د اوس څواک کارول

(د خپلواک ژوند او سېدو ته
لمړينې زدکړې، تفکر او مشقونه)

ایکهارت تولي

ژباړه: کريم حيدري

بسم الله الرحمن الرحیم

د کتاب ځانګړني:

د کتاب نوم: د اوس څواک کارول

لیکوال: ایکهارت تولي

ژباړن: کریم حیدري

خپرندوی: سروش کتابپلورنځی

پښتي: حسیب الرحمن ساحل

د خپرونو لړ: ۷۵

شمېر: ۱۰۰۰ ټوکه

چاپ وار: لومړی

چاپ کال: ۲۰۲۰

ISBN: 978-9936-647-48-0

د دې کتاب د چاپ، پر ويبپاڼو او ټولنيزو رسنيو د خپرولو حقوق له خپرندوی سره خوندي دي

ادرس: سروش کتابپلورنځی، مینه یار مارکېټ، د دریمې ناحیې کوځې ته نږدې، میرویس میدان (کوټه سنګي) کابل - افغانستان.

Sorosh Bookstore

۰۷۸۵۲۰۰۲۱۲

جلال آباد: مومند او ختیځ کتابپلورنځي کندهار: افغان، کروړ، مطالعه او صداقت کتابپلورنځي پکتیا: روحاني بابا، لمر، ماشاءالله او علمي کتابپلورنځي پکتیکا: مجاهد، شال او پکتیا کتابپلورنځي خوست: ژوندون، رحیمي، قریشي او رڼا کتابپلورنځي هلمند: تاج منور او ګوهر کتابپلورنځي غزنی: انصاري او جدید کتابپلورنځي زابل: خیرخواه کتابپلورنځي مزارشریف: ثقافت کتابپلورنځی کابل، احمدشاه بابامېنه: بدلون او علمي کتابپلورنځي بغلان: بغلان کتابستان کندوز: مشال کتابپلورنځی پېښور: کتاب کور او قلم کتابپلورنځي

د خپلواک ژوند اوسېدو ته
اړینې زدکړې، تفکر او تمرینونه

د دې کتاب نوم په انګرېزي ژبه (Practicing the Power of Now) دی چې پښتو کې ښايي د اوس پیاوړتیا تمرينول يې سمه ژباړه وي. خو ما «د اوس ځواک کارول» وژباړه. له لوستلو وروسته مې وانګېرل چې اوس پیاوړتیا نه، بلکې ځواک دی. داسې ځواک چې تېر يوازې د ماخذ په توګه او راتلونکی د نيت لپاره بايد وکارول شي. همدا اوس شبېه هر څه دي.

د دې کتاب له لوستلو وروسته پوه شوم چې د اسلام مبين دين ولې نفس او غيبت ناوړه ، قناعت او شکر غوره بللی. دې کتاب دومره اغېز راباندې وکړ چې وار له واره مې د ژباړې تکل وکړ. هغه رواني ستونزې چې زموږ هېوادوال يې لري، د انديښنو پېټی چې ټول عمر يې نارينه او ښځې په اوږو وړي بايد له منځه ولاړ شي. نو لوستو هېوادوالو ته يې د لوستلو سپارښتنه کوم. په دې هيله چې انديښنه، ځور، کورنۍ ستونزې او ټولنيزې ناخوالې يې حل شي.

دې کتاب زما د ژوند ليدلوری بدل کړ. وېره او انديښنه يې له منځه يووړه، له پخوانيو کړاوونو ځورېدنه يې ختمه کړه. د لوستونکي په حيث تاسې ته زما سپارښتنه ده چې د دې کوچني خو اړين کتاب يوازې پر لوستلو بسنه مه کوئ. فکر پرې وکړئ او بيا عمل پرې وکړئ. په دې هيله چې ستاسې په ژوند کې هم لوی مثبت بدلون راولي.

له اوليا اطرافي، غزا نور، هدايت الله هميم، عصمت بهير او سروش کتاب پلورنځي نړۍ مننه چې د کتاب په سپارښتنه، ژباړه، بیاکتنه، ډيزاين او خپرېدو کې يې مرسته کړې.

کريم حيدري

د خپلواکۍ په پیل کې په دې خبره پوهېدل اړین دي چې ته فکر کوونکی نه یې.
کله چې د فکر کوونکي ننداره کوې، د ذهني ویښېدنې لوړ پړاو فعالیږي.
وروسته پوهېږې چې د ځیرکتیا لویه برخه له فکره وروړاندې ده. فکر د ځیرکتیا یوه وړه برخه ده.
په دې هم پوهېږې ټول هغه څه چې مهم دي لکه ښایست، مینه، خلاقیت، خوند او د ننه اوساینه د ذهن تر شا پراته دي.
همدا ده چې راویښیږې.

منځپانګه

سریزه ۸

لومړۍ برخه

د اوس ځواک ته لاسرسی ۱۱

لومړی څپرکی ۱۲

شتون او زړه روښانېدل ۱۲

دوهم څپرکی ۲۰

د وېرې سرچینه ۲۰

دریم څپرکی ۲٤

اوس ته ننوتل ۲٤

څلورم څپرکی ۳۳

د بېخودۍ منحلول ۳۳

پنځم څپرکی ۳۹

ښایست ستاسې د حاضر په سکون کې پیدا کېږي ۳۹

دوهمه برخه

اړیکې د روحاني تمرین په توګه ٤۸

شپږم څپرکی ٤۹

د درد بدن منحلول ٤۹

اووم څپرکی ۵۷
له روږدي نه تر روښانه اړيکو ۵۷

دريمه برخه

منل او تسليمېدل ۶۷
اتم څپرکی ۶۸
د اوس منل ۶۸
نهم څپرکی ۸۵
د ناروغي او عذاب بدلول ۸۵

سریزه

ایکهارت ټولي

له ۱۹۹۷ کال راهیسې چې د اوس پیاوړتیا کتاب خپور شوی د نړۍ پر عمومي هوش یې داسې اغېز وکړ چې ما یې تصور نشو کولی. پنځلس ژبو نه وژباړل شو. د نړۍ له هر گوټ هره ورځ لوستونکو را ته لیکل چې دې کتاب یې ژوند وربدل کړی.

که څه هم د نفساني ذهن د جنون نښې لا هم هر چیرې جوتې دي، خو یو نوی شی را څرگندیږي. هېڅکله خلکو د خپلو ذهني عادتونو په دې کچه پرېکون نه دی کړی. هغه څه چې بشریت یې د عذاب په منگلو کې راتینگ کړی و. ډېر عذاب مو گاللی. ان دا شبېه چې دا کتاب مو په لاس کې دی او د خپلواک ژوند پر شونتیا دا کرښې لولی نور پر ځان او نورو عذاب نه تپې.

گڼ شمېر لوستونکو په لیکلې بڼه را نه غوښتل چې د اوس ځواک کتاب د لارښوونو عملي بڼه ولیکم چې په ورځني ژوند کې وکارول شي. همدا غوښتنې د دې کتاب د لیکولو لامل شوې.

د مشقونو او تمرینونو ترڅنگ په دې کتاب کې ځینې لنډ متونه له تېر کتاب هم را وړل شوي چې د یادون په توگه په ورځني ژوند کې دا مفکورې او مفاهیم هم وکارول شي.

ډیری دا متونه د تفکر لوستنې لپاره مناسب دي. کله چې تفکري لوستنه کوئ په دې نیت یې نه کوئ چې نوي مالومات تر لاسه کړئ. د دې ډول لوستلو سره د هوش بېل حالت ته ننوځئ. همدا وجه ده چې څو ځلې عین متن لولئ او هر ځل نوی او تازه برېښي. یوازې هغه الفاظ چې په اوس حالت کې ویل شوي

یا لیکل شوي وي دا بدلوونکی ځواک لري. دا هغه ځواک دی چې په لوستونکي کې«اوس» راویښوي.

ښه به دا وي چې دا متنونه په کراره ولوستل شي. دهر ځلې به وغواړئ چې دمه وکړئ او فکري انعکاس یا ارامتیا ته یوه شېبه وخت ورکړئ. ښایي ځینې وخت کتاب پرانیځئ او له یو ځای څو کرښې ولولئ.

هغو لوستونکو ته چې د اوس پیاوړتیا کتاب درووند برېښي ښایي دا کتاب ورته لار پرانیځي.

ایکهارت تولي

د ۲۰۰۱ د جولای نهم

لومړۍ برخه

د اوس ځواک ته لاسرسی

کله چې ستا هوش بهر لوري ته وي، ذهن او نړۍ راپورته کیږي.
کله چې د ننه لوري تـه وي، خپلـه سرچینـه پیـژني او خپل بې تجسـمه کـور تـه ستنیږي.

لومړی څپرکی

شتون او زړه روښانېدل

د ژوند له بې شمېره شکلونو چې د زېږد او مړينې تر منځ منحصر دي يو بل
ابدي او تل پاتې ژوند هم شته. ډېری خلک د دې ژوند تعريف ته د خدای نوم
اخلي. زه ورته شتون وايم. د شتون کلمه کوم شی نه تعريفوي. خو د يوې
پرانيستې محتوا دلالت کوي. نا ليدونکې لايتناهي وجود ته نه محدودوي.
ممکنه ده چې په ذهن کې يې انځور کړو. هېڅوک د بشپړ شتون درلودنې ادعا
نشي کولی. دا يوازې ستاسې حضور دی او سملاسي د احساس په توګه ستاسې
په اختيار کې دی. نو د شتون کلمې او د شتون تجربې ترمنځ يوازې د يو کوچنې
ګام واټن پروت دی.

شتون نه يوازې مخکې دی د هر شکل په منځ کې د ننه په ژورو کې هم
دی چې نه مالومېدونکې او نه ماتېدونکې برخه ده. مانا دا چې همدا شبه ستاسې
په ريښتيني ځان کې ژور پروت، ستاسې په واک کې دی. خو په دې لټه کې مه
اوسئ چې څرنګه يې په ذهن کې وساتئ. د پوهېدو هڅه يې لا مه کوئ.
هغه وخت پرې پوهېږئ چې په ذهن کې مو سکون وي. کله چې حضور
لرئ او پام مو بشپړ او په کلکه اوس ته وي. شتون حسېدی شي خو پوهېدنه يې
د ذهن له لارې هېڅکله ممکنه نه ده.

پر شتون بيا پوهېدنه او سرخلاصي حالت کې پاتې کېدنه د زړه روښنايي ده.
د زړه روښنايي کلمه د خارقلعاده لاسته راوړنې مفکوره ذهن ته راولي او
نفس غواړي وضعيت همداسې وساتي. خو دا له شتون سره ستاسې د يو ځای
کېدو طبيعي حالت دی. د هغه څه سره چې اندازه يې نه کېږي او له منځه نه

څي، د اړيکې نيولو حالت دی. داسې څه چې هم تاسې ياست او هم ستاسې نه لوی دی. د خپل اصلي طبيعت موندنه تر نوم او شکل ور وړاندې ده.

د دې اړيکې نه حسول د بېلتون تخيل ته لار پرانيځي. له ځان او له تاسې چاپېر نړی نه بېلتون. بيا ځان په هوش يا بېخودی کې د يوازېتوب يو توته بولي. وېره سر اوچتوي. د ننه او بهر شخړه په معمول بدلېږي.

تر ټولو لوی خنډ د خپلې رېښتينې اړيکې په لار کې له ذهن سره خواخوږي ده چې اجباري فکر منځ ته راوړي. د فکر دوام دردونکی رنځ دی. خو زموږ ورته پام نه وي په دې چې ټول دا رنځ ګالي او عادې خبره ورته مالومېږي. په مغزو کې دا دوامداره غږ مو نه پرېږدي چې له شتون سره نه پرې کېدونکې هوسا فضا ومومي. ترځنګ يې په ذهن کې يو کاذب بدن جوړوي چې وېره او عذاب خوروي.

له ذهن سره خواخوږي د محتوا، نوم ورکولو، انځورونو، الفاظو، قضاوت او تعريف يو خړه پرده رامنځ ته کوي چې ټولې رېښتينې اړيکې پرې کوي. دا پرده ستا او ستا د ضمير ترمنځ، ستا او بل انسان ترمنځ، ستا او طبيعت ترمنځ، ستا او خدای ترمنځ راځي. د فکر دا پرده د بېلتون تخيل رامنځ ته کوي، داسې تخيل چې ته جلا او ځان دې جلا يا پردی وي. بيا تاسې هغه واقعيت هېروئ چې له ظاهري بدن وروړاندې پر بېلابېلو شکلونو سربېره تاسې يوازې يو کس ياست.

ذهن که سم وکارول شي يوه پياوړې وسيله ده. ناسمه کارونه يې ناوړه پايله لري. خو که خبره سمه ووايو، تاسې ذهن ناسم نه کاروئ، اصلا يې نه کاروئ. دا ذهن دی چې تاسې کاروي. همدا ناروغي ده. داسې باور کوئ چې تاسې پخپله ذهن ياست. همدا ناسم تخيل دی. وسيلې تاسې په خپله منګول کې نيولې ياستی. لکه پېريان چې سړی ونيسي او پر ځان يوه نشي او داسې بويه چې پخپله سړی پېری دی.

د خپلواکی پيل هغه مهال دی چې پوه شئ تاسې پېريان يعنې فکر کوونکې نه ياستی. دا پوهاوی به د پېريانو په پېژندلو کې مرسته درسره وکړي. هغه شېبه چې تاسې فکرکولو ته کتل پيل کړئ د هوش يو لوړ پړاو فعالېږي.

بیا به پوه شئ چې د فکر شا ته یو لوی ذکاوت پروت دی. فکر د دې ذکاوت یوه ډېره وړه برخه ده. د دې ترڅنګ به پوه شئ چې معنویت لکه ښکلا، مینه، خلاقیت، خوند، ذهني اوسانینه له ذهن څخه وړاندې له یو ځایه راپورته کیږي. او تاسې په ویښېدو راشئ.

له خپل ذهنه د ځان خلاصون

زیری دا دی چې تاسې ځان د خپل ذهن له بنده خلاصولی شئ. دا یوازینی ریښتیني خپلواکي ده. لومړی ګام همدا شیبه جګولی شئ.

هغه غږ ته غوږ شئ چې په سر کې مو دی. څومره ډېر چې کولی شئ غوږ شئ. ځانګړی پام بیاځلي فکرونو ته وکړئ. هغه زاړه کسټونه یا سي ډیانې چې له کلونو راهیسې ستاسې په مغزو کې سندرې وایي.

فکرکوونکي ته له کتلو مې همدا مقصد دی. مانا دا چې په خپل سر کې غږ ته د یو شاهد په توګه غوږ کېږده، خو حاضر اوسه.

کله چې هغه غږ ته غوږ ایږدئ په اورېدو کې یې بې پرې اوسئ. مقصد دا چې قضاوت مه کوئ. هغه څه چې اورئ مه یې محکوموئ او قضاوت پرې مه کوئ. په دې چې قضاوت ثابتوي دا غږ له شاتنی دروازې بیا راغلی. ډېر ژر به مو پام شي. غږ هلته دی او زه یې دلته اورم یا وینم. په خپل ځان دا ډول پوهېدل او خپل حضور احساسول فکر نه دی. دا له ذهن څخه وروړاندې راپورته کیږي.

نو کله چې تاسې فکر ته غوږ ایږدئ. نه یوازې د فکر په اړه خبرېږئ د فکر شاهد په توګه پر ځان هم خبرېږئ. د هوش یو نوی اړخ رامنځ ته شو.

کله چې فکر ته غوږ ږدئ د هوش شتون حسوئ چې ستاسې د ننه ځان دی له فکره وروړاندې او د فکر لاندې. وروسته فکر پر تاسې تېلی خپل اختیار له لاسه ورکوي او محوه کیږي. په دې چې تاسې خواخوږي ورسره نه کوئ او انرژي نه ورکوئ. دا د جبري فکر د پای پیل دی.

کله چې یو فکر محوه شي تاسې د ذهني تسلسل پرېکون تجربه کوئ. لومړی دا پرېکون لنډ وي ښایي یو څو ثانیې خو وروسته تر منځ یې دا واټن

اوږدیږي. کله چې دا واټن رامنځ ته کیږي یوه ځانګړې اوساینه او سکون احساسوئ. دا ستاسې د طبیعي شتون سره د یوځای کېدو لومړی پړاو دی چې تر اوسه ستاسې ذهن هغه تیاره کړی و.

په تمرین سره د اوساینې او سکون حس ژوریږي. په اصل کې د ژورې تل یې بیخي نه مالومیږي. ترځنګ یې تاسې د خلاصون خوند حسوئ چې د شتون له ژورو رابرسېره شوی.

په دې حالت کې ستاسې د ننه پیوستون وینښیږي. تر هغه ډېر وښېږي چې د ذهن خواخوږی په حالت کې وي. تاسې بشپړ پکې حاضر یاستی. ترځنګ یې د انرژۍ خوځېدونکې لړۍ راپورته کیږي چې فزیکي بدن ته ژوند وربښي.

چې څومره په بې ذهنی کې ژور لاړ شئ، د سپېڅلي هوش حالت مومئ. په داسې حالت کې تاسې خپل شتون په دومره جدي او خوندوره بڼه حسوی چې ټول فکرونه، احساسات، فزیکي بدن او ټوله بهرنۍ نړۍ یې پرتله عادي او نامهمه بریښي. دا ځان غوښتنه نه، له ځان تېرېدنه ده. تاسې له پخوانۍ ځان غوښتنې ور وړاندې بیایي. حضور په کلکه ستاسې دی خو په عین وخت کې ستاسې نه لوی دی.

د دې پرځای چې د فکر کوونکي ننداره وکړئ، تاسې د ذهن په لړۍ کې واټن راوستلی شئ. په ډېره سادګۍ سره د خپل پام تمرکز حاضر ته کړئ. یوازې د اوس شېبې نه بشپړ ځان باخبره کړئ.

دا کار ډېر راضي کوونکی دی. په دې ډول تاسې خپل هوش د ذهن له فعالیت لرې کوئ او د بې ذهنۍ واټن رامنځ ته کوئ. په دې حالت کې بې له دې چې فکر وکړی تاسې په لوړه کچه وینښ او باخیره یاست. دا د تعمق یا مډیټیشن اصل دی.

په خپل ورځني ژوند کې دا تمرینولی شئ. هر ورځنی فعالیت چې معمولا د پایلې لپاره وسیله ده همدا فعالیت په پایله بدل شي. مثلا کله چې د کور یا کارځی په زینو یا پوړیو کې کښته پورته کیږئ په خیر سره هر ګام، هر حرکت ته پام وکړئ ان خپلې سا ته پام وکړئ. په بشپړه توګه په حاضر کې اوسئ.

یا هم چې کله لاس مینځئ هر حس ته چې له دې کار سره تړاو لري پام وکړئ. د اوبو غږ او احساس ته، د خپلو لاسونو حرکت ته، د صابون بوی او داسې نور. یا کله چې خپل موټر ته ننوځئ. د وره له بندولو سره یو څو ثانیې صبر وکړئ او د خپلې سا خوځېدو ته پام وکړئ. د حاضر په چوپتیا او خواکمن حس خان خبر کړئ. په دې تمرین کې یوه ضروري تله شته چې خپله بریا پرې وتلئ او هغه هم د ننه اوسایني کچه ده چې تاسې یې حسوئ.

د زړه روښانتیا په بهیر کې تر ټولو مهم ګام له ذهن سره د پرېکون زدکول چم دی. هر ځل چې تاسې د فکر په لړۍ کې واټن راولئ، ستاسې د هوش د رڼا وړانګې روښانېږي.

یوه ورځ به د خپل ذهن پر غږ داسې خاندئ لکه د ماشوم په کړو چې کله سړي ته خندا ورځي. په دې مانا چې نور به د ذهن محتوا تاسې ته جدي نه وي. ځکه د ځان په اړه احساس به مو نور په هغه پورې تړلی نه وي.

د زړه روښنايي: له فکره اوچتېدل

څومره مو چې عمر زیاتېږي له خپل شخصي او فرهنګي وضعیت سره سم په ذهن کې د ځان په اړه یو انځور جوړوئ. دې ته ښایي د منظر یا نفس نوم ورکړو. دا شی د ذهن له فعالیت جوړ شوی او یوازې پر بیابیا ځلي فکر کولو پایي. د نفس کلمه مختلفو خلکو ته بېلا بېلې ماناوې لري. خو زه یې چې دلته کاروم هغه د کاذب ځان مانا لري چې په ذهن کې د بېخودی له خواخوږی جوړېږي.

د نفس په اند، اوس یا حاضر په ندرت شتون لري. یوازې تېر وخت او راتلونکی ورته مهم وي. په دې سرچپه واقعیت کې چې نفس انځور کړی ذهن ډېر غیر فعال وي. نفس تل هڅه کوي تېر ژوند وساتي، په دې چې تېر ستا پېژندنه ده. تل ځان په راتلونکي کې ګوري چې د خپلې بقا لپاره ځان داده کړي او د یو ډول خلاصون یا لاس ته راوړنې پلټنه وکړي. نفس وایي یوه ورځ چې دا، هغه او هغه تر سره شي نو زه به ښه، خوشاله او هوسا شم.

که نفس ته د اوس په اړه اندېښنه پیدا هم شي بیا هم اوس یا حاضر نه وېني.
د اوس په اړه یې لید بدل وي، په دې چې اوس ته د تېر په سترګه ګوري. او یا هم اوس د وسیلې په توګه بې ارزښته کوي. د هغې پاېلې لپاره چې تل په ذهن کې رامنځ ته شوې راتلونکې کې له دې ځایه دروغ وایې. د خپل ذهن ننداره وکړئ پوه به شی چې نفس همدا لوبه کوي.

د اوس شببه د خپلواکۍ کیلي په لاس کې لري. خو تر هغه چې ځان مو له ذهن سره یو وي تاسې به د اوس شببه ونه مومئ.

د زړه روښنایي مانا له فکره لوړېدل، چې کله اړتیا وي تاسې د زړه په روښنایۍ کې بیا هم خپل فکر کوونکی ذهن کاروئ. خو تر پخوا په ډېر تمرکز او اغېزمنه بڼه. په دې حالت کې تاسې ذهن عملي موخو ته کاروئ. خو له هغې بېخودۍ به خلاص وئ چې په ذهن کې درځي. پرځای به یې د ننه سکون حسوئ.

کله چې تاسې ذهن کاروئ په تېره بیا چې د حل خلاقه یا نوښتګره لار په کار وي، تاسې په هرو څو دقیقو کې د فکر او سکون یا ذهن او ناذهن ترمنځ زانګئ. ناذهني له فکر کولو پرته هوش دی. یوازې په همدې حالت که ممکنه ده چې خلاق فکر وکړی. په دې چې یوازې په همدې طریقه فکر ریښتینی ځواک لري. فکر چې کله د هوش له مېنې سره اړیکه ونه لري په یوازې سر ډېر ژر په شاړه څمکه اوړي، بې حاله او ورانوونکی کیږي.

