

خرد معنوی در ارتباطات

هارولد کلمپ

۱

سر منشا عشق

همه چیز حول عشق می‌گردد. همواره به همین گونه است. اهمیتی ندارد چه مقدار در این جهان عجله به خرج می‌دهیم و چقدر آشفته، آرزومند و یا غمگین می‌شویم. در هر صورت، جهان بنا به دلیلی استوار خواهد ماند و آن دلیل، عشق خداوند است.

عشق خداوند قماش‌پاشی است که طرح تمامی ما را رسم می‌کند و ما را اینجا نگه می‌دارد. علی‌رغم این که بعضی اوقات به نظر می‌رسد اصلاً کاری در حال انجام نیست اما آن مسبب تمامی کارهاست. دو قانون برتر عبارت‌اند از: خدا عشق است، و روح وجود دارد زیرا که خداوند به آن عشق می‌ورزد. بسیار ساده.

اما شما چگونه آنرا در زندگی روزمره به کار می‌گیرید؟ هرگاه شما نسبت به انجام عملی تردید داشتید، از خود بپرسید: آیا این درست است؟ آیا غرور نیست؟ آیا از سر

مهربانی است؟ همچنین می‌توانید بپرسید، اکنون عشق
می‌تواند چه کاری انجام دهد؟

سرّ تمامی روابط

هر شخصی به نوعی تجربه‌ای با عشق دارد، حتی کودکی که صاحب یک بچه گربه خانگی یا یک سگ است. روح در تلاش است تا به عشق خداوند که به سویش جاریست، پاسخ دهد و یا آنرا بازگرداند. کودک به طریقی درس‌هایی را در ارتباط با مراقبت از حیوانات خانگی می‌آموزد. اگر او از حیوان غافل شود و حیوان فرار کند، کودک یکی از اولین درس‌های دشوار را در رابطه با عشق می‌آموزد؛ اگر به چیزی عشق می‌ورزی، باید در پرورش و مراقبت از آن بکوشی.

مانند هر چیز دیگری، شما مجبورید تمامی توجهتان را به آن معطوف کنید. بعضی اوقات در مرحله قبل از ازدواج، یک زوج تمامی توجهشان را روی یکدیگر متمرکز می‌کنند. اما بعد از ازدواج توجهشان از هم سلب می‌شود. وقتی با هم صحبت می‌کنند، به جای اینکه در چشمان هم

نگاه کنند، چشمانشان به اطراف می‌چرخد. احتمالاً مرد دارد به کارش فکر می‌کند و زن به اتفاقاتی که در زندگیش رخ داده است. آنها به دور از یکدیگر صحبت می‌کنند. طی دوران نامزدی (عشق‌بازی)، هنگامی که دو شخص کاملاً مستقیم به چشمان یکدیگر نگاه می‌کنند، در نگاه خیره یک وجود انسانی به معشوقش قدرت عشق وجود دارد. آنها می‌توانند دقیقاً این قدرت را حس کنند. اما بعدها وقتی که زوجها مشغول می‌شوند و توجهشان را به یک فوت بالایی سر یکدیگر متمرکز می‌کنند، قدرت پر مایه عشق، یا اک، جاری نمی‌شود تا باعث رشد هر کدام شود. این معمولاً زمانی است که رابطه آنها مرگی تدریجی را آغاز می‌کند که ممکن است سالهای بسیاری به طول بیانجامد.

اگر چیزی یا شخصی را دوست دارید، در رشد و پرورش آن بکوشید. این به آن معنی است که حداقل یک بار در

روز به چیزی که به آن علاقه‌مند هستید و یا شخص مورد علاقه‌تان، تمامی عشقت را نثار کن. حتی اگر این امر گوش دادن به صحبت‌های آنان برای لحظه‌ای کوتاه باشد. شما در حال کنار گذاشتن نفس حقیر خود هستید. نفس حقیر جلو می‌آید، اما آنرا کناری بگذارید تا زمانی را بدست آورید که فقط گوش کنید، به شخصی عشق بورزید و تمامی توجهتان را به سوی آنان متمرکز کنید، رو در رو. این مستقیم نگاه کردن به شخصی است که شما دوستش دارید، حتی بعد از این که شما ازدواج کرده‌اید. این زمانی است که رشد اتفاق می‌افتد و زمانی که رابطه مستحکم می‌شود.

قدرت پیوند دهنده عشق

یکروز صبح زوجی قبل از اینکه زن برای رفتن به محل کار، خانه را ترک کند، مشغول خوردن صبحانه با یکدیگر بودند. شوهر، که در اینجا او را اد می‌نامم، آن روز را مرخصی گرفته بود و تصمیم داشت در خانه بماند. همسرش مگی سریعاً صبحانه را خورد و درحالی‌که می‌گفت مجبور است بین راه در اداره پست توقف کند با عجله از خانه خارج شد.

درست همان موقعی که زن شروع به راندن کرد، اد متوجه شد که مگی عینک مطالعه‌اش را روی میز جا گذاشته است. او می‌دانست هنگامی که مگی متوجه بشود آنرا جا گذاشته است، ممکن است ناراحت شود، زیرا بدون آن قادر نبود کارهایش را انجام دهد. اما از آن جایی که آن روز ماشینی در اختیار نداشت، نمی‌دانست که چگونه می‌تواند کمک کند.

إد و مگی هردو عضو اکنکار هستند. إد اغلب از سایر اکیستها شنیده بود که دربارهٔ ارتباط درونی‌ای صحبت می‌کنند که بین مردمی وجود دارد که یکدیگر و خدا را دوست دارند. به نظر می‌رسید که زمان خوبی است تا آنرا امتحان کند. او نشست و چشمانش را بست و سعی کرد تا یک پیام ذهنی برای مگی بفرستد؛ (تو عینک مطالعات را در خانه جا گذاشته‌ای، لطفاً برگرد و آنرا بردار.)

اما یک فرمان ذهنی به اندازهٔ صدای معنوی قدرتمند نیست؛ صدایی که فوراً به درک مستقیم روح منجر می‌شود. ذهن از روح کندتر است. ذهن معمولاً برای فرستادن یا گرفتن پیام از موانعی عبور می‌کند، حتی بین کسانی که به هم عشق می‌ورزند. إد می‌توانست احساس کند که پیام به همسرش نمی‌رسد.

