آیا باید اسامی مقدس را بگوئید یا نه، انگار قرار است من را از آنجا دور کنید. (حضار می خندند.) اگر وقتی به من نگاه می کنید، می خواهید اسامی مقدس را به یاد آورید، یعنی می خواهید سریع من را از آنجا برانید و این حس ناراحت کننده ای در من ایجاد میکند. شما باید مثل بچه ای به من نگاه کنید که مدت زیادی است مادر خود را ندیده و اینطوری است

که تجربه درونی خواهید
داشت که بهترین تجربه ای
است که می توانید داشته
باشید.



ما نباید فکر کنیم که تنها
وقتی مدیتیشن می کنیم که
چشمهای خود را می بندیم و
در حالتی آزار دهنده می

نشینیم و پیشانی در هم می کشیم. نه، نه! این فقط یک نوع
ممارست است. ما ساکت مینشینیم تا صداقت مان را ابراز کنیم. با
اینکه گاهی نمی توانیم با آرامش بنشینیم، همچنان هم ادامه
میدهیم. ما در مدیتیشن مان منتظر خدا می مانیم. گاهی وقتی
صادق هستیم، تجربیاتی داریم اما گاهی نمی توانیم تمرکز کنیم و به

خودمان میگوئیم: "چه صادق باشم، چه نباشم، در این لحظه تنها می توانم چنین کنم. خدایا لطفاً به من کمک کن."

به همین خاطر ما باید هر روز مدیتیشن کنیم و آن را یک وظیفه بدانیم، درست مثل وقتی که غذا می خوریم، حتی وقتی که نمیخواهیم. باید طوری خود را عادت دهیم که به محض بیدار شدن در صبح به خدا فکر کنیم و وقتی کارمان تمام شد و شب به خانه برگشتیم، دوباره به خدا فکر کنیم. چون ما هر روز خیلی مشغول هستیم، نمی توانیم صادقانه به خدا فکر کنیم، به همین خاطر باید در صبح زود، بعد از بیدار شدن از خواب و دوباره در شب وقتی به خانه برگشتیم، این کار را انجام دهیم. اما این بدان معنا نیست که می توانیم به طور کامل به خدا فکر کنیم. ما فقط بیشترین سعی خود را می کنیم. باید وقتی که کار می کنیم نیز به خدا فکر کنیم.

تجربه روشن ضمیری در حین سخنرانی های استاد

بالاترین برکت و اجر برای ما این است که به سخنرانی یک استاد روشن ضمیر گوش کنیم. چون می توانیم به طور پیوسته برای دو یا سه ساعت استاد را ببینیم، می توانیم با ارتعاش او تعالی پیدا کنیم یا تا حدودی با نور او کارمای بدمان پاک شود و بعد تجربه های درونی داشته باشیم. وقتی شما به اینجا می آئید، نمی توانید به طور پیوسته برای دو یا سه ساعت من را ببینید و به همین خاطر به اندازه وقتی که در سخنرانی هستید، برکت دریافت نمی کنید. دیدن یک استاد به مدت دو یا سه ساعت به طور پیوسته، برکت بسیار زیادی دارد! همه این شانس را ندارند. یک نگاه کوتاه استاد در هزاران سال به اندازه کافی خوب است، چه برسد به دو سه ساعت! موجوداتی که در سیارات دیگر هستند، هرگز قبلاً یک استاد روشن ضمیر را ندیده اند و صدایش را نشنیده اند. آنها هیچ ارتباطی با یک استاد ندارند. به

همین خاطر شما باید این فرصت دیدن یک استاد واقعی برای چندین ساعت را بجا بیاورید. بسیاری از مردم، متشرف یا غیر متشرف، در حین سخنرانی های من، روشن ضمیری را تجربه کرده اند. لذا مدیتیشن فقط به معنای نشستن نیست. وقتی مدیتیشن است که با تمام وجود تمرکز کرده باشیم. به همین خاطر است که وقتی کار میکنید، تجربه معنوی دارید. گاهی در مدیتیشن تجربه نداریم و احساس درماندگی می کنیم، به این خاطر است که با منیت مان مدیتیشن می کنیم. اما اشکالی ندارد. هنوز هم اجر کسب می کنید. فقط صادقانه مدیتیشن کنید. نتیجه مهم نیست.

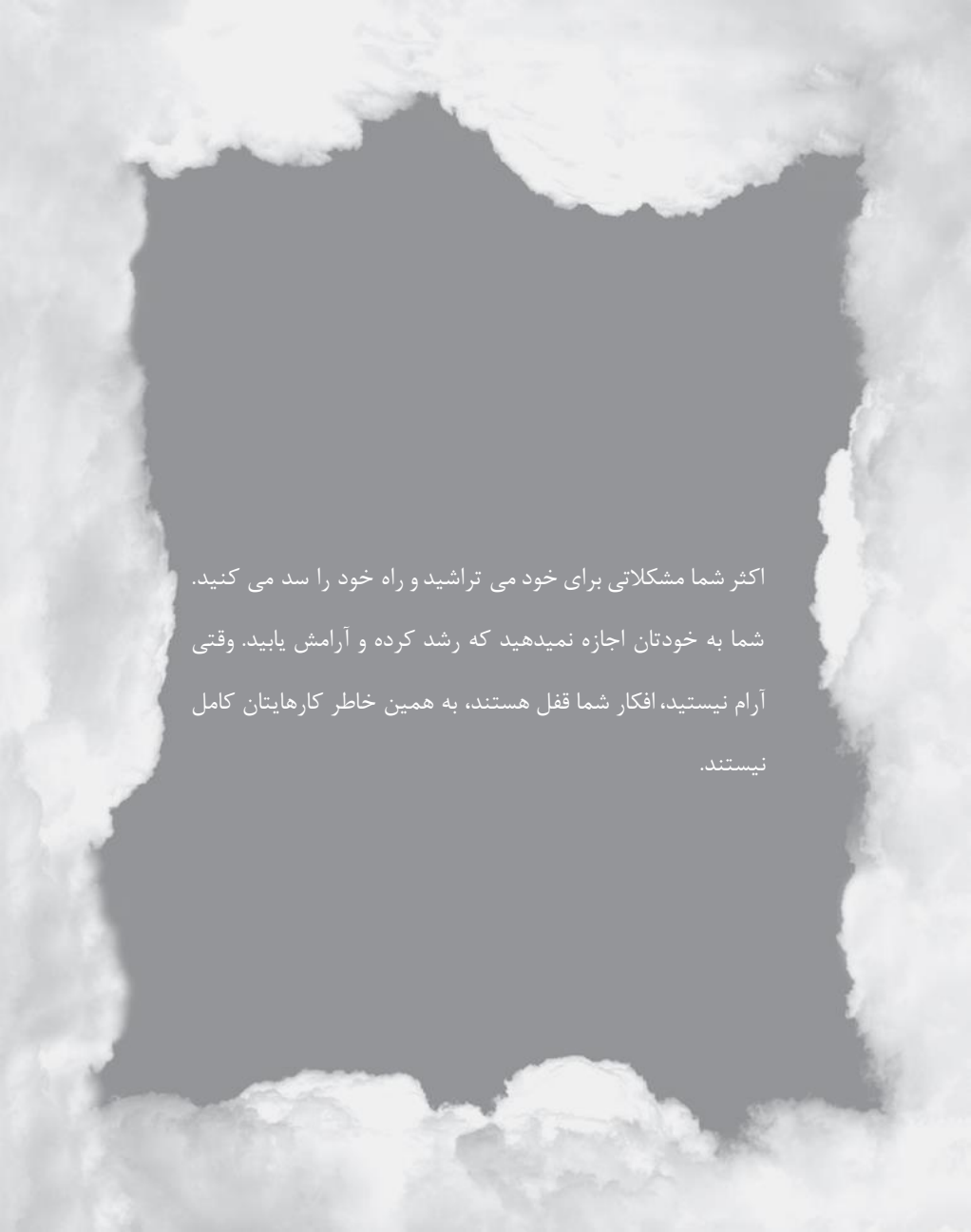
بگذارید به شما بگویم که چرا وقتی مدیتیشن می کنید، تجربه درونی ندارید. به این خاطر است که در آن زمان به طور کامل از وابستگی رها نیستید و در واقع تمرکز ندارید. ما فکر می کنیم که تمرکز داریم و بعد اخم می کنیم و متعجب می شویم که "چرا کالبد

مظهري استاد نيامده؟" صداقت و آرزوي شديد با وابستگي فرق دارد. البته براي مبتديان سخت است که تفاوت اينها را درک کنند. مهم نيست. فقط بيشترين تلاش تان را بکنيد. تا زماني که با آگاهي مديتيشن کنيد و به استاد فکر کنيد، مهم نيست که خوب يا بد مديتيشن کنيد يا حواستان پرت شود يا نه. تلاشهاي شما ثبت ميشود و با هر بهانه اي تعالي پيدا مي کنيد. (حضار تشويق ميکنند).

به عنوان مثال، شما براي کسي کار مي کنيد که لباس مي فروشد. گاهي مشتري نيست و شما آنجا مي نشينيد و خوابتان مي برد. اما رئيس هنوز به خاطر مدتي که مانديد، به شما حقوق ميدهد. اما اوقاتي هم پيش مي آيد که شما تمام روز مشغول هستيد و رئيس باز هم همين حقوق را به شما ميدهد. تا وقتي که به مغازه برويد، حقوق ماهانه را داريد. در مورد مديتيشن هم همينطور است. شما بايد مديتيشن کنيد، چه تجربه داشته باشيد چه نداشته باشيد. تلاشهاي

شما ثبت میشود و من یک روز به شما "حقوق" میدهم تا بتوانید از

پس "هزینه" رفتن به بهشت بر آئید. (تشویق حضار) (۱۵)



اکثر شما مشکلاتی برای خود می تراشید و راه خود را سد می کنید.
شما به خودتان اجازه نمیدهید که رشد کرده و آرامش یابید. وقتی
آرام نیستید، افکار شما قفل هستند، به همین خاطر کارهایتان کامل
نیستند.

داشتن یک زندگی متعادل، یعنی رسیدن به تائو (حقیقت)

شما باید ممارست معنوی را به شیوه مدرن دنبال کنید. اشکالی ندارد که فردا قدیس شوید، چرا عجله می کنید و می خواهید آن را به امروز بیندازید؟ شما زندگی های بسیار انتظار کشیده اید، پس چند روز انتظار بیشتر چه اهمیتی دارد؟ هر چقدر بیشتر نگران باشید، بیشتر برای خود مانع ایجاد می کنید.

در دوران باستان، شخصی بود که در ممارست، از یک استاد معنوی پیروی میکرد. یک روز، از استادش پرسید: "استاد، در این جهان، چه تعداد افراد صادق مثل من می توانید پیدا کنید؟" استادش گفت: "جهان پر از شاگردانی مثل تو هست." (استاد و حضار می خندند.) شاگرد که هنوز شک داشت، دوباره پرسید: "استاد، من واقعاً صادق هستم. اگر از همه چیزم بگذرم، از جمله والدینم، همسرم، بچه هایم،

خویشاوندان و دوستانم، بعد چند سال باید ممارست کنم تا به مرحله قدیس شدن برسم؟" استادش گفت: "اگر کوشا باشی، میتوانی بین پنج تا پانزده سال به آن برسی." شاگرد دوباره پرسید: "این خیلی کند است. اگر از خوردن و نوشیدن هم دست بکشم و حتی از خوابیدن و فقط بیست و چهار ساعت شبانه روز، چهارزانو بنشینم و مدیتیشن کنم، فکر می کنید چه موقع می توانم قدیس شوم؟" استادش گفت: "به این شکل، شاید سی تا چهل سال طول بکشد تا قدیس شوی." (استاد و حضار می خندند.) میدانید چرا؟ او خیلی نگران بود. فکر میکرد کی هست؟ چه کسی اهمیت میداد که او قدیس بشود یا نشود؟ چه کسی به شخصی مثل او نیاز داشت؟

بهترین روش، میانه روی است.

شاکيامونی بودا شاگردی داشت که حتی شب هم نمی خوابید. به نظر می آمد که در روز مدیتیشن میکرد و در شب متون مقدس بودائی را می خواند تا اینکه چشم هایش تقریباً نابینا شدند. شاکيامونی بودا به او گفت: "با این شیوه که تو ممارست میکنی، به زودی مایا میشوی نه قدیس. وقتی ساز مینوازی و تار آن خیلی کشیده میشود، آیا صدایی از آن در می آید؟" شاگرد گفت: "نه!" و ادامه داد: "اگر تارها خیلی شل باشند، از ساز صدایی در می آید؟" شاگرد گفت: "نه، هیچ صدایی." بعد شاکيامونی بودا گفت: "بهترین روش، میانه روی است."

به همین خاطر یک زندگی متعادل، یعنی رسیدن به تائو (حقیقت). یک ذهن معمولی یعنی تائو. خواسته شدید برای قدیس شدن هم یک نوع حرص و طمع است. ما باید در هر کاری که انجام میدهیم،

میانہ رو باشیم. چطور می توانید از یک نوزاد توقع داشته باشید که دوچرخه براند؟ شاید نگران هستید و می خواهید او زود رشد کند و به انسان توانمندی تبدیل شود، اما نباید او را شتابزده کنید. او حتی نمی تواند در راه رفتن تعادل داشته باشد، چطور از او انتظار دویدن دارید؟ حتی اگر خودش را مجبور به دویدن کند، زود می افتد. وقتی یک کودک نوپا که در حال یادگیری راه رفتن است، سعی کند بدود، آیا بعد از چند گام زمین نمیخورد؟ در نتیجه بینی اش را می شکند و به بدنش آسیب میرساند و همه اینها به خاطر این است که خیلی نگران است.

ابتدا از ذهن مان به خوبی مراقبت کنیم

ما باید ابتدا از ذهن مان به خوبی مراقبت کنیم. باید بررسی کنیم که آیا آرمان شریف و پاکی داریم یا نه، آیا حرص و طمع، خشم و شیدایی خود را تحت کنترل داریم، آیا به اندازه کافی نسبت به دیگران مهربان و صبور هستیم، آیا آنقدر بزرگواری، فهمیم و بخشنده هستیم که اشتباهات دیگران را تاب آوریم. وقتی به همه این چیزها دست یافتیم، هنوز خیلی دیر نیست که یک استاد روشن ضمیر یا یک قدیس شویم. وقتی ما هنوز به کمال نرسیده ایم، چه کسی میتواند از استاد شدن ما بهره ببرد؟ ما هنوز احساس گناه مان را پاک نکرده ایم، هنوز پیشداوری ها و جهالت مان را از بین نبرده ایم. وقتی هنوز اینقدر کوتاه فکر هستیم، نمی توانیم دیگران را تحمل کنیم. عشق ما برای عشق ورزیدن به تعداد زیادی از مردم، خیلی کم است. در این شرایط چه فایده دارد که برای تبدیل شدن به یک استاد

روشن ضمیر، عجله کنیم؟ حتی اگر همه قدیسان و استادان، همه قدرت خود را صرف چنین شخص کوتاه فکر، آشفته و نادانی کنند، چه فایده ای دارد؟

وقتی کسی قدرت دارد اما عشق ندارد، به مایا تبدیل میشود. بین مایا و یک قدیس، تفاوت قابل ملاحظه ای وجود ندارد. هر دو قدرت یکسانی دارند، اما قدیس عشق دارد و مایا ندارد. مایا خیلی خودخواه است، همه چیز را برای خود می خواهد و همیشه گیرنده است. او فقط انتقاد می کند و هرگز نمی بخشد. قدیس انتقاد می کند، اما می بخشد. او در زمان درست انتقاد میکند تا در پیشرفت مردم به آنها کمک کند و به آنها اجازه دهد که عیب های خود را بشناسند. وقتی زمان بخشش فرا میرسد، او به اندازه کافی مردم را تشویق میکند تا به زندگی ادامه دهند، بدون اینکه تحت فشار بار سنگین گناه قرار گیرند.

برای قدیس شدن، باید در بین و یانگ متعادل بود

برای اینکه واقعاً قدیس باشیم، باید در هر جنبه کامل باشیم، نه فقط در یک جنبه خاص. اگر فقط بخشنده باشیم و هرگز انتقاد نکنیم هم خوب نیست! به عنوان مثال اگر در زمانی که باید از مردم انتقاد کنید و به آنها آموزش دهید، در عوض از آنها تعریف کنید، فقط آنها را لوس می کنید و توانایی قضاوت آنها در ممارست معنوی را خراب می کنید. به همین خاطر است که من میگویم: "باید در بین (نیروی منفی) و یانگ (نیرو مثبت) متعادل باشید تا قدیس شوید." ما باید همه ابعاد این جهان را درک کنیم. وقتی در این جهان زندگی میکنیم، هنوز به خوردن، خوابیدن و ارتباط با مردم نیاز داریم. به همین خاطر باید طبیعی باشیم و از نظر سطح درونی و پیشرفت معنوی، باید آن را برای خودمان نگه داریم و از فاش کردن آن از طریق رفتار مان پرهیز کنیم. (۱۶)

به نتایج وابسته نباشید

ما نمی توانیم با یک گام به بهشت دست پیدا کنیم. برای رهروان معنوی مان نیز همینطور است. تا وقتی که هر روز ساعیانه ممارست کنیم، وقتی زمان آن فرا برسد، به طور طبیعی نتیجه می گیریم. مثل بزرگ کردن فرزندان می ماند: تا وقتی که هر روز به خوبی از آنها مراقبت کنیم، خودشان رشد میکنند. وقتی به عقب نگاه میکنیم، می گوئیم: "وای، چقدر بزرگ شدند!" بعضی از آنها حتی از والدین بلندتر میشوند. بعد ناگهان، موهای ما شروع به سفید شدن میکند و به یاد نمی آوریم که این روند از کی شروع شده. حتی من هم چند تار موی سفید دارم! (حضار می خندند). من آنها را شمردم، سه تا هستند. (استاد و حضار می خندند). پس نگران نباشید اگر نتیجه ای نمی بینید. فقط ساعیانه به ممارست ادامه دهید و به نتایج وابسته نباشید.

بعضی از متشرفین به من گفتند که در مدیتیشن شان، هیچ مکاشفه ای ندیده اند. من گفتم دیدن مکاشفه فایده ای ندارد. اگر ذهن ما آرام تر شود، اگر احساس امنیت بیشتری کنیم، اگر ایمان و شادی داشته باشیم و اگر حفاظت قدرت الهی را حس کنیم، آن وقت ارزشمندترین تجربه معنوی را داریم. دیدن نور و داشتن مکاشفه هیچ چیز نیستند. افرادی هستند که در مدیتیشن شان مکاشفه دارند اما ذهن آنها هنوز آرام نیست و ایمان کامل ندارند و بعد گروه مان را ترک میکنند. بعضی از افراد ایمان بسیار قوی ای به من دارند. آنها میدانند که پیروی از من راه درست است. ذهن آنها بر این متد متمرکز است و گمراه نمیشوند. چنین افرادی بهترین تجربه را دارند. (حضار تشویق می کنند.) به همین خاطر وقتی شما به صحبت های دیگر متشرفین در مورد مکاشفات شان گوش میدهید، ناراحت نشوید. (خنده و تشویق حضار) وقتی ما احساس آرامش و امنیت



میکنیم، بهترین تجربه را داریم. البته وقتی شما صوت درونی را نشنیده باشید، برای شما راحت نیست که احساس آرامش و امنیت کنید. آسان نیست. (۱۷)

در این جهان نمی توانیم خیلی بی طاقت باشیم. وقتی که چیزی را می خواهیم، باید سعی کنیم که آن را نخواهیم. این خیلی عجیب است. هر چقدر بیشتر چیزی را بخواهیم، بیشتر از دسترس مان خارج میشود. همین امر در مورد روشن ضمیری و دستیابی به حقیقت هم صدق میکند. به هیچ وجه نباید نگران و عصبی خدا را مجبور کنیم تا اجازه دهد که قدیس شویم. در عوض باید آرام و خوددار باقی بمانیم و فقط وظایف روزانه مان را انجام دهیم.

Be Happy

شاد باشید

کسانی که نمی توانند بخندند، قدیسان درمانده اند. آنها خیلی جدی

هستند. آنها به اندازه کافی گشوده نیستند.

"مذهب خنده"

من شنیدم که خنده دارویی است که می تواند هر دردی را درمان کند. یک ضرب المثل چینی میگوید: "انسان باید روزانه سه بار از ته دل بخندد." امروز چند بار خندیده ایم؟ (حضار می خندند.) خیلی زیاد که شمارش آن سخت است؟ عجیب نیست که بعضی از افراد من را متهم میکنند که به اندازه کافی جدی نیستیم. (استاد و حضار می خندند.) آنها میگویند من به جای اینکه متون مقدس را تفسیر کنم، مدام جوک تعریف میکنم. دلیلش این است که ما گروهی هستیم که در زمینه جوک تخصص داریم. (حضار می خندند.) لذا اگر کسی پرسید شما چه نوع گروهی هستید، فقط بگوئید که ما به "مذهب خنده" تعلق داریم! (استاد و حضار می خندند، حضار تشویق می کنند.) اگر یک بودا درمانده باشد، یک بودای درمانده است. او بیفایده است. بودا شدن چه فایده ای دارد وقتی حتی نمی تواند بخندد؟

در غرب، یک ضرب المثل هست که می گوید: "قدیسی که درمانده است، یک قدیس درمانده است."



ما می توانیم با میزان خندیدن مان، سطح مان را اندازه

بگیریم

به همین خاطر بر اساس مقداری که هر روز میخندیم، می توانیم بگوئیم که سطح مان چقدر بالاست. (استاد و حضار می خندند.) ما می توانیم با خنده مان، سطح مان را اندازه بگیریم و لازم نیست صبر کنیم تا متد کوان یین را با یک استاد ممارست کنیم. کسانی که نمی توانند بخندند، قدیسان درمانده اند. آنها خیلی جدی هستند. آنها به اندازه کافی گشوده نیستند.

گاهی شما از من می پرسید: چرا راهب ها و راهبه های دیگر معابد نمی توانند بخندند؟ آنها خیلی جدی و درمانده به نظر میرسند. " به این خاطر است که آنها "قدیسان درمانده" هستند. آنها از چیزی نمی خندند چون قلب هایشان گشوده نیست. هر چقدر بیشتر

ممارست معنوی انجام دهیم، شادتر میشویم. روشنفکرتر میشویم. حس می کنیم که هیچ چیز ارزش پیله کردن ندارد و به این اهمیت نمیدهیم که چیزها خوب هستند یا بد. به همین خاطر است که استاد شدن بسیار سخت است. او باید عیب های مردم را رفع کند، آن هم در شرایطی که این چیزها برای او اهمیتی ندارد. او دیگر به چیزی اهمیت نمیدهد، پس چطور هنوز می تواند این کار را انجام دهد؟ بسیار پر دردسر و خسته کننده است. او باید خودش را مجبور به انجام کارهایی کند که دوست ندارد.

قبلاً وقتی تنها زندگی میکردم، خیلی شاد بودم. هیچ چیز نمیخواستم و به هیچ چیز نیاز نداشتم. حالا تعداد زیادی شاگرد دارم و مشکلاتم هم افزایش یافته. (حضار می خندند.) واقعیت دارد! همه شما مشکلات تان را برای من می آورید و در مورد آنها برای من میگوئید. هر کدام از شما یک نوع مشکل را برایم میگویند. (استاد و

حضر می خندند.) وقتی شما را اینقدر درمانده می بینم، برایتان نگران میشوم و سعی میکنم دردتان را کاهش دهم. در نتیجه، با شما به پایین کشیده میشوم. تنها وقتی می توانم بهبود یابم که همه مشکلات شما را حل کرده باشم، چون من با شما یکی هستم.

آن دسته از شما که والدین هستید، وقتی فرزندتان بیمار است، رنج نمیکشید؟ (حضر پاسخ مثبت میدهند) درسته. نمی توانید بخواهید. در کنار فرزندتان می نشینید. به او دلداری میدهید، او را باد می زنید و از او مراقبت می کنید. نمی توانید بخواهید یا چیزی بخورید و خیلی رنگ پریده به نظر میرسید. خودتان را سرزنش می کنید که نمی توانید بیماری فرزندتان را مهار کنید یا در رنج او شریک باشید. اینطور نیست که خودتان بیمار باشید بلکه شما همان دردی که فرزندتان دارد را حس می کنید و با اینکه خودتان سالم هستید، ناراحت هستید، چون فرزندتان خیلی کوچک و ضعیف است و

پیوسته گریه میکند و نمی تواند به شما بگوید که دردش کجاست.
اینطور نیست؟ (حضار پاسخ مثبت میدهند)

حتی والدین دنیوی اینطور هستند، چه برسد به والدین معنوی
رهروان. او واقعاً برای ما گریه میکند. اما اگر شرایط خیلی دردناک
باشد و شما به خودتان اجازه دهید که درمانده شوید، چطور میتوانید
به زندگی ادامه دهید؟ پس ما باید همیشه به جنبه مثبت چیزها نگاه
کنیم. من همیشه جوک میگویم تا شما بخندید چون ذاتاً خندیدن را
دوست دارم. ما باید هر وقت می توانیم بخندیم چون خندیدن در این
جهان آسان نیست! (استاد و حضار می خندند. حضار تشویق
میکنند.) اگر شما به اینجا می آئید تا با من وقتی را سپری کنید و
هنوز نمی توانید بخندید، پس امیدی به شما نیست. غیر قابل درمان
هستید. هرگز نمی توانید در هیچ جایی شادی را پیدا کنید.