احساس:

ستاسې ذهن ته د بدن غبرگون

په دې برخه چې زه يې کاروم، ذهن يوازې د فکر مانا نه لري. په ذهن کې ستاسې احساسات او د بېخوده ذهني احساساتو منعکسېدونکې لړۍ هم شاملې دي. احساسات د بدن او ذهن له يوځای کېدو سره راولاړيږي. احساسات ستاسې ذهن ته د بدن غبرگون دی. يا هم ويلي شو ستاسې په بدن کې د ذهن غبرگون دی.

څومره چې د فکر، خوښولو او ناخوښولو، قضاوت او تعريفولو سره خواخوږي وکړئ تاسې به د کتونکي په توگه له حاضره لرې وئ. څومره چې دا واټن ډېر وي همدومره به د احساساتو انرژي پياوړې وي. که خپل احساسات حسولی نشئ او له هغوی مو اړيکه پرې وي تاسې به يې يو وخت په فزيکي بڼه ووينئ، د يوې فزيکي ستونزې يا نښې په توگه.

که د احساساتو په حسولو کې که ستونزه لرئ، پر بدن د ننه انرژي ته له تمرکز يې پيل کړئ. بدن د ننه خوا حس کړئ. دا مو له احساساتو سره اړيکه نښلوي.

که په رښتيا غواړئ چې خپل ذهن وپېژنئ، بدن به مو ريښتينی انعکاس درکړي. نو احساساتو ته وگورئ يعنې په بدن کې يې حس کړئ. که په ظاهر کې د دوی ترمنځ شخړه وي نو فکر به غلط او احساس به ريښتنی وي. داسې ريښتنی نه چې ستا پېژندگلوي ورسره وشي بلکې هغه ريښتينولي چې ستاسې د ذهن حالت په هغه شېبه کې بيانوي.

ښايي تاسې ونه توانېږئ چې د خپل بېخوده ذهن فعاليت د فکر په توگه راولئ خو فعاليت به تل په د بدن کې د احساس په توگه منعکسيږي او له دې به تاسې خبرېږئ.

په دې برخه احساساتو ته کتل داسې دي لکه فکر ته چې غوږ ږدئ او يا يې ننداره کوئ، لکه څنگه چې مې پورته وضاحت وکړ. يوازينی توپير يې دا دی چې فکر په سر کې وي، احساس يوه پياوړې فزيکي برخه لري او تر ډېره په بدن

کې حسیږي. وروسته پرته له دې چې تاسې کنټرول کړي تاسې احساسات هلته پرېښودلی شئ. تاسې احساسات نه یاست. تاسې ننداړچي یاست چې حاضر ګورئ.

که دا لاندې تمرین وکړئ په تاسې کې غیر ارادي ټول شیان به د هوش رڼا ته راوستل شي.

د ځان پوښتنې عادت غوره کړئ: په دې شېبه کې زما د ننه څه تېرېږي؟ دا پوښتنه به مو سمې لارې ته سیخ کړي. خو تحلیل مه کوئ یوازې وګورئ. د خپل ځان د ننه پام وکړئ. د احساس انرژي حس کړئ.

که احساس موجود نه وي، پام مو د جسم ژورو ته بوځئ. شتون ته لار همدا ده.

دوهم څپرکی

د وېرې سرچینه

د وېرې رواني حالت له سخت، ریښتیني او بهرني خطر څخه جلا دی. په بېلابېلو شکلونو ځرګندېږي لکه نارامي، اندېښنه، اضطراب، عصبانیت، فکري فشار، وېره او داسې نور. دا ډول رواني وېره تل په راتلونکي کې له یوې پېښې وي نه له هغه څه چې اوس پېښېږي. تاسې دلته او اوس حاضر یاستی خو ذهن مو په راتلونکي کې دی. همدا د اضطراب واټن رامنځ ته کوي. که مو له ذهن سره خواخوږي وکړه او د اوس له ځواک او سادوالي سره مو اړیکه پرې شوه، د اضطراب واټن به مو تل ملتیا کوي. تاسې له اوس شېبې سره ګوزاره کولی شئ، خو له داسې څه سره چې ستاسې ذهن انځور کړي ګوزاره نشی کولی. له راتلونکي سره ګوزاره نشی کولی.

سربېره پردې، تر هغې چې تاسې له خپل ذهن سره خواخوږي کوئ، نفس به ستاسې پر ژوند حاکم وي. د خپل تېر اېستونکي طبیعت په خاطر او پر دفاعي میکانیزم سربېره نفس ډېر ناامنه او زیانمنډېدونکی دی. تل ځان له خطر سره مخامخ بولي. مهمه نه ده چې نفس څومره پر ځان ډاډه هم وي، خو همدا یې طبیعت دی. په یاد مو دي چې احساس ستاسې ذهن ته د بدن غبرګون دی. نو جسم تل له نفس یو څه را اخلي؛ لکه له دروا غو جوړ شوی جسم. خطر. زه له خطر سره مخامخ یم. او له دې مکرر پیغام څخه کوم احساس رامنځ ته کیږي؟ واضح ده چې وېره.

د وېرې لاملونه مالومیږي چې ډېر دي. د ورکولو وېره، د ناکامی وېره، د ژوبلېدو وېره او ګن شمېر نور. خو په پای کې تر ټولو لویه وېره د نفس وېره له مرګ او نابودی ده. د نفس لپاره مرګ تل نیژدې دی. ذهن د خواخوږی په دې

حالت کې د مرګ وېره ژوندی ساتي. همدا وېره ستاسې د ژوند هر ړراو اغېزمنوي.

د سارې په توګه، ان هغه څه چې په ظاهر کې ډېر ساده او نورمال ښکاري لکه اجباري اړتيا چې په بحث کې بايد ګټونکی شې او مقابل لوری غلط ثابت کړې. د ذهن له موقف نه ملاتړ چې تاسې ورسره خواخوږي وښوده د مرګ څخه د وېرې په خاطر ده. که د ذهن له دې حالت سره مو خواخوږي وښوده او بيا تاسې په غلطه اوسئ، د ځان په اړه ستاسې هغه حس چې په ذهن کې درسره دی د نابودۍ له کلکې ګوت څنډنې سره مخامخ دی. څکه ستاسې نفس د غلطۍ وس نه لري. غلطي کول ورته د مړينې حيثيت لري. خونړۍ جګړې په همدې خبره شوې او بې شمېره اړيکې له همدې امله شلېدلې.

کله مو چې له ذهن سره خواخوږي بس کړه، په سمه يا غلطه اوسېدل درته بې مانا شي. نو د زور، جبر او غيرارادي ژوره اړتيا چې بايد په حق اوسې چې پخپله د تاوتريخوالي يوه بڼه ده، نوره به نه وي. تاسې به خپل احساس او فکر په واضح او څرګنده توګه بيان کړئ. خو نه به تېری او نه به دفاع پکې وي. نو د ځان په اړه مو حس له يو ريښتيني او ژور ځای څخه راوځي نه له ذهنه.

په ځان کې له هر ډول دفاعي وضعيت نه باخبره اوسئ. د څه شي ننګه کوئ؟ له يو تخليلي پېژند، په ذهن کې له يو تصوير، يوې جعلي مرجع څخه. دا لړۍ په هوش بدلول او د هغې شاهد اوسېدل مانا دا چې تاسې خواخوږي ورسره پرېږدئ. ستاسې د هوش په رڼا کې به ستاسې بېخودي په چټکه له منځه ولاړه شي.

د جنجال او واک لوبې چې د اړيکو لپاره تباه کوونکې دي نورې به ختمېږي. پر نورو څواک تحميلول هغه کمزوري ده چې د زور په جامو کې پټه شوې. ريښتيني زور په تاسې کې د ننه دی او همدا اوس ستاسې په چوپړ کې دی.

ذهن تل هڅه کوي چې اوس رد کړي او ترې وتښتي. مانا دا چې څومره له ذهن سره خواخوږي کوئ همدومره به عذاب ګالئ. داسې هم ويلی شو: څومره

چې اوس ته درناوی وکړئ او ویې منئ دومره به له درد، عذاب او نفساني ذهنه په امان اوسی.

که نه غواړئ چې ځان او نور دردمن کړئ، که نه غواړی د تېر درد پر ځاني شوني چې لا هم په تاسې که اوسیږي- نور درد اضافه کړی نو بیا وخت مه ورنه پیدا کوئ. لااقل تر هغه زیات وخت مه ورته ځانګړی کوئ چې ستاسې د ژوند عملي اړخ ته لازم دی. نو د وخت پیدا کول ورته څرنګه ودروو؟

په کلکه دا ومنئ د اوس شېبه یوازینی وخت دی چې تاسې یې لرئ. د اوس شېبه د ژوند تر ټولو مهم تمرکز وبولئ.

پخوا به مو ډېر پام تېر ته کاوه او لنډه کتنه اوس ته کوله. خو اوس خپل تمرکز اوس ته کړئ او لنډې کتنې تېر او راتلونکي ته هغه مهال وکړئ چې د عملي ژوند د وضعیت غوښتنه وي. لکه تېر کال مو چا سره پور کړی و یا راتلونکې اونۍ ډاکټر ته د ورتګ وخت مو ټاکلی.

اوس ته تل هو ووایئ.

د وخت تېر اېستل ختم کړئ

راز یې دا دی: د وخت تېر اېستل یا غولول بس کړئ. وخت او ذهن سره نه بېلېدونکي دي. وخت له ذهنه وباسه ذهن دربېږي. مګر دا چې ویې کاروې.

که مو له ذهن سره خواخوږي وکړه مانا دا چې په وخت کې ونښتئ. یوازې په خاطرو او هیلو کې به اوسېږئ. دا وضعیت له تېر او راتلونکي سره نه ختمېدونکې ښکېلتیا رامنځ ته کوي او د اوس شېبې د شتون منل او درناوی پرېږدي. دا اجباري کړنه په دې راپورته کېږي چې تېر تاسې ته هویت درکوي او راتلونکی د نجات او لاس ته راوړنې ژمنه ده. خو دواړه تش تخیلونه دي.

څومره چې پر وخت تمرکز وکړئ لکه تېر او راتلونکی همدومره اوس له لاسه ورکوئ، هغه څه چې تر بل هرڅه مهم دي.

ولې اوس تر ټولو ارزښتمن شی دی؟ لومړی خو دا یوازینی شی دی چې شته. تل پاتې حاضر هغه ځای دی چې ستاسې ټول ژوند پکې سپړل کېږي.

یوازینی شی دی چې دوام مومي. ژوند په اوس کې دی. هېڅکله داسې نه دي شوي چې ستاسې ژوند په اوس کې نه و، نه به هم داسې وخت کله راشي.

دوهم، اوس یوازینی ټکی دی چې د ذهن له تنګ چاپېریال نه مو بهر وباسي. ستاسې لپاره یوازینی ټکی دی چې د شتون تل پاتې او بې شکله چاپېریال ته لار درکوي.

کله مو داسې څه تجربه کړي، ترسره کړي، فکر مو پرې کړی او یا مو حس کړي چې له اوس نه بهر یاست؟ فکر کوئ داسې وخت به کله راشي؟ ممکنه ده چې له اوس نه د باندې کوم شی ترسره شي او یا شتون ولري؟ ځواب روښانه دی، مالومدار چې نه.

هیڅ څه په تېر کې نه دي شوي. په اوس کې شوي. هیڅ څه به راتلونکي کې ترسره نه شي. په اوس کې به وشي.

د هغه څه اساس چې دلته یې بیانوم ذهن یې له پوهېدو عاجز دی. په هغه شیبه چې تاسې دا خبره خپله کړه، په هوش کې مو خوځښت راځي له ذهن نه شتون ته، له وخت نه حاضر ته. ناڅاپه هر څه ژوند احساسوي، انرژي رامنځ ته کوي او شتون ته تجلي ورکوي.

دریم څپرکی

اوس ته ننوتل

له تل پاتې اړخ سره یو بل ډول پوهه پیدا کیږي. داسې پوهه چې په ژوندیو او بل هر څه کې پرته روح نه وژني. داسې پوهه چې د ژوند سپېڅلتیا او راز نه ویجاړوي خو ژوره مینه او درناوی پکې پروت دی. هغه پوهه چې ذهن یې په اړه هیڅ نه پوهیږي.

له اوس شیبې انکار او له اوس شیبې سره د مقاومت زړه لار پرې کړئ. که اړتیا نه وي له تېر او راتلونکي د پام لرې کولو عادت غوره کړئ. په ورځني ژوند کې چې څومره شونې وي د وخت له قیده بهر شئ.

که اوس ته په مخامخ ننوتو کې ستونزه لرئ، د عادت هغه تمایل چې له اوس نه په تېښته کې دی د پېژندلو هڅه یې پیل کړئ. وبه وینئ چې راتلونکي ته له اوس نه په ښه او یا بد نظر ګورئ. که تصور مو ښه وي، هیله یا خوندوره تلوسه درکوي. که بد وي نو اندېښنه زېږوي. دواړه په تخیل کې راځي.

د ځان په لیدو کې وار له واره ستاسې په ژوند کې حاضر راځي. کله چې پوه شئ حاضر نه یاست، پخپله حاضر ته راځئ. کله مو چې ذهن ته پام شي چې نور نو تاسې پکې بند نه یاست. یو نوی واقعیت داخلیږي. هغه څه چې په ذهن پورې تړاو نه لري د حاضر نښه ده.

د ذهن، خپلو فکرونو، احساساتو او وضعیت ته د غبرګون کتونکي په حیث حاضر اوسئ. خپل غبرګون ته دومره پام وکړئ لکه وضعیت یا کس ته چې ستاسې غبرګون یې پارولی.

تېر او راتلونکي ته خپله پاملرنه وسنجوئ چې څومره وخت وروسته ورګرځئ. څه چې وینئ قضاوت پرې مه کوئ او مه یې څېړئ. فکر وګورئ،

احساس حس کړئ او غبرګون مشاهده کړئ. شخصي ستونزه ترې مه جوړوئ. تاسې به تر هغه چې وینئ یو ډېر پیاوړی شی به احساس کړئ: د ذهن محتوا به پټه خوله ګوري.

جدي حضور ته اړتیا ده کله چې ځانګړي حالات له احساساتو ډک غبرګون راپاوري. یوه ستونزه ستاسې په ژوند کې راځي چې وېره پاروي. ژوند تریخوي او یا هم یو کړکېچن احساس له تېر نه سر راوچتوي. په دې حالاتو کې ستاسې لېوالتیا بېخودۍ لوري ته کیږي. غبرګون یا احساسات دریاندې غالبیږي او حاکمیږي. په عمل کې یې ښیئ. تاسې ځان پر حق بولئ، تېروتنې کوئ، یرغل کوئ، دفاعي حالت غوره کوئ. خو دا تاسې نه ستاسې د غبرګون لړی ده. ستاسې ذهن د خپلې بقا لپاره خپل ټاټوبی خپلوي.

له ذهن سره خواخوږي ذهن ته انرژي ورکوي. کتنه یې انرژي ترې راباسي. له ذهن سره خواخوږي نور وخت زیږوي، کتنه یې د لایتناهي وخت اړخ پرانیځي. هغه انرژي چې له ذهن څخه رایستل شوې په حاضر بدلیږي. کله مو چې د حاضر په مانا سر خلاص شو، د وخت له قیده چې کله عملي اړتیا یې نه وي بهر وتل او د حاضر تل ته ننوتل به درته ډېر اسانه شي.

دا کار به د تېر او راتلونکي عملي کارولو لپاره ستاسې وړتیا ټکنی نه کړي چې د اړتیا پر وخت رجوع ورته وکړئ. نه به هم ستاسې وړتیا د ذهن کارولو ته ټکنی کړي. برعکس پیاوړې به یې کړي. ستاسې ذهن به د کارولو پر وخت تېره او متمرکز وي.

د روښانه کس د پاملرنې تمرکز تل اوس ته وي، خو له وخت هم باخبره وي. په بله مانا د وخت ساعت ته یې پام وي خو د رواني ساعت له بنده ازاد وي.

رواني ساعت پرېښودل

د وخت کاروني چم په عملي بڼه زده کړئ. ښايي دې ته د وخت ساعت نوم ورکړو. خو کله مو چې په تېر يا راتلونکي کې کار خلاص شو بيا ژر بايد د اوس شيبې ته راستانه شو. په دې توگه به رواني وخت نه ډمباريږي. يعنې له تېر سره ځواخوږي او په راتلونکي کې تل ځان ليدلو به خوندي وو.

که ځان ته هدف ټاکئ او په اړه يې کار کوئ نو د وخت ساعت مو کارولی. پوهيږئ چې چېرته غواړئ ولاړ شئ. خو ټول پام مو خپل هر گام ته اړوئ چې اوس يې اوچتوئ او د دې کار درناوی کوئ. که وروسته مو جدي تمرکز پر هدف وي لکه د خوښۍ پلټنه، رضا کېدل او يا هم خپل ځان پکې وينئ، بيا مو نو د اوس درناوی نه دی کړی. اوس مو له کوم مهم ارزښت پرته د راتلونکي لپاره د وسيلې په توگه کارولی. د وخت ساعت په رواني ساعت اوړي. ستاسې ژوند نور هيښوونکی سفر نه دی. يوازې يوه جدي اړتيا ده چې ځای ته ورسيږی او تر لاسه يې کړئ. تاسې به د لارې د سر گلان نه وينئ او نه بويوئ. نه به هم د ژوند پر ښايست او معجزه خبر شئ چې ستاسې شاوخوا سپړل کيږي. هغه څه چې په اوس کې موجود دي.

ايا تل په دې هڅه کې ياست چې له خپل ځای نه بل ځای ته ورسيږئ؟ ايا ستاسې ټول کړه وړه يوه وسيله ده؟ يا قناعت تل وړاندې دی او يا لنډ مهال خوند کې راگير دی لکه، جنسي مراقبت، ډوډی، څښاک، مخدره توکي يا هيښتيا او هيجان؟ ايا تاسې پر کړنو، لاس ته راوړنو او ترلاسه کولو تمرکز کوئ؟ که نوي هيجان او خوند پسې گرځئ؟ ايا په دې باور ياست که ډېر څه ترلاسه کړئ تاسې به قناعت وکړئ؟ ښه به شئ يا له رواني پلوه به بشپړ شئ؟ ايا يو سړي يا ښځې نه په تمه ياست چې ژوند ته مو مفهوم دروبښي؟

په نورمال هوش، ذهن سره ځواخوږي يا تياری حالت د لايتناهي خلاق مستقبل چې په اوس کې پروت دی د رواني ساعت لخوا بشپړ پټ دی. نو ستاسې ژوند خپل پړواک، تازه والی او حيرانتيا بايلي. پخواني فکرونه، احساسات، چلن، غبرگون او غوښتنې په بيا بياځلې په کار راځي. داسې يو بيان

چې تاسې ته یو ډول پېژنده درکوي خو د اوس واقعیت ویجاړوي او یا یې پټوي. بیا ذهن راتلونکي سره روږدی کېږي چې د اوس له ناخوښۍ څخه وتښتي.

هغه څه چې تاسې د راتلونکي په څېر منی په اصل کې ستاسې د اوسني هوش یوه مهمه برخه ده. که ستاسې ذهن د تېر درانده کړاونه ساتي، تاسې به نور کړاونه هم تجربه کړی. تېر د اوس په نشتون کې ځان په ډاګه کوي. ستاسې د اوس شېبې د هوش کیفیت ستاسې راتلونکی ټاکي. هغه څه چې یوازې د اوس په توګه تجربه کېدی شي.

که د اوس شېبې د هوش کیفیت ستاسې راتلونکي ټاکي نو کوم شی ستاسې د هوش کیفیت ټاکي؟ ستاسې د اوس درجه. نو یوازینی ځای چې رېښتینی بدلون په کې راځي او تېر په کې منحلیږي هغه اوس دی.

ښايي پېژندل یې درته ګران وي چې وخت ستاسې د ځور یا عذاب او ستونزو لامل دی. ستاسې په باور ستونزې ستاسې په ژوند کې له ځانګړو حوادثو زېږېدلې. له عام لیدلوري چې ورته وګورئ همدا واقعیت دی. تر هغه چې د ذهن ستونزه جوړونکي بنسټ ته لاس په کار نشی، لکه د تېر او راتلونکي سره تړاو او له اوس سره پرېکون، په واقعیت کې به ستونزې ځای پر ځای وي.

که ستاسې ټولې ستونزې، د عذاب او ناخوښۍ لاملونه همدا نن څوک درنه لرې کړي خو تاسې حاضر او هوش ته رانشی، له سره به ورته ستونزو او عذاب ته ستانه شئ. لکه سیوری تاسې پسې به ګرځي. بالاخره یوازې یوه ستونزه شته او هغه په وخت کې راګیر ذهن پخپله دی.

په وخت کې ژغورنه نشته. په راتلونکي کې به تاسې خپلواک نه اوسئ.

اوس د خپلواکي کیلي ده. یوازې اوس خپلواک کیدی شئ.

د خپل ژوند تر حالاتو لاندې ژوند موندل

هغه څه چې تاسې ژوند ورته وایئ سم نوم یې باید د ژوند حالات وي. تېر او راتلونکی رواني وخت دی. په تېر کې ډېر داسې شیان شته چې ستاسې په

خوښه ونه شول. اوس هم له هغه سره چې په تېر کې ترسره شوي ضد کوئ. هیله مو وړاندې بیایي. خو هیله مو تمرکز راتلونکي ته کوي. همدا اوږدمهاله تمرکز له اوس نه ستاسې انکار رامنځ ته کوي او ناخوښي درته راولي.

د خپل ژوند حالات مو یوه موده هېر کړئ او اصلي ژوند ته مو پام وکړئ.

د ژوند حالات مو په وخت کې شتون لري خو ژوند مو اوس دی.

د ژوند حالات مو د ذهن تصور دی خو ژوند مو ریښتینی دی.

هغه نرۍ دروازه چې ژوند ته پرانیستل کیږي او اوس بلل کیږي. پیدا کړئ. ژوند مو همدې شیبې ته راغونډ کړئ. د ژوند حالات مو ښایي له ستونزو ډک وي، ډېری همداسې وي. اوس وګورئ چې ستونزه لرئ که نه. سبا یا له لس دقیقې وروسته نه، همدا اوس شیبه درته یادوم. دا شیبه ستونزه لرئ؟

کله چې له ستونزو ډک وئ د نوي شي لپاره ځای نه وي چې ننوځي. حل لارې ته ځای نه وي. نو کله چې کولی شئ یو څه ځای خالي کړئ او یوه تشه پیدا کړئ چې د ژوند تر حالاتو لاندې خپل اصلي ژوند ومومئ.

خپل حسونه بشپړ وکاروئ. چېرته چې یاست هلته واوسئ. شاوخوا وګورئ. یوازې وګورئ تعبیر مه کوئ. رڼا، شکلونه، رنګونه، او بدنه وګورئ. د هر څه حاضرې چوپتیا نه باخبره اوسئ. له دغې فضا باخبره اوسئ چې دا ټول پکې شوني دي.

غږ ته غوږ شئ. قضاوت پرې مه کوئ. د غږ تر شا چوپتیا واورئ.

یو څه ولمسوئ هرڅه چې وي. شتون یې حس کړئ او ویې منئ.

