

به نام او

اصول شناخت و تغییر

دوره جستجو در درون هفته نهم (دوره آخر)

درس هفته نهم

انضباط در زندگی

برای انجام موثر این کار روحی، کار درونی به صورت درست و در یک چهارچوب منظم کمک کننده است.

از لفظ روانشناسانه، انضباط (Order) مهم است. روان به طور طبیعی با یک چندگانگی از ایده‌ها، هوس‌ها (passion)، تمایلات، اعتقادات و مثل آن روبرو است. این یک آشوب داخلی است، یک ازدحام ناملایمی‌ها، لذتها و حالت‌های نافود آگاه. بزرگترین نظام‌های فارسی هم نمی‌توانند این هرج و مرج داخلی را پنهان کنند. اگر در درون نظم نباشد، نظم و ترتیبی که یک شخص در دنیای خارج خود دارد هیچ اثری نداشته و شخص در یک آشفتگی زندگی خواهد کرد. اگر کسی بخواهد ببیند که واقعاً چگونه است، باید به تماشای درون و به دیدن خواب‌های خود پردازد، آن‌باست که ما واقعیت روان را درمی‌یابیم.

نظم در درون با هوشیاریِ خودآگاهی بوجود می‌آید. این نتیجه مشاهده درون است، آگاه بودن و حذف ایگوها، این در هر لحظه انجام می‌شود، حیاتی است که مشاهده کنیم، تماشا کنیم و بینیم که چه چیزی در درون و در مراکز پنهان دافلی رخ می‌دهد و اینکه آگاه باشیم، به این ترتیب خودآگاهی نمایان شده و شما از آلودگی ایگوها فاصله می‌شوید.

هوشیاریِ خودآگاهی (Intelligence of Consciousness) نظم فاربی هم می‌آورد، اما به هر حال موعم است که تلاش کنید یک نظم در مسائل زندگی بوجود بیاورید تا بتوانید تمرکز بهتری روی کار، رمزی داشته باشید، بدون فکر کردن به کار، بعدی که قصد دارید انجام دهید یا پرداختن به مسائلی که با تلاش کردن برای حل آنها، به طور پیوسته در ذهن شکل می‌گیرند.

مشغولیت (fascination)

هنگامی که یک نظم در مسائل زندگی روزمره و در کار وجود داشته باشد، شما در چیزی که باید درونی یا بیرونی انجام دهید بیشتر متمرکز می‌شوید. فراموش کردن "آگاه بودن"، فراموش کردن دیرن آنچه در درون اتفاق می‌افتد و به خاطر نداشتن انجام کار، روحی در طول روز و به خواب رفتگی، روانی فیلی، راحت است. این به خاطر این است که شخص مشغول فعالیت می‌شود که در هر لحظه فاص انجام می‌دهد و یا باید در آینده انجام دهد. تمرکز توجه شخص به کاری است که انجام می‌دهد و افکار به صورت خودکار بدون هیچ آگاهی‌ای از خود تولید می‌شوند. به این ترتیب شخص مشغول شده و در آن فعالیت کم می‌شود و فراموش می‌کند که آگاه باشد.

خودآوری (Self Remembrance) برای رمزی بودن موفقیت آمیز، حیاتی است. تنها در این لحظات است که بیاد می‌آورد تا آن را انجام دهد و کار، روحی واقعاً انجام می‌شود. اگر

ملاحظه کنید که این اغلب چگونه و برای چه مقدار زمان از روز اتفاق می‌افتد، در مورد اینکه واقعاً بقدر نسبت به شناخت خود کار می‌کنید، درک بهتری خواهید داشت.

غلبه بر مشغولیت

کم کردن سررشته کار و مشغول شدن به چیزهایی که می‌دانید به ایگوها تعلق دارند بسیار آسان است. مجزوب نشدن به چیزهای زندگی تلاش زیادی می‌طلبد، که یکی عمل کردن بر ضد نیروهای درونی است که راه طبیعی فکر کردن، حس کردن و عمل کردن را موجب شده‌اند. تصمیم گرفتن به آگاه بودن و مشاهده قدم بسیار خوبی است، اما شما باید یک سعی پیوسته برای آگاه بودن داشته باشید تا ایگوها را در هر زمانی ببینید و تلاش بیشتری برای همراه نشدن با آنها انجام دهید.