به همین خاطر اگر می خواهید بودا شوید، وقتی به اینجا می آئید باید یادتان باشد که قرار است "بودای خندان" شوید. حتی اگر نمیتوانید بودا شوید، حداقل می توانید الهه شوید، "الهه خندان". (استاد و حضار می خندند.) اگر قلب گشوده و رفتاری باگذشت نداشته باشیم، بودا شدن چه فایده ای دارد؟

ما خیلی وسیع می شویم، همچون هوا، همچون اقیانوس

هر چقدر بیشتر ممارست کنیم، آرامتر می شویم. دیگر هیچ احساس گناهی نداریم. هیچ چیز نمی تواند ما را به بند کشد و هیچ مفهوم پیش پنداشته ای نمی تواند ما را آزار دهد. ما خیلی وسیع میشویم، همچون هوا، همچون اقیانوس. ما به هیچ گرایش یا سنت و آئینی محدود نمی شویم و قلب هایمان گشوده می شود. به همین خاطر خندیدن برایمان راحت میشود. می توانیم بخندیم، حتی وقتی دلیلی برای خندیدن نیست، چون از درون بسیار خوشحال هستیم. (۱۷)

سرزمین خنده

بعد از مدتی تلاش بیشتر و صداقت، خداوند ما را به سرزمین خنده می برد. جایی که در آن مقدار زیادی جوک هست و همه چیز برای ما بامزه است. در آنجا بودای درمانده یا قدیسانی که در اطراف بچرخند و سعی کنند به مردم نشان دهد که آنها خیلی سخت کار کردند و سرسپرده استاد هستند و استاد را آنقدر دوست دارند که میخواهند از همه جلو بزنند تا استاد را ببینند و چیزهایی از این قبیل وجود ندارد. به همین خاطر اغلب شنیده اید که اکثر استادان خیلی شوخ طبع هستند، می توانند به همه بخندند، حتی به خدا و خودشان. آنها به سرزمین خنده رسیده اند چون میدانند که همه چیز فقط یک بازی است. (۱۸)

ما سخت ممارست می کنیم تنها به این منظور که به نقطه

آرامش برسیم

اگر من بمیرم، در حال خنده می میرم، واقعیت را میگویم. وقتی ما حقیقت را درک کنیم، می توانیم از همه چیز احساس شادی کنیم. به همین خاطر است که نباید در هیچ شرایطی خندیدن را متوقف کنیم. در واقع ما سخت ممارست می کنیم تا به نقطه آرامش برسیم

تا بتوانیم در

هر شرایطی از

آنچه هستیم و

آنچه داریم،

لذت ببریم.



بعد می توانیم قلب هایمان را باز کنیم و هر چیزی را تحمل کنیم، می توانیم ذات الهی را در همه موجودات حس کنیم تا به کسی به دیده تحقیر نگاه نکنیم. شاید به عادات یا رفتارهای بدی که روی هم انباشته شده به دیده تحقیر نگاه کنیم، اما به خود فرد اینطور نگاهی نداریم. حتی اگر عادات آنها را دوست نداریم، همیشه آن شخص را دوست داریم. (۱۹)

ما باید به سمت روشن خورشید، به بخش روشن یک گوشه نگاه کنیم. خب، حالا یکی از تعالیم محرمانه ام را به شما گفتم. میدانید، به این شکل شاد و راضی می مانیم و استعداد خلاق و ذات مثبت و شادمان را پرورش میدهیم. همیشه نمی توانیم انتظار داشته باشیم تا اوضاع آنطور که ما می خواهیم پیش رود. اما باید آنها را طوری بپذیریم که گوئی خدا آنها را ترتیب داده است. اینطوری همیشه اوضاع، بامزه، شگفت آور و خوب میشود، میدانید؟ و زندگی جالب تر میشود.

وقتی لبخند می زنید، کل وجودتان هم لبخند میزند و سطح آگاهی شما به طور اتوماتیک تا حدی بالا می‌رود. پس زیاد لبخند بزنید. در زمان شادی و غم، لبخند بزنید. وقتی که لازم است گریه کنید اما در زمان گریه کردن هم لبخند بزنید. بگذارید اشک هایتان پایین بیایند اما در قلب تان لبخند بزنید. سعی کنید هر وقت میتوانید لبخند بزنید.

Love Your Family

به خانواده تان عشق بورزید

به خاطر این عشق، خیلی احساس سرزندگی و شادی می کنیم و پذیرش افراد بیرون و عشق ورزیدن به دیگران، برای ما راحت میشود. وقتی به خانه برمیگردید، این روش را امتحان کنید. این راه شاد بودن است.

از احساسات تان حفاظت کنید

وقتی در مورد ازدواج و عشق با شما حرف میزنم، لطفاً فکر نکنید که از حد مسئولیت خودم فراتر رفته ام. نه! به این خاطر این کار را میکنم که وقتی ازدواج شادی ندارید و رابطه تان با همسر تان خوب نیست، نمی توانید به خلسه بروید. چون دچار رنج درونی و آشفتگی عاطفی هستید. ذهن تان پر از همه آن چیزهاست. نمی توانید حتی اسامی مقدس را تکرار کنید چه برسد به وارد شدن به خلسه! در آن زمان شریک زندگی شما از استاد بسیار مهمتر است. اما من شما را سرزنش نمیکنم چون چنین چیزهایی اجتناب ناپذیر هستند. در آن لحظه، حتی نمی خواهید به نیروانا بروید. حتی اگر بخواهید، نمیتوانید چون ناراحت هستید. من قبلاً همه این چیزها را تجربه کردم و به همین خاطر حالا می توانم استاد شما باشم. اجتناب از چنین شرایطی و کنترل آن، دشوار است.

مسلم است که وقتی از نظر معنوی پیشرفت می کنیم، می دانیم چطور با روابط عاشقانه دنیوی مان برخورد کنیم. با این وجود تعدادی از رهروان هستند که از نظر عاطفی احساس افسردگی و از درون احساس درماندگی می کنند. به همین خاطر من باید در مورد امور دنیوی با شما صحبت کنم چون امور دنیوی و ممارست معنوی به هم مرتبط هستند. وقتی شما شادید، در نیروانا هستید. مهم نیست چه کسی پیش شما باشد، شما شاد هستید و میتوانید هر کسی را دوست داشته باشید و یا ببخشید یا هر چیزی را به هر کسی بدهید. اما وقتی شاد نیستید، نمی خواهید کاری انجام دهید یا مسئولیتی بپذیرید. حتی اگر بخواهید هم، نمیتوانید چون انگیزه لازم برای انجام آن را ندارید. در این اوقات از همه چیز خسته اید و میخواهید کل دنیا را فراموش کنید. به همین خاطر یک ضرب المثل

میگوید: "دارما در امور دنیوی وجود دارد." درست میگوییم؟ (حضار پاسخ مثبت میدهند) بله. همه شما این را تجربه کرده اید.

به همین خاطر من اغلب می گویم که اگر می خواهید در مسیر معنوی، راحت و روان به پیش روید، باید از عواطف و ازدواج خود محافظت کنید. آن دسته از شما که هنوز مجردید، باید از رابطه تان با عزیزان تان حفاظت کنید، اگر واقعاً همدیگر را دوست دارید. به محض خراب شدن رابطه، جبران آن خیلی سخت میشود. اوقات خوش تا همیشه ادامه ندارند. شما همیشه کسی را که واقعاً دوست دارید و می خواهید زندگی تان را با او سهیم شوید، پیدا نمی کنید. پس وقتی او را یافتید، از رابطه تان مراقبت کنید.

فکر نکنید که این، کم اهمیت یا امور دنیوی است. نه، نه! مردم اغلب بدون یک همراه، احساس تنهایی میکنند. بعضی ها می توانند تحمل

کنند، اما اکثراً نمی توانند. پس اگر هنوز به چنین رابطه ای نیاز دارید، سعی کنید از آن محافظت کنید.

حتی مروایدهای کوچک هم همچون یک گنج، مورد محافظت هستند، چه برسد به عشق! عشق خیلی به شما کمک میکند اما نباید به آن وابسته باشید. شاید یک اتومبیل، مثل شما انسان نباشد یا بخشی از شما نباشد، اما برای آمدن به شیوه به آن نیاز دارید. اگر بخواهید پیاده بیایید خیلی سخت و وقت گیر میشود. نمی توانید بگوئید: "من برای ممارست معنوی و کسب روشن ضمیری به شیوه می آیم. چرا به اتومبیل نیاز دارم؟ این فقط یک وسیله فیزیکی است. آن را کنار جاده رها میکنم!" نمی توانید چنین کاری بکنید. خودرو در زمان بسیار کوتاهتری شما را به اینجا می آورد و خیلی سریعتر شما را به من میرساند و می توانید وقت زیادی را برای مدیتیشن

ذخیره کنید. البته، می توانید پیاده بیایید، اما چندین ماه طول میکشد و شاید وقتی میرسید، من اینجا را ترک کرده باشم. (۲۰)

محیط خانوادگی خود را به بهشت تبدیل کنید

بعضی از رهروان معنوی خیلی راضی، سرزنده و راحت هستند چون هیچ چیز در ذهن شان گیر نکرده. آنها خیلی صاف و ساده اند و هیچ محدودیت یا فشاری احساس نمیکنند. به همین خاطر به خواب زیاد نیاز ندارند ولی همچنان بسیار آرام و پر انرژی هستند. واقعاً اینطور است.

اگر یادتان بیاید، وقتی شاد و سر زنده هستید، مهم نیست به چه دلیل، مهم نیست که با چه کسی، دوستان، شوهر، همسر یا فرزندان، می توانید تمام طول شب را شادمانه با آنها گفتگو کنید. حتی اگر فقط یکی دو ساعت خوابیده باشید، هنوز حس می کنید که پر از انرژی هستید. اما وقتی احساس درماندگی می کنید و یک وجدان گناهکار دارید یا وقتی کارما می آید، خیلی، خیلی احساس خستگی

می کنید، مهم نیست که چقدر خوابیده باشید. به همین خاطر امروز صبح به شما گفتم که آرام باشید، آرام، آرام!

به خانواده تان عشق بورزید، واقعاً آنها را دوست بدارید و آنها هم شما را دوست خواهند داشت. بعد به خاطر این عشق، خیلی احساس سرزندگی و شادی می کنید. پذیرش افراد بیرون و دوست داشتن آنها برای شما راحت میشود. وقتی از این سفر به خانه برگشتید، امتحان کنید. این راه شاد زیستن است. (حضر تشویق می کنند.)

اکثر مردم موفقیت در کارشان را مدیون خانواده امن هستند. اعضای خانواده آنها محبت بیشتری نسبت به هم دارند. اتحاد و همکاری آنها بیشتر است و رابطه شان پیچیده نیست. زن و شوهر فضایی هماهنگ ایجاد میکنند تا به آسانی تحت تأثیر آزمون های بیرونی قرار نگیرند.


همچنین آنها به آسانی دچار مشکل نمیشوند. وقتی شاد هستیم، زیاد به اشتباهات دیگران توجه نداریم. نگران یا دچار مشکل نیستیم.

اگر عشق خانواده مان، عشق افراد نزدیک مان را رد کنیم، در هر کاری که انجام میدهیم، موفق نخواهیم بود. آنقدر احساس درماندگی می کنیم که حتی نمی توانیم خودمان را تحمل کنیم و البته در این شرایط دیگران را هم نمی توانیم تحمل کنیم.

نابسامانی ها و مشکلات در جامعه همه از اختلافات درون خانه نشأت میگیرد. به این خاطر که دوستان خوبی نداریم که بخواهند از خودگذشتگی کنند، با همدیگر همدردی کنند، همدیگر را بپذیرند و به همدیگر احترام بگذارند. ما کسی را نداریم که واقعاً ما را به خوبی بشناسد و بتواند در طول زندگی دوست مان باشد. متوجه اید؟
(حضر پاسخ مثبت میدهند)



به همین خاطر من گفتم خانه تان را به جهنم تبدیل نکنید. چون ما در آن زندگی می کنیم، باید از آن مراقبت کنیم، به آن سر و سامان دهیم، آن را تعمیر کنیم، زیباتر سازیم و به بهشت تبدیل کنیم. به خاطر شفقت و عشق برادرانه نیست که ما دیگران را دوست داریم. ما دیگران را دوست داریم چون می خواهیم راحت و شاد باشیم. هر چقدر بیشتر دیگران را دوست بداریم، دیگران بیشتر ما را دوست دارند. وقتی هم مردم همدیگر را دوست بدارند، چقدر همه راحت هستند! (۲۱)



در این جهان، ازدواج و دوستی، فوایدی هم دارند که بزرگترین فایده این است که می توانیم به طور متقابل به همدیگر کمک کنیم و ذات درون و اهمیت ممارست معنوی را به همدیگر یادآور شویم. اگر موقعیت یا رابطه ای باشد که همیشه ممارست معنوی و ذات درون را به ما یادآوری کند، رابطه خوبی است، با محبت و با احساس.



خدا کوتاه فکر نیست که ما را از دوست داشتن شوهر یا زن مان به شیوه ای که به آن عادت کردیم، باز دارد. خدا اینقدر ظالم نیست که زوج های عاشق را جدا کند تا به خدا برسند. ما باید قلب هایمان را وسعت دهیم تا خدا را دوست بداریم و همچنین دیگر موجودات را از جمله اعضاء خانواده خودمان را. اگر بتوانیم کسانی که از ما دورند و با ما غریبه هستند را دوست بداریم، چرا نتوانیم اعضاء خانواده مان را دوست بداریم، نزدیک ترین عزیزان مان را؟

The Ego and Sound Meditation

منیت و مدیتیشن صوت

چطور از منیت پرهیز کنیم؟

به شما توصیه میکنم که مدیتیشن صوت انجام دهید. اگر آگاه هستید، سعی کنید خودتان را بررسی و کنترل کنید. به عادات خود نیفزائید و آنها را تکرار نکنید. اگر می توانید، آنها را متوقف کنید.

منیت و مدیتیشن صوت

منیت از کجا می آید؟ می توان گفت که منیت یک خصوصیت است، یک نگرش ذهنی شخصی. شخصیت از کجا می آید؟ شخصیت چیز مهمی نیست، خود واقعی ما نیست، ذات الهی روشن ضمیر ما نیست. فقط شخصیت ماست، زاده عادت‌هایی که به طور مداوم روی هم جمع شده اند. هر بار که به عنوان انسان یا حیوان وحشی یا موجود بهشتی یا جهنمی یا حیوان اهلی یا آدم شیطان صفت به دنیا می آئیم، یک سری عادت‌ها را کسب می کنیم. هر نوع موجودی، عادات ویژه خود را دارد و همه اینها را یاد گرفته است.

ما در گذشته، عادت‌های زیادی جمع آوری کرده ایم. وقتی تناسخ می یابیم، تعداد بسیار زیادی کارهای بد، جمع آوری و ثبت می‌کنیم، درست مثل ضبط صوت. وقتی دکمه فشار داده شود، دوباره همه چیز

به کار می افتد. این دکمه چیست؟ فرصت ها یا موقعیت هایی که وقتی با آنها روبرو می شویم، به طور خودکار این اطلاعات ضبط شده را بازیابی میکنند.

لذا گاهی نسبت به مردم خیلی درنده خو هستیم، اما دلیلش را نمیدانیم. به این خاطر است که این دکمه فشار داده شده. اگر یک شخصی به طور اتفاقی چیزی بگوید که ما در گذشته شنیده ایم و ناراحت شده ایم، حالا وقتی چیزی مشابه را می شنویم، فوراً ناراحت می شویم. مثلاً اگر در زندگی های گذشته، وقتی انسان یا حیوان بودیم، کسی برای ما دام گذاشته بوده، حالا هر وقت چیزی مشابه آن دام می بینیم، حتی با دیدن ظاهر آن می ترسیم. ما نمیدانیم که چرا یک نوع جعبه خاص، ما را به وحشت می اندازد. بعضی از جعبه ها مثل تله هایی هستند که در زندگی های گذشته مان با آنها روبرو شده ایم، به همین خاطر می ترسیم و از آن انزجار داریم. به همین

خاطر است که بعضی از مردم مبلمان گرد را ترجیح میدهند و از مبلمان چهارگوش نفرت دارند یا مثلاً مبلمان مثلثی دوست دارند. شرایطی که دوست داریم یا نداریم، احساس نفرت یا عشق ما به آنها، چیزی به نام منیت ایجاد میکند. "من" این را فقط اینطوری دوست دارم، این مطابق میل "من" است، به این منیت می گویند. "منیت" یعنی شخصیت. عادت های "من" اینها هستند، "من" اینطور فکر می کنم، "من" نمی توانم تغییر کنم، "من" نمی خواهم تغییر کنم یا "من" اینطور هستم و "من" نمی توانم تغییر کنم! به این منیت می گویند، اما در واقع منیت، شخصیت است، چیز اسرار آمیز یا غیر قابل فهمی نیست.

هر بار که کاری انجام میدهیم یا ایده جدیدی یاد می گیریم، کانال جدیدی در مغزمان ایجاد میشود تا این اطلاعات تازه را ذخیره کند.

یکی برای ذخیره اطلاعات مربوط به دشمنی، یکی مربوط به عشق، یکی برای حسادت، یکی برای شهرت و ثروت. هر مکان با یک صفت خاص اشغال میشود. هر چقدر عادت های بیشتری داشته باشیم، جعبه ها یا کانال های بیشتری ذهن مان را اشغال میکنند.

در اصل این جعبه ها یا کانال ها می توانند توسط خودشان از بین بروند. خیلی ساده است. اگر چیزی درون آنها نباشد، به همدیگر پیوند میخورند و به هیچ تبدیل میشوند. البته در مغزهای ما چیزی هست به نام "ماده خاکستری" که این کانال ها یا جعبه ها را پر میکند. همه ایده ها و کارهای جدید در ماده خاکستری ثبت میشوند و این ماده کانال های خالی در مغز را پر میکند، خیلی شبیه به کامپیوتر که داده ها را به طور خاص نگه میدارد.

تنها ارتعاش مدیتیشن صوت می تواند کارما را پاک کند

ما هرگز نمی توانیم چیزها یا صفاتی که تازه یاد گرفته ایم را پاک کنیم. به همین خاطر باید متد کوان یین را ممارست کنیم تا عادت بد درونی را از بین ببریم. راه دیگری برای پاک کردن آنها نیست! شما اغلب در مورد شستشوی مغزی شنیده اید، اما شستشوی مغزی با کلمات، به طور کامل کافی نیست. مغز ما بسیار کوچک است اما می تواند به مقدار بی نهایت همه چیز را در خود ضبط کند. مشکل اینجاست. مقدار زیادی اطلاعات در مغز ضبط شده که با سرعت کافی پاک نمیشود. ما هر روز افکار پریشان داریم، همه به خاطر این است که چیزهای زیادی را ضبط کردیم.

متد کوان یین کلمه نیست، ارتعاش است، جریان الکتریکی و قدرتی الهی است که افکار پریشان و ایده های غلط ما را پاک میکند. این

متد به درون مغز ما، کانال یا جعبه دیگری اضافه نمیکنند. چون اگر بخواهیم برای پاک کردن یک فکر، از یک فکر دیگر استفاده کنیم، مقاومت ایجاد میشود. این بدان معنا نیست که فکر قبلی پاک شده! نه، ما یک فکر دیگر هم اضافه کرده ایم. در نتیجه فکرمان مشغول تر می شود و عصبی تر می شویم. به همین خاطر همه استادان بزرگ معنوی می گویند: "هر چقدر که فردی عالم تر و دانا تر باشد، دستیابی او به حقیقت دشوار تر است." ما چیزها را در درون مان انبار می کنیم، آن ها را به هم فشرده می کنیم تا اینکه دیگر جای رشدی باقی نمی ماند. چیزهای خوب و بد با همدیگر مخلوط میشوند. چیزهای خوب نمی توانند رشد کنند و چیزهای بد نمیتوانند پاک شوند و ذهن به شدت شلوغ میشود. حالا متوجه شدید که چرا افرادی که بیشتر علم دارند، سخت تر روشن ضمیر میشوند!

در نتیجه فقط متد کوان یین، منطقی است. چون این متد معمای ذن یا نوعی ذکر نیست که فقط اطلاعات بیشتری به مغز ما اضافه کند. در عوض این متد اطلاعات را پاک میکند. به همین خاطر به شما میگویم که اگر چه به شما تعلیم دادم که اسامی مقدس را تکرار کنید و بر نور مدیتیشن کنید، اگر مدیتیشن صوت انجام ندهید، مؤثر نیست. به این خاطر که ذکر اسامی مقدس و مدیتیشن بر نور نیز چیزهای بیشتری به شما اضافه میکند. البته این چیزهای اضافه شده می توانند چیزهای دیگر را کنترل کنند و سبب شوند مزاحمت های دنیوی را فراموش کنیم.

فرض کنید که از دست کسی عصبانی هستید و می خواهید با او تسویه حساب کنید یا او را سرزنش کنید. وقتی اسامی مقدس را میگوئیم، دشمنی مان را فراموش می کنیم. یعنی می توانیم از این اسامی مقدس و نیکخواهانه برای کنترل افکار پریشان مان استفاده

کنیم و اجازه ندهیم برای ما مشکل درست کنند. اما این بدان معنا نیست که این افکار از بین رفته اند یا با ذکر اسامی مقدس یا "آمیتا با بودا" پاک شده اند. نه! ما هر روز ده ها هزار تکرار اسامی مقدس را به آن اضافه می کنیم تا آن افکار پریشان را کنترل کنیم. پس از آن، باید از مدیتیشن صوت استفاده کنیم تا آنها را پاک کنیم، از جمله اسامی مقدس را!! (تشویق حضار) خیلی خوشحالم که درک می کنید.

حالا میدانید که منیت چیست و چطور میتوان آن را از بین برد. به منیت تان اجازه ندهید قویتر شود و همچون یک دیوار شما را محصور کند. اگر چنین شود، شما فکر می کنید که شما این شخص هستید و این همان چیزی است که شما هستید. این منیت است. شما همچنان به انجام کارهای غلط ادامه می دهید و در نتیجه بدتر می شوید. اگر کسی این را برایتان متوقف نکند، بدتر می شوید. فکر می کنید اینطوری خوب است و در این باره شاد هم هستید. در نهایت،

آن کار بد عادت میشود، مثل سیگار کشیدن یا مشروب خوردن. با اینکه میدانید این کارها برای شما بد هستند، با تکرارشان، به شدت به آنها معتاد می شوید.

به همین خاطر است که باید یاد بگیریم فروتن باشیم. نباید به عاداتی که در طول زندگی های بسیار جمع کرده ایم، چیزی اضافه کنیم و نباید اجازه دهیم آنقدر قوی شوند که بعد جبران ناپذیر گردند. ما عادات بد بسیاری از قبل داریم. اگر آنها را کاهش ندهیم و به آنها اضافه کنیم، چطور می توانیم از عهده آنها بر آئیم؟ حتی اگر بخواهیم، راهی برای کاهش آنها نیست. چه موقع می توانیم آنها را کاهش دهیم؟ ما خیلی جمع کردیم. همین حالا هم برای ما سخت است که از بیشتر شدن آنها اجتناب کنیم، چه برسد به اینکه بخواهیم آن عادات سفت و سخت و حتی سنت هایی که در طول زندگی های گذشته جمع کرده ایم را پاک کنیم! به همین خاطر

است که باید از این قدرت مافوق دنیوی استفاده کنیم، از ارتعاش مدیتیشن صوت تا سریع آنها را پاک کنیم. شستشوی مغزی معمولی بی فایده است. تنها ممارست مدیتیشن صوت، شستشوی مغزی واقعی است.

شما از من می پرسید که چطور از منیت اجتناب کنیم. من توصیه میکنم که بیشتر مدیتیشن صوت انجام دهید. اگر آگاه هستید، سعی کنید خودتان را بررسی و کنترل کنید. به این عادت نیفزائید و آن را تکرار نکنید. اگر می توانید، از آن اجتناب کنید و بعد آن را متوقف کنید. اگر از منیت مان آگاه نباشیم، کاری نمی توانیم بکنیم. اینطوری بدتر است. باید بیشتر مدیتیشن صوت انجام دهیم! بیشتر مدیتیشن صوت انجام دهید! بیشتر مدیتیشن صوت انجام دهید! مدیتیشن صوت به طور خودکار، ما را پاک میکند، راه دیگری نیست.

(تشویق حضار) حالا دریافتید که متد کوان یین واقعاً عالی است!

بدون آن، هرگز نمی توانیم این همه عادت را پاک کنیم! (۲۲)

متدی که می تواند نسل ها اثر ژنتیکی را از بین ببرد

انسان از زمان های کهن تا به امروز، کارهای بد زیادی انجام داده است. به همین خاطر خیلی سخت میتوان این مرجع های بد را از درون دی. ان. آ پاک کرد. گاهی ما در کالبدی زاده می شویم که اطلاعات خوب و بد زیادی در آن هست، اطلاعاتی که ما عاجزانه به ارث برده ایم. در این باره نمی توان کاری کرد، به جز اینکه مدیتیشن کنیم و این عادات بد را پاک کنیم تا دیگر اثری از آنها بر جای نماند. اگر هر روز چیزی را پاک کنیم، از اثر منفی آن چیزی درون سلول هایمان باقی نمی ماند. بعد می توانیم کارهای خوب انجام دهیم.