د خپلې سا اخیستنې موزون غږ ته پام وکړئ. د هوا ننوتل او وتل حس کړئ. په بدن کې د ننه د ژوند انرژي احساس کړئ. هرڅه د ننه او بهر په خپل حال پرېږدئ. د هر څه شتون پرېږدئ. د اوس تل ته وخوځېږئ.

تاسې د ذهن مړه کېدونکې تخیلي نړۍ او وخت ترشا پرېږدئ. د ذهن له هغه لېونتوبه راووځئ چې ستاسې د ژوند انرژۍ زېښني هماغسې چې په کراره خمکه زهرجنه وي او له منځه وړي. تاسې به د وخت له خوبه راپاڅېږئ او حاضر ته به راویښېږئ.

ټولې ستونزې د ذهن تصور دی

خپل پام اوس ته متمرکز کړئ او را ته ووایئ چې همدا شیبه څه ستونزه لرئ.

کوم ځواب نه ترلاسه کوم. پر اوس چې تمرکز وکړئ د ستونزې درلودل ناممکن دي. یو وضعیت باید یا ومنل شي او یا هم ورسره ښکېل شئ. نو ولې ستونزه ترې جوړه کړو؟

ذهن په غیرارادي توگه له ستونزې سره مینه لري په دې چې یو ډول پېژندگلوي دربښي. دا عامه خبره ده خو لېونتوب دی. ستونزه په دې مانا ده چې تاسې په ذهني لحاظ له یو حالت سره ښکېلېږئ. بې له دې چې اوس د عمل رېښتنی تکل یا امکانات ولرئ، په بېخودی کې یې د ځان برخه بولی. تاسې د ژوند حالاتو دومره لاندې کړي یاست چې د اصلي ژوند حس مو له لاسه ورکړی. یا مو د دې پرځای چې خپل پام یوازیني شي ته چې اوس یې ترسره کوی واړوی، په ذهن کې مو د راتلونکو کارونو سلگونه پیتې امبار کړي دي.

کله چې ستونزه جوړوئ، درد ورسره زېږوئ. یوازې د یوې اسانه لارې غوره کول او ساده پرېکړه مو ژغوري: چې هرڅه پېښېږي زه به نور ځان ته درد جوړ نه کړم. زه به نورې ستونزې ونه زېږوم.

که څه هم ساده خو بنسټیز انتخاب دی. تاسې به دا لار غوره نه کړئ مگر دا چې له کړاو لاس پرسر شئ او نور یې زغم په رېښتیا نه لرئ. نور به له کړاو سره د معاملې وس نه لرئ خو چې د اوس څواک ته لاسرسی ولرئ. که ځان ته ستونزې جوړې نه کړئ نورو ته به هم ستونزې نه جوړوئ. همدارنگه ښکلې ځمکه، د ځان د ننه فضا او د بشر روان به نور د ستونزو جوړولو په منفي والي نه ککړوئ.

کله چې یو حالت رابرسېره شي او تاسې عمل ته اړ شئ، ستاسې کړنه به واضح او پرځای وي خو په دې شرط چې د اوس شېبې پر پوهه مو عمل کړی وي. تر ډېره امکان شته چې کړنه مو اغېزمنه هم وي. دا به له تېره راغلی د ذهن په شرط ولاړ غبرگون نه وي. حالاتو ته به یو شعوري ځواب وي. په نورو حالاتو

کې په وخت کې راګیر ذهن به غبرګون ښودلی وي، خو تاسې به نه کړنه تر کړنې اغېزمنه ومومئ. پوازې د اوس په هسته کې ځان وساتئ.

د شتون خوند

یوه ساده لار کارولی شی چې پوه شئ ځان مو د رواني ساعت په اختيار کې ورکړی که نه.

ځان وپوښتئ: کوم کار چې زه کوم خوند، اسانتيا او ارامتيا ېکې شته؟ که نه وي نو پوه شئ چې وخت د اوس شېبه پوښوي، او ژوند د یوه پېټي او خواری په ډول برېښي.

که ستاسې په کار کې خوند، اسانتيا او ارامتيا نه وي په دې مانا نه ده چې تاسې خپل کړه وړه بدل کړي. پوازې به دا بس وي چې «څرنګه» يې بدل کړئ. څرنګه تل تر هر څه مهم دی. وګورئ چې خپله پاملرنه عمل ته اړولی شی که نه، د دې پرځای چې د پايلې تمې ته پام وکړی. خپله بشپړه پاملرنه هغه څه ته واړوئ چې«اوس» يې درته وړاندې کوي. دا د دې عمل څرګندونه هم کوي چې تاسې اوس بشپړ منلی. په دې چې تاسې نشی کولای خپله پوره پاملرنه داسې څه ته ورکړئ چې په عين وخت کې يې پروړاندې مقاومت هم کوی.

کله چې د اوس درناوی وکړئ سملاسي ناخوښي او زيار مو منحليږي او ژوند له خوند او اسانتيا سره بهيږي. کله چې د اوس شېبې له خبرتيا سره عمل کوئ هر څه چې کوئ کيفيت، پاملرنه او مينه پکې نغښتل کيږي که هغه هرڅومره ساده او وړوکی عمل هم وي.

د خپلې کړنې له مېوې انديښمن مه اوسئ. پوازې عمل ته پام وکړئ. مېوه به پخپله راشي. دا يو پياوړی روحاني تمرين دی.

کله چې د اوس نه جدي پرېکون نرم شي، د شتون خوند له هر هغه څه سره بهيږي چې تاسې يې ترسره کوي. هغه شېبه چې ستاسې پام حاضر ته اوړي تاسې سکون او ارمتيا حسوئ. نور راتلونکي ته د قناعت او رضايت لپاره بيا نه ګورئ. نه هم د نجات لپاره تمه ترې کوئ. له همدې امله له پايلو سره تړاو نه

لري. نه بريا او نه هم ناکامي د دې وس لري چې ستاسې د ننه حالت بدل کړي. تاسې د ژوند تر حالاتو لاندې اصلي ژوند وموند.

د رواني وخت په شتون کې ستاسې حس له شتون نه راوځي، نه ستاسې له تېر څخه. نو دا رواني اړتيا چې بل هر څوک واوسئ خو ځان ونه اوسئ نوره نشته. په دې نړۍ کې تاسې د ژوند د حالاتو پر کچه ښايي په واقعيت کې شتمن، پوه، او بريالی شی، له دې او هغې فارغ شئ. خو د شتون په ژور اړخ کې تاسې اوس بشپړ ياست.

د هوش تلپاتې حالت

کله مو چې د بدن هره هسته دومره حاضره شوه چې د ژوند خلا ورسره احساس کړئ او د ژوند په هره شېبه کې د شتون خوند احساس کړئ نو بيا ويلی شئ چې د وخت له قيده بهر ياست. د وخت له قيده بهر وتل له هغې رواني اړتيا نه خلاصېدل دي چې تېر ستاسې د پېژندګلوۍ او راتلونکی ستاسې د لاس ته راوړنو جوګه بولي. دا د هوش د مضبوط بدلون استازولي کوي چې تصور يې درته ګران دی.

کله مو چې د هوش تلپاتې حالت لومړنی نښې وليدې، د وخت او حاضر تر منځ په ککګلېچونو کې مخ او شا ته ځئ. لومړی خبرېږئ چې په واقعيت کې مو پام اوس ته څومره لږ دی. که په دې پوه شئ چې حاضر نه ياست دا پخپله يوه لويه بريا ده. همدا پوهه (حاضر) دی. ان که دا حالت په لومړيو کې څو ثانيې لا دوام وکړي او بيا ورک شي.

کله چې د هوش نښې په ډېرېدو شي، د دې پر ځای چې پر تېر او راتلونکي غور وکړی، د خپل هوش تمرکز تاسې د اوس لوري ته بيايی. کله چې پوه شئ اوس مو له لاسه ورکړی، په تاسې کې دا وس شته چې په اوس کې د څو ثانيو لپاره نه ډېر وخت پکې پاتې شئ.

نو مخکې له دې چې په کلکه ځان په حاضر حالت کې ودروئ يعنی په بشپړ ډول په هوش شی، د يوې مودې لپاره به د حاضر او د ذهن خواخوږی

ترمنځ د هوش او بېخودۍ حالت په منځ کې وړاندې وروسته ځي. اوس درنه وركيږي خو بيا بيا به درته راځي. په اخر کې حاضر ستاسې مقتدر حالت ګرځي.

څلورم څپرکی

د بېخودۍ منحلول

مهمه ده چې خپل ژوند ته په عادي حالاتو کې ډېر هوش راولئ، هغه مهال چې هر څه ارام روان وي. په دې توګه تاسې په حاضر ځواک کې وده کوئ. په لوړه خوځېدونکې کچه په تاسې او ستاسې په چاپېريال کې د انرژۍ پټنځای پيدا کوي. دې سيمې ته نه بېخودي، نه منفي والی، نه مناقشه او نه هم تاوتريخوالی ننوتی يا پکې پايدی شي. لکه تياره چې د رڼا په شتون کې نشي پايېدلی.
کله مو چې د حضور مهمه برخه يعنې د خپلو فکرونو او احساساتو شاهد اوسېدل زده کړل، د بېخودۍ ځای پر ځای ولاړ شاليد موندنه به مو حيران کړي. په دې به هم پوه شئ چې څومره په ندرت سره له ځان راضي ياست.
د فکر په برخه کې به د قضاوت، ناخوښۍ او ذهني تصور او له اوس څخه لېرېوالي سره د مقاومت په اړه ډېر څه زده کړئ. د احساساتو په برخه کې د نارامۍ، ذهني فشار او په تنګوالي يوه پټه ذخيره پرته وي. دواړه د ذهن د مقاومت پړاو برخې دي.
د نارامۍ، ناخوښۍ او ذهني فشار بېلا بېلې لارې وګورئ چې په تاسې کې د ناوړه قضاوت، له واقعيت سره مقاومت او له اوس په منکرېدو سره منځ ته راځي. د هوش په رڼا کې هره بېخودي منحلېږي.

کله مو چې د عادي بېخودۍ منحلول زده کړل، ستاسې د حاضر ځراغ به شغلې وهي. د ژورو بېخوديو له جاذبه قوې سره چلن به درته اسان وي. خو په سر کې به عامې بېخودۍ اسانه په نښه نه شي په دې چې ډېرې معمولې دي.

د ځان کتنې له لارې د ذهن او احساساتو حالت څارنه مو عادت وګرځوئ.

(دا شېبه ځان ارام حسوم؟) دا يوه ښه پوښتنه ده چې هر وخت يې له ځان وکړئ.

او ياهم له ځان دا پوښتنه کولی شی: «زما د ننه دا شېبه څه روان دي؟»

د هغه څه په اړه چې ستاسې د ننه روان دي دومره لېوال اوسئ لکه څه چې د باندې پېښيږي. که مو د ننه حالت سم کړ، بهر وضعيت پخپله سمېږي. لومړنی واقعيت د ننه دی، دوهم واقعيت بهر دی.

خو دا پوښتنې سملاسي مه ځوابوئ. خپله پام د ننه لوري ته کړئ. د خپل ځان د ننه ته نظر وکړئ.

ستاسې ذهن څه ډول فکرونه زېږوي؟

څه احساس کوئ؟

خپل پام د جسم د ننه لوري ته واړوئ. کومه ترينګلتيا شته؟

کله مو چې د نارامي د ټيټې کچې ځای پر ځای ولاړ شاليد په نښه کړ. وګورئ چې څه ډول د سترګو پټولو او مقاومت له لارې له ژوند او اوس نه انکار کوئ.

خلک په بېلابېلو طريقو په بېخودۍ کې د اوس شېبې پر وړاندې مقاومت کوي. په تمرين سره به ستاسې د ځان کتلو ځواک او د ننه حالت څارنه پياوړې شي.

هر څېرې چې ياست بشپړ هلته اوسئ

اندېښنه لرئ؟ ايا راتلونکي ته په ورتګ کې دومره بوخت ياست چې حاضر مو هلته د رسېدلو لپاره يوه وسيله ګرځولې؟ دلته په اوسېدو کې او هلته د رسېدو په تمه اندېښنه پيدا کيږي او يا هم په حاضر کې شتون. خو راتلونکي ته د تګ په غوښتنه کې پيدا کيږي. دا هغه وېش دی چې تاسې د ننه څيري.

ايا تېر ستاسې د پام ډېره برخه خپلوي؟ د تېر په اړه تل مثبتې يا منفي خبرې او فکر کوئ؟ هغه وياړونه مو چې تر لاسه کړي، سيلونه او تجربې مو چې ليدلې،

یا خپلې د کړاو کیسې او هغه وېرووونکې پېښې چې پر تاسې راغلې او یا تاسې نورو ته اړولې تاسې خوشاله وي یا ځوروي؟

ایا ستاسې د فکر لړۍ گرموالی، غرور، دښمني، غوسه، پښېماني او یا پر ځان زړه سوی رامنځ ته کوي؟ بیا نو تاسې یوازې د ځان په اړه درواغجن یا کاذب حس نه پیاوړی کوئ. ترڅنگ یې تاسې د جسم عمرخوړلو پروا چټکوئ ځکه د تېرو پېښو پېټی په خپل روح کې جوړوئ. په خپل چاپېریال کې هغه کسان وگورئ چې په تېر کې اوسیږي دا خبره د ځان لپاره تصدیق کړئ.

تېر په مړو کې وشمېرئ. اړتیا ورته نه لرئ. یوازې هغه وخت ورته رجوع وکړئ چې بشپړ تړاو له اوس سره ولري. د دې شېبې ځواک او د شتون ډکوالی حس کړئ. خپل حاضر احساس کړئ.

ایا سودا درلوېدلي ده؟ ایا په فکر کې مو ډېرې «دا به څنگه شي» پوښتنې شته؟ له ذهن سره خواخوږي کوئ، همدا د راتلونکي په حالت کې ځان دربښي او وېره خوروي. امکان نه لري چې له داسې وضعیت سره جوړ راشئ. په دې چې شتون نه لري. دا یوازې په ذهن کې جوړ شوی انځور دی.

خو د روغتیا او ژوند دا تباه کوونکی لېونتوب ډېر ساده او د اوس شېبې په منلو سره درولی شي.

د خپلې سا اخیستنې نه خبر شئ. بدن ته د هوا تگ راتگ حس کړئ. په بدن کې د ننه د انرژۍ پټنځای حس کړئ. هر هغه څه چې تاسې ورسره سروکار لرئ او تحمل یې کوئ همدا اوس شېبه ده. په ذهن کې جوړشوي تصور سره ستاسې کار نشته.

له ځان وپوښتئ کال، سبا ورځ یا پنځه دقیقې وروسته نه، همدا شېبه څه ستونزه لرئ؟ په دې شېبه کې څه ناسم دي؟

تاسې هر وخت له اوس سره گوزاره کولی شی خو د راتلونکي سره هېڅکله گوزاره نشی کولی. اړتیا هم نه لرئ. ځواب، ځواک، سم چلن او امکانات به هلته د اړتیا په وخت کې وي، نه مخکې او نه وروسته.

ایا په عادت کې انتظار کوونکی یاستی؟ د ژوند څومره برخه مو په انتظار کې تېروئ؟ په تمځی کې، د موټرو ګڼه ګوڼې، هوایې ډګر یا د چا راتګ ته انتظار، د کار خلاصولو ته انتظار، دا ټول زه په وړه کچه انتظار بولم. راتلونکې کلنی رخصتی، ښې دندې ، د ماشومانو لویېدو، یوې ښې اړیکې، بریا، بډای کېدو، مهمېدو او روښانه ژوند ته تمه، په لویه کچه انتظار دی. په خلکو کې دا عامه ده چې خپل ټول عمر د ژوند پیلېدو ته په تمه اوسي.

انتظار د ذهن یو حالت دی. په اصل کې داسې مانا لري چې تاسې خپل راتلونکی غواړئ او حاضر نه غواړئ. څه چې لرئ هغه نه غواړئ. څه چې نه لرئ هغه غواړئ. په هر ډول انتظار کې تاسې په بېخودی کې د ځان د ننه په خپل اوس او دلته کې شخړه جوړوئ. په هغه ځای کې نه غواړئ چې اوسئ. دا کار مو د ژوند کیفیت ډېر راکښته کوي، په دې چې خپل حاضر له لاسه ورکوئ.

د ساري په توګه، ډېر خلک نېکمرغی ته په تمه وي. نیمکرغي په راتلونکي کې نه راځي. کله مو چې پر حاضر واقعیت اقرار وکړ، درناوی مو ورته وکړ او بشپړ مو ومنل چې چېرته یاست، څوک یاستی، اوس څه کوئ، تاسې به د خپلې شتمنی او شتون نه شاکر اوسئ. پر اوس شېبه او بشپړ ژوند شکر رېښتینې نېکمرغي ده. دا په راتلونکي کې نه راځي. وروسته بیا د وخت په تېرېدو سره دا نېکمرغي په بېلابېلو برخو کې خاله جوړوي.

که له خپلې شتمنی ناراضه یاست او یا د اوسنی شتمنی په اړه زړه تنګي یا غوسه یاست، بنایي همدا مو بډاینې ته وهڅوي. خو که میلیونونه وګټئ بیا به هم د ننه د نیستی حالت تجربه کوئ او د روح د ننه به تشه حسوئ. بنایي د پیسو په زور ډېرې حیرانوونکې تجربې ولرئ. خو دا تجربې به راشي او ولاړې به شي او تل به تاسې ته د فزیکي او معنوي اړتیاوو تش احساس پرځای پرېږدي. تاسې به تل په شتون کې نه اوسئ نو بشپړ ژوند اوس احساس کړئ. همدا رېښتینې نېکمرغي ده.

د ذهن حالت له انتظار ه وباسئ. کله مو چې ځان په انتظار کې وموند، ترې راټوپ کړئ. اوس شيبې ته راستانه شئ. له اوس او له اوسېدو خوند واخلئ. که حاضر اوسئ هېڅکله انتظار ته اړتيا نه لرئ.

نو بل ځل که چا درته وويل چې «وبخښه چې منتظر پاتې شوې»، په ځواب کې ووايه «هېڅ خبره نه ده. زه منتظر نه وم. زه يوازې دلته ولاړ وم او خوند مې اخيست.»

دا د ذهن د عادتونو يو څو ستراتېژۍ دي چې د اوس شيبې د عادي بېخودۍ د انکار لپاره کارېدې شي. ډېر اسانه له نظره پټېدې شي په دې چې د نورمال ژوند يوه برخه گرځېدلې. ځای پر ځای ولاړ شاليد دوامداره ناخوښي ده. څو ځومره چې د ننه احساساتو د وضعيت څارنه تمرين کړئ هغومره به اسانه وي چې په تېر او راتلونکي کې په خپل راگيرېدو پوه شئ. له بېخودۍ او د وخت له خوبه به حاضر ته راوېښ شئ.

خو پام مو وي: دا کاذب او ناخوښه ځان چې د ذهن په خواخوږۍ ولاړ دی په وخت پايي. دا پوهېږي چې اوس شيبه يې مرگ دی او خطر ترې حسوي. خپل ټول وس به کوي چې تاسې ترې راوباسي. زيار به باسي چې تاسې په وخت کې راگير کړي.

په يوه حساب دا حاضر حالت کيدی شی د انتظار سره پرتله شي. دا د کيفيت بل ډول انتظار دی چې ستاسې بشپړ ويښوالی غواړي. هره شيبه ښايي يو څه پيښ شي که تاسې بشپړ ويښ نه ياست او پام مو نه وي ښايي درنه تېر شي. په دغه حالت کې ستاسې ټول پام اوس ته دی. د خيال پلو، فکر، په ياد راوستلو او تمې ته څه نه پاتې کېږي. تاسې په ټول وجود د بدن له هرې حجرې سره حاضر ياست.

په هغه حالت کې تاسې تېر او راتلونکی لرئ لکه يو شخصيت چې نور تر ډېره نشته. خو سره له دې کوم ارزښتمن څه مو له لاسه نه دي ورکړي. تاسې بيا هم هماغه کس ياست. په واقعيت کې تر پخوا بشپړ ياست. په بل عبارت دا يوازې اوس دی چې تاسې په رښتيا پکې ياست.

ستاسې په حاضر کې تېر پايښت نه لري

د بېخوده تېر په اړه چې څه غواړئ پوه شئ د حاضر ستونزې به يې رابرسېره کړي. که په تېر کې کېندنه وکړئ بې پايه کنده به ترې جوړه شي. تل به نور هم د کېندلو لپاره څه وي. بنايي تاسې فکر وکړئ چې د وخت پوهېدو او د ځان خلاصون لپاره ډېر وخت ته اړتيا لرئ. يا به راتلونکی تاسې له تېره وژغوري. دا يو غلط تصور دی. يوازې حاضر مو له تېر خلاصولی شي. ډېر وخت مو له وخت نشي خلاصولی.

د اوس ځواک ته لاسرسی پيدا کړئ. دا يې راز دی. د اوس ځواک ستاسې د حاضر ځواک نه بغير بل څه نه دي، ستاسې هوش د فکر له شکلونو نه ازادېدل دي. نو له تېر سره د اوس په شرايطو چلن وکړئ. څومره چې تېر ته پام کوئ همدومره انرژي ورکوئ او ډېر امکان شته چې شخصيت ترې جوړ کړئ.

غلط مه پوهېږئ. پام مهم دی خو تېر ته د تېر په توګه. خپل پام حاضر ته کړئ. پام خپل چلن، غبرګونونو، ذهني حالت، فکرونو، احساساتو، وېرې او خواهشاتو ته واړوئ چې په حاضر کې پېښېږي. په تاسې کې تېر شته. که په سمه کچه حاضر اوسېدی شئ چې دا ټول پرته له قضاوت او ارزونې ووينئ نو بيا له تېر سره سروکار درلودلی شئ او د حاضر ځواک په مټو يې منحلولی شئ.

خپل ځان تېر ته په ورتګ کې نشی موندلی. خپل ځان حاضر ته په راتګ کې موندلی شې.

پنځم څپرکی

ښایست ستاسې د حاضر په سکون کې پیدا کېږي

ښایست، شان او د سپېڅلي طبیعت پوهېدو ته حاضر اړین دی. کله مو د اسمان لایتناهي ته په سایه شپه کې کتلي او د هغه سکون او پراخوالي ته حیران شوی یاست؟ کله مو په غرونو او ځنګلو کې د ویالې د اوبو چناری سم او په خوند اورېدلی؟ او یا هم د تورمرغه سندرې مو د دوبي په ارام ماښام کې اورېدلې دي؟

له دې شیانو څخه خبرولو ته ذهن باید سکون ولري. تاسې باید د تېر او راتلونکو ستونزو پېټی او ورسره خپله پوهه پر څمکه کېږدئ که نه نو ګوری به خو لیدی به یې نشی، غږ به درځي خو اورېدی به یې نشی. ستاسې پام بشپړ حاضر ته اړین دی.

د ښایست د بهرنیو شکلونو تر شا نور څه هم شته: داسې څه چې نوم نه لري، ژور او سپېڅلی شی چې ژبه یې بیانولی نشي. کله او چېرې چې ښایست وي دا شی په ځلېدو شي. خو یوازې هغه وخت درته مالومېږي چې حاضر اوسئ.