مشغول شدن بسیار راحت است و لذت فراوانی برای ایگوها به همراه می‌آورد. فریفتگی و مشغولیت دامی است که شغف را گرفتار می‌کند و بعد از آن شاهرهی است برای سایر ایگوها. مسائل زندگی مثل طعمه‌ای است بر سر قلاب برای صید ماهی، اگر طعمه را بگیریم، گرفتار آن اتفاق می‌شویم، مشغول آن می‌شویم و ایگو تغذیه می‌شود و ایگو دیگر را راهنمایی می‌کند و آن هم دیگری را تا اینکه تاریکی نافود آگاه جلوی ما قرار می‌گیرد، کار درونی برای زمانی فراموش می‌شود، ضعیف می‌شود و مقداری از قدرت ما برای انجام کار درونی هدر می‌رود.

دامهای زیادی بوسیله ایگوها برای ما گذاشته می‌شوند تا دچار مشغولیت شویم. خیلی از آنها ممکن است در زمان خود به نظر حس کاملی ایجاد کنند و همچون بهترین ایده‌های درست ما به نظر برسند، اگر در حال تماشا نباشیم با سر در آن سقوط خواهیم کرد. بعضی از دامها شامل راههایی است که شغف فکر می‌کند باید رفتار کند، برای مثال شما ممکن است خودتان را در این فکر

بینید که باید برای کسی که ملاقات می‌کنید دلپسند باشید و برای همین نمی‌توانید آگاه باشید و درون را مشاهده کنید. این البته یک فریب ذهن است، فریب ایگو است.

بهترین حالت در هر لحظه، آگاه بودن است. در غیر این صورت شما یک فرصت برای شناخت خودتان را از دست می‌دهید، فرصت استفاده از زندگی برای رسیدن به حالت خودآگاهی که آرامش، معرفت و شادی را به ارمغان می‌آورد.

دام بسیار جزاب دیگر این است که می‌گوید "الان من کار دارم"، "من وقت ندارم" برای همین نمی‌توانم خودم را مشاهده کنم و آگاه باشم، "من این را بعداً انجام خواهم داد". در حقیقت در این لحظات ایگوهای بسیار مضرری ظاهر شده‌اند، اگر شما فرصت را غنیمت بشمرید آنها را مشاهده خواهید کرد. شما هنوز هم می‌توانید کارها را سریع انجام دهید اما بدون ایگوها. با شکست خوردن از ایگوها، آنها جای گرفته و شدیداً تغذیه می‌کنند. این نوع دامها بسیار مضرند زیرا به اصطلاح کار درونی این می‌تواند روز شما را تباه کند. اگر شما روز خود را اینگونه آغاز کنید، روزتان به احتمال زیاد پر از فریفتگی و عکس‌العمل خواهد بود. به خاطر این نوع مشغولیت، تقلیه انرژی بزرگی رخ می‌دهد، انرژی‌ها به راحتی به یک سطح پایین رفته و بسیاری از ایگوها فرصت تغذیه شدن می‌یابند.

هر کس یک مقدار معینی انرژی در طول روز دارد، این انرژی می‌تواند بوسیله خودآگاهی یا بوسیله ایگوها به کار گرفته شود. خودآگاهی خودش انرژی مصرف نمی‌کند و شما در دوره رمزی خواهید آموخت که چگونه از این انرژی برای تمول درونی استفاده کنید. به هر حال وقتی ایگوها این انرژی را استفاده می‌کنند روان و بدن را تهی می‌کنند و سپس حالت‌های انرژی پایین به همراه فستکی فیزیکی ظاهر می‌شوند.

دامهای زیادی برای گرفتار شدن هست، به عنوان نمونه دیگر، فکری که درباره یک چیز بیرونی می‌گوید "این بسیار مهم است، من باید نسبت به آن نگران و دلوپس باشم". اگر یکی به دنبال این دام برود، یک سری اتفاقات به عنوان نتیجه فریفتگی زیاد با آن موضوع می‌تواند رو شود. این نوع فریفتگی گاهی می‌تواند پیامدهای جدی برای آینده به بار بیاورد، چرا که تصمیم به مشغولیت گرفته شده است و این یعنی ایگوها به جای خود آگاهی.

اگر شما به طور مداوم سعی نکنید که در آگاهی و مشاهده خود باشید، نیروی ایگوها می‌تواند بر قصد شما بر آگاه بودن غلبه کند. فرد باید نسبت به یک ایگوی خاص آگاه باشد تا آماده نبرد با آن باشد. اگر شما به طور پی‌درپی با کارهای مشخص مشغول شوید، متوجه می‌شوید هنگامی که این کارها فراب می‌شوند شما تماماً مشغول بوده و به صورت منفی واکنش نشان می‌داده‌اید.