او دوباره چشمانش را بست اما این‌بار سعی نکرد هیچ پیامی بفرستد. در عوض او به مراقبه رفت و به هیچ چیز

فکر نکرد مگر عشقی که به مگی داشت. او با گفتن این عبارت به روح الهی، مراقبه را خاتمه داد: "عشق من را به همسرم برسان".

دقایقی بعد اِد صدای ماشینی را شنید که در حال پارک کردن بود. او از پنجره بیرون را نگاه کرد و متوجه شد که آن مگی است. این غیر منتظره بود، اِد فکر می کرد که او الان در حال رانندگی به سمت محل کارش می باشد. وقتی مگی از در وارد شد، او پرسید: آیا می دانستی عینک مطالعات را فراموش کردی؟

مگی با تعجب گفت: "نه"، من فقط تصمیم گرفتم برای تو یک روزنامه بیاورم که بخوانی، به این ترتیب تو کاری برای انجام دادن در طول روز خواهی داشت.

عنصر اساسی در اینجا عشق بی قید و شرط، عشق الهی بود. همچنین آنجا عشقی عمیق از برای کسی بود که ارزشمند و عزیز بود. اِد سعی داشت مگی را پیدا کند، زیرا

که او را دوست داشت و مگی با تغیر مسیرش برای خرید روزنامه به این عشق پاسخ داده بود. عشق ضریبی بود که به آنها این امکان را داده بود تا از طریق خطوط نامرئی ارتباطات به هم متصل شود.

روح الهی، اک، به این شکل در زندگی روزانه بسیاری از اکیستها عمل می‌کند. یک ارتباط درونی بین اکیستها برقرار است و این حلقه ارتباطی، همیشه عشق است؛ زیرا هرگاه زنجیر عشق وجود داشته باشد، اک می‌تواند عمل کند.

تمکیم پایه‌های یک ازدواج

یک روز من به یک مغازه خواروبار فروشی رفتم و اکیستی که در اینجا او را جیم می‌نامم، مشغول باز کردن بسته‌های سبزی‌ها و میوه‌ها بود. در حالیکه او کار می‌کرد، با هم صحبت کردیم. او پرسید: "چطور می‌توان پایه‌های ازدواج را محکم کرد؟"

همان‌طور که به سیب‌زمینی‌ها نگاه می‌کردم، سعی کردم به جواب مناسبی برای راه‌های تحکیم یک ازدواج فکر کنم. گفتم: "یاد بگیر مشکلات بی‌اهمیت و کوچکی که در هر رابطه‌ای وجود دارند را ببخشی و فراموش کنی"

و نیز گفتم: "دکمه‌های همدیگر را فشار ندهید". یک جر و بحث معمولاً در خانواده به این علت شروع می‌شود که دو طرف همدیگر را به خوبی می‌شناسند و دقیقاً می‌دانند که چگونه می‌توانند زوج خود را ناراحت کنند. بنابراین وقتی بحثی شروع می‌شود، آنها دقیقاً درباره همان موضوع‌ها

صحبت می‌کنند. آنها تصور می‌کنند مشاجره برای همین منظور است.

سومین چیزی که به آن اشاره کردم این بود: "در روزهایی که همسرت در حال گذراندن روز بدی است، سکوت را تمرین کن." من به جوابم خاتمه دادم، بنابراین جیم به راهش به سوی مغازه رفت و من هم به راه خودم رفتم. سپس از گوشه‌ای که پیچیدم یک صدای غرش بزرگی شنیدم. او سرپرست جیم بود. او بسیار تنومند بود، مانند این بود که از صخره ساخته شده است. او در حال پوشیدن تی‌شرتی بود که رویش نوشته شده بود: "مرکز جهان الکترومغناطیسی." او طوری به نظر می‌رسید که گویی می‌توانست این مرکز باشد؛ بسیار قوی بود.

او در حال نوشتن روی یک تخته بود. ظاهراً داشت با جیم کار می‌کرد و بررسی می‌کرد که کدامیک از میوه‌ها و سبزیجات کیفیت پایینی دارد و نیاز است تا دوباره سفارش

داده شوند. سپس او اشتباهی را در نوشتن مرتکب شد. مدادش را گرفت و با عصبانیت شروع کرد به پاک کردن. سپس گفت: "بهترین و مفیدترین اختراع بشر، پاک کن است!"

و من فکر کردم که این یک جواب حقیقی به سوال جیم بود: بهترین و مفیدترین اختراع نوع بشر، پاک کن! اگر مرتکب اشتباهی می‌شوید، آنرا پاک کنید. اگر شخص دیگری اشتباهی مرتکب می‌شود، آنرا از حافظه خود پاک کنید. آن زبان خرد زرین بود که به شیوه‌ای کاملاً واضح با جیم صحبت می‌کرد.

عشق خداوند در عمل بروز می‌کند. همه‌جا به دنبال آن باشید، زیرا که کاملاً در اطراف شماست. همیشه آن عشق خداست که به سوی شما جاری است و هنگامی که روح آگاه می‌شود، در می‌یابد که همیشه باید این عشق را به منشا الهی که از سویش جاریست، بازگرداند.

شما روح هستید. هدف خود را در زندگی بیاموزید؛ که در
واقع تبدیل شدن به مجرای برای عشق الهی است.

زندگی‌های گذشته، در روابط امروز ما موثرند

نمایش‌نامه کارما پیش زمینه تمامی روابط انسانی هستند. در داستان بعدی مرد جوانی که ما او را نیک می‌نامیم، مجبور می‌شود کفه‌های ترازوی عدالتی که در گذشته بر هم خورده را صاف کند. او نیاز دارد تا به یک قربانی از زندگی گذشته بهایی بپردازد. اما ماهانتا، راهنمای درون او، برایش رویایی می‌فرستد تا او را برای تجربه‌ای تلخ اما ضروری آماده سازد.

نیک رویایی دید که در آن یک زن زیبا و جوان به اداره آمد. زن سعی داشت از تلفنی که روی میز مدیر نیک بود استفاده کند. نیک و دختر در رویا فوراً جاذبه‌ای را به سمت همدیگر حس کردند و خیلی زود آنها احساسات عاشقانه‌ای را آغاز کردند. اما این روابط در میان ناامیدی نیک سرانجامی نداشت. سپس او بیدار شد.

چند هفته بعد، یک دانشجوی جوان برای کارآموزی به اداره آمد. نیک از ابتدا از او خوشش آمد. او هر چه در توانش بود انجام داد تا قلب دختر را به دست آورد، اما آن دختر به نیک توجه نمی‌کرد و احساسات شدید او را با وعده‌هایش جدی نمی‌گرفت. بعداً، همیشه می‌گفت بعداً. به زودی همه افراد در شرکت داشتند درباره رابطه آنها صحبت می‌کردند. سپس آسمان فرو ریخت.