ایا کیدی شي دا بې نومه شی او ستاسې حاضر یو او عین شی وي؟ ستاسې له حضور پرته به شتون ولري؟ تل ته یې کښته شئ. پخپله یې ومومئ.

د خالص هوش موندنه

هر کله چې ذهن ته ګورئ د ذهن له شکلونو هوش راکاږئ. همدې نه بیا موږ کتونکی یا شاهد وایو. په پایله کې کتونکی له خالص هوش سره پیاوړی کیږي او فکري تشکل مړاوی کیږي.

کله چې د ذهن په کتو خبرې کوو په واقعیت کې یوه پېښه خپلوو چې د کایناتو په کچه مهمه ده. ستاسو له لارې هوش د شکل له خوبه راویښیږي او ځان ترې لرې کوي. دا وړاندې سیوری د یو لرې راتلونکي برخه ده. همدې پېښې ته د نړۍ پای ویل کیږي.

په ورځني ژوند کې د ځان د ننه د حاضرېدو ریښې ځغلول مرسته درسره کوي. که نه نو ذهن به له خپلې پیاوړتیا سره تاسې د یو مست سین په څېر له ځان سره بوځي.

مانا دا چې خپل وجود کې بشپړه اوسېدنه خپله کړئ. تل د پام یوه برخه په بدن کې د انرژۍ برغولي ته واړوئ. بدن د ننه لخوا حس کړئ. له بدن خبرېدنه مو حاضر کې ساتي او په اوس کې مو راټینګوي.

دا بدن چې تاسې وینئ او لمسوئ شتون ته مو نشي بیولی. خو دا معلوم او لمسونکی جسم یوازې بهرنی پوښ دی. د ژور واقعیت یو محدود او ویجاړ تصور دی. له شتون سره ستاسې په طبیعي اړیکه کې دا ژور واقعیت د نالیدونکي د ننه بدن په څېر هره شېبه حسېدی شي، ستاسې د ننه د خوځېدونکي حاضر په څېر. نو په بدن کې اوسېدل د ننه خوا د بدن حسول دي. کله چې ژوند د بدن د ننه حس شي، پوه به شئ چې تاسې له ظاهر نه باطن ته لاره ایستې ده.

تر هغې چې ذهن مو ټول پام ځان لوري ته کړي تاسې له شتون نه پرې شوي یاست. کله چې دا پېښې وشي، او ډېری خلکو ته همدا هر وخت پېښیږي، تاسې په خپل بدن کې نه یاست. ذهن ستاسې ټول هوش زبېښي او د ذهن ملکیت یې ګرځوي. تاسې بیا فکرکول نشی درولی.

له شتون د خبرېدو لپاره تاسې اړ یاست چې هوش له ذهن نه بېرته تر لاسه کړئ. په روحاني سفر کې دا ستاسې تر ټولو مهمو دندو یوه ده. دا کار به د

هوش يوه لويه برخه ازاده کړي چې د ناوړه او بېړنيو فکرونو په جال کې بنده ده. يوه ډېره اغېزمنه لار يې خپل پام له فکر نه اړول او پر بدن سيخول دي. هغه چې شتون د انرژۍ ناليدونکي برغولي په څېر حسبدی شي. هغه چې فزيکي بدن نه ژوند ورکوي.

د ننه بدن سره اړيکه ونيسئ

لطفا اوس يې وازمايئ. د دې تمرين لپاره ښايي د سترګو بندول مرسته درسره وکړي. وروسته چې «په بدن کې شتون» طبيعي او اسانه شي بيا به دې کار ته اړتيا نه وي.

پخپله پام د بدن لوري ته سم کړئ. د ننه لخوا يې حس کړئ. ايا بدن مو ژوندی دی؟ په لاسونو، متو، ورنونو، پښو، نس او ټټر کې مو سا شته؟

د انرژۍ ارام پټنځای چې په ټول بدن کې ګرځي او هر غړي او حجرې ته خوځنده ژوند ورکوي حسولی شئ؟ ايا په ټول بدن کې يې په عين وخت د يوې انرژۍ په توګه حسولی شی؟

د ننه بدن حسولو تمرکز ته د څو شېبو لپاره دوام ورکړئ. په اړه يې فکر کول مه پيلوئ. احساس يې کړئ.

څومره پام چې ورته وکړئ همدومره به دا احساس واضح او پياوړی شي. داسې احساس به وکړئ چې هره حجره لا نوره ژوندۍ کيږي. د تصور وړتيا مو که پياوړې وي، د خپل بدن برېښنانده انځور به ووينئ، که څه هم دا انځور به لنډمهاله وي. خپل پام د راوچت شوي انځور په ځای د احساس لوري ته کړئ. انځور که هرڅومره ښايسته او پياوړی شي په شکل کې راځي نو ژور تل ته د ليد مخه ډبوي.

په بدن کې ژور تګ

د بدن ژورو ته د ننوتو لپاره لاندې ذهني تمرين وازمايئ. لسو نه تر پنځلسو دقيقو پورې به بسنه وکړي.

په سر کې ځان داډه کړئ چې کوم بهرنى مزاحمت نه وي لکه ټيلفون يا خلک چې ښايي په منځ کې درولوېږي. پر څوکۍ کښئ خو تکيه مه کوئ. د ملا هډوکى مو سيده کړئ. دا کار به مو بيدار وساتي. خو د دې ذهني تمرين لپاره د خپلې خوښې ناستى غوره کولى شئ. د بدن له ارامتيا ځان ډاډه کړئ. سترګې پټې کړئ. د ګېډې لاندينى برخه کې سا احساس کړئ. د سا له اخيستو وروسته د ګېډې کښته او پورته کېدو ته پام وکړئ.

وروسته په بدن کې د انرژۍ له ټول برغولي نه ځان خبر کړئ. په اړه يې فکر مه کوئ احساس يې کړئ. له دې سره تاسې له ذهن څخه هوش خپلوئ که مرسته درسره کوي د رڼا تصور وکاروئ چې وړاندې مې يادونه وکړه.

کله مو چې د بدن د ننه برخه د يو انفرادي انرژۍ د برغولي په څېر حس کړه، بيا که ممکنه وي هر تصوري انځور له لاسه ورکړئ او ځانګړى تمرکز پرې احساس کړئ. که کولى شى د بدن فزيکي انځور له ذهن وباسئ. هغه څه چې پاتې کيږي د حاضر يا شتون بشپړ احساس دى. د ننه بدن داسې حسوئ چې ګواکې پوله نه لري.

وروسته خپله پام نور هم احساس ته ژور بوځئ. ځان ورسره يو کړئ د انرژۍ له برغولي سره يوځاى شئ چې نور ستاسې او ستاسې د بدن د کتونکې او کتل کېدونکي تر منځ پوله نه وي. د بهر او ننه توپير هم اوس له منځه ځي يعنې د ننه بدن نور نه وي. د بدن ژورو ته له تګ سره تاسې بدن بل پړاو ته بووړ.

د شتون په دې خالص ډګر کې تر هغه پاتې شئ چې د ارامۍ احساس درسره وي. بيا د فزيکي بدن، سا اخيستنې او فزيکي احساس څخه له سره ځان خبر کړئ او سترګې پرانيځئ. خپل چاپېريال ته څو دقيقې د ذهني تمرين له اړخه وګورئ. يعنې نوم پرې مه ږدئ او د ننه بدن حسولو ته دوام ورکړئ.

دې بې شکله فضا ته لاسرسی په واقعیت کې سرې ته خپلواکي ببښي. دا مو د شکل او د شکل له خواخوږي سره تړاو پرې کوي. کولی شو دې ته معنویت یا د هر شي نالیدونکي سرچینه ووایو، لکه په شتون کې شتون. دا د ژور سکون او ارامښت فضا ده او په عین حال کې د خوند او د ژوندي احساس اوچت پړاو دی. کله چې حاضر اوسئ د رڼا تر یو حده رونوالی په تاسې کې راځي او هغه هم خالص هوش دی چې له مبدا نه سرچینه اخلي. په دې هم پوهېږئ چې رڼا ستاسې د شخصیت نه جلا نه ده، ستاسې د اصل ترکیب دی.

کله مو چې هوش بهر لوري ته سم وي، ستاسې ذهن او نړۍ ورسره پورته کیږي. کله چې هوش د ننه لوري ته سم وي خپله سرچینه پېژني او خپل کور یعنی معنویت ته ستنیږي.

وروسته چې هوش خپلې اشغال شوې نړۍ ته ستون شي تاسې د شکل پېژندنه چې په لنډ مهال کې مو پرېښې وه له سره خپلوی. تاسې نوم، تېر، د ژوند وضعیت او راتلونکی لرئ. خو په یوه مهمه برخه کې تاسې هغه پخوانی شخص نه یاست. په ځان کې به تاسې یو واقعیت ته کتنه کړې وي چې په دې نړۍ کې نشته. که څه هم له نړۍ جلا نه ده لکه ستاسې نه چې جلا نه ده.

اوس خپل روحاني تمرین په دې ډول وکړئ:

په خپل ورځني ژوند کې خپل سل سلنه پام بهرنۍ نړۍ او خپل ذهن ته مه اړوئ. یو څه پام د ننه وساتئ.

ان د ورځنیو کارونو پرمهال د ننه بدن مو احساس کړئ په تېره بیا د اړیکو سره په ښکېلتیا او یا طبیعت سره په اړیکه کې.

دا امکان لري چې په ټول ژوند کې له خپل معنویت نه خبر اوسئ. د یو ژور سکون په توګه یې تاسې په خپل چاپېریال کې حسولی شئ. داسې ارامتیا چې په هېڅ ډول شرایطو کې له تاسو څخه نه ځي. تاسې د معنویت او مادیاتو، د خدای او نړۍ ترمنځ د پله خواص خپلوئ.

دا له مبدا سره د اړیکې حالت دی چې موږ یې د زړه روښنایي بولو.

ژورې ریښې د ننه ولړئ

د دې راز د ننه بدن سره د تلپاتې اړیکې حالت دی چې هر وخت یې احساس کړئ. دا به مو ژوند ژور بدل کړي. څومره هوش چې د ننه بدن ته سم کړئ هغومره یې د خوځېدنې دوام لوړیږي. کټ مټ لکه د څراغ اندازه چې تاسې یې په لاس لوړوئ او برېښنا ور ډېریږي. د انرژۍ په دې لوړه کچه منفي والی نور پر تاسې اغېز نشي کولی. او داسې نوي شرایط ځان ته جذبوئ چې دا په لوړه کچه منعکسوي.

که خپل پام د امکان تر حده په بدن کې وساتئ په اوس کې به مېخ شئ. بهرنۍ نړۍ کې به ځان ورک نه کړی، او نه به هم په خپل ذهن کې ورک شئ. فکرونه او احساسات، وېره او غوښتنې به لا هم وي خو پر تاسې به حاکمې نه وي.

لطفا خپله پاملرنه وازمایئ چې دا شبه چېرې ده. تاسې ما ته غوږ یاست یا دا الفاظ په کتاب کې لولئ. دا مو د پاملرنې تمرکز دی. په عین حال له بهرنې چاپېریال، خلکو او نورو شیانو خبر یاست. د دې ترڅنګ ښایي ځینې ذهني فعالیتونه د هغو شیانو شاوخوا وي چې تاسې یې اورئ یا لولئ لکه د ذهن تبصره.

خو اړتیا نشته چې دا شیان مو ټوله پاملرنه وزبېښي. وګورئ چې د ننه بدن سره په عین وخت کې اړیکه نیولی شئ که نه. د پاملرنې یوه برخه د ننه وساتئ. مه پرېږدئ چې ټوله بهر ولاړه شي. بدن مو د انرژۍ د یوه انفرادي پټنځای په څېر د ننه له خوا احساس کړئ. تقریبا لکه په ټول وجود سره چې اورئ یا لولئ. همدا تمرین راتلونکو ورځو او اونیو کې غوره کړئ.

خپله بشپړه پاملرنه ذهن او بهرنۍ نړۍ ته مه ورکوئ. مالومه ده څه چې کوئ پر هغې تمرکز وکړئ خو کله چې ممکنه وي د ننه بدن حس کړئ. بیا وګورئ چې دا مو څومره د هوش وضعیت او د هغه کار کیفیت چې ترسره کوئ یې بدلوي.

څه چې وایم هغه یوازې مه منئ یا مه ردوئ. ویې ازمایئ.

د محافظت سیستم پیاوړی کول

د ځان درملنې لپاره یو ساده او پیاوړی روحي تمرین شته چې د اړتیا پر وخت به ستاسې د بدن د خوندیتوب یا محافظت سیستم پیاوړی کړي. کارونه یې په ځانګړې توګه هغه مهال اغېزمنه ده چې تاسې د ناروغۍ لومړی نښې احساس کړئ. خو په موجودو ناروغیو کې هم کارېدی شي که یې په دوامداره دمو او کلک تمرکز وکاروئ. که د انرژۍ برغولي ته د منفي افکارو لخوا مزاحمت کیږي دا تمرین به یې مخه ډب کړي.

خو په بدن کې د هرې شېبې تمرین ځای ناستی نشي کیدی. په دې چې اغېز به یې لنډ مهاله وي. راځئ چې ورشو.

کله چې د څو دقیقو لپاره فارغ یاست په تېره بیا د شپې لخوا په وروستیو شېبو کې، مخکې له دې چې ویده شئ یا لومړنۍ څو شېبې په سهار کې چې له خوبه راپاځئ، بدن مو د هوش په سېل کې ډوب کړئ. سترګې بندې کړئ. ستوني ستغ یا د شا پر تخته اوږد وغځېږئ. د بدن نورې برخې وټاکئ او په اول کې لنډمهال تمرکز پرې وکړئ لکه لاسونه، پښې، متې، ورنونه، ګېډه، ټټر، سر او داسې نور. څومره چې کولی شئ ژوندئ انرژي د دې غړو په منځ کې کلکه حس کړئ. په هر غړي کې تر پنځلسو ثانیو پاتې شئ.

وروسته خپل پام په بدن کې څو ځلې د څپو په شان وبهوئ له سره نیولې تر پښو او بیا له پښو تر سره. دا به یوازې څه باندې یوه دقیقه وخت ونیسي. له دې وروسته د انرژۍ یو انفرادي برغولي په څېر د ټنه بدن بشپړ احساس کړئ. همدا احساس څو دقیقې وساتئ.

په دې وخت کې د بدن په هره حجره کې ټینګ په حاضر کې اوسئ.

اندېښنه مه کوئ که کوم وار بدن ته پاملرنه ذهن در څخه یوورِه او تاسې په فکر کې ولاړئ. څنګه مو چې ورته پام شو، خپله پاملرنه له سره د ټنه بدن ته ستنه کړئ.

د بدن خلاقه کارونه

که ذهن مو د کوم ځانګړي کار لپاره کاروئ د ننه بدن سره يې ګډ وکاروئ. ذهن يوازې هغه مهال خلاق يا نوښتګر کارولی شي چې له فکر پرته هوش ولرى. دې حالت ته د ننوتو اسانه لار د بدن له لارې ده.

کله چې يو ځواب، د حل لار او يا خلاق فکر ته اړتيا وي د ننه انرژۍ برغولي په تمرکز سره يوه شيبه فکر کول ودروئ. له سکون ځان خبر کړئ.

کله چې فکر ته ورګرځئ، فکر به مو تازه او خلاق اوسي. په هر فکري فعاليت کې دا عادت وګرځوئ چې په هرو څو دقيقو کې يو ځل د فکر او د ننه اوريدو او د ننه سکون ترمنځ وړاندې وروسته ولاړ شئ.

ويلی شو: يوازې په سر کې نه له ټول بدن سره فکر وکړئ.

پرېږدئ چې سا مو د ننه بدن ته يوسي

کله چې د ننه بدن سره په اړيکو کې مو ستونزه ومونده، اسانه دا به وي چې خپلې سا ته لومړى پام وکړئ. له هوش سره سا اخيستنه - چې پخپله يو روحاني تمرين دى-په کراره به تاسې له بدن سره په تماس کې کړي.

په پام سره د سا پسې شئ چې څرنګه مو بدن ته ننوځي او بيا راوځي. په بدن کې سا واخلئ او له هر ننوتو او وتو سره يې د ګېډې پړسوب او ناستې احساس کړئ.

که تصور کول درته اسان وي، سترګې بندې کړئ او ځان په رڼا يا په ځلاند توکي کې چاپېر ووينئ لکه د هوش په سيند کې. بيا همدا رڼا په سا کې واخلئ. همدا ځلانده توکی احساس کړئ چې ستاسې بدن ډکوي او بدن مو ځلانده کوي.

وروسته په کراره نور هم پر احساس تمرکز وکړئ. د تصور انځور پورې ځان مه نښلوئ. اوس تاسې په بدن کې ياست. د اوس ځواک ته مو لاسرسی وموند.

دوهمه برخه

اړیکې د روحاني تمرین په توګه

مینه د شتون یو حالت دی.
ستاسې مینه بهر نه ده. په تاسې کې ژوره پرته ده.
هېڅکله یې نشی ورکولی او هېڅکله مو نه پرېږدي.
مینه په بل بدن او بهرني شکل پورې تړلې نه ده.

شپږم څپرکی

د درد بدن منحلول

د انسان د درد ډېره برخه بې ځایه ده. تر هغه چې نالیدلی ذهن ستاسې پر ژوند حاکم وي دا بې ځایه درد به ګالئ. دا درد چې تاسې اوس رامنځ ته کوئ تل یو نامنل شوی شکل دی، د واقعیت پر وړاندې د بېخودی یو ډول مقاومت دی.

د فکر په کچه مقاومت د قضاوت یوه بڼه ده، د احساساتو په کچه د منفي والي یوه بڼه. د درد دروندوالی د حاضر پر وړاندې د مقاومت له کچې سره تړلی دی او دا بیا له ذهن سره ستاسې د خواخوږۍ له پیاوړتیا سره تړلې ده. ذهن تل په دې لټه کې دی چې له اوس نه منکر شي او ترې وتښتي.

په بل عبارت، څومره چې له ذهن سره خواخوږي کوئ هغومره کړاو ګالئ. یا داسې هم ویلی شئ: څومره چې اوس ته درناوی وکړئ او ویې منئ هغومره له درد او کړاو نه ازاد یاست او له نفساني ذهن وزګار.

ځینې روحاني مکتبونه وایي چې درد بالاخره یو تصور دی او دا رېښتیا خبره ده. خو پوښتنه دا ده چې تاسې ته دا واقعیت دی که نه؟ یو عادي باور دا خبره رېښتیا کولی نشي. غواړئ د ژوند په پاتې برخه کې مو درد تجربه کړئ او په عین حال کې ووایی چې درد یو تصور دی؟ دا به مو له درده خلاص کړي؟ دلته زموږ اندېښنه دا ده چې څرنګه دا واقعیت تاسې درک کړئ. په خپله تجربه کې یې په واقعیت واړوئ.

تر هغې چې له ذهن سره خواخوږي کوئ درد په سترګو نه لیدل کیږي. په روحاني ژبه تر هغې چې تاسې بېخوده یاست. په دې ځای کې زه د روحي درد په اړه خبره کوم چې د فزیکي درد او فزیکي ناروغی لامل هم دی. کینه، نفرت،

پرځان زړه سوی، گرم والی، غوسه، زړه تنگی، حسادت او نور حتا یوه وړه ناخوښي ټول د درد بېلگې دي. هر څوند او پاړېدونکي احساسات په ذات کې د درد تخم لري، نه بېلېدونکی متضاد دی خو له وخت سره ځان ښيي.

هغو کسانو چې مخدره توکي د نشې لپاره کارولي وي پوهېږي چې هڅاند احساسات په اخر کې رالوېږي. خوند په يو ډول درد بدلېږي. ډېری خلک له خپلو تجربو په دې هم پوهېږي چې څومره اسانه او ژر يوه ډېره نيژدې اړيکه د خوند له سرچينې څخه د درد په سرچينه اوړي. د يو لوړ ځای نه چې ورته وگورئ دواړه منفي او مثبت قطبونه د يوې سکې دوه مخه دي. د هغه جوت درد برخې دي چې د ذهن خواخوږي نفس د هوش حالت دی.

ستاسې درد دوه ډوله لري: يو هغه چې تاسې يې اوس پخپله منځ ته راوړئ او بل تېر دردونه چې لا هم ستاسې په ذهن او بدن کې ژوندي دي.

تر هغه مو چې د اوس ځواک ته لاسرسی نه وي موندلی هر روحي درد چې تاسې يې لرئ تر شا د درد پېټی پرېږدي او په تاسې کې اوسېږي. له پخوانيو دردونو سره يو ځای کيږي چې پخوا موجود وو او ستاسې په ذهن او بدن کې کور جوړوي. مالومه ده په دې کې هغه دردونه هم شامل دي چې تاسې پر ماشوموالي گاللي او د هغې نړی له بېخودی راوتي چې تاسې ورته سترگې پرانيستې.

د دردونو دا ټولگه د منفي انرژۍ پټنځای دی چې ستاسې بدن او ذهن يې نيولی دی. که د ناليدونکي شي په توگه ورته وگورئ نو واقعيت ته مو ځان نيژدې کړی دی. دا د احساساتو د دردبدنه ده.

د دردبدنې شتون دوه حالته لري: پر ټپه ولاړ او فعال. نوي سلنه وخت پر ټپه ولاړ وي. خو په ډېر ناخوښه انسان کې ښايي سل په سلو کې فعال وي. ځينې خلک نيژدې ټول ژوند د درد بدنې سره تېروي. نور يې بيا يوازې په ځانگړو شرايطو کېويني لکه نيژدې اړيکې يا د پخوانيو تاوانونو او پرېښودو، فزيکي او روحي ژوبلېدنې پر مهال.

هر څه یې رابرسېره کولی شې، په نېره بیا که د تېرو دردونو له لړۍ سره همغږي ولري. کله چې درد له تېه ولاړ حالت څخه وپېښېدو نه چمتو وې، ان یو فکر یا د یو نیږدې کس بې غرضه خبره یې فعالولی شي.

د درد بدنې څخه د خواخوږۍ پرېکون

د دردبدنه نه غواړي چې تاسې هغه مخامخ ووینئ او په څرنګوالي یې پوه شئ. هغه شېبه چې د دردبدنه وویني، په ځان کې د ننه د هغې د انرژۍ پټنځای حس کړئ او خپل پام ورواړوئ، خواخوږي به ترې پرې شي.

د هوش یو لوړ اړخ در ننه شو. زه یې حاضر نوموم. تاسې اوس د درد بدنې شاهد یا کتونکی یاست. مانا دا چې نور نو د دردبدنه ستاسې د ملکیت ادعا تر نامه لاندې تاسې نشي استعمالولی او ستاسې له طریقه ځان نشي تغذیه کولی. تاسې نور په ځان کې د ننه خصوصي ځواک ومونده.

ځینې د دردبدنې ډېرې بدغونې خو بې خطره وي لکه ماشوم چې یو مخ کړنجیږي. نورې دردبدنې بیا ژوبلوونکې او ویجاړوونکې دي، ریښتني دېوان دي. ځینې فزیکي تاوتریخوالی کوي نور روحي تاوتریخوالی رامنځ ته کوي. ځینې به ستاسې په چاپېریال کې یا ستاسې نیږدې کسانو باندې یرغل کوي. نور بیا پر تاسې یعنې کوربه یرغل کوي. د خپل ژوند په اړه چې کوم فکرونه او احساسات لرئ په ژوره کچه منفي او ویجاړونکي کیږي. ناروغي او پېښې په دې ډول درپېښیږي. د دردبدنې ځینې بنې خپل کوربه انسان ځان وژنې ته اړوي.