هنگامی که شما کارهایتان را انجام می‌دهید باید نسبت به آن آگاه باشید و سعی کنید بیشتر آگاه باشید و دوباره و دوباره به آگاهی برگردید. اگر هنگام صحبت کردن، متوجه مشغولیت شدید، هنگام صحبت توجه بیشتری به فرج برهید و خودتان را عادت دهید تا در حال آگاهی و مشاهده خود صحبت کنید.

اگر اصرار کنید، متوجه خواهید شد که دارید شروع می‌کنید به مدیریت کردن اعمال، گفتار، تصمیم‌گیری و غیره در حالی که آگاهی و در حالت مشاهده خود هستید و در ادامه عمل کردن با خود آگاهی به هنگام مواجهه با مسائل زندگی را شروع می‌کنید.

تلاش برای شکستن مشغولیت باید بی‌اندازه باشد. تصمیم‌گیری، یک چیز است و انجام دادن آن چیز دیگر. انجام دادن این تمرین‌ها تلاش زیادی می‌طلبد صرف نظر از آنچه در خارج شخص رخ می‌دهد. این کار مقدار بسیاری قدرت اراده، آمارگی و قوت درونی می‌خواهد. این یک نوع نبرد

است که فرد باید در درون خودش بر آن قیام کند تا خود آگاهی را در درون، نبات دهد. وقتی اینکوها دست نرفته باقی میمانند راه فوی برای زندگی نخواهد بود و فرد در یک توهم آرامش و آسایش زندگی خواهد کرد، وقتی که افکار، مسیات و رفتارهای ترسناک در درون وجود دارند و فرد آنها را نادیده میگیرد.

بابایی مرکز ثقل درون

مرکز ثقل چیزی است که بیشترین توجه ما در زندگی به سمت آن می‌رود. به عنوان مثال، یک بازیکن فوتبال ممکن است از ورزش آزار ببیند ولی زمان و انرژی زیادی برای آن سرگرمی یا اشتغال صرف کند. همچنین یک زن خانه‌دار ممکن است جذب خانواده‌اش شود، یک دلال جذب بازار شود و غیره. در این حالت می‌گوییم که این دلال یک مرکز ثقل دارد که حول در آوردن پول می‌چرخد.

این چیزها اغلب نشانه یک زندگی ارضاءکننده برای یک شخص معمولی است. یک ورزشکار به طور موفق در یک فعالیت درگیر می‌شود، یک نبار که در کارش غرق شده است، یک علاقه‌مند به کامپیوتر و اسباب‌هایش... اما اینان در کار درونی شکست می‌خورند، زیرا اگر ما به چیز دیگری غیر از شناخت خود و کار رمز علاقه‌مند باشیم، قادر نخواهیم بود تا به کار جهت درست بدهیم و در هر لحظه متوجه باشیم، در صورتی که این برای موفقیت در این کار لازم است، به جای این ما نقطه توجه (مرکز ثقل) را به چیز دیگری متمرکز کرده و شناخت خود را به صورت کله‌گانه به یاد خواهیم آورد و هرگز به اندازه کافی برای موفقیت در آن تلاش نخواهیم کرد.

برای موفق شدن در این کار، مرکز ثقل باید به سمت کار رمزی جابجا شود، برای انجام این کار، مشاهده دقیق و عطف ایگوهای مقتلفی لازم است. در این راستا یک جابجایی هوشیارانه در نوع زندگی رخ می‌دهد تا آن را به سمت رمزی‌گرایی (Esotericism) هدایت کند. داشتن یک نظام روزانه از تمرینها و آموزش دیگران در این باره، برای این کار حیاتی هستند.

نیروهای زندگی روزمره که شفص باید بر علیه آنها مبارزه کند، بی‌اندازه هستند، برای شکست آنها شفص باید کار رمزی را بداند و زندگی را بر اساس آن بنیان نهاده، و آن را مهمترین چیزی که باید در یک روز انجام دهد قرار دهد.

اگر شما تمرین‌هایتان را در جلو خود قرار دهید و در جستجوی شناخت خود باشید، در طول روز بیشتر به یاد خواهید آورد تا آن را انجام دهید و در آن موفق خواهید شد.

هدف قرار دادن شناخت خود

برون ایده واضح از اینکه ما قصد داریم چگونه اوقات روز را سپری کنیم، به راحتی با چیزهای بیرونی که باید انجام شود، از راه برد خواهیم شد. این راه سپری کردن روز، ذهن را پراکنده کرده و شفص را بر راحتی مشغول هر چیزی می‌کند.