از میان شایعات شرکت، نیک متوجه شد که این زن جوان، یک عشق و رابطه پنهانی با بهترین دوست نیک در شرکت دارد. این رابطه تقریباً از هفته اولی که دختر به آنجا آمده بود شروع شده بود. بدتر از همه، خود نیک مسبب این امر شده بود. یک شب در هفته اول، نیک مجبور بود تا دیر وقت کار کند، بنابراین او از دوستش خواسته بود تا آن خانم را به خانه برساند و این شروع یک پایان بود برای نیک. فقط اک (روح الهی) مانع شد تا هنگامی که نیک از

عشق پنهانی باخبر شد، عقلش را از دست ندهد. اما زندگی برای او تلخ شده بود. چرا این زن زیبا به این نیت آمده بود تا غصه را به زندگی او وارد کند؟

در میان اضطراب و نگرانش، او حتی عشق معنوی ماهانتا، استاد اک در قید حیات را فراموش کرده بود. سپس رویای دوم آمد. ماهانتا او را در مسیر زمان حرکت داد و یکی از زندگی‌های گذشته که در آن یک زن بود را به او نشان داد. او با یک مرد ثروتمند ازدواج کرده بود و دو خدمتکار داشت که هر دوی آنها از بابت سو استفاده او از موقعیت و قدرتش رنج می‌بردند. یکی از آنها همین دختر دانشجو بود.

"تو این کارما را آفریدی." ماهانتا توضیح داد: "این بدهی، بین تو و عشق خدا قرار گرفته است. اکنون آنرا بپرداز و کار خود را با آن به پایان برسان."

سر انجام نیک دستان کارما را تشخیص داد و متوجه بدهی طولانی و پرداخت نشده‌ای شد که نیاز به تسویه داشت. مطمئناً زمانی طول کشید تا این درد سخت را فراموش کند، اما اکنون او خوشحال است که این بدهی را پرداخت کرده. بعد از این که درد کاملاً بر طرف شد، نیک فصل تازه‌ای از آزادی و روشنایی را حس کرد. اکنون مانع مسدود کننده بدهی کارمیک از بین رفته بود و عشق خداوند می‌توانست مستقیم‌تر به درون قلبش بتابد.

مقیقت دربارهٔ روح‌های جفت شده

تئوری دو قلوهای زمانی یا روح‌های جفت‌شده هیچ جایگاهی در آموزش‌های معنوی ندارد. خصلت‌های مذکر و مونث، درون هر یک از ما وجود دارد. اما این دسته‌بندی یا جدایی، یک پدیدهٔ متعلق به جهان‌های تحتانی است و در جهان‌های بالا وجود ندارد. اجازه دهید به مبدا تئوری روح‌های جفت شده نگاهی بیندازیم.

تئوری روح‌های جفت شده طلوع کرد، زیرا بعضی از مردم در ابتدای تاریخ کاملاً از پوچی‌ای که درونشان وجود داشت با خبر بودند. شخصی که نیروهای مذکری قوی او را هدایت می‌کردند، ممکن بود نسبت به چیزها احساس بی عاطفی کند. بنابراین او به دنبال روح جفت شده‌ای می‌گشت تا احساس کند او تمام هستی است. تمام این‌ها در خلال خود شناسی تغییر می‌کند. هنگامی که شخصی به

طبقه روح می‌رسد، خصلت‌های مذکر و مونث داخل او به وحدت می‌رسند و سپس او به تکامل می‌رسد. یک‌بار که شما حقیقت را درباره تئوری روح‌های جفت شده بدانید، می‌توانید خود را از بسیاری از اندوه‌ها که به هنگام انتخاب کردن یک زوج پیش می‌آید، برهانید.

تکنیکی برای شکستن الگوی روابط ناموفق

اجازه دهید اگر می‌توانیم، بر روابطی که ناموفق بوده‌اند نور بتابانیم.

بر روی یک صفحه کاغذ اسامی تمام اشخاص مهمی که با آنها در زندگیتان رابطه داشته‌اید را یادداشت کنید. زیر هر کدام دو دسته جدا قرار دهید: جذابیت‌ها و نقاط ضعف قطعی. به عبارت دیگر، چه چیزی در مورد هر شخص شما را به سمت او جذب کرده است؟ در هر دو مورد صادق و باانصاف باشید.

سپس در هر کدام نگاه کنید تا ببینید دقیقاً چه چیزی در مورد آنها وجود داشت که باعث جدایی شد. بین چیزی که شما تصور می‌کنید در حال به دست آوردنش هستید و چیزی که نهایتاً انجام می‌شود شکافی وجود دارد. شما می‌خواهید شکاف بین توهم و واقعیت را قبل از اینکه متحمل درد و رنج بیش از حدی در رابطه شوید، پر کنید.

من اشخاصی را دیده‌ام که توانایی عجیبی در این داشتند که همزمان سه زوج الکلی را برای خود انتخاب کنند. شاید این خیلی جای شگفتی نداشت زیرا آن‌ها در مکان‌هایی که مختص مصرف الکل بود، دنبال همدم می‌گشتند. هیچ‌کدام از آن‌ها متوجه نمی‌شدند که همیشه در حال ماهیگیری از همان آب و با استفاده از همان طعمه هستند. پس تعجبی ندارد که همیشه همان نوع ماهی را صید می‌کردند.

برای بهبود زندگی‌ای که بیشتر اوقات وارونه است، شخص ابتدا می‌بایست فهرستی از تمامی ضرایبی که باعث ایجاد مشکل شده‌اند را تهیه کند. این بسیار آسان است که به خاطر مشکلاتمان، چیزی خارج از خودمان را مقصر بدانیم. به خصوص اگر چیزی را که در درونمان می‌بینیم، دوست نداشته باشیم. اما معطوف کردن تقصیرات به جایی دیگر، باعث حل شدن و رفتن مشکلات نمی‌شود. لطفاً در بررسی افراد داخل زندگیتان بی‌طرف باشید و گرنه بهتر از زمانی

نخواهید بود که شروع کردید. آیا شما شخصی بخشنده و صاحب عشق هستید؟ پس باید یاد بگیرید که شخصی را پیدا کنید که ارزش این عشق را داشته باشد.