په ځان کې د ناخوښۍ له هرې نښې خبر شئ چې په هره بڼه وي. بنایي همدا د دردبدنې راویښول وي. دا کولی شي د عصبي نارامۍ، بې صبرۍ، خپګان، د خوږولو ارادې، ژوبلېدو، غوسې او قهر، زړه تنګوالي، په کورنۍ اړیکه کې د ستونزې جوړولو اړتیاوو شکل غوره کړي. په هغه شېبه کې یې راونیسئ چې له خپل ویده حالته راویښیږي.

د دردبدنه د خلقت د نورو شیانو په څېر غواړي وپایي. یوازې هغه وخت یې پایښت ممکن دی چې په بېخودۍ کې تاسې له ځان سره خواخوږۍ ته

جذب کړي. له همدې سره سر اوچتوي پر تاسې حاکمیږي او په تاسې کې اوسیږي.

اړه ده چې خپل خواړه ستاسې له لارې برابر کړي. ځان په هغو تجربو تغذیه کوي چې د خپلې انرژۍ سره یې همغږې ولري، هر هغه څه چې په هر شکل نور درد وزیږوي لکه غوسه، ویجاړونه، نفرت، غم، روحي ډرامه، تاوتریخوالی ان ناروغي. نو د دردبدنه وروسته له هغه چې پر تاسې حاکمه شي ستاسې په ژوند کې یو حالت رامنځ ته کوي چې د خپلې انرژۍ دوام پکې منعکس کړي او ځان پرې تغذیه کړي. درد یوازې په درد ځان مړوي. درد په خوند ځان نشي مړولی. هضم یې ورته گران دی.

کله چې د دردبدني پر تاسې ځان حاکم کړ، تاسې به نور درد غواړئ. تاسې د درد یا گالونکی کیږئ یا هم زیږونکی. تاسې به درد زیږوئ یا به درد گاللئ او یا هم دواړه. د دواړو ترمنځ چندان توپیر نشته. مالومداره ده چې له دې حالته تاسې خبر نه یاست او داسې په ډاگه به ادعا کوئ چې تاسې درد نه غواړئ. خو خبر شئ. و به وینئ چې ستاسې فکر او چلن د ځان او نورو لپاره د درد ساتلو نه ډیزاین شوي. که په ریښتیا ترې خبر شئ دا لړۍ به منحل شي. په دې چې د درد غوښتنه لیونتوب دی او هېڅوک په هوش سره نه غواړي چې لیونی اوسي.

د دردبدنه هغه تور سیوری دی چې نفس خور کړی او په واقعیت کې ستاسې د هوش له رڼا څخه ویریږي. ویریږي چې و نه موندل شي. له هغه سره ستاسې غیر ارادي خواخوږي او ستاسې د ننه درد سره د مخامخېدو بېخوده وېره د درد بدنې پایښت تضمینوي. خو که تاسې ورسره مخامخ نشئ او د خپل هوش رڼا پر درد وانه چوئ تاسې به اړ شئ چې بیا بیا پکې واوسېږئ.

د دردبدنه ښایي د یوې خطرناکې بلا په څېر څرگنده شي چې تاسې یې د کتو وېره لرئ. خو زه ډاډ درکوم چې دا یوه منځ تشې پرسبدلې هیولا یا بلا ده او ستاسې د حاضر شواک پر وړاندې ځان نشي ښودلی.

کله چې کتونکی شئ او خواخوږي ودروئ، د دردبدنه به یوه موده نور هم فعالیت وکړي او ستاسې د تېر ایستلو هڅه به وکړي چې خواخوږي مو بیا

وپاروي. که څه هم تاسې د خواخوږۍ له لارې نوره انرژي نه ورکوئ خو هغه خپل ځانګړی خوځښت لري، کټ مټ لکه څرخ چې له ناوولو وروسته هم بوه موده پخپله څرخي. په دې پړاو کې ښايي فزيکي خوږ او درد په بدن کې رامنځ ته کړي خو دا به لنډمهاله وي.

حاضر اوسئ او په هوش کې اوسئ. د خپلې ننه فضا ويښ ساتونکی اوسئ. حاضر اوسېدل مو اړين دي چې د دردبدنه مخامخ وګورئ او انرژي يې حس کړئ. بيا مو فکر په واک کې نشي اخيستی.

هغه شېبه چې ستاسې فکر د دردبدنې د انرژۍ برغولي سره برابر شي تاسې خواخوږي ورسره کوئ او په خپلو فکرونو يې تغذيه کوئ. د ساري په توګه که غوسه د درد بدنې د مهمې انرژۍ خوځېدنه وي او تاسې غوسه ناک فکرونه کوئ، په دې فکر کوئ چې چا څه درسره وکړل او يا تاسې به څه ورسره وکړئ. نو بيا تاسې بېخوده شوي ياست او دردبدنې خپل کړي ياست. چېرته چې غوسه ده، تل ترې لاندې درد پروت دی.

او يا هم کله چې تياره ذهني حالت دربانديې راشي او تاسې د منفي فکر کولو لوري ته ولاړ شئ په دې فکر چې ژوند مو څومره ناوړه دی، ستاسې فکر له دردبدنې سره برابر شوی. تاسې بېخوده د دردبدنې يرغل ته چمتو شوي ياست.

دلته له بېخوده څخه زما مطلب دا دی چې تاسې له ځينې عقلي او ذهني پېښې سره خواخوږي کوئ. د کتونکي مطلق نشتون څرګندونه کوی.

ځور په هوش بدلول

د هوش دوامدار پام د دردبدنې او ستاسې د افکارو لړۍ ترمنځ اړيکه شلوي او د بدلون بهير راولي. لکه درد چې ستاسې د هوش اور ته تېل وي او په پايله کې اور روښانه ساتي. دا د کيمياګرۍ لرغوني هنر راز دی چې وسپنه په سرو زرو بدلوي، ځور په هوش بدلوي. د ننه درز جوړېږي او تاسې له سره بشپړېږئ. ستاسې دنده بيا د نور درد نه جوړول دي.

په ځان کې د ننه احساس ته پام واړوئ. پوه شئ چې دا د دردبدنه ده. شتون يې ومنئ. په اړه يې فکر مه کوئ. احساس مه پرېږدئ چې په فکر واوړي. قضاوت او ارزونه مه کوئ. د ځان لپاره پېژندنه مه ترې جوړوئ. حاضر پاتې شئ او د هغه څه شاهد اوسئ چې ستاسې د ننه تېرېږي.

يوازې له روحي درد څخه خبر مه اوسئ، له هغه چا چې پته خوله حالت وينئ ځان ترې خبر کړئ. دا د اوس څواک دی. ستاسې د هوش خپل حضور. بيا وګورئ چې څه کېږي.

د دردبدنې له لارې له نفس سره خواخوږي

دا پروسه مې چې مخکې توضيح کړه ډېره پياوړې خو ساده ده. ماشومانو ته ښول کيدی شي او په دې هيله چې يوه ورځ به ښوونځيو کې دا د ماشومانو لومړنی درس وي. کله چې د حاضر اوسېدو پر لومړنيو پرنسيپونو پوه شوی چې د ځان د ننه پېښو کتونکي شئ او د تجربې له مخې پرې پوه شی، د بدلون تر ټولو لويه وسيله به لاس ته درغلې وي.

له دې به سترګې نه پټوو چې ښايي له درده د خواخوږۍ پرېکولو پر مهال د ننه له کلک مقاومت سره مخامخ شئ. دا ډېر هغه مهال پېښېږي چې تاسې د دردبدنې احساساتو سره نږدې خواخوږي ټول عمر درلودلې وي او يا مو د ځان حس ډېره برخه پکې پانګولې وي. د دې مانا دا ده چې تاسې د دردبدنې سره ځان ناخوښی کړی دی او په دې باور ياست چې همدا په ذهن کې جوړ شوی انځور هغه څه دي چې تاسې ياست. له دې سره د خپل پېژند بايللو بېخوده وېره به پياوړی مقاومت د خواخوږۍ پروړاندې رامنځ ته کړي. په بل عبارت تاسې غوره بولئ چې په درد کې اوسئ، د دردبدنه اوسئ، تر هغه چې يو نااشنا ځای ته ټوپ کړئ او پېژندل شوی اشنا او ناخوښه ځان له لاسه ورکړئ.

په ځان کې د ننه مقاومت ووينئ. له خپل درد سره تړاو ووينئ. ډېر ويښ اوسئ. هغه عجيب خوند وګورئ چې تاسې يې له ناخوښۍ تر لاسه کوئ. د

ناخوښي په اړه خپلې خبرې او فکر وګورئ. که په هوش شئ مقاومت به مړاوی شي.

بيا وروسته کولی شئ خپل پام د دردبدنې ته واړوئ. د شاهد په توګه حاضر اوسئ او بدلون پيل کړئ.

يوازې تاسې دا کار کولی شئ. بل څوک دا کار تاسو ته نشي کولئ. خو که بخت مو مل و او يو کس مو پيدا کړ چې بشپړ په هوش دی او تاسې ورسره واوسېدلی او د هغه په حاضر کې شريک شئ، دا به ډېره ګټوره وي او بهير به چټک کړي. په دې ډول به ستاسې د ننه روښنايي په منډه پياوړې شي.

کله چې يو لرګي نوی اور اخيستی وي او د بل لرګي څنګ ته چې لمبې ترې خېژي کېښودل شي او له څنډ وروسته دواړه لرګي سره جلا شي. لومړی لرګی به ډېر چټک سوځېږي. په دې چې اور يو دی. داسې اور اوسېدل د روحاني ښوونکي خصلت دی. ځينې رواني لارښودان هم ښايي دا دنده ترسره کړي، په دې شرط چې ستاسې سره د کار پرمهال دوی د ذهن له پړاوه اوښتي وي، ويښ حضور يې رامنځ ته کړی او ساتلی وي.

لومړنی شی چې بايد په ياد وساتل شي: تر هغه چې ځان ته مو له درد څخه پېژندنه جوړه کړې وي ځان ترې نشی خلاصولی. تر هغه چې ستاسې د ځان حس يوې برخې په روحي درد کې پانګونه کړې وي، نو په بېخودی کې به تاسې د درد درملنې هرې هڅې سره مقاومت وکړئ او يا به يې شنډ کړئ.

ولې؟ ډېره ساده خبره ده. تاسې غواړئ چې ځان مو د پخوا په شان وي. څکه درد ستاسې يوه مهمه برخه ګرځېدلې. دا يو بېخوده بهير دی. له دې څنډ د اوښتو يوازينی لار هوش ده.

ستاسې د حضور ځواک

له خپل درد سره تړاو ناځاپه لیدل ښايي يوه هيښوونکې موندنه وي. خو که مو دا خبره ومونده، تړاو مو مات کړی.

د دردبدنه د انرژۍ پټنځای دی، لکه يوه اداره چې ستاسې د ننه فضا کې يې لندمهاله استوګنه غوره کړې وي. د ژوند انرژي ده چې بنده پاتې ده. داسې انرژي چې نوره نه بهيږي.

مالومه ده چې د دردبدنه د تېرو ناخوالو له امله زيږېدلې. د دردبدنه د تېر ژوند يوه برخه ده چې په تاسې کې اوسيږي او تاسې ورسره خواخوږي لرئ. په دې چې له تېر سره تاسې خواخوږي لرئ. ځان مظلوم بلل هغه باور دی چې تېر له حاضر نه ډېر پياوړی بولي يعنې د واقعيت برعکس. دا هغه باور دی چې نور خلک او څه چې هغوی ستاسې سره کړي ستاسې د پېژندنې په جوړېدو کې ګرم دي. خلک ستاسې د روحي درد مسول دي او دا چې نشی کولی خپل اصلي ځان واوسی.

خو حقيقت دا دی: يوازينی ځواک هغه دی چې په دې شېبه کې ګير شوی او ستاسې د حضور ځواک دی. کله چې په دې پوه شی، دا به هم درته واضح شي چې تاسې د ننه فضا کې اوس پخپله مسول ياست، بل څوک نه دي. او تېر د اوس ځواک پر وړاندې سر اوچتولی نشي.

بېخودي يې منځ ته راوړي، هوش هغه د ځان لوري ته بدلوي. نقل قول دی: «رڼا ته په اېښودو کې هر څه مالوميږي او هر څه چې رڼا ته کېښودل شي پخپله په رڼا بدليږي.»

څرنګه چې له تيارو سره جګړه نشی کولئ همدا ډول د درد بدنې سره ډغرې نشی وهلئ. هڅه يې د ننه شخړه زيږوي او نور درد ورسره پيدا کيږي. کتل يې بسنه کوي. په هغه شېبه کې کتل د واقعيت د منلو په مانا دي.

اووم څپرکی

له روږدي نه تر روښانه اړيکو

د مينې او نفرت اړيکې

مګر دا چې يا تر هغه چې د حاضر دوامداره هوش ته مو لاسرسی موندلی وي، ټولې اړيکې په تېره بيا ټينګې اړيکې په کلکه او په پايله کې نه کارېدونکې دي. تر يوه وخته ښايي بې عيبه مالومې شي لکه هغه وخت چې تاسې مينه کوئ. خو په ټول کې دا ظاهري بسياينه مختل کېږي ځکه ناندرۍ، شخړې، نارضايت او روحي يا کله فزيکي تاوتريخوالي پېښېدل ورځ تر بلې ډېرېږي.

ښکاري چې د مينې ډېری اړيکې په لږ وخت کې د مينې او نفرت په اړيکو اوړي. مينه په وحشي يرغل بدلېږي. د دښمنی يا د احساس بشپړ په شا کېدنه له يوه سِوچ سره چالانېږي او دا عادي ګڼل کېږي.

که په اړيکه کې تاسې هم مينه او هم د مينې متضاد لکه يرغل، روحي تاوتريخوالی او نور تجربه کوئ نو امکان لري چې تاسې له نفس سره تړاو او له مينې سره روږدېدونکی نسبت ګډوی. نشې کولئ چې د ژوند له شريک سره مو يوه شېبه مينه ولرئ او بله شېبه بريد پرې وکړئ. رېښتينې مينه متضاد نه لري. که ستاسې مينه متضاد لري نو بيا مينه نه ده. د نفس پياوړې اړتيا ده چې بشپړ او د ځان په اړه ژور احساس دی. داسې اړتيا ده چې مقابل لوری يې په لنډ مهال کې پوره کوي. د نفس لپاره دا د ژغورنې ځای ناستی دی. په لنډ مهال کې رښتيا هم د ژغورنې په شان احساس درکوي.

خو داسې وخت هم راځي چې د ژوند د ملګري چلن مو له اړتياو پاتې راځي، يعنې ستاسې د نفس اړتياو ته. د وېرې، درد او نيمګړتياو احساس چې د نفساني هوش مهمې برخې دي او تر دې دمه د مينې په اړيکه پوښل شوې وې اوس رابرسېره کېږي.

لکه د نورو روږدونکو موادو په شان، د نشه يي توکو په شتون کې نشه کيږي خو په پايله کې داسې وخت هم راځي چې نشه يي توکي نور کار نه ورکوي.

کله چې هغه دردوونکی احساس راڅرګند شي تاسې يې له پخوا نه پياوړی حسوی. اوس تاسې د ژوند شريک د دې احساساتو لامل بولی. مانا دا چې دا حسونو تاسې بهر لوري ته وباسی او وحشي تاوتريخوالی چې د درد برخه ده پر هغه يرغل کوي.

دا يرغل ښايي د ژوند د شريک درد هم وپاروي او هغه د يرغل ځواب درکړي. په دې پړاو کې نفس په بېخودې کې يرغل يا برلاسی سمه جزا بولي چې د ژوند شريک د چلن بدلون ته يې وهڅوي او خپل درد په دې ډول پټ کړي.

هره روږدتيا په بدن کې د خوځېدونکي درد د مخامخېدو څخه د تېښتې له امله پيدا کيږي. هره روږدتيا له درد سره پيليږي او په درد کې ختميږي. په هر شي چې روږدي ياستی لکه الکول، خواړه، قانوني او غيرقانوني مخدره توکي او يا هم انسان، تاسې هغه د درد پټولو ته کاروی.

له همدې امله لومړني تاوده احساسات مړاوې کيږي. ډېره ناخوښي او درد په نيژدې اړيکو کې پراته دي. درد او ناخوښي هغه نه رامنځ ته کوي. هغه درد او ناخوښي چې د مخه په تاسې کې ده هغه را برسېره کوي. هره روږدتيا همدا کار کوي. هره روږدتيا داسې پړاو ته رسيږي چې نور تاسې ته کار نه ورکوي او يا تاسې درد تر پخوا ډېر ګالی.

يو دليل شته چې ولې ډېری خلک له اوس شېبې تښتي او په راتلونکي کې يو ډول ژغورنه لټوي. لومړنی شی چې ښايي په اوس کې د تمرکز پر مهال دوی ورسره مخامخ شي هغه د دوی درد دی. او همدا د دوی وېره ده. کاشکې دوی پوهېدی چې اوس ته لاسرسی څومره اسانه دی. د حاضر ځواک چې تېر او د تېر دردونه له منځه وړي، هغه واقعيت دی چې تخيل له منځه وړي. کاشکې دوی پوهېدی چې خپل واقعيت ته او خدای ته څومره نيژدې دي.

په اړیکو کې ځان تېر ایستنه په دې معنا چې درد به له منځه ولاړ شي. دا هم خوب نه دی. درد خو هسې هم شته. درې ناکامې اړیکې په خپل ځان کې ساتي تاسې وینېدو ته اړ کړي تر هغې چې درې کاله به یوه لړۍ تاپو یا یوه خونه کې جوړې تېر کړي. خو که خپل یوازېتوب ته کلک حضور راولی، دا به هم کار درته وکړي.

له روږدي تر روښانه اړیکو

که یوازې اوسئ او که د ژوند له شریک سره همدا یوه خبره مهمه ده: حاضر اوسېدل او خپل حاضر ته شدت ورکول چې خپل پام نور هم د اوس تال ته بوځي.

د مینې د ودې لپاره ستاسې د حضور رڼا باید دومره پیاوړې وي چې فکر یا د دردبدنه برلاسې نه شي او تاسې په غلطۍ کې هغه د ځان پېژندګلوی په خبر وپېژنئ.

د فکر کوونکي تر شا شتون، د ذهني نارو تر شا سکون، د درد تر شا مینه او خوند دا ټول پېژندل خپلواکي، ژغورنه او د زړه روښنایي ده.

د دردبدنې څخه د خواخوږۍ پرېکون، په درد کې د حاضر راوستل دي چې بیا بدلون هم راولي. د فکر کولو څخه د خواخوږۍ پرېکون لپاره باید د خپلو فکرونو او چلن کتونکی اوسئ، په تېره بیا د ذهن هغه دوامداره فکرونه او هغه نخرې چې نفس یې کوي.

که په خپل شخصیت سره پاڼګونه پکې وکړئ، ذهن خپل روږدی کیفیت له لاسه ورکوي؛هغه چې د قضاوت روږدوالی او له واقعیت سره مقاومت دی چې شخړه، ډرامه او نوی درد رامنځ ته کوي. په اصل کې هغه شېبه چې د واقعیت منلو له لارې قضاوت ودرېږي، نو تاسې له ذهنه ازاد یاست. مینې، خوند او ارامتیا ته مو ځای جوړ کړی.

لومړی د ځان قضاوت بند کړئ. وروسته د ژوند د شریک قضاوت بندولی شئ. په اړیکه کې د بدلون تر ټولو لوی لامل د خپل شریک بشپړ منل دي چې

څوک ده یا دی، پرته له دې چې قضاوت ته یې اړ شئ یا وغواړئ چې بدلون پکې راشي.

دا به مو د نفس بل لوري ته بوځي. تولې ذهني لوبې او روږدېدونکې اتکا بیا ختمیږي. نور به نه قرباني وي نه یې زیږونکی، نه اتهام کوونکی او نه متهم.

دا به د بل غاړې ته د ورلوېدو پای وي. نور به د بل چا د بېخودی تولي ته نه جذبیږئ او د هغه دوام به نه پیاوړی کوئ. وروسته به تاسې یا په مینه له یو بل بېلیږئ یا به نور هم له یو بل سره کلکه مینه کوئ او د اوس په شتون کې به یو ځای اوسئ، دومره به اسانه وي؟ هو همدومره اسانه ده.

مینه د شتون یو حالت دی. ستاسې مینه ترې وتلې نه ده. په تاسې کې د نه ژوره پرته ده. هېڅکله یې له لاسه نشئ ورکولی او مینه هم تاسې یوازې پرېښودی نشي. په کوم بل چا یا بهرني بدن پورې تړاو نه لري.

ستاسې د حاضر په سکون کې تاسې خپل بې شکل او له وخت څخه ازاد واقعیت د معنوي ژوند په څېر چې فزیکي شکل مو خوځوي حسولی شی. وروسته همدا ژوند تاسې په بل هر وګړي او هر بل مخلوق کې لیدی شئ. تاسې د شکل او جلاتوب د پردې تر شا ګورئ. دا د یووالي موندنه ده. همدا مینه ده.

که څه هم لنډ مهالې ځړیکې ممکنې دي، خو مینه تر هغه وده نه کوي چې تاسې د ذهن له خواخوږی څخه ازاد شوي نه یاست او ستاسې حاضر دومره پیاوړی شوی نه وي چې د دردبدنه منحل کړي. یا لااقل د کتونکي په څېر حاضر پاتې کېدی شئ. بیا نو د دردبدنه پر تاسې بر لاسي نه کوي او د مینې ویجاړونکې کیدی نشي.

اړیکې د روحاني تمرین په توګه

انسانان ورځ تر بلې له خپل ذهن سره خواخوږي کوي، ډېرې اړیکې چې په شتون کې رېښې نه لري نو د درد په سرچینه اوړي، ستونزې او شخړې پکې ځاله کوي.

که اړیکې نفساني فکرونه لوېوي او انرژي ورکوي او د دردبدنه فعالوي لکه اوس يې چې کوي، نو بيا ولې دا ونه منو تر هغې چې ترې ونښتو؟. ولې په ګډه ورسره کار ونه کړو تر دې چې پر اړيکو سترګې پټې کړو؟ او يا د ژوند د بې عيبه شريک خيالي پلټنې ته دوام ورکړو چې زموږ د ستونزو د حل لاره شي يا د بسيايني احساس ته وسيله شي؟

که واقعيت ومنئ د خپلې ازادی يوه برخه مو ترې اخيستې. د ساري په توګه که يوه شئ چې ګډوډي شته او دا پوهه تاسې وساتئ، له همدې پوهې سره نوې اړخونه د ننه راځي او په ګډوډی کې بدلون خامخا راځي.

کله چې پخپله نارامی پوه شئ، ستاسې پوهه يوه ارامه فضا رامنځ ته کوي چې ستاسې نارامي د مينې په نرمه غېږ کې نيسي او همدا نارامي په ارام بدلوي.