اگر شناخت خود هدف شما باشد، باید در تمامی روز هدف شما باشد. چیزهایی که انجام می‌دهید، انجام می‌شوند زیرا باید انجام شوند، اما اینها باید چیزهایی باشند که به منظور یادگیری شفص در کسب شناخت از خود باشد نه چیزهایی که ایگوها به کار می‌گیرند و شانس کمی برای ظاهر شدن خود آگاهی می‌گذارند.

زندگی یک سری از اتفاقاتی است که برای توسعه خود آگاهی است، با مرگ، چیزهای دنیا پشت سر جا گذاشته می‌شود و چیزی که می‌ماند حالت روح فرد و پیام‌های اعمال او است. مشغول شدن به مسائل زندگی و فراموش کردن توسعه خود آگاهی، هدر دادن زندگی است.

استفاده از یک دفترچه برای الویت‌بندی

یک دفترچه یادداشت برای نظم بخشیدن و هدایت کردن آنچه باید در زندگی روزمره انجام دهید مفید است. این نه فقط به عنوان یک یادآوری از آنچه باید در زندگی روزمره انجام داد بلکه همچنین کمک می‌کند تا راهی که در روز به کار درونی می‌پردازید را برای خود نمایش دهید.

این می‌تواند در صبح یا بعد از ظهر نوشته شود، شما می‌توانید آن را برای لیست کردن تمام فعالیت‌های روز و همه تمرین‌های رمزی به کار ببرید. مهم است که به طور واضح کارهای روزمره و کارهای درونی خود را اولویت‌بندی کنید. کارهای روز خود را بنویسید و آنها را طبق اهمیت‌شان انجام دهید، مهمترین کار در صدر کارها. هر چیزی را در زمان خودش انجام دهید، با این روش، شما نه می‌بویید دربارۀ آنچه باید بعداً انجام دهید فکر کنید، و نه نسبت به چیزهایی که باید زودتر انجام می‌دادید، دچار عجله شوید.

ممکن است چیزهایی باشند که آنها را تمام نمی‌کنید، و بنابراین بر اساس اهمیت‌شان برای زمان دیگری می‌گذارید تا تمام شوند. با این برنامه‌ریزی شما می‌دانید چه کار دارید می‌کنید و کارها منظم و موثر انجام می‌شوند. شما روی هر فعالیت متمرکز می‌شوید و از یکی به دیگری می‌روید بدون اینکه مشغولیت نسبت به آنها پیدا کنید و آنها را برای یادگیری خودتان استفاده می‌کنید.

به علاوه کارهای روزمره، شما باید همچنین تمرین‌های رمزی و خودشناسی خود را هم لیست کنید و یک هدف واضح برای آنها در روز داشته باشید. هدف اصلی باید آگاه بودن در هر کاری باشد که باید انجام شود. این باید مهمترین اولویت شما باشد تا اینکه روز دیگری، کار درونی به خاطر هیچ‌چیز نرود. حیاتی است که یاد بگیرید تا از اتفاقات زندگی برای آگاه بودن بهره ببرید و در حالیکه به تماشای اینگونه می‌پردازید با آنها مواجه شوید. این آسان نیست اما اگر اصرار کنید یاد می‌گیرید که آن را انجام دهید.

این همچنین کمک می‌کند تا مسائل را واضح، منظم و مرتب حول خودشان نگه دارید، زیرا این یک فضای مطلوبتری را ایجاد می‌کند تا راحت‌تر مسائل را بفهمید و انجام دهید. شلختگی‌های و نامنظمی‌های بیرونی باعث بروز بی‌نظمی و شلختگی درونی می‌شوند. کسی که آگاه است خیلی راحت متوجه کثیفی و چرک خواهد شد، در حالیکه کسی که در کثیفی درونی زندگی می‌کند به کثیفی بیرونی اهمیتی نخواهد داد. یک آشفتگی بیرونی معمولاً یک بازتاب از آشفتگی درونی است که این خود دوباره باعث آشفتگی بیرونی می‌شود. بنابراین یک محیط فانه مرتب و تمیز کمک بسیار خوبی است و تلاش برای داشتن آن ارزشمند است.

اگر قبلاً دفتر یادداشت نداشتید و خواهان نظم و ترتیب بیشتر هستید آنرا تهیه کرده و به روشی که در بالا گفتم استفاده کنید. این را از همین الان شروع کنید.