به همین خاطر است که با اینکه ذات الهی دارید و خدا در درون تان هست، هنوز باید با این عادات نقش بسته در دی. ان. آ، در سلول هایتان مبارزه کنید. به همین خاطر است که کند به پیش میروید، به

همین خاطر بد هستی و گاهی حتی بر خلاف میل تان، کارهای بد انجام می‌دهید. پس حتی اگر بخواهیم کار خوب انجام دهیم، بدون مدیتیشن یا بدون قدرت الهی برای پاک کردن این نقش‌های منفی روی دی.ان.آ سلولها، نمی‌توانیم کار زیادی به پیش ببریم.

به خاطر همین، دنیا به این شکل است. به خاطر همین بسیاری از مردم می‌خواهند کار خوب انجام دهند اما نمی‌توانند با این اثرات منفی مقابله کنند. اثراتی که حتی قبل از اینکه ما به این جسم بیاییم، وجود داشتند. آنها از قبل آنجا بودند. پس حالا متوجه شدید که دلیل مدیتیشن و گیاهخواری شما این است که دیگر به دی.ان.آ خود که از قبل بد بوده، اثرات منفی اضافه نکنید. شما به اندازه کافی صفات بد دارید، به مقدار بیشتر نیاز نیست. حتی اگر نمی‌توانید به مدت طولانی مدیتیشن کنید، این هم دی.ان.آ هست. احتمالاً جسمی دارید که هرگز در زندگی گذشته مدیتیشن نکرده. شاید از

سه نسل قبل تر از شما، هرگز در خانواده شما کسی مدیتیشن نکرده است. همچنین گاهی نمی توانید در خانواده مناسب به دنیا بیائید، چون این روزها مردم همیشه قرص ضد بارداری مصرف میکنند و سقط جنین انجام میدهند و از این کارها. پس باید به درون هر خانواده ای بیائید و بعد دی.ان.آ شما بد میشود. این خیلی بد است. این اخبار بدی است، اما اخبار خوب این است که می توانیم با مدیتیشن بر نور و صوت، ردپای منفی روی دی.ان.آ را پاک کنیم.

به همین خاطر ما اینجا هستیم. من را باور کنید، من خرافه نمیگویم و به شما نمی گویم که من را بپرستید یا به من پول دهید یا هر چیز دیگر. این ها فقط به صلاح خودتان هست و به صلاح جهان.

خودتان را ببخشید و دوباره سعی کنید

بودا قبل از آمدن به این جهان، بودا بود، اما باید شش سال مدیتیشن میکرد. عیسی پسر خدا بود، اما وقتی به اینجا آمد، باید سالها به اطراف میرفت تا از استادان مختلف آموزش ببیند. او قبل از اینکه بیرون بیاید و استاد کاملی باشد، مدتی در بیابان مدیتیشن کرد. به خاطر مشکل دی.ان.آ! نه به این خاطر که ما خوب یا بد هستیم، بلکه این ابزاری که به ارث برده ایم، گاهی آن چیزی نیست که میخواهیم. پس خودتان را ببخشید، اما همیشه دوباره سعی کنید. (۲۳)



Some
small
Secrets
to
Share

در میان گذاشتن

چند راز کوچک

با شما



جسم، گفتار و ذهن تان را با همدیگر پرورش دهید

گاهی ممکن است فکر کنید در ممارست معنوی تان هیچ پیشرفتی نکرده اید و به نظر میرسد که دارید وقت تلف میکنید. میدانید چرا؟ ممارست معنوی شامل جسم، گفتار و ذهن است. به عنوان مثال، شما در ممارست معنوی، ذهن تان را خیلی خوب پرورش داده اید و ایده های شیطانی و افکار ناپاک را از آن پاک کرده اید. هر روز فقط در مورد استاد زنده، تعالیم شریف و جمع رهروان فکر می کنید. شما فقط به ممارست متد کوان یین فکر می کنید. در این حالت ذهن شما بسیار "متمدن" شده اما شاید جسم تان در راه مانده و با ذهن پیشرفته شما همگام نباشد. در این حالت، شاید حس کنید که

پیشرفت معنوی شما به حالت سکون در آمده. در بعضی موارد دیگر، شاید جسم و ذهن تان پاک باشد، اما گفتارتان هنوز از کارمای خود پاک نشده باشد. یک مورد دیگر هم هست که در آن گاهی سکوت می کنید یا به اندازه معمول حرف نمی زنید، اما کارمای جسم تان هنوز پاک نشده و برای همین پیشرفت نمی کنید.



این موضوع مثل وقتی است که والدین با فرزندشان راه میروند. والدین خیلی سریع راه میروند اما حواس بچه به گلهای، سنگها و رود کنار جاده پرت میشود و فراموش میکند با آنها برود. پس والدین باید بایستند و منتظر او بمانند تا بچه به آنها برسد. در مورد جسم، گفتار و ذهن شما هم، این امر صدق می کند. اگر هر یک از آنها عقب بمانند، دو تا دیگر نمی توانند به جلو حرکت کنند. این سه تا باید متعادل باشند و با همدیگر همکاری کنند تا شما بتوانید در ممارست معنوی تان پیشرفت کنید. (۲۴)

خشم در ممارست ما مانع ایجاد میکند.

چرا گاهی وقتی مدت کوان یین را ممارست می کنید، صوت را
میشنوید ولی نور را نمی بینید؟

به خاطر خرابی-خرابی تلویزیون. به همین خاطر لازم است هر روز با
کوشایی آن را تعمیر کنیم. چطور؟ باید افکار، گفتار و کردار پاک
داشته باشیم. نباید از کسی متنفر باشیم، باید همه چیز را تحمل
کنیم. مهم نیست که دیگران چطور با ما رفتار میکنند، باید تحمل و
عشق را به کار ببریم. به این شکل می توانیم تلویزیون مان را تعمیر
کنیم.

چرا خرابی ایجاد میشود؟ چون فضای خشم آلود ما به ماده ای بسیار
سفت تبدیل میشود و جلو ما قرار می گیرد و ما را از حقیقت دور نگه
میدارد. پس ما خودمان همه این خرابی ها را ایجاد می کنیم. وقتی

خشمگین هستیم، یک میدان مغناطیسی بسیار چگال و ناخوشایند ایجاد می کنیم. این میدان مغناطیسی بسیار غلیظ و تاریک، همچون یک مانع، ما را می پوشاند و از صفات نیکی که داریم، دور نگه میدارد. این مانع، از فاصله خیلی نزدیک اطراف مان را فرا می گیرد، طوری که انگار لباس مان است، لباسی بسیار کثیف که ارتباط با میدان مغناطیسی خوب را برای ما غیر ممکن میسازد. به همین خاطر نمی توانیم سرزمین روشن بودا را ببینیم و فقط کارمای دردناک را می بینیم.

به همین خاطر باید افکار، گفتار و کردارمان را پاک نگه داریم و برای تعمیر تلویزیون خراب مان و برای اینکه بتوانیم هر روز آن را نگاه کنیم، باید احکام را رعایت کنیم. تلویزیون بیرونی به پول، کابل و برنامه نیاز دارد، اما تلویزیون درونی به هیچ یک از اینها نیاز ندارد. کمی تعمیر کافی است. باید این تلویزیون را هر روز تماشا کنیم، بعد

این عادت در ما شکل میگیرد و می توانیم هر وقت می خواهیم، از

آن استفاده کنیم. (۲۵)

همیشه پاک و مثبت باشید

ما باید در مورد شیوه زندگی کردن مان، خیلی دقیق باشیم چون همه افکار ما، پیامدی در پی دارند. اگر منفی فکر کنیم، فضای منفی ایجاد می شود و این سبب جذب بدشانسی برای ما و اطرافیان ما میشود. بعد هر جا برویم، این بد شانسی را با خود می بریم. به عنوان مثال، اگر یک کیسه سم حمل کنید و این کیسه نشستی داشته باشد، به هر جا که بروید، شما و کسانی که نزدیک شما می آیند را مسموم می کند. افکار منفی از فیلم های منفی یا هر چیز منفی دیگری، منفی تر هستند. مواظب افکار خود باشید. اگر واقعاً خوب نیست، فوراً آن را دور بیندازید، اسامی مقدس را تکرار کنید، خود را متمرکز نگه دارید، خود را پاک کنید و از برکاتی که خداوند در هر لحظه از زندگی به شما میدهد، لذت ببرید. شاکر باشید که سالم هستید، که زنده اید، که جای خوبی هست که به آنجا بیائید و آرامش پیدا کنید

و شاکر باشید که دوستان خوبی نظیر اینها و دوست خوبی مثل من دارید. (تشویق حضار)

من هرگز از شما نخواستم که شخصاً برای من کاری کنید. هر کاری که برایتان انجام میدهم، رایگان است و از روی میل و محبت. شما همیشه از من می پرسید: "چطور می توانیم محبت شما را جبران کنیم، استاد؟" لازم نیست. لازم نیست که شما چیزی را جبران کنید. فقط خود را پاک کنید، سرتان به کار خودتان گرم باشد و بگذارید من هم کار خودم را انجام دهم. این خیلی ساده است. چون اگر مدام به آشغال من نگاه کنید، نمی توانید پیشرفت کنید. اگر به آشغال همسایه نگاه کنید، به خودتان زیان میرسانید، همین. من از نگاه کردن به آشغال همسایه یا هر کاری که دوست دارید، منع تان نمی کنم. اما شما باید فکر کنید که آیا این کار برایتان خوب است یا نه.

هر بار که در مورد کسی منفی فکر می کنید، آیا راحت هستید یا نه؟ نه. همین حالا هم پیداست که خوب نیست. اما نیاز نیست که حرفهای من را باور کنید، خودتان امتحان کنید. هر بار که از دست کسی عصبانی هستید یا در مورد کسی بد فکر می کنید، چه حقیقت داشته باشد چه نداشته باشد، چه کسی بیشتر از همه ناراحت میشود؟ اول از همه، فرد شماره یک، خودمان هستیم. این خیلی ساده است.

اما خیلی راحت می توانیم خودمان را تحت کنترل بگیریم. فقط مستقیم به درون نگاه کنید، اسامی مقدس را تکرار کنید و دعا کنید که هر بار استاد به شما کمک کند و فوراً افکاری پرمهر به شما بدهد یا افکار بد را با افکار محبت آمیز جایگزین کند. این بدان معنا نیست که اگر فوراً این کار را انجام دهید، عصبانی نمیشوید. اگر واقعاً عصبانی میشوید، حس تان را ابراز کنید. به عنوان مثال اگر از دست

کسی عصبانی هستید، دلیلش را به او بگوئید. اما اول باید بررسی کنید که آیا این حرف شما درست و منطقی است و آیا ارزش گفتن دارد یا نه. اگر به خاطر این عصبانی هستید که او شما را عصبانی کرده، به او بگوئید. اینطوری حداقل فرصتی به او می دهید تا آن موضوع را شفاف سازی کند یا شما را توجیه نماید. فقط بر اساس تجربه شخصی، سطح آگاهی بالا یا پایین فکر نکنید و آن شخص را مورد قضاوت قرار ندهید و اینطور نباشد که او را در بی خبری بگذارید و در مورد او با شخص دیگری صحبت کنید، بی آنکه او از این مسئله خبردار شود. چون اگر آن شخص سوم هم از حل مسئله ناتوان تر از شما بود و فقط آنجا نشست و به همه این آشغال ها گوش کرد و هیچ راه حلی نداشت، بعد شاید آن شخص سوم، با شخص چهارم صحبت کند و به این شکل کل مرکز پر از آشغال شود.

گاهی شما در این باره حرف نمی زنید، اما به آن فکر می کنید. این هم خوب نیست. بهتر است در آن لحظه به خدا دعا کنید و بگوئید: "این سم را از من دور کن!" وگرنه شما همه اطرافیان تان را مسموم می کنید، چون افکار، کردار و گفتار، همه یک جور هستند. آنها قدرت دارند، بویژه وقتی ما تمرکز داشته باشیم. وقتی کارما وارد عمل میشود و با کسی برخورد پیدا می کنید، خیلی خسته میشوید. در چنین مواردی، وقتی صبح از خواب بیدار میشوید، صورت تان خیلی تیره به نظر میرسد. در این حالت یک چیز سمی درون شما منتشر شده که شما را بسیار خسته می کند، انگار که سریع پیر شدید و دیگر جوان و سر حال به نظر نمی رسید. پس خود را پاک و مثبت نگه دارید. این برای شما بهتر است.

گاهی کاری از دست تان بر نمی آید. به عنوان مثال اگر با شخصی زندگی می کنید و آن شخص برای شما مشکل درست میکند و هر

دو شما دچار سوء برداشت میشوید، باید مسئله را بین خودتان حل کنید. اما این با وقتی که در مورد کسی منفی فکر کنید و او هیچ چیز در مورد شما نداند و حتی نداند که شما در مورد او منفی فکر می کنید، فرق دارد. شاید این چیزی که شما به آن فکر می کنید، صحت نداشته باشد. حتی اگر هم داشته باشد، شما نمیدانید که کارما چطور عمل میکند. شما نمیدانید که خدا برای فلان شخص چه چیزی ترتیب داده و هدف او چه بوده است. شما هیچ چیز نمیدانید! پس بهتر است ساکت باشید. ذهن تان را خاموش کنید و اسامی مقدس را تکرار کنید و مثبت فکر کنید چون اگر مثبت فکر کنید، چیزی از دست نمیدهید. همین. این به صلاح خودتان است. اینطور نیست که من شما را منع کنم یا خدا شما را توبیخ کند. اگر همیشه سعی کنید در مورد دیگران مثبت فکر کنید، زندگی تان خیلی بهتر میشود. (۲۶)

مراقب باشید غذاهای پاک بخورید

در مورد غذاهایی که میخورید، دقت کنید تا سبب آلودگی خودتان نشوید و سلول ها و مغزتان را گیج نکنید، چون این چیزها در نهایت مانع پیشرفت معنوی شما میشوند. اینطور نیست که خدا به آنچه میخورید، اهمیت بدهد، اما اگر ما با چیزهای سمی یا غذاهای ناپاکی مثل گوشت یا محصولات حیوانی، سیستم بدن خود را مسموم کنیم، بعد سلول هایمان، سلول های مغز و جسم مان هم آلوده و گیج میشوند. به همین خاطر نمی توانیم واضح فکر کنیم و نمی توانیم در آرامش بنشینیم تا بتوانیم منبع شادی و خرد را پیدا کنیم.


اگر سلول هایمان، مغز و خون مان را گیج کنیم، "بخش عواطف" نیز گیج میشود. بعد دیگر قادر نیستیم درست فکر کنیم و وقتی برای مدیتیشن می نشینیم، خیلی بی قرار و عصبی می شویم. حتی اگر

بتوانیم در مدیتیشن مان خوب بنشینیم، مکاشفه ما با تأثیرات منفی چیزهای سمی که وارد بدن مان کرده ایم، تار میشود. پس این خدا نیست که به آنچه میخورید اهمیت میدهد یا من نیستم که اهمیت میدهم یا اینطور نیست که اگر ذره ای گوشت بخورید، مستقیم به جهنم بروید. این درست نیست. موضوع فقط این است که اگر می‌خواهیم شبیه خدا باشیم، باید به همه کارهایی که می‌کنیم توجه داشته باشیم، تا هر چیزی که میخوریم پاک باشد، تا بتوانیم در جسم، گفتار و ذهن مان پاک بمانیم.

برای من اهمیت ندارد که شما چی میخورید، اما هر چیزی که میخورید بر ممارست مدیتیشن شما، حالت روحی شما، خلق و خوی شما، شخصیت شما، خصوصیات شما و ارزش زندگی تان تأثیر میگذارد. همه چیز به آن بستگی دارد. تا وقتی در جهان مادی هستیم، هر چیز مادی بر ما تأثیر میگذارد. به همین خاطر است که

باید مراقب باشیم تا غذاهای پاک بخوریم، غذاهایی که بار کارمایی کمتری دارند، غذاهایی که رنج کمتری برای ما دارند.

حیوانات خیلی رنج میکشند. آنها از مرگ میترسند و به زندگی دلبسته اند. اگر ما به خاطر خودمان، آنها را به مرگ زود هنگام مجبور کنیم، مسلم است که ترس و نفرت آنها در گوشتی که میخوریم، باقی می ماند. به همین خاطر است که ما خشمگین، عصبی، ناراضی و گاهی خشن میشویم و احساساتی که حیوانات در لحظه مرگ دارند، در ما پدیدار میشود. (۲۷)



یک سری چیزهای خاص در قلمرو مادی، کم و بیش بر ما تأثیر دارند. به همین خاطر غذایی که می خوریم نیز از نظر ذهنی، جسمی و همچنین معنوی بر ما اثر می گذارد و این از دوران باستان ثابت شده است.

عاقبت حرص برای دریافت پیشکشی

یک استاد در هند بود که ۵۰۰ شاگرد داشت. او واقعاً یک معلم معمولی بود، نه یک استاد خیلی سطح بالا، اما می توانست آینده را ببیند. احتمالاً او یک استاد سطح دوم بود. معمولاً وقتی کسی از او دعوت میکرد به یک مهمانی برود و پیشکشی دریافت کند، هرگز شاگردانش را با خودش نمی برد. برای همین یک روز طاقت شاگردان تمام شد. آنها گفتند: "استاد، هر وقت شما به مهمانی میروید، تنها می روید. ما فقط مدام کار می کنیم، اما شما ما را از این لذت محروم کردید. اگر این بار ما را هم با خودتان نبرید، شما را ترک می کنیم." استاد دفعه بعد آنها را با خود برد و از آن پس، همیشه آنها را هم با خود می برد.

بعد از آن زندگی، آن استاد به عنوان یک راهب پاک، از یک گروه بالاتر و مشهورتر تناسخ یافت. هر وقت که به جایی میرفت، همیشه ۵۰۰ فلامینگو پشت سر او پرواز می کردند. اینها همان ۵۰۰ شاگرد زندگی قبلی او بودند که نتوانسته بودند اجر پیشکشی های مردم را جذب کنند، چون به اندازه کافی برکات، پاکی و اجر ممارست نداشتند تا بتوانند از آن لذت ببرند.

بین افراد تفاوت وجود دارد، نه فقط استاد و شاگرد. به همین خاطر من به شما یاد دادم که صرفه جو باشید، حریص نباشید و فراتر از حق خود نخواهید. بیشتر از آنچه دارید، خرج نکنید. وقتی لازم باشد می توانید پول بردارید و خرج کنید. وقتی لازم نیست، سعی کنید این کار را نکنید. وگرنه به دردسر می افتید، مثلاً بیمار میشوید یا یک بیماری غیر قابل درمان می گیرید.

من کسی را می شناسم که ممارست میکرد و همیشه سعی میکرد با دسترنج دیگران زندگی کند. او همیشه به خاطر پیشکشی های ناپاک، اسهال داشت! گاهی وقتی از افراد ناپاک، هدیه دریافت میکنیم، این هدیه بر ما تأثیر میگذارد. شاید حتی خودمان ندانیم که بر ما تأثیر دارد، اما این وجود دارد و مثل این می ماند که ما به این افراد، مدیون هستیم. احساس می کنیم که به آنها بسته شده ایم و نمیدانیم چرا نمی توانیم از این شرایط خلاص شویم. گاهی به این شکل است، فقط به این خاطر که هدایای آنها را قبول کردیم. (کسی می پرسد: پس در مورد افراد دیگری که راهب نیستند و مدام در زندگی شان، هدیه رد و بدل میکنند، چطور میشود؟) من به شما آموزش دادم که وقتی لازم نیست، چیزی از کسی نگیرید و وقتی کسی چیزی به شما میدهد، سعی کنید یک چیز دیگر به او بدهید، حتی اگر خویشاوند شما باشد. (۹)

هاله ای از انرژی مثبت ایجاد کنید.

هر جایی که مدیتیشن کنید، انرژی در آنجا می ماند. به همین خاطر همیشه باید کارهای خوب انجام دهید تا در اطراف شما انرژی خوب باشد. حتی صحبت در مورد مدیتیشن، خدا، قدرت استاد و چیزهای مثبت و خوب نیز انرژی خوب ایجاد می کند. پس وقتی مدیتیشن می کنید، مسلم است که انرژی خوبی ایجاد میشود که در همان جا می ماند. هر چقدر بیشتر در آن مکان مدیتیشن کنید، انرژی چگالتر میشود. هر چقدر بیشتر در مورد چیزهای مثبت صحبت کنید، دیوار انرژی ای که در اطرافتان ایجاد کرده اید، ضخیم تر میشود و بعد چیزهای خوب همدیگر را جذب میکنند و شما از جهات مختلف، انرژی خوب بیشتری دریافت می کنید و به هر جا میروید، این به اصطلاح "جیب" انرژی، هاله انرژی خوب را با خود دارید.

هر چقدر انرژی خوب بیشتری داشته باشید، حس بهتری دارید. هر چقدر حس بهتری داشته باشید، بیشتر در مورد چیزهای مثبت و خوب حرف می زنید. هر چقدر بیشتر در مورد چیزهای خوب و مثبت حرف بزنید و کارهای مثبت انجام دهید، انرژی خوب بیشتری ایجاد می کنید. هر چقدر انرژی خوب بیشتری ایجاد کنید، حس بهتری دارید و کارهای بهتری انجام می دهید و این روند هرگز پایان نمی پذیرد.

پس هرگز، در چرخه منفی غرق نشوید. همیشه مثبت بمانید. میدانم سخت است. چون گاهی مردم شما را پایین میکشند. اما آگاه باشید. فقط آگاه باشید. همیشه سعی کنید مثبت باشید. چیزهای مثبت بگوئید و هر چقدر می توانید کارهای مثبت انجام دهید. از خودتان محافظت کنید. به این شکل خانه ای فوق العاده و قابل حمل ایجاد می کنید و هر جا میروید، نور، انرژی خوب، ارتعاشات خوب را با خود

می برید. هر چقدر بیشتر از این چیزها با خود ببرید، بیشتر چیزهای مثبت جذب می کنید و هر چقدر بیشتر جذب کنید، قویتر و مثبت تر میشوید. (۲۸)

راهی برای کاهش میل جنسی

سؤال: استاد، لطفاً من را راهنمایی کنید که چطور میل جنسی بسیار زیادم را کنترل کنم؟ من به برکات الهی نیاز دارم.

استاد: من در این زمینه تجربه ای ندارم. یک چیزی را میدانید؟ درمان های مختلفی وجود دارد. اما اکثر مردم وقتی مقدار زیادی گوشت میخورند و شراب می نوشند و از این کارها، این میل شان بیشتر بر انگیخته میشود. ما به اندازه کافی از این به اصطلاح امیال حیوانی درون خودمان داریم و به همین خاطر بسیاری از کارها را همچون حیوانات انجام میدهیم، اما این را نمی توانیم کنترل کنیم، چون از آنجا که در قلمرو حیوانات زندگی می کنیم، به خاطر این جسم، بخشی از صفات حیوانی را به ارث می بریم.

پس حالا، اگر بخواهیم آن را کنترل کنیم، باید مصرف مواد مست کننده و هیجان آور و چیزهایی نظیر آن را متوقف کنیم. غذاهایی هستند که میل جنسی را تقویت میکنند. مردم به دنبال اینها هستند. بعضی از مردم اینطورند. پادشاهان پیر قدیم، همیشه یک نوع غذاهای خاص میخوردند، چون همسران زیادی داشتند.

برای کنترل میل جنسی، غذاهای زیادی وجود دارد. اولین مرحله، رژیم گیاهخواری کامل است، بدون تخم مرغ، ماهی، مشروبات الکلی، الکل و مواد سکر آور. بسیاری از چیزهایی که ما، افراد معمولی، برای آنها پول زیادی پرداخت می کنیم، مواد سمی هستند. من همیشه در شگفتم که چرا مردم این همه پول برای مسموم کردن خودشان خرج میکنند. اما این بر اساس انتخاب شخصی و به اختیار خودشان است.

به همین خاطر اگر از من بپرسید که چطور می توانید میل جنسی را کاهش دهید، میگویم کارهای زیادی هست. گیاهخوار شوید، ساده غذا بخورید، بدون روغن زیاد و ادویه های تحریک آمیز و نظایر آن و مقدار زیادی آب خنک بنوشید. نه شامپاین! شامپاین بدترین چیز است، فقط مخصوص روز ازدواج است، میدانستید؟ من نمیدانم. من هم شنیده ام. نمیدانم. مردم اینطور میگویند.

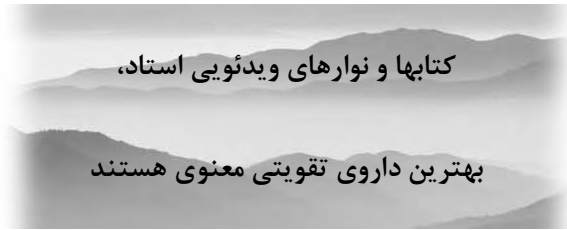
اما ساده ترین راه حل این است که خود را مشغول کنید، یک کار هدفمند انجام دهید، به دیگران کمک کنید تا مشکلات خودتان را فراموش کنید. نمیدانم چطور وقت دارید که حتی در این باره فکر کنید. اگر تمام طول شب بیدار باشید و مثل من مطالعه کنید، فکر می کنم میل جنسی خودش شما را ترک کند (حضار می خندند و تشویق می کنند). چون این میل از کار می ترسد.