خو که خبره د ننه بدلون په اړه وي تاسې هېڅ هم نشی کولئ. تاسې ځان نشی بدلولئ او د خپل ژوند شريک يا بل څوک خو په هېڅ ډول نشی بدلولئ. يوازينی کار چې کولی شئ، د بدلون لپاره فضا جوړول دي چې مينه او ناز د ننه شي.

نو کله مو چې اړيکه کار نه کوي، کله چې په تاسې او ستاسې په شريک لېونتوب پاروي، خوښ اوسئ. څه چې بېخودی کې وو رڼا ته راوستل شول. همدا د ژغورنې يو فرصت دی.

هره شېبه د هماغې شېبې پوهه وساتئ په تېره ستاسې د ننه حالت پوهه. که غوسه وی پوه شئ چې غوسه ده. که حسادت، دفاعي حالت، د ناندرۍ اصرار، پرحقه اوسېدو اړتيا، د روحي درد هر ډول يا بل هر څه چې دي، د هغې شېبې پر واقعيت ځان خبر کړئ او همدا پوهه درسره وساتئ.

له دې سره ستاسې له اړيکې مکتب او روحي تمرين جوړېږي. که د خپل ژوند شريک پر بېخوده چلن پوه شوئ. د خپلې پوهې د مينې په غېږ کې يې ونيسئ چې عکس العمل ښکاره نه کړی.

بېخودي او پوهه تر ډېر وخت يو ځای نشي اوسېدلی ان که پوهه يوازې په مقابل لوري کې وي او په هغه چا کې نه وي چې خپله بېخودي څرګندوي. هغه

انرژي چې د دښمنی او برغل تر شا پرته ده د مينې حضور نشي زغملی. که چېرې د خپل شريک بېخودی ته غبرګون ښکاره کړئ پخپله به بېخودی کې ډوب شئ. خو که مو په ياد شي چې خپل غبرګون وپېژنئ، هيڅ مو له لاسه نه دي ورکړي.

هيڅکله اړيکې دومره ستونزمنې او له شخړو ډکې نه وې چې اوس دي. ښايي موندلې مو وي چې اړيکې نن سبا نه خوښي درکوي او نه رضايت. که د ژغورنې موخه په اړيکه کې لټوئ بيا بيا څلې به مايوسه شئ. خو که دا ومنئ چې اړيکه مو د خوشحالی بهولو پرځای هوش ته راولي نو اړيکه به تاسې ته د ژغورنې فرصت په لاس درکړي او تاسې به د لوړ هوش سره ځان برابر کړئ چې غواړي په دې نړۍ کې وزېږېږي. هغوی چې زړې لارې ټينګې نيسي. ډېرېدونکي درد، تاوتريخوالي او لېونتوب سره به ډغرې وهي.

څرنګه کېدی شي ستاسې ژوند په روحاني تمرين واړوي؟ مهمه نده چې ستاسې د ژوند شريک ونډه پکې نه اخلي. سليم عقل يا سد يوازې ستاسې له لارې دې نړۍ ته راځي. اړ نه ياستی چې د د نيا پسد کېدو ته کېنی يا بل څوک په هوش راشي مخکې له دې چې تاسې په هوش راشی. مخکې له دې چې ستاسې زړه روښانه شي. ښايي د تل لپاره په تمه اوسی.

يو بل په بېخودی مه تورنوئ. هغه شيبه چې تاسې ناندرې پيلوی له دماغي موقف سره مو خواخوږي کړې، او اوس نه يوازې د هغه موقف ملاتړ کوی. د ځان په اړه د احساس ملاتړ هم کوی. نفس حاکم دی او تاسې بېخوده شوې ياستی. ځينې وخت ښايي مناسبه وي چې د خپل شريک د چلن ځينې اړخونه په ډاګه کړی. که تاسې وينس او ډېر حاضر ياستی، دا کار د نفس د مداخلې پرته او د ملامتولو، تورنولو يا بل غلط ثابتولو پرته کولی شی.

کله مو چې شريک بېخوده چلن کوي هر ډول قضاوت له منځه يوسئ. قضاوت دوه حالاته لري. يا د يو چا بېسده چلن او د هغوی شخصيت سره غلطول دي يا هم تاسې خپله بېخودي پر بل چا اچوی او د هغوی شخصيت غلط ګنی.

د قضاوت له منځه وړل دا مانا نه لري چې تاسې کله غلط فعالیت او بېخودي وګورئ هغه مه پېژنئ. په پوهه کې اوسئ تر دې چې به عکس ... اوسئ او قضاوت وکړئ. تاسې به یا له غبرګونه بشپړ فارغ اوسئ یا ماضي عکس ... وښیئ خو بیا هم پوه اوسئ له هغې فضا چې غبرګون کنټرول کیږي او وضعت ورکول کیږي. د دې پر ځای چې له تیارې سره جګړه وکړئ تاسې رڼا پرې اچوئ. د دې پرځای چې کاذب تخیل سره جګړه وکړئ تاسې کاذب تخیل وویني او په عین وخت کې د هغه له منځه وګورئ.

پوهه یوه مینه ناکه سوچه فضا رامنځ ته کوي، هر څه او هر چا ته اجازه ورکوي چې خپل ځان اوسي. د بدلون تر دې لوی لامل بل نشته. که پر دې تمرین وکړئ، شریک مو په خپل شتون کې ښسده نشي پاتې کېدی.

که دواړه پر دې سلا شئ چې اړیکه مو روحاني تمرین اوسي. نور الله نور. تاسې بیا کولی شئ خپل فکرونه او احساسات سملاسي یا د غبرګون له راتګ سره وار له واره یو بل ته په ډاګه کړئ چې د ناویل شوي یا نه منل شوي احساس یا خپګان تر منځ وخت ځاله جوړه نه کړي او وده ونه کړي.

د احساس اظهارولو چم له ملامتولو پرته زده کړئ. د ژوند شریک اورېدو چم په ازاده او غیر دفاعي بڼه زدکړئ.

خپل شریک ته د ځان اظهارولو وخت ورکړئ. حاضر اوسئ. ملامتول، دفع کول، تېر ټول هغه کارونه چې د نفس د پیاوړتیا او ساتنې لپاره جوړ شوي یا یې هم د اړتیاوو پوره کولو لپاره دي نور بېکاره کیږي. نورو او ځان ته وخت ورکول ضروري دي. پرته له دې مینه وده نشي کولی.

کله چې د اړیکې دا دوه عوامل لرې کړئ، کله چې د دردبدنه مو بدله کړه او له ذهن او دماغي حالت سره مو نوره خواخوږي ونه کړه او ستاسې شریک هم ورته کار وکړ، تاسې به د اړیکې ګلانو خوړېدل وګورئ. د دې پر ځای چې یو بل د خپل درد او ښسدی هینداره شئ، د دې پرځای چې د نفس ګډې روږدې اړتیاوې اقناع کړئ، تاسې به هغه مینه یو بل ته منعکسه کړئ چې د ننه په تل کې

يې احساسوئ. هغه مينه چې د خپل يوالي په پوهېدو سره لاس ته راځي. دا هغه مينه ده چې متضاد نه لري.

که شريک مو له ذهن او دردبدنې سره خواخوږي لري او تاسې ازاد ياست. دا به لويه ستونزه وي، تاسې ته نه ستاسې شريک ته. د روښانه انسان سره اوسېدل اسان کار نه دی، نفس ته ډېره اسانه ده چې له داسې کس وګواښل شي.

په وياد ولرئ چې نفس ستونزو، شخړې او دښمن ته اړتيا لري چې د بېلېدو حس پياوړی کړي، له هغه څه سره چې پېژندګلوي يې تړاو لري. په تياره کې پاتې د شريک ذهن به کلک زړه تنګی وي په دې چې خوندي موقف سره بې مقاومت نه کېږي. مانا دا چې لړزېدونکی او ضعيف به شي. د پرځېدو خطر بې هم شته چې په پايله کې ځان ترې ورک شي.

د دردبدنه د مقابل لوري اظهار غواړي او څه لاس ته نه ورځي. د ناندريو. ډرامې او شخړو اړتيا يې نه پوره کېږي.

له خپل ځان سره اړيکه پرېږدئ

روښانه شخصيت ياست که نه، خو تاسې يا نارينه ياست يا ښځينه. د شکل پېژندنې په کچه تاسې بشپړ نه ياست. تاسې د بشپړ نيم ياست. دا نيمګړتيا د مقابل لوري په جذابيت کې احساسيږي چې قطبي انرژي يې ځان لوري ته کشوي. مهمه نه ده چې څومره په هوش خو د ننه تړاو په حالت کې تاسې جذبونه په بهر کې يا د خپل ژوند د باندې برخه کې حسوی.

دا په دې مانا نه ده چې تاسې له نورو خلکو يا د ژوند له شريک سره ژور تړاو نه لرئ. په واقعيت کې يوازې د شتون په هوش کې تاسې کولی شی ژور تړاو ومومئ. تاسې د پردې شا ته پر شکل تمرکز کولی شی. په شتون کې نارينه او ښځينه يو دي. ستاسې شکل ښايي د پخوا په شان ځانګړې اړتياوې ولري. خو شتون هيڅ اړتيا نه لري. هغه پخپله بشپړ او غونډ دی. که دا اړتياوې پرځای شي ډېره به ښه وي، خو که پر ځای شي که نشي ستاسې د ننه پر ژور حالت کوم اغېز نه کوي.

نو دا په تمامه مانا ممکنه ده که د یو روښانه کس اړتیاوې پوره نشي، که هغه نارینه وي که ښځینه، د شتون په بهرنۍ برخه کې به د نیمګړتیا احساس وکړي خو په عین حال کې به د ننه بشپړ، راضي او ارام هم اوسي.

د یوازېتوب پر مهال که له ځان سره اوسا نه یاست تاسې به د اړیکې په لټه کې شئ چې خپله نیمګړتیا پرې پټه کړئ. خو دادې اوسئ چې نارامي به د اړیکې پر مهال په بله بڼه سر اوچت کړي او ښایي خپل شریک په دې کار کې ګرم وبولئ.

د دې شېبې بشپړ منل ستاسې یوازینۍ اړتیا ده. نو تاسې بیا همدلته او اوس له ځان سره اوسا یاست.

خو له ځان سره اړیکې ته اصلاً اړتیا لرئ؟ ولې خپل ځان نشی اوسېدی؟ له ځان سره اړیکه مو ځان پر دوو برخو وېشي. «زه» او «زما ځان» فاعل او مفعول. ذهن جوړ کړئ دا دوه والی ستاسې په ژوند کې د ټولو ناوړه پېچلتیاوو، ستونزو او شخړو بنسټ دی.

د زړه روښنایی پر مهال تاسې تاسې یاست، «ته» او «ستاسې ځان» دواړه سره یو کیږي. تاسې پر ځان قضاوت نه کوئ، پر ځان مو زړه نه بدیږي، پر ځان نه ویاړئ، ځان سره مینه نه کوئ، له ځان کرکه هم نه کوئ، او داسې نور. د وېش پرهار چې د ځان غبرګون هوش رامنځ ته کړی رغېږي او سپېرتوب یې له منځه ځي. نور ځان نشته چې تاسې یې د ساتنې، ملاتړ یا احساس ته اړتیا ولرئ.

کله مو چې زړه روښانه شي، یوازینۍ اړیکه چې تاسې یې نوره نه لرئ هغه له ځان سره اړیکه ده. کله مو چې هغه اړیکه پرېښوده نورې ټولې اړیکې به د مینې اړیکې وي.

دریمه برخه

منل او تسلیمېدل

کله چې واقعیت ته تسلیم او بشپړ حاضر شئ، تېر به نور څواک ونه لري.
د شتون فضا چې ذهن تیاره کړې بیا پرانیستل کیږي.
ناڅاپه یو لوی سکون ستاسې د ننه را پورته کیږي. د ارام یو نه بیانېدونکی حس.
او دې ارام کې یو لوی خوند پروت دی.
او دې خوند کې مینه پرته ده.
او تر ټولو د ننه اصل کې سپېڅلتیا ده، نه اندازه کېدونکې، هغه ته چې نوم نشته.

اتم څپرکی

د اوس منل

لنډ عمر او د ژوند دورې

د بریا په دوره کې ژوند ستاسې لورې ته مخه کوي او وغوړیږي. د ناکامی په دوره کې ژوند مراوې او پاشل کیږي او تاسې اړ کیږئ چې ځینې شیان پریږدئ او نورو شیانو ته ځای تش کړئ او له سره ولاړ شئ او یا د بدلون راتګ ته په تمه اوسئ.

که دې وخت کې ځان ټینګ کړئ او مقاومت وکړئ مانا ده چې تاسې د ژوند له بهیر سره تګ ردوئ نو تاسې به عذاب ګالی. د نوې ودې راتګ لپاره د پای تکی ضروری دی. یوه دوره له بلې دورې پرته نه راځي.

لوېدلې دوره د روحاني پوهې لپاره کاملا حتمي ده. تاسې په یوه کچه درنده ناکامي باید درلودلې وي یا مو کوم مهم شی له لاسه ورکړی وي او یا مو درد ګاللی وي چې روحاني اړخ ته مخه کړئ. یا ښایي ستاسې همدا بریا پخپله تشه او بې مانا وي او په اخر کې په ناکامی واوړي.

ناکامي په هره بریا کې پټه نغښتې ده او بریا په هره ناکامی کې. څرګنده ده چې په دې دنیا کې د شکل په کچه هر څوک وړاندې یا وروسته ناکامیږي او هره لاس ته راوړنه په اخر کې په هېڅ اوړي. ټول شکلونه لنډ مهالي دي.

تاسې بیا هم فعال اوسېدی شئ او د نویو شکلونو او حالاتو له اشغال خوند اخیستی شئ خو هغه به ستاسې بشپړه پېژندنه نه وي. اړ نه یاست چې د ځان حس درکړي. هغه ستاسې ژوند نه دی یوازې ستاسې د ژوند حالات دي.

یوه دوره له څو ساعتونو نیولې تر څو کلنو دوام کوي. لوېږ دورې شته او د لویو دورو په منځ کې وړې دورې نغښتې دي. ډېرې ناروغۍ د نېټې انرژۍ دورې سره په جګړه کې رامنځ ته کېږي چې د بیا زېږېدنې لپاره حتمي ده. تر هغې چې له ذهن سره خواخوږي کوی، بدې کړنې شله توب او د ځان ارزښت او پېژندنې حس له بهرنیو شیانو لکه لاس ته راوړنې اخیستل یو نه ردېدونکی تخیل دی.

دا مو د ټيټې دورې منل او پر حال پرېښودل ګرانوي یا ناممکنوي. نو د ځیرکتیا اورګنیزم ښایي د ځان ساتنې اقدام په څېر برلاسی شي او ستاسې د درولو لپاره ناروغي رامنځ ته کړي چې اړینه بیارغونه پېښه شي.

تر هغه وخته چې ستاسې ذهن یو حالت ښه بولي که هغه اړیکه وي که مسلک، ټولنیز موقف او یا ستاسې فزیکي بدن، ذهن ځان ورسره نښلوي او خواخوږي ورسره کوي. تاسې خوشاله کوي، د ځان په اړه ښه احساس درکوي او ښایي ستاسې د پېژند یوه برخه شي یا څه چې ځان بولئ د هغې برخه شي.

خو هغه څه چې زنګ او چینجیان خوري تل نه پاتې کېږي. یا به ختمېږي یا به بدلېږي او یا به هم قطبي بدلون کوي. هماغه حالت چې پرون یا تېر کال ښه و ناڅاپه په بد واوښت. هماغه حالت چې تاسې یې خوشالولی اوس خپګان درکوي. د نن ورځې نېکمرغي د سبا ورځې د لګښت تش عادت ګرځي. خوشاله واده او د عسل میاشت په خپه طلاق یا خپه ګډ ژوند واوښت.

یا هم یو حالت ورک شوی چې نشتون یې تاسې خپه کوي. کله چې یا حالت یا د ژوند وضعیت چې ذهن ورسره ځان نښلولی او خواخوږي ورسره کوي بدل شي یا ورک شي، ذهن یې نشي منلی. ځان به د ورکېدونکي حالت سره ونښلوي او د بدلون پر وړاندې به مقاومت وکړي. داسې ښکاري لکه د بدن یو غړی چې له چا پرې کېږي.

مانا دا چې ستاسې خوشالي او خپګان په واقعیت کې یو شی دي. یوازې د وخت تخیل یې له یو بل نه بېلوي.

ژوند سره مقاومت نه کول د اوسایني، اسانتیا او ذهن سپکوالي حالت دی. دا حالت بیا له ښه او بد سره نور تړاو نه لري.

ښایي برعکس وبریښي، خو کله چې ستاسې تړاو له شکل څخه جلا شي ستاسې د ژوند حالات یا بهرني شکلونه به د ښه کېدو هڅه وکړي. هغه څه چې تاسې فکر کاوه د خپلې خوښۍ لپاره اړین و، اوس ستاسې له خوارۍ او هڅې پرته،- تر هغې چې دا حالات دوام کوي،- راځي او تاسې په خلاص لاس خوند ترې اخلئ او منندوی به یاست.

خو څرګنده ده چې دا ټول شیان تلونکي دي، دورې راځي او بیا ځي. خو اتکا چې ترې لېرې شي د ورکېدو وېره یې نوره نه وي. ژوند اسانۍ سره بهېږي.

هغه خوشالي چې له دوهم لاس سرچینې نه راځي هېڅکله ژوره نه وي. هغه یوازې د شتون خوند او ځلانده ارام چې تاسې په نه مقاومت کې د نه موندلو بو مړاوې انعکاس به وي. شتون مو د ذهن مخالف لوري ته بیایي او پر شکل اتکا نه مو خلاصوي. که چاپېریال کې مو هر څه ونړېږي او لوټه لوټه شي تاسې به بیا هم د ننه په هسته کې ارام احساسوئ. ښایي خوشاله نه اوسی خو ارام به وی.

د منفي والي کارونه او پرېښودنه

د ننه هر ډول مقاومت په یو یا بل شکل منفي تجربه ګڼل کیږي. ټول منفي والی مقاومت دی. په دې ځای کې منفي والی او مقاومت مترادفې کلمې دي.

له نارامي یا بې صبرۍ نیولې تر کلکې غوسې پورې، له خپګان یا کرکې نیولې تر ناهیله کوونکي ځان وژنه په منفي والي کې راځي. کله کله مقاومت د روح دردبدنه پاروي. په داسې حالاتو کې یوه وړوکې پېښه ښایي جدي منفي والی وپاروي لکه غوسه، زړه تنګي یا ژور خپګان.

نفس ګمان کوي چې له منفي والي سره پر واقعیت برلاسی کیږي او څه چې غواړي هغه تر لاسه کوي. ګمان کوي چې د خپلې خوښې حالات ځان ته جذبوي یا هغه حالت چې نه خوښوي منحلولی شي.

که «ته» د ذهن په حیث باور کوې چې ناخوښې کار نه کوې نو بیا ولې هغه رامنځ ته کوې؟ واقعیت خو مالومدار دا دی چې منفي والی کار نه ورکوې. د دې پر ځای چې د خوښې حالت جذب کړې سر اوچتېدو ته یې نه پرېږدې. د منحلولو پر ځای د نا خوښی حالت ژوندی ساتې. بوازینی کار چې له دې فعالیت څخه لاس ته راځي هغه د نفس پیاوړې کول دې. له همدې امله نفس پرې میئن دی.

یو ځل مو چې له منفي والي سره خواخوږي وښوده بیا یې پرېښول نه غواړئ او د بېسدی په تل کې مثبت بدلون نه غواړئ. د زړه تنګي، غوسه او کړېدلي شخص په توګه ستاسې پېژندنې ته خطر دی. بیا به تاسې مثبت بدلون ردوئ، ترې منکرېږئ به او یا به یې هم له ستوني نیسئ. دا یو عام او تریخ واقعیت دی.

هر نبات یا څاروي ته وګورئ د واقعیت منل او اوس ته تسلیمېدل ترې زده کړئ. پرېږدئ چې شتون در زده کړي. پرېږدئ چې استحکام دروښیي مانا دا چې یو اوسئ، ځان اوسئ او ریښتینی اوسئ. پرېږدئ چې د ژوند کولو او مړه کېدلو چم دروښیي او دا چې څرنګه له ژوند کولو او مړه کېدلو ستونزه جوړه نه کړئ.

د منفي احساساتو بیا پیښېدنه د ناروغی په څېر کله یو پیغام لري. خو هر بدلون چې تاسې راولئ که هغه ستاسې د کار، اړیکې یا چاپېریال په اړه وي په پای کې یوازې سینګاري دی مګر دا چې د هوش له بدلون څخه رابرسېره شوی وي. نو له همدې وجې دا یوازې یوه مانا لري، نور هم حاضر اوسېدل. کله چې د حضور یو ځانګړې پړاو ته ورسېدی نور منفي والي ته اړتیا نه لرئ چې تاسې ووایئ ستاسې د ژوند په وضعیت کې څه شي ته اړتیا ده.

خو تر هغې چې منفي والی موجود وي، استعمال یې کړئ. د یوې نښې په توګه یې وکاروئ چې تاسې ته د حاضرېدو یادونه وکړي.

کله مو چې د ننه په ولاړېدو منفي والی حس کړ، که هغه بهرنیو واقعیتونو، فکر یا همداسې خپل سرو نامعلوم شیانو زېږولی وي، د یو غږ په څېر ورته

وګورئ چې تاسې ته وايي: «پاملرنه. اوس او همدلته. وينې شه، له ذهنه راووځه. حاضر اوسه.»

ان يوه وړه ځوربدنه مهمه ده او بايد اعتراف پرې وشي او ورته وکتل شي. که نه د نه ليدل شويو غبرګونونو پېتی به ترې جوړ شي.

ښايي وتوانېږئ چې له ځان يې لېرې کړئ، کله چې پوه شی د انرژی دا پټنځای د ننه نه غواړئ او د کوم هدف رسېدو ته مرسته نه درسره کوي. خو بايد داده شئ چې بشپړ مو غورځولی دی. که يې نشی غورځولی. شتون يې ومنئ او خپل پام احساس ته واړوئ.

د منفي غبرګون غورځولو پر ځای يوه بله لاره هم لرئ چې ورک يې کړئ. د بهرني غبرګون لامل ته ځان روڼ تصور کړئ.

زما سپارښتنه دا ده چې په اول کې دا تمرين په وړو او عادي کارونو وازمايئ. راځئ چې تصور وکړو تاسې په کور کې ارام ناست ياست. ناڅاپه بهر له سړکه د موټر ناوړه ارن غږ راځي. عصاب مو خرابيږي. د دې عصاب خرابی موخه څه ده؟ هېڅ هم نه. ولې مو دا حالت پر ځان راوست؟ تاسې دا کار ونه کړ، ذهن وکړ. دا کار په بشپړه توګه په خپل سر و او بشپړ بېځوده و.