هنگامیکه کار لیست اشخاص را به پایان رساندید، صفحه دیگری بردارید و بالای آن بنویسید: "مشاجرات". دوباره نام همان اشخاص را وارد کنید. سعی کنید چیزهایی را وارد کنید که شما و هرکدام از آن اشخاص برسر آن مشاجره کرده‌اید. آیا آن موضوع در خارج از رابطه‌ها قرار داشته است؟ آیا هیچ کدام از مشاجرات در ارتباط با پول بوده است؟ موضوعات تمامی اختلافات با هر فردی را لیست کنید. این لیست باید چیزهایی را درباره خودتان بگوید.

جوابهایی را که در لیستتان به آنها برخورد می‌کنید می‌تواند به شما در دیدن قدم بعدی برای تغییر وضعیت اندیشه‌تان کمک کند، بنابراین آن الگوهای قدیمی متعلق به

گذشته می‌توانند شکسته شوند و به شما وعده تازه‌ای از
آینده‌ای بهتر داده شود.

هر عملی، عکس العملی دارد

یکروز بعد از ظهر، پسر بچه‌ای که ما او را تابی می‌نامیم، ساعت خود را اشتبهاً در محوطه استخر جا گذاشت. آن یک هدیه گران قیمت از طرف والدیش بود. بنابراین خانواده‌اش به این امید که ساعت را پیدا کنند به سرعت داخل ماشین شدند و به سمت استخر بازگشتند، اما مطمئناً ساعت از دست رفته بود.

مادر تابی خواست به او نشان دهد که تا چه اندازه از بابت گم کردن ساعت عصبانی است. هنگامیکه به خانه رسیدند مادر ایستاد تا در را محکم به هم بکوبد، اما به نحوی، هنگامی که داشت در را می‌کوبید، ساعت خودش به در گیر کرد و دستش دچار کوفتگی بدی شد.

درد به قدری شدید بود که ناگهان درکی بر او آشکار شد: این کارمای آنی بود، او با پسرش بسیار غیرمنصفانه

برخورد کرده بود. او از پسرش معذرت خواست و به او گفت که چقدر دوستش دارد.

هنگامیکه ما رشته‌ای از افکار منفی را شروع می‌کنیم، روح الهی سریع قدم پیش می‌گذارد. اگر شما به عصبانیت خود ادامه دهید، آن درس از دست می‌رود، اما اگر توجه کنید، به سرعت این شانس را خواهید داشت که اوضاع را رو به راه کنید.

اگر بتوانید آنرا رو به راه کنید، شما در مسیر معنوی پیشرفت کردید.

بهترین معلمان زندگی

پگی (این اسم واقعی نیست) اکیستی است که در گذشته با مردی کار می‌کرد که به نظر می‌آمد اشتیاق بسیاری برای تحقیر او دارد. بعضی از مردم در این دنیا دوستی خود را با دیگران، به وسیله تمسخر آنها شکل می‌دهند. این امری عجیب است.

یک‌روز پگی با همکارانش به رستوران رفت. مرد شروع به توهین کردن به پگی به روشی دوستانه نمود. پگی مطمئن بود که دیگر نمی‌تواند تحمل کند. به طور معمول او شخصی ساکت با طرز صحبت کردنی آرام است که به سختی عصبانیتش را نشان می‌دهد، اما این دفعه ناگهان از کوره در رفت.

او به همکارش گفت: "اگر نمی‌توانستی به من توهین کنی، آنگاه هیچ حرف دیگری هم برای گفتن نداشتی." مرد شوکه شده بود. پگی واقعاً عصبانی شده بود و همین‌طور

صدایش را بلندتر می‌کرد تا حدی که اشخاص داخل رستوران اطراف را نگاه می‌کردند تا مسبب چنین صحنه‌ای را ببینند.

بعد از اینکه آن مرد و همسرش رفتند، پگی به همراه همسر و دوستش در محوطهٔ پارکینگ ایستادند. دوستش به او گفت: "تو حق داشتی از خودت دفاع کنی، اگر او کاری انجام می‌دهد بهتر است پایش هم بایستد." و شوهرش اضافه کرد: "تو یک قدیس هستی که توانستی تمام این سالها را با او سر کنی."

در همان حال که آنها با هم صحبت می‌کردند، چشم پگی به یک پلاک منحصر به فرد روی ماشین کناریشان افتاد. پلاک توسط یک قاب احاطه شده بود و در قسمت پایین قاب این کلمات نوشته شده بود: "خطاهای آنها را دوست بدار."

دوست او ادامه داد: "احتمالاً این به آن مرد درسی خواهد آموخت." و دوباره آن پلاک توجه پگی را جلب کرد: خطاهای آنان را دوست بدار.

در نهایت پگی متوجه شد و شروع کرد به خندیدن. شوهر و دوستش نمی‌توانستند بفهمند که چرا او ناگهان خنده‌اش گرفته است.

پگی اشاره کرد: "به آن پلاک نگاه کنید، اک سعی دارد مطلبی را به ما بگوید."

بر روی تمام قاب نوشته شده بود: "زمین‌شناسان خطاهایشان را دوست دارند" اما او فقط قسمت پایین قاب را خوانده بود که به این صورت خوانده می‌شد: "خطاهایشان را دوست بدار."

پگی می‌دانست که جلوگیری از رفتار همکارش کار طبیعی بود، اما احساس می‌کرد می‌توانست این کار را به جای خشم باعشق انجام دهد. زیرا هنگامی که ما در حال عمل

کردن با خشم هستیم، از طریق قدرت عمل می‌کنیم و هنگامی که از طریق عشق عمل می‌کنیم، به طرف مقابل اجازه می‌دهیم تا بفهمد احساس ما چگونه است.

ما می‌گذاریم شخص دیگر متوجه شود که او لزوماً بد نیست، اما ما نمی‌خواهیم که او به رفتارش در آینده ادامه دهد. در غیر این صورت او دوستی با ما را از دست خواهد داد. این کاملاً روشن و کاملاً غیر احساسی است و باعث می‌شود خشم به کنار برود. این طرز سخن گفتن با عشق است. گونه‌ای از عشق که در انجیل مسیحیان نیت خیر نام گذاری شده است.

بهترین معلمان زندگی اشخاصی هستند که بر سر راه ما خار پرتاب می‌کنند. به همان نسبت که این امر ما را مجروح می‌کند، یک درس معنوی وجود دارد که خواستار یک تغییر است.