یک کاری انجام دهید. در این جهان این همه رنج وجود دارد، در اوقات فراغت تان یک کار داوطلبانه انجام دهید. رنج دیگر موجودات را حس کنید. خود را در از خود گذشتگی و شادی غرق کنید، در شادی ناب خدمت به آنها. برای دیگران، شادی، شادی شریف ایجاد کنید. این سبب میشود که خودتان هم از این شادی شریف بهره مند شوید.

شما چیزهای زیادی مطالعه کردید که شاید بد بودند، مثلاً اطلاعات هوس انگیز. حالا دیگر از این چیزها نخوانید. به کتابهای مقدس روی آورید. انجیل، سوترهای بودایی، قرآن و هر اطلاعاتی که در زمینه زندگی مقدس هست، بخوانید، خوب؟ کتابهای آئین هندو، هر چیزی که می خواهید، تمرین های یوگا، تعالیم قدیسیین مقدس. چیزهای زیادی برای خواندن هست. (۲۹)

از دواج خوب است، تا وقتی که سد راه ممارست شما نشود. رابطه جنسی خوب است، تا وقتی که مزاحم شما نشود و مانع پیشرفت تان نگردد. اما اکثر اوقات، مانع میشود چون ذهن نمی تواند آن را فراموش کند. مهار تجربه جنسی برای مردم بسیار سخت است. به همین خاطر است که استادان به شاگردان خود میگویند از این مسئله بر حذر باشند. مثل الکل می ماند. واقعاً سم است، اما اگر کمی بنوشید، شما را نمی کشد و شما را به جهنم نمی برد. اما مسئله این است که اگر حالا مقدار کمی بنوشید، فردا بیشتر و بیشتر می نوشید و بعد به جسم، ذهن و روح تان آسیب می رسانید. به همین خاطر استادان میگویند که از آن بر حذر باشید. اینطور نیست که استاد، دیکتاتور باشد و قصد کنترل مردم را داشته باشد. او فقط میداند که چه چیزی خوب و چه چیزی بد است. اما هنوز هم این ما هستیم که انتخاب می کنیم.





خواندن کتابهای استاد به طور روزانه، مثل این می ماند که در حین سخنرانی استاد، در آنجا حاضر بوده اید. این کتاب ها برای شما برکات به همراه دارند و خرد شما را می گشایند. همچنین باید هر چند بار که می توانید به نوارهای استاد گوش دهید. به عنوان مثال، اگر نمی توانید بخوابید یا اگر گرفتار مشکلاتی هستید، می توانید نوارهای صوتی استاد را بگذارید. اگر قبل از خواب به نوارهای استاد گوش دهید یا کتاب های استاد را بخوانید، وقتی بیدار می شوید، حس متفاوتی خواهید داشت. همچنین میتوانید از کتاب های استاد به عنوان بالش استفاده کنید. (کسی میپرسد: آیا اجازه داریم این کار را بکنیم؟) بله، این سبب می شود که خرد شما، بیشتر و بیشتر

گشوده شود. (حضر می خندند. "آیا خدای ازدها، نگهبان دارما، ما را کتک نمی زند؟") نه. ("اما در سوترای بودائی اینطور آمده که ما نمیتوانیم متون مقدس را به عنوان بالش استفاده کنیم.") اگر من میگویم، می توانید، پس می توانید. من یک استاد مدرن هستم. (حضر می خندند.)

مردم در دوران امروزی، خیلی کم وقت آزاد دارند. استفاده از کتاب های من به عنوان بالش به شما کمک میکند که بهتر یاد بگیرید. اکثر اوقات بعد از خواندن کتاب هایم، چیز زیادی یادتان نمی ماند. اما اگر از آنها به عنوان بالش استفاده کنید، بهتر یادتان می ماند چون استاد به شما آموزش میدهد. همچنین وقتی شما خواب هستید، آموزش به شما راحت تر است چون ذهن تان لجاجز نیست. (حضر می خندند.) من می توانم در مغزتان سوراخ هایی حفر کنم تا مغزتان سریع تر بشکند. مسلمه که هنوز نیاز دارید کتابها را بخوانید.

اگر فقط به عنوان بالش از آنها استفاده کنید، فایده ای ندارد. باید هر روز یک بخش کوچکی را بخوانید. نیاز نیست که در هر بار، مقدار زیادی بخوانید. اگر دوست دارید، می توانید به یکباره کل کتاب را هم تمام کنید. اما هنوز هم باید هر روز حداقل، یک بخشی از آن را بخوانید. بدن ما هر روز به غذا نیاز دارد و به همین شکل، روح ما باید تغذیه شود. همچنین می توانید به نوارهای استاد گوش کنید. این کار به شما کمک میکند در ممارست معنوی تان، سریعتر پیشرفت کنید. پیشرفت شما خیلی کند است. (۳۰)

معنای واقعی "با گوان ژای جی"، هشت مرحله روزه

اگر تمام روز و شب را وقت ندارید، می توانید وقتی خواب هستید، نوارهای استاد را بگذارید. بگذارید وقتی خواب هستید، استاد صحبت کند. این هم بر شما تأثیر میگذارد. ما باید از هر وسیله در دسترسی برای کمک به خود در ممارست مان، استفاده کنیم. ما مردم مدرن وقت نداریم و بعلاوه تحت تأثیر نیروی مایا از بیرون هستیم. آنطور که ما فکر می کنیم، مایا مثل شیطان به نظر نمیرسد. قدرت مایا، فضایی است که مایجاد کردیم. مثلاً فضای بمب هسته ای یا فضای تشعشعات هسته ای. این فضاها تأثیر بسیار شدیدی روی ما دارند.

اگر می توانید، یک روز در هفته، معده تان را خالی نگه دارید. این کاری است که باید انجام دهید. اگر نمی توانید، پس یک روز در هفته، ذهن تان را خالی نگه دارید. این همان چیزی است که "با

گوان ژای جی" (هشت مرحله روزه) در اصطلاحات بودائی معنا میدهد. میدانید "با گوان ژای جی" به چی اشاره دارد؟ میگوید فقط این کافی نیست که معده تان را خالی نگه دارید و متون مقدس را بخوانید. وقتی متد کوان یین را ممارست می کنید، به معنای واقعی، "با گوان ژای جی" را به اجرا در می آورید. ما باید برای پاک کردن کارمای خود و تأثیر محیط بیرون، از جریان صوت استفاده کنیم. بعد می توانیم با استفاده از هر موقعیتی که داریم، ممارست کنیم. ما باید در هر زمان ممارست کنیم، در همه وقت. وقتی خواب هستید، میتوانید با گذاشتن نوارهای صوتی استاد ممارست کنید. در اتوبوس می توانید نوارهای صوتی استاد را بگذارید، مدیتیشن کنید یا کتابهای استاد را بخوانید. این کار به شما کمک میکند در ممارست معنوی تان، سریعتر پیشرفت کنید. (۳۰)

هشت فرمان بودائی، با گوان ژای جی

- ۱- کشتار نکنید.
- ۲- دزدی نکنید.
- ۳- رابطه نامشروع نداشته باشید.
- ۴- دروغ نگوئید.
- ۵- مشروبات الکلی ننوشید.
- ۶- از کارهایی نظیر رقصیدن، آواز خواندن، نواختن موسیقی، بیرون رفتن برای سرگرمی، پوشیدن لباسهای پر زرق و برق یا استفاده از آرایش و عطر اجتناب کنید.
- ۷- از خوابیدن روی تخت های زیادی راحت و بلند اجتناب کنید.
- ۸- بعد از نیمروز، دیگر غذا نخورید.

دیدن نوارهای ویدئویی استاد قبل از مدیتیشن، ذهن شما را آرام میکند و به بسیاری از سؤالاتی که دارید، پاسخ میدهد. این کار خیلی به شما کمک میکند. فکر نکنید که این کار بی فایده است و بعد فقط دور خودتان بچرخید و کارهای دیگر انجام دهید. گوش دادن به ذکر های مقدس یا دیدن فیلم های استاد، خیلی به شما کمک میکند حتی اگر گاهی توجه زیادی به آنها نداشته باشید. اما گاهی توجه تان جلب میشود، چون بعضی از جملات، شما را از خواب بیدار میکند یا اعصاب تان را آرام میکند. اگر به سخنرانی ای که می بینید، توجه داشته باشید، این کار مسلماً در مدیتیشن تان به شما کمک میکند.

در خلال زمستان معنوی، گاهی یک داروی تقویتی لازم

است

گاهی در ممارست معنوی مان، با مشکلاتی روبرو می شویم، درست مثل وقتی که در زمستان سرد و مرطوب، احساس ناراحتی می کنیم. به نظر می رسد در حفظ احکام دچار تردید شده ایم و ایمان مان خیلی قوی نیست. به نظر می رسد در ممارست معنوی مان پسرفت کرده ایم یا به حالت سکون در آمده ایم و خیلی احساس ناراحتی میکنیم. در این حالت در "زمستان ممارست معنوی" هستیم. وقتی به راحتی ممارست می کنیم، در "بهار" یا "تابستان" هستیم. در ممارست معنوی ما هم مثل بهار، تابستان، پاییز و زمستان، تفاوت ها و شباهت های فصلی وجود دارد. هر روز نمی توانیم به یک شکل باشیم. به همین خاطر زمان هایی هست که اشتباه می کنیم،

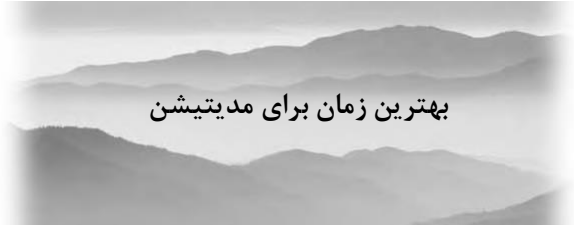
میخواهیم متد را ترک کنیم یا نسبت به ممارست بی میل هستیم و یا در ممارست مان، هیچ حس خوشایندی پیدا نمی کنیم. شاید احساس افسردگی کنیم، اما دلیلش را ندانیم. اینها مشخصات "زمستان ممارست معنوی" است. در این زمان باید فوراً برای تغذیه خود، از داروهای تقویتی استفاده کنیم.

به عنوان مثال، اگر در زمستان، وقتی هوا سرد و مرطوب است، احساس سرما و رطوبت می کنیم، می توانیم به نزد یک پزشک طب چینی برویم و مقداری دارو بگیریم یا می توانیم هر روز مقداری غذای مقوی بخوریم یا به وعده هایمان اضافه کنیم تا قدرت فیزیکی مان زیاد شود و تا بهار دوام بیاوریم. در بهار زیاد غذا نمیخوریم و در تابستان خیلی کم میخوریم، اما خیلی احساس راحتی داریم و به اندازه زمستان، خسته و افسرده نیستیم.

وقتی ممارست معنوی ما به راحتی پیشرفت نمیکنند، یعنی در زمستان هستیم. اما بعد از مدتی، می توانیم جبران کنیم. وقتی در "زمستان ممارست معنوی" هستیم، احتمالاً احساس سردرگمی، ترک متد و فریب خوردگی می کنیم. شاید احساس ملالت، عدم پیشرفت یا بی میلی به ممارست یا عدم رضایت در ما ایجاد شود و موقعیت های بازدارنده به وجود آیند. با این وجود باید بدانیم که بعد از مدتی، همه چیز درست میشود. در آن زمان حتی اگر اشتباه کنیم، در ممارست مان پسرفت کنیم یا ایمان مان را از دست بدهیم، فقط باید خودمان را ببخشیم. اگر امکانش هست، سریع باید مقداری "داروی تقویتی" بگیریم! به عنوان مثال، می توانیم به اعتکاف یا به دیدن استاد برویم، بیشتر متشرفین را ملاقات کنیم، بیشتر به مدیتیشن گروهی برویم، بیشتر کتابهای استاد را بخوانیم یا به نوارهای صوتی او گوش دهیم و غیره. همه اینها "داروهای تقویتی

معنوی" هستند. بعد از استفاده از آنها، حس خیلی بهتری خواهیم داشت. بعد می توانیم تا "بهار" به ممارست معنوی ادامه دهیم. در بهار حس بسیار بهتری خواهیم داشت و زیاد به داروی تقویتی نیاز نداریم. (۳۱)





بهترین زمان برای مدیتیشن


من فکر میکنم بهترین زمان برای مدیتیشن صبح است. در این زمان داشتن تجربه درونی و دیدن نور خیلی آسان است، چون بعد از داشتن خواب کافی، ذهن نسبتاً آرامی داریم. بهترین زمان برای مدیتیشن وقتی است که به حد کافی خوابیده ایم اما هنوز مقدار کمی خواب آلوده هستیم. مسلم است که در این حالت خیلی سخت است بیدار شویم، درست مثل وقتی که مقداری غذا خوردیم اما کاملاً سیر نشدیم و هنوز مقداری غذا می خواهیم. این بهترین زمان برای مدیتیشن است. بعد از استراحت شبانه، بسیاری از مشکلات، موانع و بازدارنده های کارمایی از بین رفته اند و همچنین تأثیرات و آثار

منفی روز گذشته، همه از بین رفته و فراموش شده اند! همه عمل و عکس العمل ها نیز در خواب مان، تسویه حساب شده اند. به همین خاطر دیدن نور در هنگام مدیتیشن خیلی آسان می شود و راحت می توانیم با متعالی ترین صفات درونی ارتباط برقرار کنیم.

بعضی ها شب کار هستند و روز می خوابند. بسته به موقعیت تان، باید بعد از بیدار شدن، مدیتیشن کنید. اگر نمی توانید در ساعت هفت بیدار شوید، ساعت نه بیدار شوید، اما باید مدیتیشن کنید، حداقل برای مدت کمی. وگرنه ذهن مان حالت پایدار پیدا نمیکند و در تشخیص خوب و بد اشتباه می کنیم. به آسانی با کارمای دیگران آلوده می شویم و به پایین کشیده می شویم. سطح مان سریع پایین می افتد یا اگر پایین نیفتد، پیشرفت برایمان مشکل میشود. دیگر قادر نیستیم شاد باشیم و هر کاری انجام می دهیم، خیلی روان پیش نمیرود. اگر کسی به ما توهین کند، نمی توانیم او را ببخشیم و

نمیتوانیم در مورد چیزی به طور واضح فکر کنیم. به همین خاطر،

مدیتیشن بسیار مهم است. (۳۲)



ما باید هر روز مدیتیشن کنیم، هم در صبح و هم در شب، چه راهب باشیم چه غیر راهب. ما در صبح مدیتیشن می کنیم تا بتوانیم با هدایای آلوده روز، روبرو شویم و قبل از خواب مدیتیشن می کنیم تا در شب مورد حفاظت و در آرامش باشیم و بتوانیم فضای آلوده روز را پاک کنیم.

چطور عادت مدیتیشن در صبح زود را کسب کنیم

سؤال: در حالیکه در طول روز به اندازه کافی وقت ندارم، چطور میتوانم برنامه مدیتیشن ام را حفظ کنم؟

استاد: نمی توانید بیدار شوید؟ من هم همینطور. هیچ کس دوست ندارد وقتی در رختخواب گرم و نرم است، بیدار شود، اما باید سعی کنیم. فرض کنید شغلی دارید و باید بیدار شوید و به سر کار بروید، آن موقع مجبور میشوید. برای چیزی حدود دو هزار دلار در ماه، هر روز صبح ساعت پنج بیدار میشوید، اما برای خدا، بیدار نمی شوید! من چه کار می توانم بکنم؟ شما خودتان اولویت هایتان را تعیین می کنید. ما می توانیم کمی زودتر از حد معمول بیدار شویم و بعد به آن عادت کنیم.

مثلاً اگر میگوئید که ساعت سه خیلی زود است، ساعت سه بیدار نشوید. اگر معمولاً برای کار، ساعت پنج بیدار میشوید، روز اول ۴:۴۰ دقیقه بیدار شوید یا ۴:۵۰ دقیقه یا حتی ۴:۵۵ دقیقه و روز بعد یا هفته بعد، ۴:۵۰ دقیقه. خودتان را به این ایده عادت دهید و پاداش فراوان به خودتان بدهید. به خودتان بگوئید: "اگر امروز زود بیدار شوی، دو تا نان می گیری یا یک فنجان اضافه قهوه." هر چیزی که ذهن تان دوست دارد، به آن جایزه دهید.

همچنین ما باید خودمان را دوست بداریم، بیایید رک باشیم، ما فقط همین یک جسم را داریم و گاهی خیلی خسته هستیم. ما روزانه هشت یا ده ساعت کار می کنیم، فقط برای اینکه این ماشین به کار ادامه دهد و بعد گاهی باید کارهای دیگری هم انجام دهیم، مثل امور خانواده: همسر، فرزندان، والدین، دوستان، همسایگان، خویشاوندان و غیره. ما واقعاً خواسته های زیادی از این جسم فیزیکی داریم.

پس مسلماً اگر نمی توانید صبح زود برای مدیتیشن بیدار شوید، خودتان را ببخشید. خیلی به خودتان سخت نگیرید، اما به تدریج خود را آموزش دهید. کمتر تلویزیون نگاه کنید و کمی زودتر بخواهید تا بتوانید راحت تر بیدار شوید. زمانی که را که قبلاً در زمان خستگی صرف انجام فعالیت های مختلف میکردید، اینک برای شناخت خدا صرف کنید. موضوع به سازماندهی بر میگردد.

من هم خیلی مشغله دارم. باورتان نمیشود، من اینجا می نشینم و زیبا به نظر می رسم، اما من هم خیلی مشغله دارم و گاهی برای من هم سخت است که صبح زود بیدار شوم. اما باید ساعت کوک کنید. گاهی اینطوری است.


در سنن قدیمی هندی، قدیمی بود که می توانست تمام شب را بیدار بماند، اما او به جای اینکه دراز بکشد، نشسته می خوابید، پس فرقی

نمیگردد. (حضار می خندند.) شاگردان ما هم همینطور هستند. وقتی به اعتکاف می روند، آنجا می نشینند و خیلی خوب به نظر میرسند، اما نشستن آنها حالت های مختلف دارد. (استاد به شوخی سرشان را به یک طرف خم می کند تا حالت چرت زدن را نشان بدهند) مهم نیست. بیشترین سعی تان را بکنید. این حساب میشود. آن قدیس که در هند بود، مثل من موهای بلند داشت و موهایش را به سقف می بست. شوخی نمیکنم! و بعد او استاد شد، چون خیلی زیاد تلاش میکرد. او موهایش را به سقف می بست تا هر وقت چرت زد، دردش بگیرد و بیدار شود. "آه! خب! آخ!" (حضار می خندند.)

من نمیگویم که شما باید موهایتان را بلند بگذارید و چنین کاری انجام دهید. اما شیوه مخصوص خودتان را پیدا کنید. مثلاً می توانید زود بیدار شوید. مثلاً من در ابتدا یک فلاسک آب یخ زده کنار خودم می گذاشتم و بعد وقتی ساعت زنگ میزد، یخ را بر میداشتم و روی

صورت‌م می‌گذاشتم: آه! یخ به لباس‌ها و همه جا میرسید و مجبور
بودم از جایم بیرون بپریم.

شما مجبور نیستید چنین کاری کنید. به شیوه خودتان عمل کنید.
اما بدانید وقتی می‌خواهید کاری را انجام دهید، می‌توانید. باور
کنید که می‌توانید چون شما خدا هستید. با خدا هیچ چیز غیر
ممکن نیست. فقط یادتان باشد که خدایی در درون دارید و هیچکس
دیگری درون‌تان نیست. به ذهن و مغز گوش ندهید، آن فقط یک
کامپیوتر است. ذهن به ما می‌گوید: "آه، بخواب. خواب برایت خوب
است." اما این صدای خدا نیست. صدای خدا پشت آن است. (۳۳)



و صبح هنوز ساکت است. مثلاً سه تا شش صبح، اکثر مردم هنوز خواب هستند: ترافیک نیست، تلفن زنگ نمی‌زند و ذهن شما بعد از استراحت شبانه، آرام است و بدن تان نیز هنوز به طور کامل فعال نیست. پس می‌توانید بهتر بنشینید و خیلی سریعتر به خلسه، یعنی به بهشت بروید.


تبدیل دو ساعت و نیم مدیتیشن به ابدیت

این دو ساعت و نیمی که هر روز سرمایه گذاری می کنید، برای مدت طولانی، برای هزاران سال، به درد شما میخورد. چون در آن زمان که در حین مدیتیشن به جاودانگی وارد میشوید، زمان متوقف میشود. این فقط دو ساعت و نیم نیست. هزاران سال، چندین هزار سال تکامل و پیشرفت است. شما به بعد دیگری از زمان و مکان وارد میشوید. به این شکل دوباره شارژ میشوید و احیاء شده باز میگردید تا مجبور نباشید همچنان یک زندگی دیگر باز گردید تا احیاء شوید و خودتان باشید. چون هدف از به دنیا آمدن هر یک از ما این است که یاد بگیریم دوباره خودمان را بشناسیم. همین. اگر در این زندگی این کار را نکنیم، باید در زندگی بعدی چنین کنیم و یا زندگی های پس از آن. پس اگر حالا دو ساعت و نیم وقت داریم، باید هر روز این کار را انجام دهیم. این یعنی ما میلیون ها سال مدیتیشن می کنیم. هر

دو ساعت و نیمی که وقت صرف می کنید، فکر نکنید که فقط دو ساعت و نیم است و فکر هم نکنید که خیلی زیاد است. هر دقیقه ای که وقت صرف می کنید، یک عمر است. چون در ابدیت، چیزی مثل دو ساعت و نیم یا یک دقیقه وجود ندارد. ابدیت همیشه ابدی است. ما فقط زمان را به حساب می آوریم چون وقتی در زمان گرفتار میشویم، زمان مفهوم پیدا میکند. به محض بیرون آمدن از آن، زمانی وجود ندارد.

زمان مدیتیشن خیلی ارزشمند است. صدها هزار سال از تکامل شما در این زمان به هم فشرده می شود. درست مثل یک تراشه متمرکز برای کامپیوتر. فقط یک تراشه کوچک به این اندازه، هزاران و گاهی حتی میلیون ها داده اطلاعاتی را در خود جای داده. پس اندازه مطرح نیست. زمان و اعداد که ما به آنها عادت کردیم، مطرح نیستند. زمان مدیتیشن یک زمان کاملاً متفاوت و یک فضای کاملاً متفاوت

است. پس هر چقدر بیشتر به این فضای بی زمان و بی مکان (استاد می خندند) وارد شوید، برای شما بهتر است. هر چقدر بیشتر خود را بشناسید، آزادتر هستید. (۳۴)



اگر بیشتر و بیشتر مدیتیشن کنیم، در نهایت می فهمیم که به هیچ چیز نیاز نداریم. هر روز برای ما معجزه میشود و هر روز شادتر و مهربان تر می شویم. این بهترین هدیه از طرف خداست.


چطور زیاد مدیتیشن کنیم و احساس خستگی نکنیم

برای اینکه زیاد مدیتیشن کنیم و احساس خستگی نکنیم، چه کار باید کنیم؟ رازها از این قرارند: کمتر صحبت کنید، به اطراف نگاه نکنید، به خوبی یا بدی دیگران فکر نکنید و فقط اسامی مقدس را بیست و چهار ساعته تکرار کنید. اگر در هنگام انجام مدیتیشن صوت، احساس بی ثباتی کردید، برای چند دقیقه اسامی مقدس را تکرار کنید و دوباره مدیتیشن صوت انجام دهید. اگر در هر بخشی از بدن تان، احساس درد یا کرختی کردید، به آن توجه نکنید! وقتی بعد به خلسه بروید، حس تان طوری است که انگار کل بدن تان وجود ندارد. خودتان را نخارانید. وقتی از مدیتیشن صوت خسته شدید، حالت نشستن تان را عوض کنید و مدیتیشن نور انجام دهید. به این ترتیب پاهای شما خیلی از شما تشکر خواهند کرد. چون آنها خیلی درد میگیرند و سرتان هم از حالت نشستن قبلی، تحت فشار

بوده. اگر حالا حالت نشستن تان را عوض کنید و مدیتیشن نور انجام دهید، حس خیلی بهتری خواهید داشت. پس باید به نوبت مدیتیشن نور و صوت را انجام دهید و آنها برای همدیگر سودمند خواهند بود و شما می توانید بدون خستگی، مدت زمان بیشتری مدیتیشن کنید. بعضی از متشریین ما می توانند کل شب را مدیتیشن کنند چون به نوبت مدیتیشن نور و صوت را انجام میدهند. اما زیاد هم حالت تان را عوض نکنید و اینطور نباشد که هر پنج دقیقه، حالت تان را عوض کنید، چون این کار بی فایده است. چون هر چقدر زمان بیشتری در یک حالت باشید، بهتر است. مدیتیشن نور و صوت برای همدیگر مفید هستند. گاهی وقتی برای مدت زمان طولانی مدیتیشن نور انجام می دهید و احساس خستگی و درد می کنید، می توانید حالت نشستن تان را تغییر دهید و مدیتیشن صوت انجام دهید. اینطوری حس خیلی بهتری خواهید داشت چون ظاهراً چیزی دارید که به آن

تکیه کنید. این راز در مدیتیشن برای بسیاری از افراد ناشناخته است.

(۳۵)



وقتی مدیتیشن می کنیم، این یک نوع پاداش هم هست، چون وقتی می نشینیم، واقعاً به قصد کسب خرد می نشینیم و این خودش یک نوع پاداش است، چه تجربه یا به اصطلاح "تجربه" داشته باشیم چه نداشته باشیم.