ذهن ولې دا حالت راوست؟ په دې خاطر چې د مقاومت بېځوده باور ورسره دی او يو ډول دا نه غوښتونکی حالت له منځه وړي چې تاسې يې د منفي او ناوړه تجربې په توګه زغمئ. څرګنده ده چې دا يو کاذب تخيل دی. کوم مقاومت يا ناخوښي او غوسه چې دا رامنځ ته کوي تر اصلي لامل چې غواړي له منځه يې يوسي ډېر ځورونکی دی. دا ټول په روحاني تمرين بدلېدلی شي.

د خپل ځان روښېدل احساس کړئ پرته له دې چې جسماني بدن کلک کړئ. اوس مزاحمت يا هر هغه څه ته چې منفي غبرګون پاروي، اجازه ورکړئ چې له تاسې تېر شي. نور نو ستاسې د ننه کوم جامد دېوال سره ټکر نه کوي يعنې پورې وورې تېريږي.

لکه څنګه مې چې وويل له وړو شيانو يې لومړی پيل کړئ. د موټر هارن، د سپي غپېدل، د ماشومانو شورماشور، د موټرو ګڼه ګوڼه. د دې پرځای چې د ننه

د مقاومت دېوال بې پر وړاندې ودرېږي او په دردوونکو شیانو چې باید پېښې نشي په وار وار ولګېږي، پرېږدئ چې هر څه له خنډ پرته درنه تېر شي.

یو ځوک د ځوړولو لپاره سپکه خبره درته کوي. د دې پر ځای چې د بېخودۍ غبرګون ته لاړ شئ لکه برید، دفاع یا زړه خوړل، پرېږدئ چې ستاسو څخه تېر شي. هېڅ ډول مقاومت مه کوئ. لکه نور چې د خوږېدو لپاره ځوک نه وي. دا ښښنه ده. په دې ډول تاسې زیانمنونکی نه یاست.

تاسې هغه شخص ته ویلی شئ چې چلن یې د منلو نه دی که ویل یې غوره بولئ. خو هغه کس نور ستاسې د ننه پر حالاتو واک نه لري. تاسې په خپل ځواک کې یاست د بل ځواک کې نه. او نه د خپل ذهن لخوا اداره کېږئ. که د موټر ارن، بې ادبه کس، سېلاب، زلزله وي یا د شخصي توکو ورکېدنه، د مقاومت میکانیزم یې یو دی.

تاسې لا هم د بهر په لټه کې یاست او د دې لټون حالت نه ځان نشی ایستلی. ښایي راتلونکی کورس یې ځواب ولري، ښایي هغه نوې لار. تاسې ته به زه دا ووایم:

ارام پسې مه ګرځئ. له دې حالته چې اوس پکې یاست بل پسې مه ګورئ. که نه نو د ننه شخړه به جوړه کړئ او بېخودۍ کې به مقاومت.

ځان عفوه کړئ چې په ارام کې نه یاست. هغه شېبه چې خپله نارامي ومنئ، نارامي به مو په ارامۍ بدله شي. هر څه چې بشپړ ومنئ ځان ترې خلاصولی شئ او تاسې ته ارام درکوي. دا د تسلیمېدو معجزه ده.

که هر څه په خپل حالت ومنئ، هره شېبه تر ټولو ښه شېبه ده. همدا د زړه روښنایي ده.

د خواخوږۍ طبیعت

د ذهن پر لاس جوړو تضادونو څخه پر اوښتو تاسې د یو ارام سمندر په شان کېږئ. ستاسې د ژوند بهرنی وضعیت هر څه چې هلته پېښېږي د سمندر پر سر دي. د موسوم او فصلونه سره سم کله ارام کله په باد او څپو کې نارامه وي.

خو کښته د اوبو د سر لاندې سمندر تل ارام وي. تاسې بشپړ سمندر یاست یوازې سر یې نه او له خپل ژور سره چې تل ارام دی اړیکه لرئ.

تاسې له بدلون سره مقاومت نه کوئ په دماغي بڼه پر کوم حالت ځان نه نښلوئ. ستاسې د ننه ارام ورپورې تړلی نه دی. تاسې په شتون کې استوګن یاست، نه بدلېدونکی، تل پاتې او بې مرګه، نور د مدام بدلېدونکي بهر نړۍ په رضایت یا خوشالۍ اتکا نه کوئ. خوند ترې اخیستی شئ، لوبې ورسره کولی شئ، نوي شیان رامنځ ته کولی شئ او ښایست ته یې د قدر په سترګه کتلی شئ. خو اړتیا به نوي چې ځان ورپورې ونښلوئ.

تر هغې چې له خپل شتون بې خبره یاست د نورو له واقعیت به ځان تېر باسئ په دې چې خپل شتون مو ندی موندلی. ستاسې ذهن به د هغوی شکل خوښ کړي یا نه کړي، په دې کې یوازې جسم نه راځي ذهن هم راځي. ریښتنې اړیکې یوازې هغه مهال ممکنې وي چې له شتون نه خبر اوسی.

په شتون کې به تاسې د بل چا جسم او ذهن د یوې نازکې پردې په څېر وويني، د هغې تر شا به تاسې د هغوی واقعي ریښتینوالی احساس کړئ لکه خپل ځان چې احساسوئ. نو کله چې د بل چا له عذاب او بېخوده چلن سره مخامخ شوئ، تاسې په حاضر کې د خپل شتون سره پاتې شئ تر هغې چې تاسې د شکل وړاندې بل کس ووینئ او د هغوی ځلانده او سوچه شتون د خپل شتون له لارې احساس کړئ.

د شتون په چاپېریال کې ټول عذاب د تخیل په توګه پېژندل کیږي. عذاب له شکل سره په خواخوږۍ کې رامنځ ته کیږي. د درملنې معجزه کله له دې پوهې سره پېښیږي، په نورو کې د شتون په وینبولو که چېرې چې هغوی چمتو وي.

خواخوږي ستاسې او نورو مخلوقاتو تر منځ د ژورو اړیکو څخه خبرېدل دي. بل ځل چې تاسې وایی: «زه له دې کس سره هېڅ څه مشترک نه لرم» په یاد ولرئ چې ډېر شیان مو سره شریک دي. له نن نه څو کاله وروسته ښایي دوه کاله یا اویا کاله وروسته تاسې دواړه به وراسته شوي هډوکي اوسئ، بیا به خاورې شئ

او بیا به هېڅ نه وي. دا تریخ واقعیت دی چې د ویاړ لپاره دېر ځای درته نه پرېږدي.

ایا دا منفي فکر دی؟ نه دا واقعیت دی. نو ولې باید سترګې پرې پټې کړو؟ په دې لحاظ ستاسې او نور مخلوق تر منځ یووالی دی.

د روحاني تمرین یو تر ټولو پیاوړی شکل د فزیکي مړینې تفکر دی چې تاسې خپله هم پکې راځی. دې ته وایي له مرګه مخکې مړ شه.

ژورو ته یې لاړ شه. ستاسې فزیکي شکل منحلیږي، نور نه وي. بیا داسې شبېه راځي چې د ذهن او فکر ټول شکلونه هم مړه کیږي. خو تاسې لا هم موجود یاست. خدایي شتون چې په تاسې کې دی، ځلانده او بشپړ وینبیږي.

څه چې ریښتیني وو هغه نه دي مړه شوي، یوازې نومونه، شکلونه او تخیلونه مړه کیږي. په دې ژور تل کې خواخوږي د رغونې تر ټولو پراخ حس جوړیږي. په هغه حالت کې به ستاسې رغونه تر ټولو مخکې په عمل نه په شتون ولاړه وي.
هر څوک چې ستاسې سره مخامخ کیږي ستاسې حضور به حسوي، ستاسې ارامښت چې خوروي اغېز به پرې کوي. ښایي په دې پوه شي او ښایي هم پوه نشي.

کله چې تاسې په بشپړه توګه حاضر اوسئ او شاوخوا خلک د بېخودۍ چلن ترسره کوي، تاسې به د غبرګون اړتیا احساس نه کړئ په دې چې تاسې هغې ته د واقعیت په سترګه نه ګورئ. ستاسې ارام دومره لوی او ژور دی چې له ارام پرته بل هر شی پکې ورکیږي لکه هېڅکله چې وجود ونه لري. دا د کرما فلسفې عمل او عکس العمل ماتوي.

څاروي، ونې، ګلان به ستاسې ارام حس کړي او غبرګون به دروښيي. تاسې به خپل شتون سره لارښوونه کوئ، د خدای د ارمښت په ذریعه.

د خالص هوش موندلو سره تاسې د نړۍ په رڼا بدلیږئ او تاسې به عذاب په ریښه کې له منځه یوسئ. تاسې به بېخودي له نړۍ ورکه کړئ.

د تسلیمېدو علم

ستاسې د هوش کیفیت په دې شېبه کې ستاسې د راتلونکې تجربې اصلي ټاکونکی دی. نو تسلیمېدل تر ټولو مهم شی دی چې مثبت بدلون راولي. هر عمل چې تاسې کوئ هغه دویم ځای لري. هېڅ ریښتینی مثبت عمل د هوش له نه تسلیمېدونکي حالت څخه را ولاړېدی نشي.

ځینې خلکو ته تسلیمېدل ښايي منفي عمل وبرېښي، د ماتې، پرېښودو، پخوالي او د ژوند ننګونو ته د ناکامۍ نښې وي. خو په ریښتینې بڼه تسلیمېدل بالکل بېل شی دي. د دې مانا دا نه ده چې په ژوند کې هر څه درپېښېدل او تاسې د هغه پر وړاندې څه ونه کړئ. دا مانا هم نه لري چې راتلونکي ته پلان مه جوړوئ یا مثبت عمل مه پیلوئ.

تسلیمېدل د لارې بدلېدو ساده خو بنسټیز علم دی نه د ژوند له بهیر سره تضاد. یوازینی ځای چې تاسې د ژوند بهیر تجربه کولی شی هغه اوس دی. نو د اوس شېبې منل او له شرایطو او زړه نازړه توب پرته تسلیمېدل دي. د واقعیت له لارې د ننه مقاومت له منځه وړل دي.

د ننه مقاومت د ذهني قضاوت او روحي منفي والي له لارې واقعیت ته نه ویل دي. هغه وخت سر اوچتوي چې خبره ورانه شي. مانا دا چې ستاسې د غوښتنو یا د ذهن وچو هیلو او واقعیت تر منځ تشه رامنځ ته کیږي. دا د درد تشه ده.

که مو عمر ډېر کړی وي پوهېږئ چې ډېری وخت حالات خرابیږي. دقیقا په هماغو وختونو کې باید تسلیمېدل تمرین شي، که غواړئ چې درد او غم مو له ژونده ورک کړی. د واقعیت منل مو سملاسي له ذهن سره خواخوږۍ ازادوي او له شتون سره مو وصلوي. مقاومت ذهن دی.

تسلیمېدل د ننه خالصه پدیده ده. په دې مانا نده چې تاسې بهر عمل نشی کولی او وضعیت نشی بدلولی.

په واقعیت کې پکار نه ده چې د تسلیمېدو پر مهال ټول وضعیت ومنئ. یوازې یوه وړه ټوټه چې اوس نومیږي هغه ومنئ. د ساري په توګه که په خټو کې

چېرې ونیښتی تاسې به و نه وایی چې «سمه ده، زه به ختو کې نیستلو نه تسلیمېږم.» لاس پرسرېدل تسلیمېدل نه دي.

تاسې باید د ژوند ناوړه او بې خونده وضعیت ونه منئ. ځان هم مه غولوئ چې ووایی هېڅ څه ناسم نه دي. تاسې ښه پوهېږئ چې غواړئ له داسې وضعیته بهر شئ. وروسته بیا تاسې خپله پام اوس ته متمرکزوئ پرته له دې چې ذهني نوم پرې ولګوئ.

مانا دا چې د اوس قضاوت نشته. نو مقاومت او ذهني منفي والی هم نشته. تاسې د دې شېبې شتون منئ.

تاسې بیا عمل ترسره کوئ او هر هغه څه کوئ چې له دې وضیعت څخه بهر شئ.

داسې عمل ته زه مثبت عمل وایم. دا له منفي عمل نه چې له غوسې، ناهیلۍ یا زړه تنګوالي را پیدا کېږي په کراتو ډېر اغېزناک دی. تر هغې چې تاسې د خوښې پایله تر لاسه کوئ اوس ته د نوم نه ورکولو له لارې تاسې تسلیمېدل تمرین کړئ.

د خپلې خبرې د اثبات لپاره غواړم یو انځوریز مثال درکړم. تاسې د شپې په یوه لاره روان یاست او تروږمۍ هم ده. خو ستاسې سره یو زورور لاسي څراغ دی چې تروږمۍ پرې کوي او یوه نرۍ او ساپه فضا ستاسې په مخ کې رڼا کوي. تروږمۍ ستاسې د ژوند وضعیت دی چې تېر او راتلونکی پکې دي. لاسي څراغ ستاسې حاضر دی. رڼا فضا اوس دی.

نه تسلیمېدل ستاسې رواني شکل یا د نفس پوښ کلکوي او د بېلتون بیاوړی حس رامنځ ته کوي. ستاسې چاپېریال په تېره بیا خلک د تهدید په څېر لیدل کیږي. د بېخودۍ تینګار چې پر نورو د قضاوت له لارې را پورته کیږي او ورسره د سیالۍ او واکمنۍ اړتیا رامنځ ته کوي. حتا طبیعت ستاسې دښمن ګرځي او ستاسې لرلید او تعبیر وېره اداره کوي. هغه رواني ناروغي چې (paranoia) یا له هرڅه وېره بلل کیږي د هوش دې نورمال خو بېکاره حالت لږ شان ته پرمختللې بڼه ده.

نه یوازې ستاسې رواني شکل، ستاسې فزیکي شکل یا جسم له مقاومت سره شخ او کلکیږي. د بدن په بېلابېلو برخو فشار راځي او بدن په ټول کې وړیږي. د ژوند انرژی بهیر په بدن کې چې د روغ فعالیت لپاره اړین دی ډېر محدودیږي. پر بدن کار او ځانګړې فزیکي درملنې د دې بهیر رغېدو کې مرسته کولی شي. خو په خپل ژوند کې که تسلیمېدل تمرین نه کړئ دا شیان یوازې لنډمهاله فارغېدل درکوي. په دې چې اصلي لامل یعنې مقاومت له منځه نه دی تللی.

یو شی په تاسې کې د لنډمهاله حالاتو له اغېز پاتې شوی چې ستاسې د ژوند وضعیت جوړوي او یوازې د تسلیمېدو له لارې تاسې لاسرسی ورته درلودلی شی. هغه ستاسې ژوند دی، ستاسې د شتون اصل دی چې د حاضر په تلپاتې فضا کې دایم وجود لري.

که تاسې د خپل ژوند وضعیت ناراضي یا نه زغمېدونکی مومی، لومړی یوازې د تسلیمېدو سره بېخوده مقاومت ماتولی شئ چې وضعیت رامنځ ته کوي.

تسلیمېدل له کړنې، بدلون په نښه کولو یا اهدافو لاس ته راوړنې سره سیالي کولی شي. خو د تسلیمېدو په حالت کې بېله انرژي، بېل کیفیت ستاسې په عمل کې بهیږي. تسلمېدل د شتون انرژی له سرچینې سره تاسې وصلوي. که مو عمل له شتون نه ډک وي، د ژوند انرژي په خوندوره لمانځنه اوړي چې تاسې نور هم اوس ته ژور بیایي.

د نه مقاومت له لارې ستاسې د هوش کیفیت او له همدې وجې هر کار چې تاسې کوئ یا منځ ته راوړئ بې حده زور اخلي. پایلې به بیا پخپله د ځان غمه خوري او دا کیفیت به منعکسوي. دې ته تسلیم شوی عمل ویلی شو.

د تسلیم په حالت کې تاسې واضح وینئ چې څه باید وشي او بیا عمل کوئ. پر یوه وخت به یو کار کوی او پر یوه وخت به پر یو شي تمرکز کوئ.

له طبیعته زدکړه وکړئ. وګورئ چې څرنګه هر شی ترسره کیږي او څرنګه له نارضایت او ناخوښی پرته د ژوند معجزه سپړل کیږي. «د زنبق ګلانو ته وګورئ څرنګه وده کوي نه ځان پیچي او نه له کوم شي تاوېږي.»

که د ژوند عمومي وضعیت نه راضي نه یاست یا ناوړه تر پام درځي. همدا شیبه ترې بېل شئ او واقعیت ته تسلیم شئ. دا په تروږمی کې لاسي څراغ اچول دي. ستاسې د هوش حالت د بهرنیو حالاتو له کنترول راوځي. تاسې نور له غبرګون او مقاومت نه بهر وځئ.

بیا د وضعیت ځانګړتیاوو ته وګورئ. له ځان وپوښتئ: د حالت بدلولو، ښه کولو یا ځان ترې ایستلو لپاره څه کولی شم؟ که ځواب مثبت وي، عمل وکړئ.

په سلو شیانو تمرکز مه کوئ چې تاسو به یې کوئ یا یې په راتلونکي کې باید وکړئ. یوازې په هغه یو شي تمرکز وکړئ چې تاسې یې اوس کولی شئ. په دې مانا نه چې پلان باید جوړ نه کړئ. ښايي پلان جوړول یوازینی کار وي چې تاسې یې اوس کولی شئ. خو پام مو وي چې ذهني فلم چالان نه کړئ چې تاسې ځان په راتلونکي کې ووینئ او اوس له لاسه ورکړئ. هر عمل چې سملاسي کوئ ښايي مېوه ونه کړي. تر هغې چې مېوه کوي د واقعیت پر وړاندې مقاومت مه کوئ.

که کوم کار د عمل لپاره نه وي او نه تاسې هم له وضعیته ځان ایستلی شئ، بیا نو وضعیت وکاروئ او تسلیمېدو ته ژور ولاړ شئ، تر هغې ژور اوس ته، تر هغې ژور شتون ته.

کله چې تاسې د حاضر دې تلپاتې اړخ ته د ننه شوئ، بې له دې چې تاسې کوم لوی کار وکړئ، بدلون په عجیب ډول پېښېږي. ژوند مرستندوی او همکاریږي. که د ننه لاملونه لکه وېره، ملامتیا یا تنبلي تاسې نه پرېږدي چې لاس په کار شئ، نو ستاسې د حاضر هوش په رڼا کې به محوه شي.

تسلیمېدل له «نور نشم کولی» یا «نور یې پروا نه لرم» سره مه ګډوئ. که ورته خیر شئ دا ډول اخلاق د پټې کینې په څېر په اصل کې منفي والي دی. نو تسلیمېدل د ماسک شاته مقاومت نه دی.

کله چې تسلیمیږئ، خپل پام د ننه لوري ته کړئ او وګورئ چې د مقاومت کومه نښه په تاسې کې د ننه پاتې ده که نه. د دې کار پرمهال ډېر ویښ اوسئ. د مقاومت کومه وړه ټوټه ښايي د ذهن په تیاره کونجونو کې د فکر یا نامنل شوې احساس په توګه غلې شوې وي.

د ذهن له انرژۍ تر روحي انرژۍ

د مقاومت شتون په منلو سره یې پیل کړئ. د مقاومت اوچتېدو پر مهال حاضر اوسئ. وګورئ چې ذهن مو هغه څرنګه رامنځ ته کوي. وضعیت ته. تاسې ته او نورو ته څرنګه نوم ورکوي. د فکر بهیر ښکلتیا وګورئ. رواني انرژي احساس کړئ.

که د مقاومت شاهد اوسئ و به وینئ چې مقاومت په درد نه خوري. کله چې خپل ټول پام اوس ته کړئ بېخوده مقاومت په هوش کې حسوئ او دا به یې ختم وي.

ناخوښي به غوره کړئ؟ که مو پخپله نه وي غوره کړې څرنګه راپورته شوه؟ کار یې څه دی؟ څوک یې ژوندی ساتي؟ که د خپل ناخوښه احساس نه خبر هم اوسئ، واقعیت دا دی چې خواخوږي مو ورسره ښودلې او دا بهیر مو د روږدېدونکي فکر له لارې ژوندی ساتلی. دا ټوله بېخودي ده. که په هوش اوسئ مانا دا چې په اوس کې حاضر اوسئ، ټول منفي والی به تقریبا سملاسي منحل شي. ستاسې په حضور کې پاتې کېدی نشي. یوازې ستاسې په غیاب کې پایېدی شي.

ان د دردبدنه ستاسې په حضور کې ډېر وخت پاېښت نشي درلودلی. په وخت ورکولو سره تاسې خپله ناخوښي ژوندۍ ساتئ. دا یې د پاېښت وینه ده. د حاضرې شیبې ټینګې خبرتیا له لارې وخت ترې لرې کړئ، د دردبدنه به مري. خو ایا تاسې یې مرګ غواړئ؟ ایا په رښتیا هم ترې لاس پر سر شوي یاست؟ له دې پرته به تاسې څوک اوسئ؟

مګر دا چې تسلیمېدل مو تمرین کړي نه وي، روحي اړخ هغه څه دی چې تاسې بې په اړه لوستي، خبرې مو پرې کړې، پارولي بې یاست، کتابونه مو په اړه بې لیکلي، فکر مو پرې کړی، باور مو پرې کړی یا مو هېڅ نه دي کړي. دواړه یو شی دي.

تر هغې مو چې ځان تسلیم کړی نه وي روحاني اړخ به ستاسې په ژوند کې د ژوندي واقعیت په توګه رانشي. کله چې دا کار وکړئ هغه انرژي چې تاسې خوروئ چې وروسته ستاسې ژوند مخ ته بیایي یو ډېر لوړ خوښېدونکی بهیر دی. تر هغې انرژۍ ډېر لوړ دی چې زموږ نړۍ څرخوي.

له تسلیمېدو سره روحاني انرژي دې نړۍ ته راځي. تاسې ته، نورو خلکو ته یا بل هر ډول ژوي ته په دې نړۍ عذاب نه جوړوي.

په شخصي اړیکو کې تسلیمېدل

دا ربښتیا ده چې یوازې بېخوده سړی به د نورو د استعمالولو یا پر هغوی د واکمنۍ هڅه وکړي. په همدې کچه دا هم ریښتیا ده چې یوازې بېخوده سړی استعمالېږي او واکمني پرې کېږي. که د نورو له بېخودۍ سره مقاومت یا جګړه وکړئ تاسې پخپله هم بېخوده کېږئ.

خو تسلیمېدل دا مانا نه لري چې ځان د بېخوده خلکو استعمال ته پرېږدئ. په هېڅ صورت نه. بالکل ممکنه ده چې په کلکه او واضح توګه مقابل لوري ته «نه» ووایئ او یا له وضعیت څخه ځان لرې کړئ او په عین وخت کې د نه بشپړ مقاومت نکوونکي حالت کې هم اوسئ.

کله چې یو چا یا یو وضعیت ته «نه» وایئ، دا د عکس العمل پر بنا مه کوئ په زور هوش کې دا خبره وکړئ. له دې پوهې وروسته چې په هغه شیبه کې ستاسې لپاره څه سم او مناسب دي او څه نه دي.

«نه» ویل مه پرېږدئ چې غبرګون کوونکی اوسي. د لوړ کیفیت «نه» او هغه «نه» چې له ټول منفي والي فارغه اوسي او نور عذاب جوړ نه کړي.