مردم در اطراف شما حاضرند تا با آنها ارتباط داشته باشید. فرض می‌کنیم شما از حضور شخص خاصی احساس ناراحتی می‌کنید، از سوی دیگر به این موضوع توجه کنید که خوب یا بد، ارتباط‌های دو طرفه شما، باعث ایجاد تغییراتی در هر دو طرف می‌شوند؛ هر چند تغییرات ناچیز باشند. به پشت پرده نگاهی بیندازید. واقعاً چه چیزی دارد اتفاق می‌افتد؟

از این گذشته، یک‌بار که کارما بین شما تسویه شود، پیوند شما خشک و گسسته خواهد شد؛ همانند گیاهی که آبیاری نمی‌شود. کارما تا این حد دقیق است.

دسته ورق‌های چیده شده کارما شامل هر دو خال دل و خاج می‌شود. به همان اندازه که دوستان سهم دارند، دشمنان هم دارند. عزیزان شما دوستان قدیمی هستند. شما قبلاً نیز کنار یکدیگر بوده‌اید. شما در کنار هم لحظات خوب و بد، پیروزی‌ها و شکست‌ها و دوران خوش و

دل شکستگی را تجربه کرده اید. در کنار هم به مسیرهای معنوی دست یافتید. با این وجود در زمانی دیگر، شما سعی کردید تا به دور از هم باشید و با صدای بلند گریه کردید. سپس از یکدیگر جدا شدید. اما قلبتان شفا یافت. دوستی شما به این دلیل قوی تر شد. دوستان و دشمنان مانند مریان معنوی عمل می کنند.

ماهانتا از طریق دیگران آموزش می دهد. بنابراین هنگامی که جرقه ای زده می شود با دقت توجه کنید، زیرا چیزی درون شما مانند بخشنده گی یا شجاعت نیازمند صیقل داده شدن است.

یک تمرین معنوی برای مفظ تعادل شما

اگر دیگران اعمالی انجام می‌دهند که ما را ناراحت می‌کند، به این معنی است که ما در حال از دست دادن تعادل خود هستیم و به این معنی است که ما می‌خواهیم عمل احمقانه‌ای را انجام دهیم که در نهایت به ضرر ما خواهد بود. چرا اجازه دهیم عواطف کنترل ما را به دست گیرند و سبب شوند عمل احمقانه‌ای انجام دهیم و کارمای بیشتری بیافرینیم؟ که معمولاً هم کارمای منفی خواهد بود. پس چرا این کار را انجام دهیم؟

هیو، یک نام باستانی برای خداوند است. آن به صورت ترانه عشقی برای خدا خوانده می‌شود و هر کس با هر اعتقادی می‌تواند آنرا بخواند. هنگامی که شما هیو را زمزمه می‌کنید، معمولاً استاد درون به سراغ شما می‌آید و دورنمایی به شما ارائه می‌دهد. معمولاً استاد می‌گوید: "هی،

این قضیه قرن‌ها ادامه داشته و برای قرن‌ها نیز ادامه خواهد داشت.

لرد آکتون مورخ انگلیسی گفته است: "قدرت، تمایل به تخریب دارد و قدرت مطلق کاملاً نابود خواهد کرد." اگر شما متوجه شوید که این بخشی از وضعیت انسانی است و آنرا بپذیرید، اگر بتوانید زندگیتان را تنظیم کنید، آنگاه دیگر همواره زیر چرخ‌های خرد کننده دعوای قدرت نخواهید بود. اگر بتوانید این کار را انجام دهید و هنگامیکه همه اطرافیان در حال ازدست دادن عقلشان هستند، شما آنرا حفظ کنید، آنگاه احتمالاً در این زندگی به معنویت دست یافته‌اید.

اینها واقعیت‌های زندگی روزمره هستند. اینها چیزهایی هستند که روح را امتحان می‌کنند. اینها چیزهایی هستند که شما را امتحان می‌کنند.

هیو را برای خودتان بخوانید، یا اگر کسی اطرافتان نیست
آن را بلند بخوانید. هیو می‌تواند حمایت کند، هیو می‌تواند
عشق دهد، هیو می‌تواند درمان کند. می‌تواند به ذهن
آرامش دهد. این امر بدی نیست. بلکه فقط به این معنی
است که اگر شما با بحرانی از هر نوعی مواجه شدید، به
یاد داشته باشید که هیو را زمزمه کنید.

زنجیر عشق شما با تمام زندگی

اگر شما حیوانی خانگی دارید، متوجه زنجیر عشقی که بین شما و آن حیوان وجود دارد، هستید. این زنجیر عشق وجود دارد زیرا شما روح هستید. ذره‌ای از خداوند که به اینجا فرستاده شده تا تجارب معنوی کسب کند و در نهایت برای اینکه بیاموزد چگونه عشق الهی را ببخشد و دریافت کند. چیزی که بیشتر مردم متوجه آن نمی‌شوند این است که حیوان خانگی آنها هم روح است. حیوانات نیز روح هستند.

روح وجود دارد زیرا خداوند به آن عشق می‌ورزد. این بسیار ساده است و هنگامی که دو روح زنجیری از عشق را پیوند می‌دهند، این امر از ابدیت قوی‌تر و سخت‌تر است. اهمیتی ندارد که این روح‌ها در شکل انسانی هستند یا یکی از آنها در قالب یک پرنده، یک سگ، یک گربه و یا شکل دیگری از حیوانات است.

من، شما و حیوانات خانگی، همگی ما روح هستیم و این جا در دنیای طبیعت ساکنیم. طبیعت به خودی خود بازتابی از قوانین اک یا روح مقدس است. ما می‌توانیم کارکرد روح الهی را در عادات پرندگان، چرخه‌های گیاهان و غریزه خزندگان و پستانداران مشاهده کنیم. همه شکوه خداوند را می‌سرایند. همه اسرار زندگی را آموزش می‌دهند.

در داستان بعدی می‌بینید که این امر چگونه است. هلن (این اسم واقعی او نیست) از اهالی ترینیداد است. او احساس کرد زندگی‌اش به یک جهنم واقعی تبدیل شده است. ازدواجش به تازگی از هم گسسته بود و بعد از آن پسرش شروع به مصرف مواد مخدر کرده بود. زندگی به شدت سخت بود. یک‌روز در حالیکه او در حال راندن به سمت محل کارش بود، اشک‌هایش به روی

گونه‌هایش سرازیر شد. او تصمیم گرفت ماشین را کنار
بزند و فقط گریه کند.