اگر در خانه هر مانعی احساس می کنید، مثلاً حس می کنید که یک موجود نامرئی مزاحم شما میشود و نمی توانید خیلی خوب مدیتیشن کنید یا اگر احساس می کنید بیقرار و عصبی شده اید، دو راه حل دارید.

می توانید نوار نیایش، موسیقی یا تعالیم من را در پس زمینه روشن بگذارید، منظورم از پس زمینه، پشت سرتان نیست، بلکه با صدای کم و در مقابل تان است. هرگز چیزی را پشت سرتان نگذارید، چون توجه به عقب کشیده می شود و تمرکز در جلو برای شما مشکل تر

می شود. اینطور نیست که این کار الزامی باشد اما اگر پشت تان بگذارید، برایتان مساعد نیست. نوار صوتی، تلویزیون، موسیقی یا هر چیز دیگر را در جلو خود بگذارید و این را برای هر چیزی که هر زمان می خواهید بشنوید به کار ببرید، حتی تلفن، فکس، هر چیزی. اگر باید در دفتر کار بنشینید، دستگاه فکس را مقابل تان بگذارید تا اگر زنگ زد، صدایش از جلو بیاید و توجه تان را به سمت عقب معطوف نکند. چون بازگرداندن مجدد توجه تان به جلو خیلی سخت میشود و وقتی با تلفن صحبت می کنید، گوشی را روی گوش راست تان بگذارید. این کار را به یک عادت تبدیل کنید، با گوش چپ گوش نکنید. هر چیزی که توجه شما را به سمت چپ یا عقب معطوف کند، برای شما مفید نیست. یادتان باشد. این یک مورد. مورد دیگر اینکه می توانید هر روز تا هر مقدار که لازم باشد، اسامی مقدس را با صدای بلند تکرار کنید تا اینکه شرایط شما بهبود یابد.

و حالا یک روش پیشگیرانه دیگر برای آن دسته از شما که می‌ترسید. گاهی حس می‌کنید که موجودات نامرئی در اطراف یا پشت سر شما هستند و یا اگر قبلاً تسخیر شده بودید و بعد به نزد من آمدید، هنوز هم ترس دارید. در این حالت می‌توانید عکس‌های من را به شکل دایره وار در اطراف خود بگذارید. شما تعداد زیادی عکس از من دارید، لازم نیست بزرگ باشند، کوچک هم کافی است. اندازه عکس مهم نیست، شخص درون عکس مهم است. با عکس‌های کوچک هم می‌توانید یک دایره در اطراف خودتان درست کنید. سنت تبتی ماندالا، بقایای این شیوه ممارست است. آنها همیشه یک دایره میکشند. این مربوط به اوایل کار است، وقتی که استاد به آنها یاد داد در یک دایره بنشینند و تعدادی از چیزهای دست‌ساز که استاد متبرک کرده یا به عنوان هدیه به آنها داده را در اطراف خود بگذارند.

بعدها آنها تجملی تر شدند. همه جور چیز مثل گل، عود، شن، رنگ و غیره هم اضافه کردند.

تا وقتی حس خوبی دارید، احساس امنیت می کنید و حس میکنید تحت حفاظت هستید، می توانید هر کار دیگری که می خواهید، انجام دهید. عکس های من را در اطراف بگذارید، اگر می خواهید میتوانید گل، عود یا هر چیز دیگر مثل شمع هم بگذارید. اما زیاد دود راه نیندازید چون مدام سرفه می کنید. (حضار می خندند.) عود و دود شمع با اینکه رمانتیک است و معنوی به نظر میرسد، می تواند تحریک کننده باشد و بعد گلودرد بگیرد یا در قفسه سینه تان احساس گرفتگی کنید. اثر آن طولانی مدت است و خوب نیست. اما اگر می توانید تحمل کنید، اشکالی ندارد. تا زمانی که چیزی سبب میشود احساس خوبی داشته باشید، من در ممارست مان چیزی را منع نمیکنم.

حتی می توانید با تسبیح ذکر بگوئید، اما بعد به آن تسبیح و آن عادت خیلی وابسته میشوید و یادتان می رود در اینجا تمرکز کنید. (استاد به چشم خردشان اشاره میکنند) برایتان سخت میشود که دوباره به اینجا تمرکز کنید. ما همین حالا هم خیلی زیاد به محیط بیرون توجه داریم. صبح که بیدار میشویم، باید صورت مان را بشوئیم، مسواک بزنیم و آرایش کنیم یا کراوات ببندیم. اینها خودش خیلی مادیگرایانه است. در سر کار، ما هشیاری مان را روی پول میگذاریم و حتی وقتی به خانه میرویم، هنوز به پول فکر می کنیم. به این ترتیب ما هر روز روی زن ها، مردها، کراوات، جواهرات، آرایش یا پول تمرکز داریم. به همین خاطر هر وقت که برای خودمان وقت داریم تا مدیتیشن کنیم، باید توجه مان را به درون معطوف کنیم.

(۳۶)

تمرکز بر درون، بر مرکز خرد

اینطور نیست که هر استادی یا من، شما را از انجام فلان کارها منع کنیم به این خاطر که متعصب یا مستبد هستیم، اینطور نیست. ما باید همه چیزهای دیگر را فراموش کنیم و فقط بر درون بر مرکز خرد تمرکز کنیم. اما وقتی تمرکز می کنید، باید درست به جلو نگاه کنید. منظور این است که به طور فیزیکی به جلو نگاه کنید، چون وقتی با چشم خرد نگاه می کنید، نگاه تان به سمت درون است. بعلاوه ما درون یا بیرون نیستیم، ما جایی نیستیم. این فقط یک طرز صحبت است تا شما بدانید که از نظر فیزیکی چطور این کار را انجام دهید. وگرنه وقتی چشم هایتان را می بندید و گوش هایتان را میگیرید، همه چیز در درون است. دیگر آنقدرها با جهان فیزیکی ارتباطی ندارید. شما در درون هستید و تنها با خودتان هستید و بعد خودتان را می شناسید، دوباره خودتان را می شناسید و درک

میکنید که شما روح هستید، که خدا هستید، که قدیس هستید. وقتی به چنین درکی برسیم، همه تسبیح‌ها و نظایر آن، برای تمرکز ما زیانبار تر و بازدارنده تر میشوند.


اینطور نیست که اینها خوب نباشند. هر چیزی که شما را به یاد خدا بیندازد خوب است، عکس، تسبیح، صلیب، مجسمه بودا، هر چیزی خوب است. به جز وقتی که مدیتیشن می‌کنید. در آن حالت باید همه چیز را به طور کامل کنار بگذارید چون خودتان قدیس هستید، خودتان صلیب هستید، خودتان خدا هستید. نیازی به هیچ چیز دیگری برای یادآوری ندارید. اما ماندالا (دایره حفاظتی) فقط برای حفاظت در اوقاتی است که بعضی از افراد، تعداد کمی از افراد، از موجودات نامرئی که قبلاً مزاحم آنها میشدند و خاطرات مرتبط با آنها که هنوز مزاحم شان است یا از تاریکی، می‌ترسند. به همین خاطر در زمان‌های قدیم، در هنگام مدیتیشن شمع روشن میکردند تا آن

شخص احساس ترس نکند. لذا گاهی من به بعضی از شما توصیه میکنم که چراغ را روشن بگذارید. اشکالی ندارد، اما به این معنا هم نیست که باید این کار را همیشه انجام دهیم یا همه باید چنین کنند. اما شما از همدیگر یاد میگیرید و میگوئید: "آه، وقتی شمع روشن است حس خوبی دارم" و از این حرف ها و بعد همه این کار را انجام میدهند و این عادت میشود. نباید اینطور باشد.

همچنین می توانید با مقدار کمی روغن یا بدون آن، چشم خردتان را ماساژ دهید. اگر خیلی خشک است، با روغن ماساژ دهید، راحت تر میشود. این کار برای چروک های افراد پیری مثل من هم خوب است. (حضار می خندند.) من زیاد این کار را نمیکنم، فقط وقتی که آرایش میکنم، این کار را میکنم. اگر در تمرکز کردن مشکل دارید، می توانید با انگشت شست یا انگشت های دیگر، چشم خرد را ماساژ دهید و درست در اینجا متوقف شوید. (استاد به منطقه ای بالا و

میان ابروها در وسط پیشانی اشاره میکنند) اینجا متوقف شوید یا

فقط آن را ماساژ دهید و بعد کار را متوقف کنید. (۳۶)



ما باید بارها و بارها سعی کنیم. باید دوباره با عزم راسخ از نو شروع کنیم و بگوئیم: "اگر امروز شکست خوردم و خوب مدیتیشن نکردم، فردا، روز بعد، تلاش بیشتری میکنم." همیشه سعی کنید برای خواسته بهتری بکوشید تا از نظر روحی پیشرفت کنید و به شخصی قویتر و خردمندتر در بهشت تبدیل شوید.

چطور بر مشکل لرزیدن در حین مدیتیشن غلبه کنیم

سؤال: گاهی وقتی من روی نور مدیتیشن میکنم، انگار یک موج بزرگ انرژی به سمت من می آید و به نوعی من را به این طرف و آن طرف، در جهت های مختلف تکان میدهد، این چیست؟

استاد: اشکالی ندارد. گاهی نیروهای مثبت و منفی سعی می کنند با همدیگر نبرد کنند. از آنجا که ما هنوز کاملاً مستحکم نیستیم و صد در صد پاک نیستیم، این چیزها روی می دهند. بعدها بهتر میشود. نگران نباشید. لازم نیست خود را درگیر این احساس کنید، فقط آن را رها کنید. به همین خاطر است که باید خود را پاک نگه داریم و احکام را رعایت کنیم و همه جور کارهای دیگر تا بتوانیم این نوع انرژی بسیار قوی و پاک را دریافت کنیم. سعی کنید مراقب غذاهای مصرفی، گفتار، کردار و افکار خود باشید تا پاک بمانند. بعد مشکل

بهبتر می شود یا کلاً برطرف می‌گردد. گاهی اگر خیلی زیاد می لرزید، روی کف اتاق بنشینید. در ارتفاع زیاد ننشینید تا اگر لرزیدید، به زمین نیفتید. (حضار می خندند.) شوخی نمی کنم. یا سعی کنید روی یک تخته چوبی یا سطح چوبی بنشینید. این ها مقداری از انرژی را جذب می کنند. بعد دیگر حس نمی کنید که خیلی شدید می لرزید. گاهی وقتی کوان بین انجام می دهید، یک حس سوزش دارید. طوری که دیگر نمی توانید تحمل کنید. در این حالت می‌توانید جایتان را عوض کنید. روی بالش بنشینید. یک سطح چوبی خنک پیدا کنید و آنجا بنشینید. پایتان را روی تخته چوب یا زمین بگذارید. این کار مقداری از اثر قوی ارتعاشی که قادر به تحمل آن نبودید را خنثی می‌کند. تنها در این شرایط چنین کنید، اما به مدیتیشن صوت ادامه دهید. صوت بسیار قوی است.

گاهی اگر پاک نیستید، مثلاً به خاطر ارتباط با مردم بوده و لزوماً کارمای خود شما نیست. همیشه به خاطر هر چیزی که روی میدهد، خودتان را سرزنش نکنید. گاهی با مردم در ارتباط هستیم و ناپاکی و کارمای آنها نیز بر ما تأثیر میگذارد. گاهی غذایی میخوریم که نمیدانیم ناپاک است. این هم اتفاق می افتد. پس عامل این ناپاکی هر چیزی که باشد، شما بیشتر مدیتیشن کنید.

اگر وقتی روی بالش می نشینید راحت نیستید، ممکن است بالش برای شما زیادی گرم باشد. در این حالت روی یک سطح چوبی یا زمین لخت، روی زمین خاکی بنشینید. پایتان را روی سطح چوبی یا زمین بگذارید و مدیتیشن کنید یا روی زمین بنشینید، روی یک حصیر. اینطوری هوا بیشتر در جریان است و خنکتر است، چون گاهی بالشی که روی آن می نشینیم برای کوان یین مناسب نیست.

سعی کنید حالت نشستن تان یا شاید جایتان یا بالش تان را تغییر

دهید تا شرایط برایتان بهتر شود. (۳۷)

بر شجاعت خود بیفزائید و به ورای موانع بروید

سؤال: هر بار پس از اینکه برای مدتی مدیتیشن می کنم، دلم میخواد بلند شوم. نمی توانم به مدیتیشن ادامه بدهم، چون احساس میکنم یک نیرویی من را به بالا میکشد.

استاد: چه نیرویی؟ (حضار می خندند.) شما به جای تنبلی خودتان، نیروی بیرونی را سرزنش میکنید. شما همیشه روح ها، مایا، روباه ها، موش ها یا گربه ها را سرزنش می کنید. به این فکر نمی کنید که این، مشکل خودتان است. اگر ساعتی ممارست کنیم، در نهایت تجربه درونی خواهیم داشت اما واقعاً باید با پشتکار ممارست کنیم و به خاطر مزاحمت یا کشیده شدن به یک سمت، نیروهای منفی را سرزنش نکنیم. در واقع، به جز ضعف خودمان، هیچ نیرویی ما را به

هیچ سمتی نمیکشد. حتی اگر مایا مزاحم ما بشود، همه اینها به این خاطر است که ما از آن می ترسیم.


یک ضرب المثل آولاکی میگوید: "وقتی مایا می خواهد برای شما مشکل درست کند، اول به چهره شما نگاه میکند." این یعنی اول نگاه میکند که ببیند شما درنده و شجاع هستید یا نه. اگر نباشید، شما را اذیت میکند. اگر ببیند که شما از او درنده تر هستید، جرأت نمیکند مزاحم شما شود. در "سفر به غرب" (یک کتاب معنوی کلاسیک)، وقتی پادشاه جهنم خواست پادشاه میمون را به جهنم ببرد، با تکبر به پادشاه میمون گفت: "ها! ها! من پادشاه جهنم هستم!" اما وقتی شکست خورد، سجده کنان به پادشاه میمون گفت: "آه! اعلیحضرت! لطفاً جانم را نگیرید! لطفاً جانم را نگیرید!" (حضار می خندند). ما باید همچون پادشاه میمون باشیم. اگر خیلی ضعیف باشیم، از مایا می ترسیم. اگر همیشه از قدرت مایا بترسیم، به نزد ما

می آید چون ما در واقع انتظار داریم که بیاید. وگرنه، کدام قدرت در جهان است که فقط به سمت شما بیاید نه دیگران؟

به همین خاطر وقتی با موانع روبرو می‌شویم، نباید اذیت شویم. حتی وقتی وجود قدرت منفی را حس می‌کنیم، باید به مدیتیشن مان ادامه دهیم. اگر نمی‌توانیم مدیتیشن کنیم، باید بلند شویم و برای مدتی در اطراف راه برویم و بعد دوباره سعی کنیم مدیتیشن کنیم. وقتی اسامی مقدس را تکرار می‌کنیم و برای کمک به استاد درون دعا می‌کنیم، باید به مدیتیشن ادامه دهیم و ببینیم که نیروی منفی هیچ کار نمی‌تواند با ما بکند. (تشویق حضار) ما باید مثبت، خوشبین و دلیر باشیم و بعد این برایمان عادت می‌شود، چون همه چیز توسط ذهن خلق می‌شود. اگر اعتماد به نفس و شجاعت نداشته باشیم، حتی وقتی یک موش حرکت می‌کند، احساس ترس می‌کنیم، چون فکر

می کنیم یک چیز وحشتناک یا مایا یا یک نیرویی به سمت ما آمده.

اما شاید واقعاً فقط یک موش باشد. پس از هیچ چیز نترسید. (۳۸)



از احساسات هراس انگیزتان، نترسید، چون هر چقدر بیشتر بترسیم، این احساسات بیشتر میشوند. هر چقدر بیشتر در مورد چیزی فکر کنیم، آن چیز قویتر میشود. پس فقط به "عشق" فکر کنید. ما باید در همه وقت، به طور کامل به "عشق" فکر کنیم، به "قدرت عشق" و همیشه باید تفکر مثبت داشته باشیم، بعد به طور طبیعی، استاد به همه چیز رسیدگی میکند و ما به این شیوه تفکر عادت می کنیم و بعد دیگر مانعی وجود نخواهد داشت و همه ترسهای ما از بین میروند.

رام کردن مغز انسان

سؤال: من خیلی، خیلی، احساس تنش میکنم و مدام در حال تقلا هستم.

استاد: تقلا با چی؟

سؤال: با مدیتیشن.

استاد: خب. مدیتیشن را یک جور کار به حساب نیاور. این فقط زمانی است برای آرامش. به ذهنت بگو که در این مدت، نیاز به انجام کاری نیست و فقط باید آرام آنجا بنشینی و اگر نمی توانی مدت زمان زیادی بنشینی، می توانی دراز بکشی و استراحت کنی. این کار را برای خودت خوشایند کن. می توانی یک گل جلو خودت بگذاری و لباس خوب بپوشی. اگر وقتی زمان مدیتیشن را مثل زمان جشن در

نظر می گیری، حس خوبی به تو دست می دهد، همین کار را بکن. به همین خاطر بعضی از افراد از عود، گل و همه این چیزها استفاده میکنند. این کارها فقط برای راضی کردن ذهن است. هر کاری که باعث شود مدیتیشن تان خوشایند شود را می توانید انجام دهید. خوش باشید! یا دراز بکشید و استراحت کنید ولی در این حال، بر چشم خرد هم تمرکز کنید.

در ابتدا این کار را برای خودتان خوشایند سازید. آن را برای ذهن خیلی سخت نکنید، چون او دوست ندارد. او کار را دوست ندارد و اگر شما خیلی جدی باشید، ذهن سرکش میشود و نافرمانی میکند و میگوید: "من این را دوست ندارم. می خواهم تفریح کنم، می خواهم بیرون بروم، می خواهم موسیقی گوش بدهم و با دوستان قهوه بخورم. نمی خواهم اینجا بنشینم."

پس این کار را برای خودتان خوشایند سازید. تعدادی از دوستان خوب تان را دعوت کنید که به منزل شما بیایند یا به خانه آنها بروید و در ابتدا قهوه بخورید و مقداری صحبت کنید یا با همدیگر یک کاری انجام دهید و بعد با هم بنشینید و مدیتیشن کنید، انگار که مدیتیشن بخشی از بازی و تفریح است. در ابتدا اینطور عمل کنید. بعد، به آن عادت می کنید و دیگر نیازی به این بازی ندارید. میتوانید هر جایی بنشینید و احساس خوبی داشته باشید.

ابتدا ذهن را آرام کنید. اکثر اوقات، همه ما برای قدیس شدن خیلی عجله داریم و به همین خاطر هم مشکل داریم. ما بین روح و مغز، در تقلا هستیم. روح می خواهد مدیتیشن کند، مغز می خواهد بازی کند. پس ما می توانیم به نوعی به آن پاداش دهیم، مثلاً وقتی خوب مدیتیشن کردید، مقداری از غذای مورد علاقه تان را بخورید. بیرون بروید و دوست دخترتان را ببینید. بعد از مدیتیشن یک کار خوب

انجام دهید. تا مغز بداند که: "خب، این خوب است." همانطور که یک سگ را رام می کنید، مغزتان را رام کنید. (حضار می خندند.) شما میدانید که چطور میشود یک سگ را رام کرد. وقتی سگ کار خوبی انجام میدهد، به او پاداش میدهید. به این شکل او بهتر و بهتر میشود.

گاهی ذهن ما مشکل ساز است! اگر واقعاً حس انجام مدیتیشن را ندارید، مدیتیشن نکنید. زیاد به خودتان فشار نیاورید. یک کار دیگری انجام دهید مثل دویدن یا مقداری ورزش کنید. بعد وقتی خسته شوید، دوست دارید بنشینید. آن موقع ذهن برایتان مشکل درست نمی کند. در واقع، وقتی ما تنها هستیم مشکل ایجاد میشود، چون گاهی ذهن، خیلی ما را گول میزند و اگر کسی را نداشته باشیم که ما را تشویق کند یا دست مان را بگیرد، نمی توانیم خیلی سریع ادامه دهیم. به همین خاطر به استاد یا دوستانی همچون متشرفین

دیگر نیاز داریم. بعد می توانیم مشکل مان را با آنها در میان بگذاریم و گاهی آنها کمک می کنند.

پس سعی کنید هر چقدر می توانید، به مدیتیشن گروهی بروید. می توانید در مورد مشکلات تان با متشریفین دیگر صحبت کنید. با آنها دوست شوید، آنها را برای قهوه یا چای به خانه تان دعوت کنید و بر عکس. مدیتیشن را مفرح کنید. گاهی با هم به بیرون بروید و تفریح کنید. به سینما بروید و با همدیگر یک کاری انجام دهید تا مدیتیشن هم به بخشی از دوستی و تفریح تبدیل شود. در ابتدا، این کار برای بعضی از افراد ضروری است. باید ببینید ذهن تان چی دوست دارد و بعد کمی از آن را به او بدهید، زیاد به ذهن سخت نگیرید.

بعضی از افراد به این چیزها نیاز ندارند. آنها عاشق مدیتیشن هستند، پس برایشان راحت است. اما حتی در این حالت، وقتی به بعضی از

مراحل مدیتیشن وارد می شویم، گاهی در آنجا گیر می کنیم. ناگهان حس می کنیم که دیگر نمی خواهیم مدیتیشن کنیم. دیگر از این چیزها نمی خواهیم. از بودا (موجود روشن ضمیر) و از این چیزها خسته می شویم. اما این موقت است. بعداً اگر دوستانی پیدا کنیم و کتاب های معنوی بخوانیم و به نوارهای معنوی گوش دهیم یا حتی متون مقدس بودائی را بخوانیم، حال مان بهتر میشود. شاید کتب بودائی خیلی قدیمی باشند، اما می توانید کتابهایی از دوران معاصر در مورد زندگی و مرگ، مدیتیشن و تجربه افراد دیگر از بهشت بخوانید تا بیشتر تشویق شوید چنین تجربیاتی داشته باشید و بیشتر تلاش کنید.

ما باید راهی بیابیم تا کارهایی مناسب با گام زندگی مان، با روش مان، با فکرمان و عادات مان بیابیم. تغییر عادت ها سخت است. اگر

نمی توانیم سریع تغییر کنیم، باید این کار را به آرامی انجام دهیم.

(۳۹)

برکت الهی غیر منتظره، ممکن است هر زمان بیاید!


سؤال: اگر کسی نتواند بنشیند و مدیتیشن کند، چه کار باید بکند؟

استاد: بلند شوید، مدتی راه بروید، صورت تان را بشوئید یا دوش بگیرید. مدتی راه بروید و برگردید و دوباره سعی کنید. دست از تلاش بر ندارید. وقتی هر روز مدیتیشن کنید، معنایش این نیست که هر روز برایتان فرح بخش است و نتایج خوبی می گیرید، اما باید هر روز این کار را انجام دهید. باید هر وقت می توانید مدیتیشن کنید، چون برکت الهی با ما قرار ملاقات نمی گذارد. آن با ما قرار نمیگذارد که بگوید: "فردا می آیم تا به تو آرامش بدهم، فردا به تو مکاشفه میدهم، فردا تو را به بهشت سطح سه می برم." نه، نه، نه! این برکات در هر زمان می آید، در هر ثانیه، حتی وقتی اصلاً انتظارش را ندارید. پس فقط باید هر روشی که برای مدیتیشن استفاده می کنید را ادامه

دهید و به خدای درون و خدای عالی مرتبه درون دعا کنید تا شما را هدایت کند، کمک تان کند، حفظ تان کند و به شما برکت دهد. ما باید هر روز مدیتیشن کنیم، چه موفق باشیم چه نباشیم. هر بار که مدیتیشن می کنید، شاید فردا یا در لحظه بعد، تجربه داشته باشید. نا امید نشوید. مثل وقتی می ماند که برای فروش یک سری چیزها مغازه ای باز می کنید. شما هرگز نمیدانید که مشتری چه وقت وارد میشود. اما باید تمام روز مغازه را باز بگذارید و منتظر بمانید. چه مشتری بیاید چه نیاید، شما باید مغازه را باز بگذارید. گاهی در لحظه آخر مشتری ای می آید که کل مغازه یا نصف مغازه شما را خریداری میکند. (۴۰)

اگر سطح ممارست ما زیاد نورانی نباشد، اما توبه کنیم، صداقت داشته باشیم و روزانه دعا کنیم، بالاخره برکت الهی شامل حال ما میشود.





برای کسانی که می خواهند سریعتر پیشرفت کنند

سؤال: اگر بخواهیم سریعتر پیشرفت کنیم و انجام مدیتیشن زیاد به این امر کمک میکند، چقدر باید بیشتر مدیتیشن کنیم تا پیشرفت کنیم؟

استاد: باید ببینید چقدر می توانید یا چقدر می خواهید. همچنین فقط مدیتیشن مهم نیست، قلب و تعهد هم مهم است. سرسپردگی درون است که میگوید: "آه! من فقط این را می خواهم." وقتی از درون به شدت خواستار انجام مدیتیشن باشید، این هم نوعی مدیتیشن به شمار می آید. فقط نشستن نیست.