که تسلیمېدی نشی، سملاسي عمل وکړئ: غږ اوچت کړئ یا د وضعیت بدلېدو ته کوم کار وکړئ او یا ځان ترې وکاږئ. د خپل ژوند مسولیت په خپل لاس کې واخلئ.

خپل ښایسته او منور شتون او یا ځمکه په منفي والي مه لړئ. ناخوښي نه په هره بڼه چې وي د ننه په ضمیر کې د اوسېدو ځای مه ورکوئ.

که اقدام نشی کولی، مثلا که تاسې په زندان کې یاست، نو بیا دوه لارې درته پاتې دي، مقاومت یا تسلیمېدل. اتکا یا له بهرنیو حالاتو د ننه ازادي. عذاب یا د ننه سکون.

په بنیادي توګه به ستاسې اړیکې له تسلیمېدو سره بدلې شي. که واقعیت نشی منلی تاسې به هېڅوک څرنګه چې دي ونشی منلی. قضاوت به پرې کوئ، نیوکه به پرې کوئ، نوم به پرې ږدی، ځان به ترې خلاصوئ او یا به دبدلولو هڅه کوئ.

که اوس د راتلونکي لپاره د وسیلې په توګه وکاروئ، د بل هر چا سره چې مخامخ کېږئ یا اړیکه ورسره لرئ هغه به هم د وسیلې په توګه کاروئ. اړیکه او انسان تاسې ته بیا په دوهم مهم شي بدلیږي او یا هم هېڅ اهمیت نه لري. څه چې تاسې له اړیکې تر لاسه کوئ هغه په لومړني مهم شي بدلېږي. که هغه مادي لاس ته راوړنه وي، د ځواک احساس وي، فزیکي خوند وي او یا د نفس اقناع کول وي.

راځئ چې درته وښیم څرنګه تسلیمېدل په اړیکو کې کار ورکولی شي.

کله چې تاسې په ناندریو یا شخړه کې ښکېلېږی ښایي له خپل شریک یا بل نیژدې کس سره، وګورئ چې ستاسې پر موقف د یرغل پر مهال مو څومره دفاعي حالت غوره کړی او یا د مقابل لوري پر موقف مو خپل یرغلګر زور احساس کړئ.

له خپل نظر او مفکورې سره خپل تړاو وګورئ. دماغي انرژي مو احساس کړئ چې ځان پر حقه او بل ناحقه بولي. دا د نفساني ذهن انرژي ده. تاسې یې له منلو او بشپړ احساس سره په هوش راولئ.

یوه ورځ به د نانددریږو په منځ کې ناڅاپه یوه شی چې انتخاب لرئ او ښایي د خپل غبرګون پرېښودو پرېکړه وکړئ. یوازې د دې مالومولو لپاره چې څه کیږي. تاسې تسلیمیږئ.

زما مطلب دا نه دی چې په ویلو کې غبرګون پرېږدئ او ووایې «سمه ده نه ریښتیا وایې،» خو څېره مو ووایي «زه د دې ماشومې بېخودی نه لوړ یم،» دا کار مقاومت یوازې بل پړاو ته بیایي. نفساني ذهن به مو بیا هم حاکم وي او د غرور احساس به کوي. زما مطلب د نه بشپړ ذهني احساس انرژی پټنځای پرېښودل دي چې د ځواک لپاره جګړه کوي.

نفس ډېر ځیرک دی نو باید ډېر وینښ، حاضر او له ځان سره پوره صادق اوسئ او ووینئ چې په رښتیا مو هم له ذهني موقف سره خواخوږي پرېښې او له ذهنه مو ځان ازاد کړی که نه.

که مو ناڅاپه اوږې سپکې، ځان اوسا او په ژور سکون کې احساس کړ نو بې له شکه دا د ریښتیني تسلیمېدو یوه نښه ده. بیا د مقابل لوري دماغي موقف وګورئ چې له مقامت سره تاسې هغه ته انرژي نه ورکوئ. کله چې د دماغي موقف سره خواخوږي له مخې لرې شوه، ریښتیني خبرې اترې پیلیږي.

مقاومت نه کول حتمن دا مانا نه لري چې څه به نه کوئ. د دې مانا دا ده چې هر عمل بې غبرګونه پاتې کیږي. د ختیځ مارشل ارټس ژور علم په یاد وساتئ. د مقابل لوري له ځواک سره مقاومت مه کوئ. زغم ته یې موقع ورکړئ.

پر دې خبره سربېره، کله چې تاسې د حاضر تر فشار لاندې یاست د وضعیت او خلکو بدلولو او درملنې ته هېڅ نه کول یوه ډېره پیاوړې وسیله ده. دا د هوش معمول غیرفعال حالت څخه په بنیادي بڼه توپیر لري. یا له بېخودی څخه چې له وېرې، سستی او پرېکړې نه کولو نه سرچینه اخلي. اصلي هېڅ نه کول له مقاومت نه کولو او کلک وینښتوب استازولي کوي.

له بل پلوه که عمل ته اړتیا وي تاسې به له خپل موقفي ذهن څخه غبرګون را نه باسئ، وضعیت ته به ستاسې ځواب له حاضر هوش څخه وي. په دې

حالت کې ستاسې ذهن له محتوا ازاد دی د عدم تشدد محتوا په شمول. نو څوک اتکل کولی شي چې تاسې به څه کوئ؟

نفس باور کوي چې ستاسې زور ستاسې په مقاومت کې نغښتی. خو په واقعیت کې مقاومت مو له شتون څخه پرې کوي چې د زور ریښتینی ځای دی. مقاومت کمزوري او هغه وېره ده چې ځان په درواغو پیاوړی بولي. څه چې نفس کمزوري ګڼي هغه ستاسې خالص شتون دی. نو نفس په خپل دوامدار حالت کې ځان ساتي او د درواغو لوبې کوي چې ګواکې ستاسې کمزورتیا پټوي هغه چې په اصل کې ستاسې پیاوړتیا ده.

تر هغه چې تسلیمېدل نه وي راغلي. بېخوده لوبې د انسان خبرو اترو لویه برخه په ولکه کې لري. په تسلیمېدو کې تاسې نور د نفس ملاتړ او د درواغو ماسک ته اړتیا نه لرئ. تاسې ډېر ساده او ریښتینی کېږئ. نفس وایي: «دا خطرناکه ده.» «تاسې به خوږ شئ او زیانمنونکی به شی.»

خو نفس په دې نه پوهېږي چې یوازې د مقاومت پرېښودو او زیانمنېدو سره تاسې رښتیا او مهم خوندیتوب تر لاسه کولی شئ.

نهم څپرکی

د ناروغی او عذاب بدلول

ناروغي د زړه په رڼا بدلول

د نه واقعیت له منلو او کومې محافظه کارۍ پرته تسلیمېدل دي. همدا شبېه موږ ستاسې د ژوند په اړه خبرې کوو، ستاسې د ژوند پر وضعیت او حالاتو نه غږېږو، هغه څه ته چې زه د ژوند وضعیت وایم.

ناروغي ستاسې د ژوند برخه ده. نو ځکه تېر او راتلونکی لري. تېر او راتلونکی نه درېدونکی دوام دی مګر دا چې د اوس تلافي کوونکی خواک د خپل حاضر هوش له لارې فعال کړئ. ستاسې د ژوند بیلابېل حالات ستاسې د ژوند وضعیت جوړوي او په وخت کې شتون لري. یو څه د همدې حالاتو په ژورو کې شته چې ډېر مهم دي: هغه ستاسې ژوند دی، ستاسې خپل شتون په بې پایه اوس کې.

څرنګه چې په اوس کې ستونزې نشته، ناروغي هم پکې نشته. پر هغه نوم باور چې یو څوک یې ستاسې پر حالت اږدي حالت ته شتون ورکوي. پیاوړی کوي یې او ظاهرا له یو لنډ مهال نامتوازن حالت څخه پوخ واقعیت جوړوي. یوازې واقعیت او کلک والی نه، په وخت کې دوام هم ورکوي چې مخکې یې نه کاوه.

پر دې شبېه تمرکز کول او دماغي نوم نه ورکول، ناروغي د دې فاکتورنو یو یا څو ته راکښته کوي: فزیکي درد، کمزوري، نارامي او یا معلولیت. تاسې اوس همدې ته ځان تسلیموئ. تاسې د ناروغی مفکورې ته ځان نه تسلیموئ.

عذاب نه لاره ورکړئ چې اوس شېبې ته د حضور جدي هوش راولي. د زړه روښنايي نه يې وکاروئ.

تسليمېدل واقعيت نه بدلوي لاافل مخامخ نه. تسليمېدل تاسې بدلوي. کله چې په تاسې کې بدلون راشي ستاسې ټوله نړۍ بدليږي. په دې چې نړۍ بوازې ستاسې انعکاس دی.

ناروغي ستونزه نه ده. تاسې ستونزه ياست، خو تر هغه چې نفساني ذهن مو حاکم وي.

کله چې تاسې ناروغ يا معلول ياست داسې احساس مه کوئ چې په کومه بڼه ناکام شوي ياست. ملامتيا هم مه حسوئ. ژوند د ناسم چلن په خاطر مه ملامتوئ خو ځان هم ګرم مه بولئ. دا ټول مقاومت دی.

که لويه ناروغي لرئ د زړه روښنايي لپاره يې وکاروئ. هر ناوړه څه چې ستاسې په ژوند کې پېښيږي د زړه روښنايي لپاره يې وکاروئ.

وخت له ناروغۍ لرې کړئ. تېر او راتلونکی مه ورکوئ. پرېږدئ چې د اوس حاضرې شېبې مو شديدې ويښېدنې ته برابر کړي. بيا وګورئ چې څه کيږي.

کيمياګر شئ. خامه وسپنه په سرو زرو واړوئ، عذاب په هوش، ناورين په روښنايي بدل کړئ.

ايا تاسې جدي ناروغي لرئ او زما په دې خبره اوس غوسه شوئ؟ نو بيا دا واضح نښه ده چې ناروغي ستاسې د ځان حس يوه برخه ګرځېدلې ده او تاسې اوس د خپلې پېژندګلوی ساتنه کوئ او ترڅنګ يې د ناروغۍ ساتنه هم کوی.

دا حالت چې ناروغي نوم ورکړل شوی ستاسې د ريښتيني ځان سره هيڅ تړاو نه لري.

کله چې هر ډول ناورين پېښيږي يا يو کار ډېر خرابيږي لکه ناروغي، معلوليت، کور يا مال له لاسه ورکول، يا ټولنيزه پېژندګلوي، د نيژدې اړيکي پرېکون، د يوه عزيز مرګ يا عذاب يا ستاسې خپل مرګ. په ياد ولرئ چې يو بل اړخ هم لري. تاسې يو ګام له باور نه کوونکي حالت نه لېرې ياست چې د کيميا

بشپړ بدلون دی. د درد او عذاب خامه وسپنه په سرو زرو بدلوي. دا يو گام تسليمبدل نوميږي.

زه نه وايم چې په داسې وضعيت کې به تاسې خوشال اوسئ. خوشال به نه وئ. خو وېره او درد به د ننه په ارام او سکون بدل شي چې له يوه ژور ځايه راځي، له معنويت څخه پخپله. دا خدای ورکړی ارام دی چې له ټولو پوهو اوړي. د دې پرتله خوشالي يوه ډېره نرۍ او وړه ښکمرغي ده.

له دې ځلانده ارام سره هغه پوهه راځي چې له ذهن څخه نه ده بلکې د شتون له ژورو راوځي. هغه دا چې تاسې نه ويجاړېدونکی او نه مړکېدونکی ياست. دا باور نه دی، يو بشپړ يقين دی چې له دوهمې سرچينې څخه بهرنيو شواهدو يا اثبات ته اړتيا نه لري.

عذاب په ارام بدلول

په ځينې ځانگړو ترينگلو حالاتو کې ښايي ستاسې لپاره ناممکنه وي چې اوس ومنئ. خو د تسليمېدو لپاره تل دوهم فرصت ترلاسه کوئ.

ستاسې لومړی فرصت په هره شېبه کې د هغې شېبې واقعيت ته تسليمېدل دي. په دې پوهېدل چې تللې اوبه نه راگرځي، تاسې واقعيت ته هو وايئ اوځه چې نه دي هغه منئ.

نو بيا چې څه اړين وي هغه کوئ هغه څه چې د وضعيت غوښتنه وي. که د منلو په دې حالت کې واوسېږئ نور منفي والی نه رامنځ ته کوئ، نه نور رنځ، نه نور خپگان. تاسې بيا د مقاومت نه کولو په حالت کې اوسېږئ، د هوسايښې او سپکو اوږو حالت، له زيار فارغ.

کله چې د دې کار کړنې وس نه لرئ او کله چې دا فرصت له لاسه ورکوئ، په دې چې يا تاسې اړين حاضر هوش نه رامنځ ته کوئ چې د ځينې عادتي يا بېخوده مقاومت مخنيوی پرې وکړئ، يا به هم حالات دومره ترينگلي وي چې تاسې ته د منلو وړ نه وي. بيا نو تاسې يو ډول درد، يو ډول رنځ رامنځ ته کوئ.

ښايي داسې ځرګنده شي چې وضعيت رنځ رامنځ ته کوي خو داسې نه ده. ستاسې مقاومت رنځ زېږوي.

اوس ستاسې د تسليمېدو دوهم فرصت دا دی: که بهرنی واقعيت نشی زغملی د ننه واقعيت ومنئ. که د بهر حالت نشی منلی د ننه حالت وزغمئ.

مانا دا چې: د درد پروړاندې مقاومت مه کوئ. شتون ته يې اجازه ورکړئ. غم، ناهيلی، وېرې، يوازيتوب يا بل هر رنګ چې رنځ خپلوي ځان ورته تسليم کړئ. بې له دې چې په ذهن کې نوم ورکړئ شاهد يې اوسئ. په غېږ کې يې ټينګ ونيسئ. بيا وګورئ چې د تسليمېدو معجزه څرنګه ژور رنځ په ارام بدلوي.

کله مو چې درد دروند وي، د تسليمېدو خبرې ښايي بېکاره او بې ثمره وي. کله مو چې درد لوی وي، تاسې به د تسليمېدو پر ځای د تېښتې هڅه کوئ. هغه احساس چې لرئ نه غواړی احساس کړئ. تر دې به نور څه نورمال وي؟ خو تېښته ترې نه کيږي د وتو لار نشته.

کاذبې تېښتې ډېرې دي لکه کار، شراب، مخدره توکي، غوسه، خيال پلو. ځپنه او نور. خو دا شيان مو له درده نه خلاصوي. رنځ له بېخودی سره نه ورکيږي. کله چې له روحي درد نه ځان تېر باسئ، هر کار چې کوئ ورسره لړل کيږئ، اړيکې هم پرې لړل کيږي. تاسې يې خپروئ، د انرژي په توګه يې خوروئ او نور يې له ناچاری خپلوي.

که هغوی بېخوده وي، ښايي پر تاسې د يرغل او ژوبلولو احساس اړين وبولي او يا هم تاسې د خپل درد په ښودلو سره هغوی خوږ کړی. هر څه چې ستاسې د ننه حالت سره مطابقت کوي هغه جذبوئ او خپلوئ.

کله چې د وتو لار نه وي، د پورې وتو لار خو تل شته. نو درد ته شا مه اړوئ، ورسره مخامخ شئ. بشپړ يې احساس کړئ. احساس يې کړئ خو فکر مه پرې کوئ. که اړتيا وي بيان يې کړئ، خو په ذهن کې وينا پرې مه ليکئ. خپل ټول پام احساس ته ورکړئ شخصې پېښې يا وضعيت ته چې ښايي لامل يې وي پام مه کوئ.

ذهن مه پرېږدئ چې درد وکاروئ او تاسې ته د مظلوم پېژندګلوي ترې جوړه کړي. پر ځان زړه سول او نورو ته خپله کیسه ویل به تاسې په رنځ کې ښخ کړي.

په دې چې له احساس نه ځان لرې کول ناممکن دي نو د بدلون یوازینی امکان ورتګ دی. که نه هېڅ څه به ونه خوځېږي. نو خپل ټول پام څه چې احساسوی هغې ته کړئ او له ذهني نوم ورکولو ډډه وکړئ.

په سر کې ځان ښایي تیاره او وېرونکی وبرېښي. کله چې د تېرېدو هڅه در پېښه شي، ویې ګورئ خو عمل پرې مه کوئ. خپل پام پر درد وساتئ. د خپګان، وېرې، یوازیتوب او بل هر څه احساس وساتئ.

وېښ او حاضر اوسئ، په خپل ټول شتون سره، د بدن له هرې حجرې سره حاضر اوسئ. په دې کار سره تاسې په تیاره کې ځراغ کاروئ. دا ستاسې د هوش لمبه ده.

په دې پړاو کې اړتیا نشته چې نور د تسلیمېدو اندېښنه ولرئ. هغه د مخه پېښ شوي. څرنګه؟ بشپړه پاملرنه بشپړ منل او تسلیمېدل دي. له بشپړې پاملرنې سره تاسې د اوس ځواک کاروئ چې ستاسې د حضور ځواک دی.

د مقاومت پټې برخې پاېښت نشي درلودی. حاضر وخت یې له منځه وړي. له وخت پرته نه رنځ او نه منفي والی پایېدی شي.

د رنځ منل د مرګ سفر دی. له دروند درد سره مخامخېدل یې شتون تضمینوي، ستاسې پام وراړوي او مرګ ته مو له هوش سره ورولي. کله چې په دې مرګ ومرئ، پوهېږئ چې دا مرګ نه دی او وېره په کار نه ده. یوازې نفس مري.

تصور وکړئ د لمر یوه وړانګه چې له لمر یې خپل نه بېلېدونکی اصل هېر کړی او کاذب فکر کوي چې د پاېښت لپاره باید جګړه وکړي او خپله پېژندګلوي له لمره بېله وساتي. د دې کاذب فکر مړینه به بې حده اوساینه نه وي؟

غواړئ اسانه مرګ ولرئ؟ غواړې له درد او عذابه پرته ومرئ؟ نو د تېر لپاره ځان مړ وبولئ او حاضره روښنايي پرېږدئ چې پر دې دروند او پر وخت پورې تړلي ځان چې تاسې د «تاسې» فکر پرې کوي وځلېږي.

په هوش کې د زړه روښنايي غوره کول، له تېر او راتلونکي سره د تړاو پرېښکون او اوس د ژوند اصلي تمرکز ګرځولو په مانا دی.

مانا دا چې د وخت پر ځای د حاضر په حالت کې ځان ښکېلول. مانا دا چې واقعيت ته هو ويل. بيا تاسې نور درد ته اړتيا نه لرئ.

فکر کوئ څومره وخت ته به اړتيا ولرئ چې په دې ويلو وتوانېږي؟ «زه به نور درد او زجر رامنځ ته نه کړم.» څومره نور درد ته اړتيا لرئ چې دا انتخاب غوره کړئ؟

که فکر کوئ چې نور وخت ته اړتيا لرئ، نور وخت به تر لاسه کړئ او ورسره نور درد. وخت او درد له يو بل څخه نه بېلېدونکي دي.

د غوره کولو پياوړتيا

غوره کول هوش غواړي، په لوړه کچه هوش. له هغه پرته بل انتخاب نه لرئ. غوره کول هغه شېبه پيلېږي چې له ذهن د هغه له شرايطو سره خواخوږي ودروئ او دا هغه شېبه ده چې تاسې حضور مومئ.

تر هغه چې دې ځای ته رسېږئ تاسې به له روحاني پلوه بېخوده اوسئ. مانا دا چې ستاسې د ذهني شرايطو پر اساس تاسې فکر کولو، احساسولو او ځانګړو کړنو ته اړ کېږئ.

هېڅوک فعاليت نه کول، شخړه يا درد غوره نه بولي. هېڅوک لېونتوب نه غوره کوي. دا شيان ځکه پېښېږي چې په تاسې کې د تېر له منځه وړلو ته کافي حاضر نشته. کافي رڼا نشته چې تيارې پرې روښانه کړئ. تاسې بشپړ دلته نه ياست. تر اوسه سم وينښ شوي نه ياست. په عين حال کې د ذهن شرايط ستاسې ژوند اداره کوي.

همدارنګه که تاسې يو له هغو ډېرو خلکو ياست چې له مور او پلار سره ستونزه لرئ که اوس هم له هغه څه کرکه کوئ چې دوی کړي يا بايد کړي يې وای، نو

تاسې تر اوسه باور لرئ چې هغوی انتخاب درلود او بل ډول عمل یې کولی شوای.
تل داسې مالومېږي لکه خلکو چې انتخاب درلود، خو دا یو تصور دی. تر هغه چې ستاسې ذهن له خپلو شرایطو سره ستاسې ژوند اداره کوي او تر هغه چې تاسې پخپله ذهن یاست نور به څه انتخاب ولرئ؟ هیڅ هم نه. تاسې لا هلته نه یاست. د ذهن خواخوږی حالت په کلکه نه کارېدونکی دی. دا د لېونتوب یوه بڼه ده.

نیږدې ټول خلک له دې ناروغی په بېلابېلو اندازو کړېږي. هغه شېبه چې په دې پوه شئ نوره کرکه به نه وي. څرنګه د یو چا له ناروغی کرکه کولی شئ؟ یوازینی مناسب ځواب خواخوږي ده.

که ذهن تاسې اداره کوي که څه هم بله لار ونه لرئ، تاسې به بیا هم د خپلې بېخودی له پایلو کړېږئ او نور کړاو به رامنځ ته کوئ. تاسې ته به د وېرې، شخړې، ستونزو او درد پېټی در په غاړه وي. رامنځ ته شوی عذاب به یو وخت تاسې له خپلې بېخودی حالت تاسې په زور وباسي.

تر هغه مو چې ځان د تېر له منګولو نه وي خلاص کړی، نو تاسې ځان او نور بشپړ نشی عفوه کولی. یوازې د اوس ځواک ته په رسېدو سره چې ستاسې خپل ځواک دی عفوه پرته ده. دا تېر کمزوری کوي او تاسې پوهېږئ پخوا مو چې څه کړي وو یا بل پر تاسو کړي دي ان په وړه کچه ستاسې د شخصیت خلاتده اصل لمسولی نه شي.

کله چې تاسې واقعیت ته تسلیم شئ او بشپړ حاضر شئ، تېر نور ځواک نه لري. نوره اړتیا ورته نه لرئ. حاضر یې راز دی. اوس یې راز دی.

په دې چې مقاومت له ذهن څخه نه بېلېدونکی دی، د مقاومت منحلول یعنې تسلیمېدل د ذهن موقف ستاسې د بادار په توګه له منځه وړي. هغه څه چې ستاسې په جامه کې ځان تاسې درپېژني. ټول قضاوت او منفي والی منحلېږي.

د شتون پټنځای چې د ذهن په لاس تیاره شوی بیا پرانیستل کېږي. ناڅاپه یو سکون ستا د ننه راپورته کېږي او هغه له ارام نه اشغال شوی حس.

او په دغه ارام کې لوی خوند دی.
او په دغه خوند کې مینه ده.
او د ننه په اصل کې بې حده سپېڅلتیا ده. هغه څه چې نوم نه لري.

په کتاب مو ښه تبصره ولیکئ!