او به نزدیکی زمینی رسیده بود که در آن‌ها اسب‌های جوان
مشغول چرا بودند و در حالیکه هنوز گریه می‌کرد، از
ماشین بیرون آمد تا از زیبایی آن‌ها لذت ببرد.

ناگهان یکی از اسب‌ها ار کاری که به آن مشغول بود دست
کشید و مستقیماً به سمت هلن تاخت. او مستقیماً به کنار
نرده‌ای آمد که هلن آنجا ایستاده بود. پلی سرش را بالا
آورد و مستقیماً به چشمان هلن نگاه کرد.

یک جریان باور نکردنی از عشق، از سمت اسب به سمت
هلن جاری شد.

ناگهان هلن متوجه هدیه عشقی شد که برایش فرستاده شده
بود. اسب سرش را تکان داد، خرخری کرد و سپس به
سمت بقیه گله یورتمه رفت.

حیوانات معمولاً واسطه‌ای برای روح الهی بودند تا عشق را به این زن برسانند. او متوجه شد این مرکبی از جانب روح مقدس بود که برای او تسلی را به همراه داشت. این هدیه‌ای از جانب ماهانتا بود.

به علاوه هلمن متوجه شد نیازی به گفتن عشق با مردم، حیوانات یا گیاهان نیست، بلکه فقط باید عشق بود. اگر شما عشق باشید، آنگاه شخص یا حیوانی که دوستش دارید آنرا خواهد فهمید.

وقتی عزیزی فوت می‌کند

خانمی که او را *دونا* می‌نامم، اکنون را بعد از از مرگ پسرش "جاستین" در یک سانحهٔ موتور سیکلت، پیدا کرد. او بسیار به پسرش نزدیک بود. در حالیکه این غم او را ویران می‌کرد، دونا نمی‌توانست آسایش را در کلیسا بیابد. او در تمام آن مدت مرتب گریه کرده بود. اگر فقط راهی وجود داشت که او می‌توانست به خدا نزدیک‌تر شود، آنگاه شاید او کمکش می‌کرد تا بفهمد چرا این تصادف روی داده و مهم‌تر از آن، جاستین الان کجاست؟ و آیا حالش خوب است؟

او دائماً برای کمک دعا می‌کرد و پنج ماه بعد و در اوج بدحالی‌اش، او تجربه‌ای داشت که زندگی‌اش را تغییر داد. ابتدا او فکر کرد که این تنها یک رویاست، اما این دقیقاً سفر روح بود.

دونا با هشیاری واضح در جهان‌های دیگر بیدار شد. یک خانم عینکی با رگه‌های خاکستری در موهای تیره‌اش او را ملاقات کرد و آن‌ها برای چند دقیقه با هم صحبت کردند. او سرانجام پرسید: "آیا پسر من جاستین را می‌شناسید؟" آن خانم پاسخ داد: "البته که می‌شناسم." او درست آن بالا در آن خانه سفید رنگ زندگی می‌کند. صحنه ظاهر معمول یک خانه روستایی را داشت که کنار یک رودخانه قرار گرفته است.

دونا و جاستین گفت و گویی طولانی داشتند. او به دونا اطمینان داد که اوضاع سلامتی‌اش از هنگامی که روی زمین بوده بهتر است و سپس از نزدیک به چشمان او نگاه کرد و گفت: "می‌دانم که داری با خودت چه کار می‌کنی؛ لطفاً تمامش کن. تو فقط داری به خودت صدمه می‌زنی." قبل از اینکه جدا شوند، دونا خواست تا او را در آغوش بگیرد،

زیرا قبل از مرگ او زیاد این کار را نکرده بود. جاستین پاسخ داد بسیار خوب مامان .

سفر روح، او را درست پیش عزیزش قرار داده بود. او دقیقاً می‌توانست جاستین را در دستان خود حس کند. سپس بیدار شد.

عطر جاستین هنوز با او بود و یک احساس آرامش و شادمانی قبل از اینکه محو شود، تا هفته ها با او باقی ماند. دونا اکنون تصمیم گرفته بود تا بفهمد جاستین کجا بود. او می‌دانست جایی در روی زمین، کسی جواب را می‌دانست، و این زمانی بود که خواهرش او را با اکنکار آشنا کرد. اولین کتابی که او خواند، دفترچه معنوی نوشته پال توئیچل، بنیان گذار نوین اکنکار بود. این او را متقاعد کرد که جواب دعایش داده شده است. اینجا توضیحی وجود داشت که به نظر معقول می‌آمد.

غم فرزندش همچنان او را به سمت فرصت‌ها پیش می‌برد.
او از ماهانتا می‌خواهد به او کمک کند، تا آرامشی را که
هنگام سفر روح در کنار پسرش حس کرده بود، دوباره به
دست آورد. بنابراین او تمرینات معنوی اک را روزانه انجام
می‌دهد و او تلاش‌هایش را در راستای شنیدن صوت و
دیدن نور— کلیدهایی به جهان‌های پنهان خداوند، به کار
می‌برد.

تمرین معنوی برای گشودن قلب شما بر روی عشق

متغیر فداوند

عشق دشوار است، زیرا ما آن را این گونه می‌کنیم. شک و تردید دربارهٔ مورد عشق واقع شدن، به رفتارهایی که در مقابل دیگران انجام می‌دهیم شکل می‌دهد. بعضی از ما در مقابل چیزهایی که خانواده عزیز نگاه می‌دارد، سرکشی می‌کنیم. بقیه ما پا را فراتر می‌گذاریم. ما دیگران را با اهمال و فروگذاری مطلوبات خودمان دوست می‌داریم و بزرگ می‌کنیم. گرچه اغلب، زمان ما را به مسیر باز می‌گرداند. بنابراین شما چه کاری می‌توانید انجام دهید تا در اسرع وقت به مسیر باز گردید و شادمان باشید؟

فرد نمی‌تواند عشق دیگران را با توجه و مراقبت از آنها بخرد. آن دو کیفیت، می‌تواند بسیار مهربانانه باشند اگر از سمت کسی که مغناطیس عشق است، بیایند.