سؤال: در زندگی روزمره، شیوه برخورد ما با مسائل و حس خودمان هم به پیشرفت مان کمک میکند؟

استاد: بله، بله، بله. شیوه نگرش شما و شیوه رها کردن مسائل تأثیر دارد. ما می توانیم تا ابد حرف بزنیم، اما هر یک از ما برای رسیدن به خدا، شیوه خاص خود را دارد. سریعتر یا آهسته تر، فقط انتخاب خود ماست. نمی توانید به قلب تان دستور بدهید که چه کار کند، من هم نمی توانم. یا یک حسی را دارید یا ندارید. یک روز کسل تر هستید، از جهان، دروغ و توهم خسته اید. بعد در درون متعهد میشوید و دیگر مهم نیست که چه مدت زمانی می نشینید، شما متعهد هستید. شما در قلب تان، تمام مدت با خدا هستید. این، مدیتیشن واقعی است و این است که برای شما خیلی آرامبخش میشود. بعد خودتان می فهمید، خودتان می فهمید که سرسپرده اید. در حالیکه قبلاً

خیلی سعی می‌کردید سرسپرده باشید اما فقط سعی می‌کردید. تفاوت

شان این است! (۴۱)

ریاضت، موانع کارمایی را پاک نمیکند

سؤال: استاد، اگرچه نمی توانیم از طریق تمرین ریاضت به بودائیت برسیم، آیا این کار به حذف برخی از موانع کارمایی یا پاک کردن مقداری از کارمای ما کمک میکند؟

استاد: نه، نمیکند! تمرین ریاضت بی فایده است! چرا باید از بودای خودتان سوء استفاده کنید؟ خدا در درون ماست. اگر از او سوء استفاده کنید، از بودا سوء استفاده کرده اید. به او توهین کردید. میدانید، شاکيامونی بودا بعد از اینکه مدتی ریاضت را ممارست کرد، ناچار شد آن را کنار بگذارد! در نهایت او ممارست ریاضت را رها کرد تا به ممارست متد درست و راستین بپردازد. به این شکل بود که توانست موانع کارمایی خود را حذف کند، نه با ممارست ریاضت.

وقتی متد درست را ممارست کنید، مهم نیست که اگر مایلید، مقدار کمی هم ریاضت را ممارست کنید یا در تجملات افراط کنید. چون شما در مسیر درست هستید، مهم نیست که با تاکسی سفر کنید یا با مرسدس بنز یا رولز رویس. در مسیر درست بودن مهم است، نه اتومبیل تان. همین حالا من تاکسی گرفتم و به اینجا رسیدم. شاید شما با اتوبوس آمده باشید یا با رولز رویس یا با ماشین خودتان و شما هم به اینجا رسیده اید. به این خاطر که مسیر سفر ما درست بوده. مسئله این نیست که ریاضت خوب یا بد است، مسیر باید درست باشد. متد کوان یین را ممارست کنید و به رستگاری برسید و موانع کارمایی خود را حذف کنید! (۴۲)

ممارست با متد صحیح

ممارست در متد ما، خیلی آرامش بخش است. به محض اینکه متد صحیح را یافتیم، می توانیم هر چقدر می خواهیم بخوریم و بنوشیم. در کجا می توان بودائی یافت که از ما بخواهد قبل از دریافت برکت او، در حد مرگ گرسنگی به خود بدهیم و رنج بکشیم؟ این کار بی معناست. چرا باید از مراقبت از خودمان در حین ممارست، منع شویم؟ این کار کاملاً غیر منطقی است. به عنوان مثال، اگر والدین ما خیلی ثروتمند باشند و ما را خیلی دوست داشته باشند، شاید به ما بگویند که درس بخوانیم و مقداری دانش کسب کنیم. بعد از اینکه بزرگ شدیم و به توانایی های خاصی دست یافتیم، آنها به ما اعتماد می کنند و مسئولیت اموال شان را به ما می سپارند. موضوع فقط این است که قبلاً آنها می ترسیدند که شاید ما ندانیم که چطور اموال شان را مدیریت کنیم. مسلم است که ما باید درس بخوانیم و تحصیل

کنیم، اما وقتی تحصیل می کنیم همچنان می خوریم، مینوشیم، لذت می بریم و لباسهای زیبا می پوشیم. چرا؟ چون والدین ما ثروتمند هستند، به همین سادگی. به طور مشابه، ما ممارست میکنیم چون می خواهیم به بودائیت برسیم و با خدا یکی شویم و بودا و خدا ثروتمندترین هستند. آیا هرگز بودائی را دیدید که فقیر باشد؟ (حضار می خندند.) این غیر ممکن است. کل جهان از آن اوست. بهشت و زمین به او تعلق دارد. پس چطور می تواند فقیر باشد؟ او عظیم ترین صاحب اختیار و مالک همه چیز است. پس چرا باید عمداً همچون گدایان رفتار کنیم؟ ما ممارست می کنیم تا به ثروت بودا برسیم، تا به سطح فضیلت و کمال او برسیم، تا با او یکی شویم. اما قبل از اینکه یکی شویم و ثروت او را داشته باشیم، حداقل باید به قدر کافی بنوشیم، بخوریم، بازی کنیم و لذت ببریم. چرا باید وانمود کنیم که رنج می کشیم؟

پس مهمترین چیز در ممارست معنوی این است که به مفهوم درست و متد صحیح دست پیدا کنیم. پس از آن، همین که یک زندگی کاملاً عادی داشته باشیم، برایمان کافی است. مفاهیم نادرست و روش های نامناسب، مشکل ساز هستند. (۴۳)

راه دستیابی به تقدس


بدون یک روح از خود گذشته، نمی توانیم رشد کنیم. اگر اینطور نباشد، حتی اگر چند صد سال ممارست کنیم، بی فایده است. اینکه فقط نسبت به خودمان سرسپرده باشیم و نه نسبت به دیگران، راه بودیساتواها (قدیسان روشن ضمیر) نیست. ما باید درک کنیم که ما هنوز تا قدیس شدن، راه درازی در پیش داریم. هر وقت که دیگران را در نظر نمی گیریم، باید بدانیم که با مایا، نیروی منفی همنشین هستیم. این تنها تفاوت میان بودا (موجود روشن ضمیر) و مایا هست. به محض اینکه در تفکرمان نسبت به دیگران از خود گذشته باشیم، بودا می شویم. اگر فقط به خودمان فکر کنیم و دیگران را فراموش کنیم، شیطان می شویم. با این مقیاس می توانیم به طور واضح خود را بررسی کنیم. از من نپرسید که در چه سطحی هستید و آیا به بودائیت رسیده اید یا نه!

شما باور دارید که من بودا هستم. دلیلش این است که من همیشه دیگران را مدّ نظر قرار میدهم، تا آن حد که منفعت، وضع نامساعد، آینده، جسم، راحتی، آبرو و نیازهای خود را فراموش میکنم. من برای دیگران از زندگی خودم میگذرم، چه موفق شوم چه نشوم. نمی توان با موفقیت یا شکست، معیاری برای از خود گذشتگی تعیین کرد. لزوماً اینطور نیست که هر وقت کار خوبی انجام میدهم، موفق شویم. اینطور نیست! بلکه به عهدمان برای نجات افراد در حال مرگ، به صداقت مان برای از خود گذشتگی و سرسپردگی برای دیگران بستگی دارد. (۴۴)

خدمت عاری از نفس

پس ما باید با از خود گذشتگی خدمت کنیم و همه چیزهای دیگر خودشان می آیند. صحبت درباره همه اینها با شما سخت است چون شما همیشه شنیدید که "اول ملکوت الهی را بجوئید و بعد همه چیزها به شما داده خواهد شد." اما ملکوت الهی چیست؟ ملکوت الهی فقط برای شما نیست. اگر من ملکوت الهی داشته باشم، همه باید در آن جا بگیرند. وگرنه من هم به آنجا نمی روم و منتظر همه می مانم. چه فایده دارد که من تنها آنجا بنشینم یا با شما یا تعداد کمی از شاگردانم باشم و از ملکوت الهی لذت ببریم و کل بشریت با حقارت و عجز روی زمین در رنج باشند؟ پس اگر قرار باشد ملکوت الهی بیاید، وقتی می آید که همه روشن ضمیر شده باشند. باور من این است که برای خوشحالی دیگران کار کنم تا خوشحالی خودم. اگر به این شیوه عمل کنید، رضایتی که کسب می کنید از هر تجربه ای

بیشتر است. پس از این مسیر خارج نشوید، شما خوب عمل میکنید. همینطور ادامه دهید. به مردم خدمت کنید. اینطوری رضایتی حاصل می کنید که از هر تجربه ای، از هر نور یا ظاهر شدن هر بودائی بر شما بیشتر است. من حقیقت را به شما می گویم. (۴۵)



کار خدمت به دیگران، مسلماً سود یا حقوقی ندارد. اما ما باید افتخار
خدمت به دیگران را داشته باشیم. این کار به تنهایی، بالاترین پاداش
و افتخار است.

هر چقدر بیشتر کار کنیم، روشن ضمیرتر میشویم

ما برای خودمان کار می کنیم چون تنها وقتی به طور مستمر کار کنیم، ذهن ما فوری واکنش نشان میدهد و در زمان مواجه شدن با مشکلات، می توانیم از عهده آنها بر آئیم. این عادت میشود و بعد وقتی با مشکلات و سختی ها روبرو شویم، می توانیم به طور کامل با آنها برخورد کنیم و سریع آنها را حل نمائیم. افرادی که به طور مستمر کار نمی کنند، واکنش آهسته دارند. شاید نیت آنها خوب باشد، اما نمی توانند سریع کار کنند چون در مورد کار، معقول فکر نمیکنند. آنها به واکنش سریع عادت ندارند، در نتیجه وقتی کارشان را انجام می دهند، خیلی دقیق نیستند.

ما باید بیشتر کار کنیم تا توجه مان بیشتر شود. هر چقدر بیشتر کار کنیم، بر اساس تجربیاتی که کسب می کنیم، دقیق تر می شویم.

دانش و هوش از تجربه به دست می آیند نه فقط از طریق مطالعه. این در مورد هر نوع کاری صدق میکند. هر چقدر بیشتر کار کنیم، به طور طبیعی سریعتر واکنش نشان می دهیم و تواناتر می شویم. می توانیم خودمان را آموزش دهیم تا این عادت در ما پرورش یابد.

واکنش سریع من و توانایی ام در انجام هر گونه کاری، فقط بعد از روشن ضمیری ام به دست نیامده. من از کودکی اینطور بوده ام، چون دوست دارم کار انجام دهم. وقتی حدود هشت یا نه ساله بودم و هنوز در مدرسه ابتدایی درس می خواندم، ما سه یا چهار خدمتکار در خانه داشتیم. با این وجود، من برای خودم آب می آوردم و همیزم جمع کرده و خرد میکردم. گاهی برای والدینم غذا درست میکردم، برای پدرم چای دم میکردم و حمام را برایش گرم میکردم. لباسهایم را خودم می شستم، اتو میکردم، از خودم مراقبت میکردم و خدمتکارها را منتظر نمی گذاشتم. این مربوط به دوران ابتدایی است.

من از کلاس دوم، از خودم مراقبت میکردم. به این شکل خودم را آموزش دادم تا سریع واکنش نشان دهم. من یکدفعه از بهشت فرو نیفتادم که قدیس شوم و به شما بگویم فلان کارها را انجام دهید. همانطور که می بینید، من می توانم هر کاری انجام دهم، مثل سیمان کاری یا نجاری. می توانم خودم همه کار انجام دهم و از هر فرد حرفه ای در آن زمینه، بهتر عمل کنم.

هر کاری تنها وسیله ای است تا ما از طریق آن یاد بگیریم و رشد کنیم. در واقع، ما هیچ کاری انجام نمیدهیم. نباید شکایت کنید و فکر کنید که خیلی سخت کار می کنید. کار تنها وسیله ای است برای آموزش ما. خدا از این روش برای آموزش ما استفاده میکند تا امکان روشن ضمیر شدن و شانس پرورش استعدادها، رشد شخصیت، زیباسازی رفتار و افزایش هشیاری را پیدا کنیم. همه کارها همینطور هستند، چون ما تنها می توانیم از این روش، چیزهایی را بیاموزیم.

اگر در کارمان واقعاً متمرکز باشیم، می توانیم از انجام هر کاری چیزی یاد بگیریم. مثل پیروی کردن از یک الگو می ماند که ما را به درک چیزهای دیگر رهنمون می سازد. در نتیجه، گاهی وقتی کار می کنیم ناگهان حقایق بسیاری را درک می کنیم. کار راهی است برای آب دیده کردن ما و به ما کمک میکند تا شخصیت مان، تحمل، استعدادها و سطح روشن ضمیری مان را بسنجیم. پس نباید از کار بترسید. ترس از کار نیز یک نوع ترس است. هر چقدر بیشتر کار کنیم، روشن ضمیر تر می شویم. (۴۶)

وقتی نه به خاطر گرفتن پاداش، بلکه از روی عشق کار می کنید، همه چیز خیلی روان پیش می رود. نیاز نیست که نگران باشیم که این کار برای ما سود دارد یا برای دیگران. ما فقط به این خاطر کار می کنیم که در آن لحظه باید یک سری کارها انجام شود. به این شکل، حس می کنیم که هر روز زندگی معنوی مان بهبود می یابد و تحمل مان بیشتر میشود. هر چقدر بیشتر کار کنیم، بیشتر عرضه می کنیم و سریعتر پیشرفت می کنیم. نیاز نیست کسی از ما تعریف کند. ما خودمان این را میدانیم.

جوهره استادی: خودتان استاد شوید و کامل گردید

استاد، یک انسان کامل نیست، هرگز نیست و هرگز نخواهد بود. شما باید این را بدانید. اما یک استاد کسی است که می تواند اشتباهات خود را تحت کنترل بگیرد. ما می توانیم از اشتباهات مان درس بگیریم و هر روز خودمان را بهتر سازیم. درست همانطور که برای نابغه شدن، به کار سخت و مداوم نیاز است، برای استاد شدن هم همینطور است و همه آن در مورد کنترل خود است نه هیچ چیز دیگر. اگر افراد دیگر از شما تبعیت کنند، این فقط یک چیز ضمنی است، فقط به خاطر هاله شماست. صداقت واقعی شما، آنها را از درون جذب میکند. به همین خاطر است که نیاز به صحبت ندارید. حتی نیاز نیست هیچ چیز به آنها بگوئید، اما آنها شما را باور دارند. استادی یعنی این.

فکر نکنید که من کامل به دنیا آمدم و در حال حاضر کامل هستم و همیشه کامل خواهم بود. نه! من هم مثل شما در حال یادگیری هستم. اما بر خودم تسلط پیدا کردم. اجازه نمیدهم که ذهنم به من دستور دهد چه کار کنم. چون ذهن را می شناسم، با او دوست میشوم، با هم معامله می کنیم و می گویم: "تو فلان کار را بکن و من فلان کار را میکنم و ما همدیگر را اذیت نمی کنیم. اگر خوب این کار را انجام دهی، به تو جایزه میدهم. من به تو خوب میرسم، اینطور نیست؟" من اینطور به ذهن میگویم. می گویم: "من هر وقت هر چیزی بخواهی، به تو می دهم." فقط حالا نکته این است که ذهن من، چیز زیادی نمی خواهد چون میداند که از من چیز زیادی به او نمیرسد، برای همین خواسته اش را فراموش میکند. حتی وقتی می خواهد بخواهد، میگویم: "نه، بلند شو و کار کن." بعد باید کار کند. حالا بعد از ده سال، به این شیوه عادت کرده. میگوید: "خوب نیست

با این دختر حرف بزیم. او خیلی لجباز است. او هر کاری بخواهد، انجام میدهد و خوب نیست با او بحث کنم."

استاد بودن یعنی این چیزها، یعنی تلاش مداوم برای کامل ماندن، برای بهتر شدن، برای داشتن شخصیت بهتر و آرمان بهتر. البته منظور از شخصیت، چیز دیگری است. چون وقتی در مورد شخصیت حرف می زنید منظورتان این است که هنوز شهرت و این جور چیزها را می خواهید. یعنی هنوز منیت دارید و می خواهید به خودتان افتخار کنید، که این صحیح نیست. منظور از شخصیت این است که هر کاری که می خواهید انجام دهید و هر فکری که دارید، شریف باشد، بسیار آرمان گرایانه باشد، به دیگران سود برساند و خوب باشد. اگر چنین بود، باید سعی کنید آن کار را انجام دهید. مهم نیست که بهای آن چه باشد، فقط باید آن را انجام دهید و صحبت نکنید. این تنها تفاوت است. وگرنه، تفاوتش در کجاست؟

اگر حالا مغز ما را مورد آزمایش قرار میدادند، هیچ کدام بهتر از دیگری نبود. شاید هوش من یا شما کمی بیشتر بود، اما این بدان معنا نیست که ما خیلی متفاوت هستیم. مغزهای ما مشابه هستند. قدرت اراده ما مشابه است، فقط تفاوت در این است که یک نفر با تمرین آن را قوی میکند و دیگری نمیکنند، که این به اختیار خودتان است.

اکثر ما از اختیارمان در راه غلط، در راه کند شدن، کند کردن پیشرفت مان به سمت آگاهی بالاتر، استفاده می کنیم. از من نپرسید که چرا برای بالاتر رفتن، باید تلاش کنیم. خیلی آرامش بخش تر است که موجودی شریف و خردمندتر باشیم تا اینکه فقط همیشه نادان، کند، آهسته، تنبل و همچون "معتادان به تلویزیون" باشیم و فقط یکجا دراز بکشیم و در انتظار باشیم تا یک چیزهایی اتفاق بیفتند.

بهتر است که من را ستایش نکنید، بهتر است از من پیروی نکنید، بلکه از من به عنوان الگو پیروی کنید. بهتر است به ستایش نتایج حاصل از تلاش های من بپردازید و بعد آن کارها را انجام دهید. مثل من عمل کنید و بعد فوراً استاد شوید. (۴۷)

ذهن را تربیت کنید و اعتماد به نفس خود را پرورش

دهید

ما باید شاد باشیم، اعتماد به نفس داشته باشیم و مثبت باشیم. هر بار که فکر می کنید در سطح پایین تری هستید، آن ایده را دور بیندازید. هر بار که حس می کنید افسرده یا درمانده هستید، آن ایده را دور بیندازید. این کار سخت است اما به این شکل می توانید بر آنها غلبه کنید. به این شکل می توانید بالاتر روید. نمیشود که از یک طرف بخواهید در سطح پنج باشید و از طرف دیگر، فکر کنید که سطح تان پایین است و تحت فشار کارما و یک فرد منفی هستید. در این حالت کمکی از دست من بر نمی آید. این شما هستید که تصمیم می گیرید در کدام سطح باشید، نه من. من نمی توانم شما را متبرک کنم، شما خودتان را متبرک می کنید.

به فرض که من بگویم: "خب، به سطح پنج بروید، من شما را متبرک می کنم." اما ذهن شما هنوز به تفکر منفی، افسردگی و بدبینی عادت دارد. شما باید ذهن تان را تربیت کنید. به او بگوئید که شما استاد هستید. به او بگوئید که به چه چیز فکر کند، چه کار کند، چه حسی داشته باشد و در کدام سطح باشد. وقتی چنین کاری کردید، می فهمید که استاد هستید. شما همین حالا هم استاد هستید فقط موضوع این است که به سختی می توانید خودتان را مجاب کنید. باید روی خودتان کار کنید. (۲۸)

دستیابی به ارتعاش سریعتر

وقتی ارتعاش شما خیلی آهسته است و آهسته فکر می کنید و آهسته کار می کنید و آهسته صحبت می کنید، چه کار می توانید بکنید؟ چه کاری می توانید انجام دهید؟ چه خدمتی می توانید ارائه دهید؟ سطح شما بسیار پایین و ارتعاش تان بسیار کند است. هر چقدر ارتعاش کندتر باشد، سطح زندگی پایین تر است. به همین خاطر می بینید که سنگها که جامد هستند، نمی توانند حرکت کنند. درختان می توانند کمی حرکت کنند، اما فقط با دریافت کمک خارجی. بعد به حشرات می رسیم که می توانند حرکت کنند و بعد به ماهی و دیگر حیوانات، اما هنوز هم آهسته فکر می کنند. بعد به انسان می رسیم، ما باید سریعتر باشیم. باید فرکانس بالاتر و ارتعاش سریعتری داشته باشیم، وگرنه نمی توانیم خودمان را به سطح بالاتر برسانیم، نمی توانیم برویم، نمی توانیم رشد کنیم، نمیتوانیم پرورش

پیدا کنیم، نمی توانیم بهبود یابیم و پیشرفت کنیم. نمیتوان همیشه مثل وقتی که حیوان بودیم، مثل وقتی که سنگ، درخت یا حشره بودیم، آهسته عمل کرد. ما حالا متفاوت هستیم. دیگر نمی توانیم به ارتعاشات قدیمی وابسته باشیم، باید سریع حرکت کنیم.



چون ما در زندگی های قبلی مان و در گذشته، حیوان، سنگ یا درخت بوده ایم، به این معنا نیست که باید همیشه همانجا و در همان سطح بمانیم. حالا باید بدانیم که در سطح متفاوتی هستیم. باید حرکت کنیم. باید پیشرفت کنیم. باید از این فرصت استفاده کنیم و سریع فکر کنیم، کارها را سریع انجام دهیم و انرژی مان سریعتر حرکت کند. بعد می توانیم سریعتر و سریعتر و سریعتر شویم تا وقتی که سرعت ارتعاش ما به اندازه بودا یا خدا شود تا بتوانیم با آنها یکی شویم و به اندازه آنها باهوش باشیم و بعد خدا شویم.

نمی توانیم آنجا بمانیم و برای خودمان بهانه بیاوریم و استاد را سرزنش کنیم که چرا ما را هل میدهد. من باید شما را هل بدهم. وگرنه، تا همیشه همانجا می مانید. باید شور و هیجان زندگی را در شما ایجاد کنم تا سریع کار کنید، سریع فکر کنید و سریع حرف بزنید. باید ارتعاش تان را تا سطح بالاتری بالا ببرید و هنوز هم

سریعتر و سریعتر و سریعتر شوید. افراد باهوش، عکس العمل خیلی سریعی دارند. آنها خیلی سریع فکر می کنند. بوداها و قدیسان، ارتعاشی بسیار سریع دارند، به همین خاطر خیلی سریع کار میکنند. آنها میتوانند صدها هزار کار را همزمان انجام دهند، چون ارتعاش خیلی سریعی دارند. آنقدر سریع که به نظر میرسد اصلاً کاری انجام نمی دهند، اما همیشه در حال کار هستند، بیست و چهار ساعته و همزمان همه جور کاری انجام میدهند. چون خیلی سریع حرکت میکنند، به نظر میرسد که حرکت نمی کنند. به همین خاطر میگویند "عمل بدون عمل"، دلیلش این است. (۴۸)

خدمت به مردم، سریعترین راه برای پاک کردن کارماست

وقتی در مرکز هستم، تفاوت زیادی را حس میکنم. به همین خاطر به شما گفتم که وقتی در این زمینه ها کار کنید، کارمای شما سریع پاک میشود. به عنوان مثل، اگر هر بار فقط یک دلار از بدهی تان را بپردازید، خیلی طول میکشد تا تمام شود. اما اگر همه را یکدفعه بپردازید، سریعتر است و فوراً تمام میشود. انجام این قبیل کارها مثل این است که بدهی تان را یکدفعه پرداخت کنید، چون افراد زیادی از این کارها بهره مند می شوند و بدهی شما تمام می شود.

اگر فقط برای یک شخص یا یک کارفرما و به خاطر انگیزه شخصی کسب در آمد برای نگهداری از جسم مان و زندگی مان کاری را انجام دهیم، مسلم است که سود آن در همین سطح است. اما وقتی نه به خاطر منفعت خودمان و کسب در آمد بلکه به خاطر تعداد بسیار




زیادی از افراد، کاری را انجام دهیم، مسلم است که کار ما در مقیاس
وسیعتری انجام گرفته و اجر آن بیشتر است و به همین خاطر
"کارما" بسیار سریعتر پاک میشود. ما خیلی به جهان بدهکار هستیم
و به این شکل مقدار زیادی از بدهی مان را پرداخت میکنیم. تنها به
این شکل می توانیم سریع بدهی مان را بدهیم. وگرنه چطور میشود
آنها را پرداخت؟

ما به خیلی ها بدهکاریم. ما به کل بشریت، خیلی چیزها بدهکاریم. اگر بدهی مان را به کل بشریت نپردازیم و فقط به یک، دو یا سه نفر بپردازیم، قرن ها طول میکشد! ما در این جهان زندگی می کنیم، ما به کل جهان بدهکار هستیم. به بعضی ها مقداری علف، به بعضی ها جاده، به بعضی ها لباس، به بعضی ها برنج. تنها وقتی که همه بدهی مان را پرداخت کنیم، می توانیم پاک شویم. ما به افراد زیادی مدیون هستیم و به همین خاطر باید بدهی مان را با افراد زیادی صاف کنیم. این قبیل خدمات به ما اجازه میدهند تا به یکباره بدهی مان را با خیلی ها صاف کنیم، چون خیلی ها از این مرکز استفاده میکنند. به این شکل کل بدهی را می پردازیم. به همین خاطر "کارما" خیلی سریع پاک میشود.