جمع‌بندی دوره

این آخرین موضوع دوره جستجو در درون است؛ این دوره رؤوس مطالب پایه را که برای دیدن روان خودتان لازم دارید به شما ارائه کرد. این دیگر به خودتان بستگی دارد که با آن چه می‌کنید، ممکن است آن را به عنوان اطلاعات ذهنی تلقی کنید که در این صورت اثر بسیار کوچکی در زندگی شما خواهد داشت، ممکن است آن را به طور گهگاه اینها و آنها اعمال کنید که در این صورت نیز باعث تغییر انقلابی نخواهد شد. برای تغییر بنیادی، یک تلاش وسیع لازم است تا تکنیک‌های این دوره و دوره‌های بعدی را به کار ببرید، تغییر سطحی ارزش بسیار کمی دارد. اگر طالب تغییر عمیق هستید در دوره‌های بیشتری شرکت کنید، جایی که یاد می‌گیرید چگونه باید عمل کنید.

با جهان و مردم در یک چنین حالتی از تباهی، ناملامتی و تاریکی، تغییر، یک نیاز ریشه‌ای است. اما این فردی است. حکومت‌ها و فرایندهای سیاسی و گذر زمان آن را به وجود نمی‌آورند، اگر افراد که یک جامعه را تشکیل می‌دهند از درون فاسد باشند، جامعه و زندگی در آن همیشه فاسد خواهد بود.

اگر آرزوی زندگی بهتری از زندگی عادی متداول دارید و می‌خواهید بیشتر روحی، فهمیده و فرمند باشید، باید کار درونی در این دوره‌ها را با یک روش کامل، همراه با کوشش پایدار به کار بیندازید. شما می‌توانید یک انقلاب روانی در خودتان بوجود بیاورید که منجر به یک تغییر واقعی در خودتان و دیگران شود، به صورتی که هرگز تصور آن را هم نمی‌کردید.

این دوره فقط شروع شناخت خود است، یک نقطه آغاز که فقط سطح را فراش می‌دهد. دوره‌های دیگر با عمق بیشتری به مسائل می‌پردازد، آنها مجال کشف بیشتر و فرصت یک رمزی‌گرایی واقعی شدن را فراهم می‌کنند.

لیست تمرین‌های این دوره

من این دوره را با لیست تمرین‌هایی که در آن ارائه شد فاطمه می‌دهم، این تمرین‌ها عبارت
بودند از:

۱- مشاهده

۲- به یادآوری خوابها

۳- نگاه به گذشته (یا مناسبه)

۴- تهیه یادداشت روزانه

اگر در دوره بعدی شرکت کردید، هر وقت لازم بود به موضوعات گذشته بازگردید، اطلاعات را به
عنوان یک نقطه شروع به کار بگیرید و به بررسی بیشتر پردازید به طوریکه آنچه نوشته شده است و
آنچه در درون شماست را درک کنید.

روبو شدن با ایگوها یک امر دشوار است، بویژه اینکه پیشرفت همیشه بر راحتی دیده نمی‌شود،
گاهی اوقات بازگشت دوباره و دوباره آنها ممکن است رویارویی را غیرممکن به نظر آورد، اما
ایستادگی کنید، در این دوره‌ها بیشتر پیام‌های و فواید دید که شما آنچه برای تغییر درست لازم
هست را دارید.

مسیر روحی گل‌پاشیده و راحت نیست که مردم فکر می‌کنند. برای رسیدن به حالت خودآگاهی،
آرامش، عشق، شادی و آزادی، لازم است که فرد تلاش کند. چیزهای زیادی برای فهمیدن و

اصلاح کردن وجود دارد، فرد بر علیه جریان روزمره زندگی کوشش می‌کند و در مقابل خودش می‌ایستد، خودآگاهی در برابر آنگوها، و این معنی "نبرد بزرگ" است.

بلسبوب

تمرین درس نهم

خود یادآوری

به عنوان تمرین این درس، آنچه از این دوره یاد گرفته‌اید را تا جایی که می‌توانید به کار بیندازید. روی خودتان تمرکز کنید تا بیاد آورید که مشاهده را تا آنجا که می‌توانید در طول روز اعمال کنید. بدون شک اکنون متوجه خواهید شد که یادآوری مشاهده آسان نیست، برای همین موع است که سعی کنید تا بیاد آورید که تا جای ممکن مشاهده کنید. هرچه بیشتر بتوانید به یاد بیاورید که مشاهده کنید برای کشف خود بهتر است. این یادآوری انجام مشاهده، خودیادآوری (Self Remembrance) نامیده می‌شود. این از طریق چند راه قابل افزایش است، اما الان برای این دوره ابتدایی، سعی کنید تا جایی که می‌توانید تمرین کنید، که هرچه بیشتر تمرین کنید بیشتر در آن وارد خواهید شد.