به دیگران به گونه‌ای بنگرید که گویی آنان در حال حمل
عشق الهی به سمت شما هستند. در واقع آنها همین کار را
انجام می‌دهند. نکته بعدی مهم است. شما باید آگاهانه
قلب‌تان را به روی عشق خدا، که مانند جریان کوهی ساکت،
همواره در حال جاری شدن به شماست بگشایید.
انجام این کار ساده است. اجازه دهید یک تمرین معنوی
بسازیم. **هیو** را بخوانید، و در ذهن و قلب‌تان این جریان آرام
از عشق خداوند را که به آرامی در حال جاری شدن به
قلب و وجود شماست، بنگرید. این شما را تغیر خواهد
داد.

ارتباط شما با خدا

یک روز اکیستی که نام او را (می) می‌نامم دربارهٔ بینشی با دوست خود صحبت می‌کرد که احتمالاً او تا به حال در موردش فکر نکرده بود و من تمایل دارم بگویم بسیاری از خداشناسان مسیحی نیز به آنان فکر نکرده‌اند. اما این نکته به شدت ارجمند است .

می گفت: "روح مانند یک نقاشی است که خدا آن را نقاشی کرده است؛ هر نقاشی زیبایی منحصر به فرد خود را داراست. و خدا در تمامی ما به یک اندازه سرمایه گذاری کرده است. روح یک تجلی از خداوند است. در هر مورد، خداوند بهترین اثری را که می‌توانسته خلق کرده است، زیرا این از طبیعت خدا نیست که اثری هنری با کیفیت پایین خلق کند."

و می‌ادامه داد: "خداوند ما را به اندازهٔ مسیح دوست دارد؛ دلیل این که مسیح این قدر برجسته ظاهر شد و خوش

درخشید این است که او متقابلاً به همان اندازه خدا را دوست داشت.

من فکر می‌کنم این بینشی بسیار عمیق در مورد تفاوت مسیح با بسیاری از مردم می‌باشد، اما من در اینجا باید بگویم تمامی استادان حقیقی این عشق از برای خدا را که برای او و در بازگشت عشق خدا به آنان است، دارا می‌باشند. آن‌ها این عشق را به تمامی چیزهای اطرافشان می‌بخشند؛ به انسان‌ها و تمامی موجودات زنده .

به یاد داشته باشید که اگر شما در حال خواندن این کتابچه هستید، احتمالاً برای هدف مشخصی به این زندگی آمده‌اید و آن هدف آموختن اسرار زندگی است.

راز؟ خداوند عشق است. اما احتمالاً شما از پیش این امر را می‌دانستید. بنابراین چه چیزی شما را از حقیقت باز می‌دارد؟ این درک و فهم است نه دانش. دانش تنها یک مسئله ذهنی است، اما این درک و فهم است که شما روح

هستید؛ که شما ارزش چیزهایی را دارید، زیرا ابتدا خداوند به شما عشق می‌ورزد.

یکبار که این فهم بر شما حاصل شود، شما خود را در حال کمک کردن به دیگران می‌بینید. نه به این خاطر که شما احساس می‌کنید نجیب زاده‌ای هستید که کمک می‌کند تا آشغال‌ها به پایین ریخته شوند. اگر چه شما این را با کلمات زیبا می‌پوشانید: مستمند، فرزند، تمامی این کلمات زیبا را که بر اساس ارزش عاطفی بنا شده‌اند به کار می‌گیرید، اما هنگامی که شما صاحب درک باشید، درکی صحیح از این که "خدا عشق است"، چه معنایی دارد؟ آنگاه شما فقط تمایل دارید به دیگران خدمت کنید، زیرا آن‌ها را دوست دارید. شما به آن‌ها عشق می‌ورزید، زیرا ابتدا خدا به شما عشق ورزیده است.

شما به خاطر عشق خداوند وجود دارید. همان‌طور که همسایه شما وجود دارد؛ و اگر همسایه شما نیازمند کمک

است و شما می‌توانید کمک کنید، در حال کمک کردن به خودتان هستید.

ما می‌دانیم که این جا هستیم تا به عنوان یک وجود معنوی خالص شویم. این خالص شدنی معنوی است و برای اینکه ما روزی همکار خداوند شویم ضرورت دارد. همکار خدا بودن به معنای کارکردن با سطوح مختلفی از بهشت‌ها و یا حتی این جا در زمین است، تا عشق الهی را برای کسانی که نیازمند آن هستند ببریم. بعضی اوقات این به سادگی گوش کردن به صحبت‌های شخصی است که دچار گرفتاری است، و یا دادن چیزی به شخصی که به آن نیاز دارد و یا اگر فاجعه‌ای در نقطه‌ای از کشور روی داده است به معنای فرستادن پول و پتو.

این همکار خدا بودن است. شما این کار را انجام می‌دهید بدون این که توقع داشته باشید در بازگشت کسی شما را

نوازش کند و بگوید: "آفرین بر تو ای خدمتگزار خوب و با ایمان"

زندگی معمولاً شرایطی را فراهم نمی‌کند که مردم با نوازششان پاسخ شما را بدهند و چیزی شبیه به آن را بگویند، اما شما می‌توانید شخصی باشید که به شخص دیگری بها می‌دهد و می‌گوید: "هی، کار قشنگی است. خوشحالم که این جایی، ممنونم از بابت کمکت." و به یاد داشته باشید که به عزیزانتان بگویید: "دوستت دارم" ما آن چنان با مسائل مربوط به بقای خویش انسانی مشغول هستیم که گاهی اوقات فراموش می‌کنیم بابت چیزهای بسیار عزیزی که در زندگی ما وجود دارد سپاس‌گزار باشیم. عزیزانمان، همسرمان، فرزندانمان، والدینمان و خواهر و برادرهایمان.

اشتیاق روح برای عشق

روح اشتیاق دارد تا به خانه‌اش نزد خداوند بازگردد. خانه‌اش نزد خداوند به معنای نهایت عشق الهی است که شرایطی را به همراه خود ندارد؛ عشق بی قید و شرط.

بیشتر اوقات ما درباره عشق با احساس انسانی صحبت می‌کنیم. ما تفاوتی بین آن دو نمی‌بینیم. گاهی اوقات والدینمان به ما می‌گویند دوستان دارند و سپس اگر ما کارها را درست مطابق میل آن‌ها انجام ندهیم، آن‌ها با ما سردی می‌کنند و یا ممکن است همراهانمان این کار را انجام دهند و یا ما این کار را در قبال همراهانمان انجام دهیم.

سرد بودن با یک شخص، عشق بی قید و شرط نیست. این دارای شرط است و نوعی کنترل محسوب می‌شود. این به هیچ وجه عشقی حقیقی نیست. این عشق می‌گوید: "من می‌خواهم این کار را به این روش انجام دهی و تو آن را

به این روش انجام نمی‌دهی. بنابراین تا زمانی که این کار را مطابق میل من انجام ندهی تو را دوست نخواهم داشت و با تو صحبت نمی‌کنم."