ما در این جهان به دنیا آمدیم و به خیلی ها مدیون هستیم: به یکی به خاطر برنج، به یکی به خاطر لباس، به یکی به خاطر... همه به ما

خیر می رسانند. بعضی از بدهی ها را می توانیم با ارتباط مستقیم پس بدهیم، مثل بدهی مان به پدر، مادر، معلم و فرزندان مان. ما به آنها پول می دهیم، عشق می دهیم و به این شکل بدهی مان به بعضی از این افراد را صاف می کنیم و برای جبران بدهی مان به کسانی که خیلی دور هستند، شاید کمی دورتر در یک جای دیگر، مالیات می دهیم یا در یک زمینه ای به آنها کمک می کنیم. اما نمیتوانیم بدهی مان به یک کشور دیگر را صاف کنیم. اگر در یک کشور باشیم، شاید بتوانیم مالیات بدهیم و به نوعی بدهی مان را صاف کنیم، اما با توجه به فن آوری های پزشکی، کشفیات شیمیایی و همه چیزهای کشورهای دیگر، واردات، صادرات و غیره، چطور میتوانیم مستقیم یا غیر مستقیم، از همه تشکر کنیم یا بدهی مان را بپردازیم؟

پس حالا که در کاستاریکا مرکز داریم، به اینجا بیایید و توالی درست کنید، برای به دست آوردن آب زمین را حفر کنید، درخت بکارید و سالن مدیتیشن بسازید. چمن ها را بزنید، جاده بسازید، برای مردم حیاط درست کنید تا در آن بنشینند و همه افراد از سراسر جهان به اینجا بیایند و لذت ببرند. به این شکل، همه بدهی تان را به یکباره پرداخت کنید. (۴۹)



وقتی ما به افراد زیادی خدمت می کنیم، خدا نیز به ما کمک میکند.
این قانونی است که کیهان بر اساس آن عمل میکند.

اگر هنوز خواستار چیزی باشیم یا قلب مان به جای خاصی وابسته باشد، مورد استفاده پادشاه مایا قرار می گیریم. وقتی دیگر ترس یا خواسته ای نداشته باشیم، به هر آنچه که داریم، راضی هستیم، حتی اگر هیچ چیز نداشته باشیم. بعد دیگر هیچ دامی نخواهد بود و از هیچ جنجالی نخواهیم ترسید.

نمونه ای درخشان از از خودگذشتگی و عشق واقعی

باشید

تا وقتی که زنده هستیم، باید کل زندگی مان را به نیکی، به پیشرفت بشریت، کل جهان و کل کیهان اختصاص دهیم. بینش ما باید اینقدر وسیع باشد، وسیع تر از زندگی. باید آنقدر شریف باشد که چیزی برای از دست دادن نداشته باشیم. با داشتن چنین بینش با عظمتی، از هیچ چیز نخواهیم ترسید. همه موانع، کوچک میشوند، همه ناراحتی های شخصی بی معنا میشوند. حسم این نیست که از یک رؤیا حرف می زنیم یا خیالپردازی می کنیم، بلکه این است که این بینش یک روز به حقیقت می پیوندد. شاید همین حالا هم شروع به ریشه دواندن کرده، اما در آینده شاخه های آن به هر سو خواهد رفت و جوانه خواهد زد و گلهای جدید، شاخه های جدید خواهد داد.

این درخت باید بزرگ و بزرگتر شود و سریعتر رشد کند و با روحیه عشق و خدمت، خدمت عاری از نفس، کل جهان را در بر گیرد.

به جز چند دست لباس و مقدار کافی غذا برای برطرف کردن نیازهای فیزیکی مان، چه چیز دیگری از این جهان می خواهیم؟ چرا باید برای ثروت، دارایی، مقام، قدرت و قدردانی های این جهان نگران باشیم؟ اگر بدانیم که نمی توانیم بیش از دو یا سه وعده غذا در روز بخوریم، اگر بدانیم که فقط به چند دست لباس نیاز داریم تا بدنمان را گرم کنیم، اگر بدانیم که نیازهای ما بسیار اندک هستند، دیگر ترسی نداریم.

اگر قرار باشد این کالبد فیزیکی را ترک کنیم، مشکلی نیست. اگر نیاز داشته باشیم، یک کالبد دیگر به ما داده میشود. اگر نیاز نداشته باشیم هم مسئله ای نیست. تا وقتی که در این جهان زندگی میکنیم،

باید زندگی مان هدفمند باشد. برای چه چیز دیگری زندگی می کنیم؟ ما دیر یا زود می میریم و اگر از جهان دیگر، به گذشته خود نگاه کنیم، به چندین دهه از زندگی مان و هیچ چیز هدفمند، هیچ چیز باشکوه در مورد کارها، سخنان و افکارمان پیدا نکنیم، خیلی احساس سنگینی می کنیم. به همین دلیل است که افراد باید دوباره به این جهان بازگردند.

به جز وجدان خودمان، کسی به قضاوت کارهای ما نمی نشیند. این تنها چیزی است که هرگز نمی توانیم از آن فرار کنیم. شاید خدا ما را ببخشد، شاید کل جهان در مورد کارهای ما نداند، اما خودمان می دانیم. تنها کسی را که نمی توانیم گول بزنیم، نمی توانیم به او دروغ بگوییم، نمی توانیم از دست او فرار کنیم، خودمان هستیم. لذا هر کاری که می کنیم، باید مطمئن باشیم که به نفع ماست. وقتی به دیگران سود برسانیم، به خودمان سود رسانده ایم. ما به طور واضح با

چشمان خودمان می بینیم که چه کار می کنیم و مردم چطور از کار ما بهره مند می شوند و با تلاش ما جهان چطور پیشرفت میکند. ما به طور واضح میدانیم. هدف ما باید شریف باشد، باید متعالی باشد، باید عظیم باشد. وگرنه چه فایده دارد که زندگی مان همچون یک حیوان باشد و غذا بخوریم، کار کنیم، بچه بزرگ کنیم و فقط همین، بدون هیچ آرمان رفیع تر و هیچ انگیزه والاتر. چرا فقط باید یک شخص بسیار ساده و معمولی باشیم، وقتی چنین قدرت عظیم و روح والایی داریم؟

ما از استادان مختلف، تعلیم شریف زیادی به ارث بردیم. استادانی که با حضور خود، با خرد خود، با برکات جاودانه خود، سیاره مان را متبرک کردند. چرا باید یک موجود متحرک معمولی باشیم، در حالیکه می توانیم روحی وسیع تر، بزرگتر و عظیم تر داشته باشیم و به بسیاری از موجودات دیگر و نیز به وجدان خودمان سود برسانیم و

با دیدن، حس کردن و درک آنچه در زندگی انجام داده ایم، دریابیم
که تا وقتی نفس کشیده ایم، هر آنچه آموختیم را برای خدمت به
دیگران به کار بردیم. به این شکل به خودمان هم سود می‌رسانیم. به
این شکل می‌توانیم روح مان را تعالی بخشیم و رشد کنیم و قدیس
شویم. (۵۰)

چرا از مدیتیشن گروهی، فوایدی شگفت انگیز

حاصل میشود؟

بسته به تعداد افراد شرکت کننده در مدیتیشن گروهی، اجر حاصل از مدیتیشن گروهی چندین برابر وقتی است که چندین روز، ماه یا حتی سال، به تنهایی در خانه مدیتیشن کنیم. به همین خاطر هر چقدر تعداد شرکت کنندگان بیشتر باشد و مدت طولانی تری در گروه مدیتیشن کنیم، تغییر بیشتری در روحیه مان ایجاد میشود. من می توانم تنها با دیدن چهره بسیاری از افراد بگویم که آنها به مدیتیشن گروهی میروند یا نه. رهروان دیگر نیز به این مسئله پی می برند. تفاوت های آشکاری وجود دارد. اگر شما به کرات در مدیتیشن

گروهی شرکت کنید و یک مدت شرکت نکنید و بعد دوباره شرکت کنید، تفاوت را حس می کنید، حس می کنید که زیاد پاک نیستید. وقتی افراد بیشتری در مدیریتش گروهی شرکت کنند، برای کشورشان برکات بیشتری کسب می کنند. لازم نیست تعجب کنید که چرا فقط با مدیریتش گروهی تعداد کمی از شما، کشورتان متبرک شده است. این حقیقت دارد! مثل این می ماند که چندین نفر در یک خانه بزرگ زندگی کنند، کافی است یکی از این افراد ثروتمند باشد و بخواهد کمک کند. او می تواند هر جای خانه که نشتی دارد را تعمیر کند و به این شکل به کل خانواده کمک کند. حتی اگر افراد زیادی در آن خانه باشند، باز هم مشکلی نیست. این کار به خود او کمک میکند و همه ساکنین آن خانه احساس امنیت میکنند. این یک مثال در مورد خانه بود. اما به همین شکل، مسلماً افراد دیگر از ممارست معنوی تعداد کمی از ما بهره مند میشوند. تنها

یک چراغ در کنار جاده، وای! برای افراد زیادی، برای هزاران هزار نفر از رهگذران مفید است. آن چراغ چیزی از دست نمی دهد، بلکه وقتی افراد بیشتری از آن استفاده کنند، مفیدتر هم به حساب می آید. به همین خاطر شاید افراد زیادی در جهان ما ممارست معنوی نکنند، همین که ما ممارست کنیم، کافی است. وگرنه اگر هیچ کس اصلاً ممارست معنوی نمیکرد، وضع بدتر میشد. مثل وقتی که کل روستایی برق باشد و کاملاً در تاریکی به سر برد. اگر یک یا دو چراغ داشته باشیم، بهتر از هیچی است! جاده بسیار تاریک است، اما اگر چند چراغ داشته باشیم، می توانیم تا فاصله زیاد را ببینیم. پس با پشتکار بیشتر ممارست کنید و در نتیجه به خودتان و دیگران کمک کنید. من این کار را بیش از هر کار دیگر دوست دارم. (۵۱)

در هنگام مدیتیشن گروهی، قدرت بسیار زیاد می شود. حتی اگر سطح معنوی ما بسیار پایین باشد، بعد از اینکه مدتی در مدیتیشن گروهی شرکت کردیم، به سطح بسیار بالاتری ارتقاء می یابیم. از طرف دیگر، حتی وقتی سطح ما بالاست، اگر به مدیتیشن گروهی نرویم، به سطح بسیار پایینی تنزل می کنیم. چون در این جهان، ما به دیگران تکیه داریم و به دیگران مرتبط هستیم و هیچ کس نمیتواند به تنهایی به چیزی دست یابد. در مورد ممارست معنوی هم همینطور است. این نادرست است که فکر کنیم می توانیم با تنهایی ممارست کردن، در پیشرفت معنوی موفق باشیم، این طرز فکر فقط نادانی و سطح پایین ما را نشان میدهد.

چطور تمرکز کنیم و بهتر مدیتیشن کنیم

سؤال: استاد، وقتی من مدیتیشن میکنم، نمی توانم ذهنم را در اینجا (چشم خرد) متمرکز نگه دارم. ذهنم همه جا میرود و در مورد همه جور موضوعی حرف میزند. چطور تمرکز کنم و بهتر مدیتیشن کنم؟

استاد: این فرد متشرف هست یا نه؟ (کسی از آن شخص می پرسد: شما متشرف هستید یا نه؟) چون بسته به این موضوع، پاسخ من فرق میکند. چه کسی این سؤال را پرسیده؟ (کسی پاسخ میدهد: بله) به همین دلیل است که باید به مدیتیشن گروهی برویم. چون قدرت متمرکز به ما کمک میکند. باید به خودمان فرصت دهیم. بعضی ها می توانند فوراً تمرکز کنند ولی برای بعضی مدت زمان بیشتری طول میکشد. من قبلاً در سخنرانی ام، به این موضوع اشاره کردم. همچنین خودتان را ببخشید. شرایط این جهان به مدیتیشن آرام و

فکر راحت منجر نمیشود، بلکه باید بارها سعی کنید. در این جهان، ما یک امتیاز داریم و آن امتیاز این است که چون ممارست در اینجا بسیار سخت است، برکات خدا برای ما چندین برابر است. پس ما یک گام بر میداریم و قدرت استاد به ما کمک میکند و ما را صد گام به جلو می برد.

اگر در بهشت ممارست کنیم، اینقدر سود آور نیست. به همین خاطر اگر بخواهید در بهشت ممارست کنید، مدت زمان بیشتری طول میکشد. به عنوان مثال یک روز ممارست در اینجا برابر با صد روز ممارست در بهشت است. به همین خاطر بسیاری از ارواح نیک، موجودات بهشتی، دوست دارند در کالبد انسانی تناسخ یابند تا بتوانند سریعتر ممارست کنند. به این خاطر که ما در اینجا انواع نیروهای بازدارنده نظیر کارما و شرایط و فجایع و جنگ و رنج و

شادی و مجموعه ای از همه اینها را داریم. اینها ابزاری هستند قوی و مفید برای ما و برای جهان.

وقتی در اینجا ممارست می کنیم، این فرصت را هم داریم تا به موجودات دیگر نیز کمک کنیم و به همین خاطر اجر بیشتری کسب می کنیم. به عنوان مثال، شما در خانه به تنهایی مدیتیشن می کنید و به این شکل یک اجر شخصی به دست می آورید. اما اگر با تلاش یا خوش صحبتی تان، خانه تان را مثلاً در اختیار صد نفر بگذارید تا آنها هم در آنجا مدیتیشن کنند، صد اجر دیگر نیز به اجر شما اضافه میشود. در نتیجه شما صد بار سریعتر پیشرفت می کنید، متوجه منظورم میشوید؟ یا اگر صد نفر دیگر را تشویق کنید تا تشریف بگیرند، اجر این کار نصیب شما میشود. چون همه ما یکی هستیم و هر چقدر با افراد بیشتری در ارتباط باشیم، وسیع تر می شویم و اجرمان بیشتر میشود. از نظر ریاضی به این شکل است.

پس اینجا بهتر از بهشت است. در بهشت، همه اوقات خوشی دارند و همه چیز را راحت میگیرند. آنها انگیزه ای ندارند تا آنها را وادار به تمرکز کند. به همین خاطر من میگویم وقتی در غم عمیق هستید یا وقتی نا امید هستید، بهتر دعا می کنید و گاهی حتی بهتر مدیتیشن می کنید. در آن زمان بیشتر استاد را به یاد دارید و می گوئید: "آه، استاد، خواهش میکنم، خواهش میکنم، خواهش میکنم..." (حضار می خندند.) و بعد در آن روز، تجربیات بهتری دارید، نور بیشتری می بینید، صدای قویتری می شنوید و بیشتر احساس شادی و نزدیکی به خدا می کنید. پس ممارست در این جهان با اینکه مشکل است، اما خوب است.


خوشحالم که بسیاری از متشرفین ما بسیار ساعیانه ممارست میکنند. بعضی فقط برای چشم چرانی به مرکز می آیند اما بعد... خب، نمی توانند زیاد چشم چرانی کنند، چون همه چشم هایشان را بستند. در

نتیجه بعد از مدتی شرمگین میشوند و آنها نیز چشم هایشان را می بندند و بعد به جای نگاه کردن به دختران زیبا در بیرون، یک چیزی را در درون می بینند. پس داشتن معبد یا مرکز، که مردم بتوانند در کنار هم باشند و کار مشابهی کنند و با تمرکز و به صورت تک بعدی به خدا فکر کنند، یک امتیاز است و این خیلی کمک میکند. پس به خودتان فرصت دهید. می توانید برای مدتی به اطراف نگاه کنید و وقتی خسته شدید، چشم هایتان را ببندید و با دیگران مدیتیشن کنید، خوب؟

ذهن همیشه با کنترل شدن، مشکل دارد و به همین دلیل باید هر روز ممارست کنیم. وگرنه به شما می گفتم: "تا متشرف شوید، بودا می شوید." دیگر نیاز به تلاش نیست! درسته؟ اما نیاز هست، چون عادات ما مدت زمان زیادی با ما بوده اند. هزاران سال، شاید هم بیشتر! پس پاک کردن همه اینها فقط با یک دوره زندگی، کار

سختی است، اما ارزشش را دارد. یا می خواهید چند هزار سال دیگر هم اینجا بمانید و همچنان به این کارها ادامه دهید؟ خب، مفرح است! به همین خاطر است که به شما می گویم باید برای مدت طولانی تری مدیتیشن کنید، دو ساعت و نیم یا سه ساعت، چون بیست دقیقه اول در حال تقلا هستید، اما ادامه دهید، ادامه دهید و بعد از بیست دقیقه، به تدریج آرام می شوید. بعد از گذشت نیم ساعت، لذت تان شروع می شود و بعد از چهل دقیقه، دیگر رفته اید. (حضر می خندند). (۵۲)





ما تلاش می کنیم تا بدانیم که نیاز نداریم تلاش کنیم.

سؤال: شما اشاره کردید که همه چیز از قبل برای ما ترتیب داده شده و این مسئله این سؤال را در ذهنم ایجاد کرد که اگر همه چیز از قبل معلوم است و تلاش ما تقریباً بی فایده است، هدف از تلاش برای روشن ضمیری و رستگاری چیست؟

استاد: شما باید تلاش کنید تا بدانید که نیاز نیست تلاش کنید.

سؤال: منظورتان این است که آنقدر تلاش کنیم که دیگر قادر به تلاش نباشیم؟

استاد: نه، تلاش می کنید تا به طور کامل درک کنید که همه تلاشها بی فایده است. باید تلاش کنید تا بعداً بدون تلاش شوید. در حال حاضر، مهم نیست من به شما چه بگویم، شما همچنان تلاش میکنید. پس من به شما میگویم که چطور تلاش کنید و میگویم: "ادامه دهید و تلاش کنید، بیشتر تلاش کنید، تا به جایی برسید که بگوئید: "چرا تلاش میکنم؟ من همین حالا هم در مقصد هستم. من همین حالا هم رسیده ام."

اما حالا اگر به شما بگویم، درک نمی کنید. پس باید تلاش کنید تا درک کنید که نباید تلاش کنید. چون حالا اگر به شما بگویم "تلاش نکنید"، آیا از تلاش دست بر میدارید؟ می توانید فقط آرام باشید و تسلیم شوید؟

سؤال: خب، در واقع من این کار را کرده ام اما حس کردم که از برنامه ام عقب افتادم و دوباره به تلاش ادامه دادم.

استاد: بله، همین است. پس هنوز به مقصد نرسیدید. پس باید بیشتر تلاش کنید ولی یک روز دست از تلاش بر میدارید. هدف این است. چون اگر حالا تلاش نکنیم، احساس راحتی نمی کنیم. وقتی دست از تلاش بردارید و احساس راحتی کنید، آن موقع درست است. حالا اگر تلاش نکنید، دچار مشکل می شوید.

سؤال: پس اگر تلاش را متوقف کنم در حالیکه درک کاملی از آن ندارم، تأثیری ندارد. منظور شما این است؟

استاد: بله، تأثیر ندارد.

سؤال: پس فرد باید واقعاً به آن سطح از درک و فهم برسد؟

بله، نه درک عقلانی، بلکه واقعاً باید آرام شود، واقعاً باید حس کند به خانه رسیده. چون حالا، از نظر عقلانی، شما متوجه میشوید که من در مورد چی حرف می زنم اما درک اینها متفاوت است. (۵۳)

دوره ای مملو از برکات الهی

سؤال: استاد عزیز، به نظر شما، روزی فرا میرسد که بتوانیم راحت به خانه برویم و درگیر این مسائل و موضوعات دنیوی نباشیم؟

استاد: آه! حتماً، به خانه میرویم.

سؤال: منظورم این است که همه ما میرویم؟

استاد: همه ما میرویم! هیچ کس باقی نمی ماند. برای شما هیچ "بازگشتی" در کار نیست. (استاد و حضار می خندند.) مگر اینکه خیلی زیاد بخواهید که بازگردید، به خاطر یک زن زیبا یا از این چیزها. دلیل این عدم بازگشت این است که این دوره از جهان ما، دوره بسیار بدی است و قدرت استاد تصمیم گرفته به رنج ما خاتمه دهد. پس اگر فقط کمی تلاش کنیم، فقط با مقدار کمی صداقت،

استاد ما را در آغوش میکشد و از همه چیز چشم پوشی میکند. چون شما نمی توانید. (استاد آه میکشند) صادقانه بگوییم، شما نمی توانید در این جهان مدیتیشن کنید. واقعاً نمی توانید. لذا هر وقت که میتوانیم مدیتیشن کنیم یا هر نتیجه ای که حاصل میشود، واقعاً از برکت استاد است، از قدرت استاد، نه شخص استاد. پس به هر حال در طول شب، استاد ما را به سطوح مختلفی می برد که امن تر و بهتر هستند. در طول روز، ما خیلی مشغول هستیم. ذهن ما بر خلاف ممارست معنوی رفتار میکند، پس باید در این دوره فوراً به ممارست روی آوریم. اگر احکام را رعایت کنید و مدیتیشن کنید و به مدیتیشن گروهی بروید، می بینید که آنقدر سریع پیشرفت می کنید که تصورش را هم نمی کردید. وقتی به گذشته خودتان نگاه میکنید، فکر می کنید او یک شخص دیگر بوده، واقعاً اینطور است! افرادی که این را تجربه کرده اند، حرف من را تصدیق میکنند. اگر من این

چیزها را میگویم، اطلاعات من از کتاب ها نیست، از تجربیات خودم و نمونه های زنده ای نظیر برادران و خواهران شماست. خوب است که افراد خانواده تان (متشریفین دیگر) را هفته ای یکبار ببینید، نه؟ این خوب است اما خیلی ها نمی توانند به این کار ادامه دهند، در حالیکه این کار برای آنها بسیار سودمند است. اگر نمی توانید به مدیتیشن گروهی بروید و یا به هر دلیلی نمی خواهید بروید، لطفاً در خانه مدیتیشن کنید. برای هیچ چیز "باید" در کار نیست، موضوع فقط این است که این کار برای شما مفید است. ممنوعیتی در کار نیست! به این کار ادامه دهید، این کار برایتان خوب است. اگر ادامه ندهید، پسرفت می کنید یا به موانعی برخورد می کنید و آن موقع دلیلش را متوجه میشوید. (۵۴)

این فرصت برای ممارست را غنیمت بدانید

سؤال: در یکی از مجموعه سخنرانی هایتان، شما به شعر "افیانوس عشق" از کبیر اشاره کردید، درسته؟

استاد: بله، من بارها در مورد اشعار کبیر صحبت کردم، اما در مورد "افیانوس عشق" چه سؤالی دارید؟

سؤال: این شعر در مورد بالاترین خداست که به او "ست پوراش" میگویند. او در هر عصر (یوگا) از طریق تناسخ های مختلف می آید و در کالی یوگا، با کال (خدای این سه قلمرو) قراردادی می بندد که تعداد زیادی از ارواح را به خانه برد.

استاد: بله، ما حالا در کالی یوگا، عصر تاریکی هستیم. حالا به فردی قوی نیاز است که به پایین بیاید و همه را به بالا ببرد! یک ماشین بزرگ! (استاد می خندند.)

سؤال: به همین خاطر است که تعداد زیادی از ارواح می توانند به راحتی رستگار شوند؟

استاد: بله، درست است، خودتان این را میدانید. مسلمه که اینطور است. حالا در آخرین عصر از این چرخه هستیم. پس ای کسانی که به جا مانده اید: عجله کنید! او همه را بالا میکشد، به همین خاطر خیلی بخشنده است. اما این کار به قدرت زیادی نیاز دارد، مثل طوفان که مقدار زیادی آب با خود می آورد. برای آوردن مقدار زیادی آب به درون سرزمین، به یک طوفان نیاز است، باران عادی نمی تواند این کار را بکند.

لذا این دوره، حالت "عمده فروشی" دارد. چون مقدار زیادی جا داریم و مقدار زیادی هم برکت و لذا می توانیم همه را پوشش دهیم. مشکلی نیست. شما خوش شانس هستید! (تشویق حضار) خدا بخشنده است اما قبلاً هرگز اینقدر بخشنده نبوده. در گذشته در بهترین حالت، تعداد کمی، شاید هزار نفر رستگار میشدند. هرگز این همه نبودند و هرگز این امکان نبوده که با وجود همه چیز، بتوانند اینقدر آزادانه دور هم جمع شوند. شما واقعاً خوش شانس هستید.

در گذشته، اگر می خواستند مدیتیشن گروهی داشته باشند، همه باید پنهان می شدند و به جاهای مختلف فرار می کردند و از کدهای مخفی و دست دادن ها و حرکات دست رازگونه همچون مودراها یا حتی ادای احترام خاص مثل شما استفاده میکردند، حتی این (استاد یک ژست خاص می گیرند). چشم خرد را به یاد داشته باشید، اسامی مقدس را تکرار کنید، کوان یین را انجام دهید و آن وقت ما با هم

هستیم. این یک نشان مخفیانه است که مسیحی ها به کار میبردند، برای تقدیر از یک برادر یا از یکدیگر. چون در آن دوران عیسی باید پنهان میشد، همه شاگردان هم باید پنهان می شدند. آنها حتی جرأت نمی کردند در مکان های عمومی اعلام کنند که استاد را می شناسند و می گفتند: "او را نمی شناسیم." حتی پطرس که از اولین شاگردان بود، سه بار انکار کرد که او را می شناسد. قدرت منفی آنقدر سرکوبگر بود که حتی شخصی به این توانمندی همچون عیسی و شاگردی اینقدر سرسپرده همچون پطرس، نتوانستند دهان باز کنند. آن زمان سرکوب خیلی زیاد بود. اما در این دوره، ما خیلی خوش شانس هستیم. (۵۵)

ما خوش شانس ترین یوگی ها هستیم

سؤال: می خواستم از شما بپرسم که در این زندگی چقدر باید از نظر معنوی بالا بروم تا بعد از مرگ، دیگر به اینجا باز نگردم؟

استاد: هر چقدر میتوانی بالا برو. در غیر این صورت، استاد تو را هل می دهد، استاد آنجا هست تا تو را به هر سطحی ببرد و در آنجا تو را راهنمایی کند تا به سطوح بالاتر دست یابی. وگرنه باید از سه جهان می گذشتی. هر استاد دیگری داشتی، باید فراتر از سطح سوم میرفتی تا دیگر باز نگردی. اما با این متد اعظم، مشکلی نیست، میتوانی.