هنگامی که یک شخص کاملاً متعهد به انجام این تحقیق برای روشن ضمیری می‌شود، به خودیادآوری به طور جدی کمک می‌شود، هنگامی که مرکز ثقل درونی به سمت مسائل رمزی حرکت می‌کند که به معنی این است که علاقه اصلی شما در کار رمزی است.

این علاقه‌مندی بعداً لازم است که در اعمال دنیای فاربی نمود پیدا کند که به معنی این است که کارهایی که انجام می‌دهید، حول کار، رمزی قرار گرفته‌اند، با آموزش آن، مطالعه آن، تمرین آن و غیره.

این کمترین استاندارد برای پیشرفت با معنی واقعی و عمیق در این مطالعات است، زیرا نیروهای طبیعت، نیروهای زندگی و حیات در دنیای مادی کاملاً اطاعت‌کننده هستند. با برگشتن به زندگی روزمره، کار، درونی به آنتروپی (entropy) برافورد کرده و به نقطه شروع خودش برمی‌گردد.

فود یادآوری یک بیدارباش خودآگاهی است.

چند راهکار کوچک هست که می‌توانید در این دوره ابتدایی برای کمک به فود یادآوری و فراهم کردن یک حرکت برای مشاهده انجام دهید:

۱- در طول روز نقاط لنگر برای خود درست کنید؛

سه نقطه در روز مشخص کنید که شما را برای مشاهده مطمئن می‌سازد. هر فعالیتی که در هر روز تکرار می‌کنید و احساس می‌کنید که برای به یاد آوردن مشاهده خودتان مناسب است را انتخاب کنید. مثالهایی از این می‌تواند هنگام شستشو، غذا خوردن، پوشیدن کفش و غیره باشد.

زمان صرف شده در این فعالیتها را برای تمرین مشاهده اختصاص دهید. هر بار که یکی از این فعالیتها را انجام می‌دهید سعی کنید که به مشاهده درون پرداخته و نسبت به کاری که می‌کنید آگاه باشید. بنابراین اگر دارید کفشتان را می‌پوشید، آن را با آگاهی کامل از هر عملتان انجام دهید، به طوریکه به طور کامل بر آن متمرکز شوید. این کار را به اندازه کافی تمرین کنید به

طوری که هر بار که آن کار خاص را انجام می‌دهید، آن کار شما را به سمت یادآوری خودتان سوق دهد.

۲- حداقل یکبار در روز به قدم‌زنی بپردازید؛

قدم بزنی تا آگاه بودن، مشاهده درون و سعی در واضح بودن در هر لحظه را تمرین کنید. هرچه بیشتر این را تمرین کنید، مشاهده را بیشتر تقویت می‌کنید. تمرین در طبیعت اگر مطمئن و در دسترس باشد، می‌تواند برای تمرین فوشار باشد. به این ترتیب با طبیعت هم‌نوا شده و می‌توانید حس زیبایی را درک کنید.

اگر قدم می‌زنید، آگاه باشید که دارید آن را انجام می‌دهید، از خیالات نافذ آگاه بیرون بیایید، از آنچه در درونتان است آگاه شوید و این‌ها را واضح کنید، به این ترتیب شما از آنچه هستید آگاه خواهید شد، بر بازگشت به لحظه حال مداومت بوزید. به این طریق، خود آگاه فعال شده و تمرین داده می‌شود و فوشار شروع به واضح تر شدن می‌کنند.

مشاهده باید به صورت طبیعی در زندگی انجام شود، بنابراین بررسی کنید که چگونه باید آن را انجام دهید، به این ترتیب متوجه می‌شوید که آن چگونه عمل می‌کند و آنگاه آن را به طور طبیعی انجام می‌دهید.

شما همچنین می‌توانید هرگونه افکار دیگری که فکر می‌کنید را برای یادآوری به کار ببرید. این افکارها می‌توانند کمک کنند، اما آنچه در باره جابجا کردن مرکز ثقل درونتان به سمت مسائل رمزی گفتیم، را به خاطر داشته باشید، زیرا این یک بنیاد استوارتری است.

بلسبوب

برگرفته از وبلاگ فودشناسی و تغیر

www.gnosticweb.blogfa.com/