چون گاهی اوقات اشتباه از شما نیست که نتوانستید به سطح بالایی بروید. مثلاً فرض کنید شما امروز تشریف بگیرید و فردا بمیرید. مسئولیت استاد این است که شما را به سطحی ببرد که قبل از ترک

کالبد فیزیکی تان یا قبل از اینکه استاد کالبد فیزیکی را ترک کند، در آن بودید. ما مشکلی نداریم. این بار یک خانه داریم که درب آن کاملاً باز است و می توانیم به همه کمک کنیم. این بار هر کسی صادق باشد، قدرت استاد بسیار سخاوتمندانه به او کمک می کند. در این قرن، قدرت استاد بسیار سخاوتمند است.

سؤال: چرا این قرن بر خلاف هزاران سال پیش، اینقدر خاص است؟

استاد: چون گاهی اوقات بهشت "عمده فروشی" دارد. (استاد و حضار می خندند.) مثل حراج اثاثیه منزل که در آن همه چیز یک دلار است. به این بستگی دارد که کدام استاد پایین بیاید. ما همه استاد هستیم. اما بعضی از استادان تازه این موضوع را به یاد آورده اند و تازه در این دوره از زندگی روشن ضمیر شده اند. بعضی از استادان همیشه روشن ضمیر بوده اند. بعضی از استادان هرگز بهشت را ترک

نکرده ند و این دوره به زمین آمده اند. بعضی از استادان می آیند و میروند و همیشه در حال رفت و آمد هستند و با موجودات بسیاری در این سیاره قرابت دارند. وقتی چنین استادی پایین می آید، به همه دوستان قدیمی اش می گوید: "هر چیزی بخواهید، انجام میشود. ما همدیگر را می شناختیم." (تشویق حضار) شاید دوستان قدیمی بودیم، دلیلش این است.

اگر استادی تازه به اینجا آمده باشد، او قرابت زیادی با موجودات بسیار ندارد. به همین خاطر در ابتدا مقدار کمی شاگرد می گیرد و بعد دفعه دیگر دوباره و دوباره این کار را ادامه میدهد. اگر یک استاد این بار دوباره به یاد آورد که یک بوداست، مسلم است که باید تجربیات بیشتری کسب کند. اینطور نیست که استاد نداند، بلکه مانند هر چیز دیگر باید تمرین کند. باید تمرین کند که چطور با ذهن بشر و امور اداری این جهان کنار بیاید، چطور از خود در مقابل

همه آزارهای این سیاره حفاظت کند و چطور خود را صحیح و سالم نگه دارد تا بتواند بی سر و صدا، بی آنکه برای خود مشکلی ایجاد کند، به مردم کمک کند.

اما کسی که تازه استاد شده، این را نمیداند. استاد جدید بسیار آشکار بیرون می آید و خود را در بوق و کرنا میکند و از این کارها و با این کارها شاید بعد از سه سال و نیم یا دو سال و نیم یا سه ماه و نیم، جانش را از دست بدهد. قدرت معنوی یکی است، از کیهان به دست آمده، اما شیوه رسیدگی به شاگردان و شیوه برخورد با قدرت سیاسی در این جهان، چیزهایی هستند که باید آموخته شوند، اینها امور ذهنی هستند. اینها مهارت و توانایی هستند. به روشن ضمیری روح ربطی ندارند. البته از یک نظر ربط دارند، چون هر چقدر که روشن ضمیرتر باشید، سریعتر یاد می گیرید. اما اگر استادی زندگی پس از زندگی تجربه داشته باشد، نیازی به آموزش نیست. چون مگر یک

انسان در طول یک زندگی چقدر یاد می گیرد؟ حتی اگر شما روشن ضمیر باشید، نمی توانید تعمیرات اتومبیل، خلبانی، قایقرانی، حسابداری تجاری، نرم افزار و سخت افزار کامپیوتر و هر چیز دیگر را یاد بگیرید. می توانید اما زندگی خیلی کوتاه است. این چیزها، به روح مربوط نمیشوند. این چیزها توانایی هایی هستند که باید برای درک و کسب تبحر در آنها، از ذهن، مغز و دست هایتان استفاده کنید. لذا اگر استادی در مورد چگونه استاد شدن، همه چیز را یاد گرفته باشد، منظورم "چگونه" نیست، بلکه بداند که به عنوان استاد باید با خیلی از چیزها روبرو شود و باید بتواند خیلی کارها را انجام دهد، راحت تر و سریعتر عمل می کند. اگر استادی فوت و فن کار در این جهان را بداند، کارش ساده تر میشود.

متد یکی است، تعالیم یکی است، قدرت یکی است و حقیقت یکی است. اما استاد، زن یا مرد، در امور مرتبط با مردم و آموزش بهترین و

سریعترین متد به شاگردان برای پیشرفت آنها، یا توانایی لازم را دارد یا ندارد. استاد می تواند متد یکسانی را به یک دسته شاگرد یاد بدهد. حتی ممکن است دو استاد مختلف، متد یکسانی را به دو دسته شاگرد یاد بدهند، اما شاگردان یک استاد، پیشرفت متفاوت یا سریعتری نسبت به استاد دیگر داشته باشند. به این شکل است. همچنین به این بستگی دارد که تعالیم چطور برای ذهن شاگرد بیان شده. چون اگر ذهن چیزی درک نکند، آن را نمی پذیرد و بعد نمیتوانید سریع پیشرفت کنید. حس خیلی خوبی ندارید، متقاعد نشدید و یا مطمئن نیستید. (تشویق حضار) (۵۵)

مراجع

لطفاً به سخنرانی های کامل استاد اعظم چینگ های رجوع کنید و برکات بیشتری به دست آورید.

1 April 9, 1991, Hsihu, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 90, "Spot Light" (Originally in Chinese)

2 February 13-18, 1989, Hsihu, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 133, "Master's Words"/ MP3-CR01 (Originally in Chinese)

3 December 28, 2002, Florida, USA, from The Supreme Master Ching Hai News No. 146, "Master Says" (Originally in English)

4 September 28 - October 3, 1990, Hsihu, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 146 "Pearls of Wisdom"/ MP3-CR09 (Originally in Chinese)

5 October 10, 1992, Hsihu, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 140 "Master

Says"/ Videotape No. 278 "The Screw Method"
(Originally in Chinese)

6 April 7, 1993, Seattle, USA, from The Supreme
Master Ching Hai News No. 43 "Selected Questions
and Answers"/ Videotape No. 348 "Master's Power
Brings Enlightenment" (Originally in English)

7 December 17, 1986, Taipei, Formosa, from The
Supreme Master Ching Hai News No. 52 "Master Says"
(Originally in Chinese)

8 February 20, 1996, Hsihu, Formosa, from The
Supreme Master Ching Hai News No. 71 "Master Tells
Stories"/ Videotape No. 528 "The More Sincere We Are
Devoted to God the Less Desire We Possess"
(Originally in English)

9 June 2, 1991, Costa Rica, from The Supreme Master
Ching Hai News No. 25 "Master Says"/ Videotape No.
175 "Some Truth About Buddhas, Jesus Christ and the
Real Enlightened Masters" (Originally in English)

10 August 13, 1989, Hsihu, Formosa, from The
Supreme Master Ching Hai News No. 95 "Pearls of
Wisdom" (Originally in Chinese)

11 October 10, 1990, Hsihu, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 33 "Spot Light" (Originally in Aulacese)

12 October 29, 1988, Hsihu, Formosa, The Key of Immediate Enlightenment, vol. 5 "The Secrets to Spiritual Progress" (Chinese version)

13 September 6, 1994, Hawaii, USA, from The Supreme Master Ching Hai News No. 43 "You May Not Know"/ DVD No. 444 "Rely on Yourself" (Originally in English)

14 December 1, 1988, Pingtung, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 45 "Master's Words"/ Videotape No. 21 "The Story of Bernadette" (Originally in Chinese)

15 August 12-18, 1988, Ilan, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 130 "Master Says"/ MP3-CR02 (Originally in Chinese)

16 October 19, 1990, Hsihu, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 131 "Master Tells Stories" (Originally in Chinese)

17 July 29 - August 6, 1989, Hsihu, Formosa, from MP3-CR06/ Videotape No. 91 "Seven-day Retreat in Hsihu in Summer (4)" (Originally in Chinese)

18 May 14, 1996, Phnom Penh, Cambodia, from The Supreme Master Ching Hai News No. 63 "Master Says"/ Videotape No. 547 "The Side Effects of a Non-Vegetarian Diet" (Originally in English)

19 December 24, 1992, Santimen, Pingtung, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 27 "Spot Light"/ Videotape No. 295 "Make Friends with Your Mind" (Originally in English)

20 May 5-12, 1991, Hsihu, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 131 "Feature Report"/ MP3-CR10/ Videotape No.165 "Seven-day Retreat in Hsihu in Summer (3)" (Originally in Chinese)

21 July 29 - August 6, 1989, Hsihu, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 61 "Master Says"/ MP3-CR06/ Videotape No. 92 "Seven-day Retreat in Hsihu in Summer (5)" (Originally in Chinese)

22 April 29, 1989, Hsihu, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 143 "Master Says" (Originally in Chinese)

23 September 14, 1994, Bangkok, Thailand, from The Supreme Master Ching Hai News No. 154 "Master Says"/ Videotape No.446 "Wrong Conceptions Will Lead Mankind to Disaster" (Originally in English)

24 August 22, 1986, Hsintien, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 88 "Master's Words" (Originally in Chinese)

25 May 21, 1989, Tainan, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 92 "Spiritual Information Desk" (Originally in Chinese)

26 July 5, 1997, Los Angeles, CA., USA, from The Supreme Master Ching Hai News No. 84 "Master Says"/ Videotape No. 587 "The Key to Purify Ourselves from Outside Contamination" (Originally in English)

27 July 6, 1997, Los Angeles, CA., USA, from The Supreme Master Ching Hai News No. 85 "Master's Words"/ Videotape No. 587 "The Key to Purify

Ourselves from Outside Contamination" (Originally in English)

28 December 16-18, 1998, Los Angeles, CA., USA, from The Supreme Master Ching Hai News No. 132 "Selected Questions and Answers"/ Videotape No. 639b "Every Soul Marks Its Own Journey" (Originally in English)

29 January 10, 1995, Singapore, from The Supreme Master Ching Hai News No. 45 "Master Says"/ DVD No. 467 "The Suffering of This World Comes from Our Ignorance" (Originally in English)

30 September 6, 1987, Hsintien, Formosa, from The Key of Immediate Enlightenment, vol. 4 "The origin of Ulambana" (Chinese version)

31 February 13-18, 1989, Hsihu, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 141 "Master's Words"/ MP3-CR04 (Originally in Chinese)

32 April 12, 1992, Hsihu, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 63 "Master's Words"/ Videotape No. 241 "The Highest Communicative Method in the Universe; Same Method but the Power of the Master's Is Different" (Originally in Chinese)

33 April 27, 2000, Auckland, New Zealand, from The Supreme Master Ching Hai News No. 139 "Selected Questions and Answers"/ Videotape No. 686 "The Reunion of Souls" (Originally in English)

34 May 9, 1998, Youngdong Center, Korea, from The Supreme Master Ching Hai News No. 93 "Master Says"/ DVD No. 620 "The True Master Power" (Originally in English)

35 February 13-18, 1989, Hsihu, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 131 "Helpful Tips"/ MP3-CR04 (Originally in Chinese)

36 December 26, 1997, Washington DC, USA, from The Supreme Master Ching Hai News No. 101 "Master Says"/ DVD No. 608 "The Methods of Spiritual Improvement" (Originally in English)

37 October 31, 1995, Hsihu, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 66 "Selected Questions and Answers"/ Videotape No. 508 "The Great Medicine Men of China" (Originally in English)

38 January 12, 1989, Tainan, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 97 "Spiritual Information Desk" (Originally in Chinese)

39 June 11, 1999, Norfolk, England, from The Supreme Master Ching Hai News No. 122 "Spiritual Information Desk"/ Videotape No. 649b "Bringing Love to Europe" (Originally in English)

40 October 13, 1989, Berkeley University, USA, from The Supreme Master Ching Hai News No. 56 "Selected Questions and Answers"/ Videotape No. 101 "Is God a Being or Non-Being" (Originally in English)

41 March 10, 1998, London, England, from The Supreme Master Ching Hai News No. 122 "Spiritual Information Desk"/ Videotape No. 631 "The Purpose of God's Creation" (Originally in English)

42 May 2, 2000, Hong Kong, from The Supreme Master Ching Hai News No. 154 "Selected Questions and Answers"/ Videotape No. 690 "True Happiness Is Recognizing Our True Nature" (Originally in Chinese)

43 July 5, 1992, Hsihu, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 22 "Master Says/"

Videotape No. 265 "The Emperor Great Light; The Man Who Had No Eyes, Ears, Nose or Tongue" (Originally in Chinese)

44 March 28, 1996, Phnom Penh, Cambodia, from The Supreme Master Ching Hai News No. 64 "Master's Words"/ Videotape No. 541 "The Motherly Love of a Master" (Originally in Chinese)

45 November 12, 1993, Texas, USA, from The Supreme Master Ching Hai News No. 74 "Master Says"/ Videotape No. 392 "Masterhood Means Selfless Love" (Originally in English)

46 April 25, 1992, Hsihu, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 132 "Master's Words"/ Videotape No. 243 "Full Use of Mental Power to Open up Inner Potentials; How to Help Our Dying Relatives to Be Reborn in Buddhas' Land" (Originally in Chinese)

47 March 13, 1996, Los Angeles, CA., USA, from The Supreme Master Ching Hai News No. 155 "Master's Words"/Videotape No. 536 "Only Wisdom Can Clear the Clouds of Illusions" (Originally in English)

48 February 2, 1991, Costa Rica, from The Supreme Master Ching Hai News No. 93 "Master's Words"/

Videotape No. 149 "Public Serving Is the Fastest Way to Clean Karma; Being Unattached, One Will Be Free" (Originally in English)

49 February 2, 1991, Costa Rica, from The Supreme Master Ching Hai News No. 95 "Spot Light"/ Videotape No. 149 "Public Serving Is the Fastest Way to Clean Karma; Being Unattached, One Will Be Free" (Originally in English)

50 April 10, 1992, Hsihu, Formosa, from The Supreme Master Ching Hai News No. 21 "Master Says"/ DVD No. 240 "Leading the World into a New Era" (Originally in English)

51 March 12, 1992, Japan, from The Supreme Master Ching Hai News No. 40 "Spiritual Information Desk"/ Videotape No. 228 "The Future of Japan" (Originally in Chinese)

52 November 25, 1993, Fremont Hindu Temple, CA., USA, from The Supreme Master Ching Hai News No. 34 "Master Says"/ Videotape No. 396 "Forgive Yourself" (Originally in English)

53 December 22, 1992, Santimen, Pingtung, Formosa, from Videotape No. 292 "Master Has Always Been with You" (Originally in English)

54 September 4, 1994, Hawaii, USA, from The Supreme Master Ching Hai News No. 50 "Selected Questions and Answers"/ Videotape No. 443 "A Happy Life Is the Best Gift to Master" (Originally in English)

55 June 9, 2001, Florida Center, USA, from The Supreme Master Ching Hai News No. 140 "Selected Questions and Answers"/ DVD No. 719 "Overcoming Bad Habits" (Originally in English)

نشریات ما

The Key of Immediate Enlightenment

Aulacese (Vols 1-15), Chinese (Vols 1-10), English (Vols 1-5), French (Vol 1-2), Finnish (vol 1), German (Vols 1-2), Hungarian (Vol 1), Indonesian (Vols 1-5), Japanese (Vols 1-4), Korean (Vols 1-11), Mongolian (Vols 1, 6), Portuguese (Vols 1-2), Polish (Vols 1-2), Spanish (Vols 1-3), Swedish (Vol 1), Thai (Vols 1-6), Tibetan (vol 1).

The Key of Immediate Enlightenment -Questions and Answers:

Aulacese (Vols 1-4), Chinese (Vols 1-3), English (Vols 1-2), Korean (Vols 1-4), Indonesian (Vols 1-3), Bulgarian, Czech, French, German, Hungarian, Japanese, Polish, Portuguese, Russian.

Letters Between Master and Spiritual Practitioners

Aulacese (Vols 1-2), Chinese (Vols 1-3), English (Vol 1), Spanish (Vol 1)

My Wondrous Experiences with Master:Aulacese, Chinese (Vols 1-2)

Special Edition/7-day Retreat in 1992: Aulacese, English

Special Edition/1993 World Lecture Tour Chinese, English (Vols 1-6)

Master Tells Stories: Aulacese, Chinese, English, Japanese , Korean, Spanish, Thai.

Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai - God Takes Care of Everything
Aulacese, Chinese, English, Korean, Japanese, French.

The Supreme Master Ching Hai's Enlightening Humor – Your Halo Is Too Tight!
Chinese & English editios. (Book + CD)

God's Direct Contact --The Way to Reach Peace.
Available in Aulacese, Chinese, English.

Coloring Our Lives. A collection of quotes and spiritual teachings by Master. Available in Aulacese, Chinese, English.

Of God and Humans-Insights from Bible:Available in Aulacese, Chinese, English.

The Realization of Health - Returning to Natural and Righteous Way of Living: Available in Aulacese, Chinese, English.

Secrets To Effortless Spiritual Practice: Available in Aulacese, Chinese, English.

Aphorisms 1: English, Chinese, Combined volumes of Spanish/Portuguese, French/German, English/Korean, English/Japanese

Aphorisms 2: Available in English, Chinese

I Have Come To Take You Home

Arabic, Aulacese, Bulgarian, Czech, Chinese, English, French, German, Greek, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean, Mogolia, Polish, Spanish, Turkish, Romanian and Russian.

The Supreme Kitchen (1): International Vegan. Combined volume of English /Chinese/ Aulacese

Supreme Kitchen(2): Combined volume of English /Chinese

One World ... of Peace through Music: Combined volume of English/Chinese/Aulacese

A Collection of the Art Creation by The Supreme Master Ching Hai: Available in English, Chinese

S.M.Celestial Clothes: Combined volume of English /Chinese

Celestial Art: Available in Aulacese, Chinese, English.

Silent Tears (Poems):

Available in English, Chinese, Aulacese; English/French/German(combined volume); Spanish, Portuguese, Filipino, Korean

Wu Tzu Poems: Available in Aulacese, Chinese, English

The Dream of a Butterfly (Poems): Available in Aulacese, Chinese, English

Pebbles & Gold (Poems): Aulacese, Chinese, English

The Lost Memories (Poems): Aulacese, Chinese, English

Traces of a Previous Life (Poems): Aulacese, Chinese, English

The Old Time (Poems): Aulacese, Chinese, English

The Love of Centuries (Poems): Aulacese, Chinese, English, French, German, Spanish, Korean, Mongolian

The Real Love: A special book featuring poems by Supreme Master Ching Hai set to music by award-winning composers for the musical The Real Love, plus more on the artists and production:
Available in English, Chinese

The Dogs in My Life (1-2): Aulacese, Chinese, English, German, Japanese, Korean, Spanish, Polish.

The Birds in My Life: Available in Arabic, Aulacese, Chinese, English, French, German, Indonesian, Korean, Mongolian and Russian.

The Noble Wilds: Available in Aulacese, Chinese, English, French, German , Mongolian and Korean.

From Crisis to Peace: Available in Aulacese, Chinese, English, French, German , Mongolian, Dutch, Korean, French, Hungarian, Indonesian, Japanese, Norwegian, Spanish, Swedish, Thai, Portuguese, Polish, Russian and Romanian.

Thoughts on Life and Consciousness:-written by Dr. Janez Drnovšek : Available in Chinese,

نوارهای صوتی و تصویری، MP3، CD و DVD های سخنرانی های استاد اعظم چینگ های، موسیقی و کنسرت ها به زبان های عربی، ارمنی، آولاکی، بلغاری، کامبوجی، کانتونی، چینی، کرواتی، چک، دانمارکی، هلندی، انگلیسی، فنلاندی، فرانسوی، آلمانی، یونانی، عبری، مجارستانی، اندونزیایی، ایتالیایی، ژاپنی، کره ای، مالی، ماندارینی، مغولی، نیپالی، نوژی، فارسی، لهستانی، پرتغالی، روسی، سیلانی، اسلوانیایی، اسپانیایی، سوئدی، تایلندی، ترکی و زولو موجود هستند. کاتالوگ ها نیز بنا به درخواست، فرستاده می شوند. از همه پرسش های مستقیم نیز استقبال می شود. کاتالوگ جدید در این

سایت در دسترس است: www.smchbooks.com

راه های تماس با ما

**The Supreme Master Ching Hai International
Association**

P. O. Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC(36899)
P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

Supreme Master Television

E-mail: Peace@SupremeMasterTV.com
Tel: 1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386
<http://www.suprememastertv.com/>

Book Department:

E-mail: divine@Godsdirectcontact.org
(You are welcome to join us in translating Master's
books into others languages.)

**TheSupremeMasterChingHaiInternationalAssociati
onPublishingCo., Ltd. Taipei, Formosa.**

E-mail:smchbooks@Godsdirectcontact.org
Tel :(886)2-23759688/ Fax:2-23757689
<http://www.smchbooks.com>

News Group:

E-mail:lovenews@Godsdirectcontact.org

Spiritual Information Desk:

E-mail:lovewish@Godsdirectcontact.org

S.M. Celestial Co., Ltd.

E-mail: smcj@mail.sm-cj.com

Tel :(886)3-4601391/Fax:3-4602857

<http://www.sm-cj.com>

Online Shop

Celestial:<http://www.thecelestialshop.com>

EdenRules: <http://www.edenrules.com/>

Loving Hut International Company, Ltd

Tel: (886) 3-468-3345/Fax: 3-468-5415

E-mail: info@lovinghut.com

<http://www.lovinghut.com/tw/>

Loving Food - for a healthy Vegan Lifestyle

<http://www.lovingfood.com.tw>

* For a list of our liaison practitioners worldwide and to contact the liaison practitioner nearest to you, please visit the following
URL:<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/index.htm>

Free Sample Booklet Download

The Key of Immediate Enlightenment (in 80 languages)
<http://sb.godsdirectcontact.net/> (Formosa) (U.S.A.)
<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/booklet.htm>
(Europe)

سایت های کوان یین

God's direct contact—The Supreme Master Ching Hai
International Association's global Internet:

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

در این سایت، به فهرست سایت های کوان یین در سراسر جهان دسترسی دارید و می توانید با زبان های گوناگون، به جستجو در آن بپردازید. همچنین به طور شبانه روزی، به برنامه "سفری به عوالم زیبایی" در تلویزیون دسترسی دارید. شما می توانید "اخبار استاد اعظم چینگ های" که به صورت کتاب الکترونیکی یا فرمت قابل چاپ، در دسترس است را دانلود کنید یا برای دریافت آن، مشترک شوید. نسخه های کتابچه نمونه "کلید روشن ضمیری آنی" نیز به زبان های مختلف در دسترس هستند.

برای دانلود رایگان مجله خبری، به این سایتها مراجعه

فرمائید:

<http://news.godsdirectcontact.org.tw/>

<http://www.godsdirectcontact.org/news/>

<http://www.godsdirectcontact.org/incoming/pub/>

رازهایی برای ممارست معنوی آسان

نویسنده: استاد اعظم چینگ های

ناشر: شرکت انتشاراتی انجمن بین المللی استاد اعظم چینگ های

The Supreme Master Ching Hai International
Association Publishing Co., Ltd.
Rm. 16, 8 F, No. 72, Set.1, Zhongxiao W. Rd.,
Zhongzheng Dist., Taipei (100), Formosa, R.O.C.
Tel: 886-2-23759688 Fax: 886-2-23757689
Email: smchbooks@Godsdirectcontact.org
<http://www.smchbooks.com>

The Supreme Master Ching Hai@2016

ویرایش اول: ژوئیه ۲۰۱۵

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است. شما می توانید با کسب اجازه از

ناشر، با کمال میل محتوای این کتاب را منتشر کنید.

آنطور که یادم می آید، هیچ رازی در پشت دستیابی من به حقیقت نبود. تنها چیزی که داشتم، صداقت ناب بود. من ممارست معنوی را دنبال میکردم، بی هیچ ایده، بی هیچ خواسته و بی آنکه شخصی را در ذهن داشته باشم...

استاد اعظم چینگ های

تمرکز بر حقیقت

ایمان کامل به استاد

متمرکز ماندن و غیر وابسته بودن در حین اعتکاف ها

مزایای نزدیک بودن به استادان معنوی

فروتنی، به حقیقت نزدیک است

کسانی که قلب پاک دارند، سریعتر پیشرفت میکنند

آرام باشید

شاد باشید

به خانواده تان عشق بورزید

منیت و مدیتیشن صوت