سرانجام جروبحثی کوتاه شکل و سپس پایان می‌گیرد و همه تا دفعه بعد خوشحال خواهند بود.

دفعه بعد که ارتباط بین این دو نفر مورد آزمون قرار می‌گیرد و آن‌ها نقطه مشترکی در ذهن و قلبشان ندارند، همان اتفاقات تکرار می‌شوند.

آنگاه راه‌هایی وجود خواهد داشت تا دو طرف یکدیگر را دلسرد کنند. یکی از آن دو با طرف مقابل سرد خواهد بود و یا به طریقی دیگر به رابطه آسیب خواهد رساند. هر کاری که یک فرد می‌تواند انجام دهد تا بگوید: "تو این کار را مطابق میل من انجام نمی‌دهی. بنابراین عشقم را از تو دریغ می‌کنم."

این عشق مشروط است. عشقی انسانی است نه الهی و عشق انسانی کوشش اشخاص است برای خدا گونه شدن، چه از آن آگاه باشند چه نباشند.

من فکر می‌کنم این بسیار مهم است که در این زندگی کسی را بیاییم که بیشتر از خودمان دوستش داشته باشیم. حال این شخص انسان باشد یا یک حیوان خانگی و قبل از این که شما بتوانید شخصی را بیشتر از خودتان دوست داشته باشید، شما با دوست داشتن خودتان شروع می‌کنید. *الون کراست* می‌گوید: "همسایه‌ات را به اندازه خودت دوست بدار." بعضی از مردم فوراً فکر می‌کنند این به این معنی است که همسایه‌ات را دوست بدار و خود را کاملاً فراموش کن.

دوست داشتن خود به معنی تصور ارزش بسیار و خو پسندانه برای خودتان یا قدم زدن در اطراف، مانند یک دیکتاتور نیست. آن به این معنی است که به عنوان روح،

فرزند خدا و یا آنطور که ما در اک می‌گوییم به عنوان نور
خدا و برای خودتان احترام قائل شوید، زیرا یکبار که خود
را به عنوان روح بشناسید، گام مهمی را در گشایش معنوی
خود برداشته‌اید.

قدم مهم بعدی این است که بدانید و درک کنید سایر مردم
روح هستند؛ نور خدا/.

هدف جست و جوی معنوی ما، عشق است. مسیر به
سمت خدا همیشه با قلب پیموده می‌شود، با قلب عاشق.

پرسش و پاسخ

من به عنوان رهبر معنوی اکنکار، هزاران نامه از جویندگان حقیقت در سراسر دنیا دریافت می‌کنم. همه آنها می‌خواهند پاسخ مستقیم و مفیدی درباره اینکه چگونه می‌توان در جاده خداوند سفر کرد، دریافت کنند. من شخصاً به بسیاری از این نامه‌ها پاسخ می‌دهم. در اینجا برخی از سوالاتی که از من درباره عشق و روابط پرسیده شده است وجود دارد. آنها را برای نشانه‌هایی که ممکن است کمکتان کند، مطالعه کنید.

تکنیکی برای کمک به شما در بهتر برقرار کردن روابط

«آیا می‌توانید با هر توصیه‌ای به من کمک کنید تا بدانم چگونه می‌توانم جاری شدن عشق در ازدواجم را مستمر نگاه دارم؟ اخیراً این عشق آسیب دیده است.

ارتباط فعال چیزی است که باز نگاه داشتنش در ازدواج مشکل است. یک تکنیک مفید هنگامی که روابط دچار آسیب می‌شوند این است که یکی از زوجین، با طرف مقابل به همراه یادداشت برداری مصاحبه کند.

در مصاحبه پرسیدن هر سوالی که آن شخص می‌خواهد، آزاد است. تنها محدودیت برای سوالاتی است که شخص مقابل می‌تواند آن‌ها را با یک بله یا خیر ساده جواب دهد. این یک ارتباط روشن نیست.

مصاحبه‌گر حق ندارد از خودش در مقابل هیچ تهمتی دفاع کند. بلکه باید آنجا بنشیند و آن را یادداشت کند. مسلماً نقش‌ها در عرض بیست دقیقه تغییر خواهد کرد. سپس زوج دیگر تبدیل به مصاحبه‌گری از امیدها و رویاهای خط خورده می‌شود.

این که زوجها چه چیزی در مورد معاشرتشان می‌آموزند که آنها را تبدیل به انسان‌هایی حقیقتاً جذاب و نیز هدفمند می‌کند، شگفت‌انگیز است.

چگونه ببینیم که آیا رابطه‌ای ارزش گسستن دارد یا فیر

*چگونه یک شخص می‌فهمد که آیا رابطه‌ای بر پایه عشق استوار است و ارزش گسترده شدن را دارد یا خیر؟

هیچ‌کس نمی‌تواند نهایت عشق را احساس کند، اما به نکات زیر برای تصمیم‌گیری در مورد اینکه آیا واقعاً کسی را دوست دارید، نگاه کنید:

(۱) آیا هنگامیکه به او فکر می‌کنید، احساس شادمانی

را به قلبتان می‌آورد؟

(۲) آیا می‌خواهید او را خوشحال کنید؟

۳) آیا شما او را برای آن چه که هست دوست دارید و قصد ندارید او را تغیر دهید؟ آیا می‌گذارید او آنچه که هست باشد و نه آنچه که شما می‌خواهید؟

۴) افراد جوان تمایل دارند عاشق کسانی شوند که ایده آلشان است. کسی به معنای ایده‌آلش یک شاهزاده جذاب باشد. یک قورباغه واقعی. همه شاهزاده‌های جذاب وزغ نیستند و همه وزغ‌ها شاهزاده نیستند. (پاورقی)

۵) ارزش خود را فراموش نکنید؛ او با شما چگونه رفتار می‌کند؟ آیا برای شما ارزش قائل است یا فقط می‌خواهد از شما استفاده کند؟
عشق یک تجلی از اک (روح الهی) بر روی زمین است و این نکات باید به شما فرصت خوبی بدهند تا ببینید که در چه نوع رابطه‌ای به سر می‌برید.

آیا رابطه جنسی امری معنوی است ؟

هدف از رابطه جنسی از چشم انداز یک رابطه معنوی چیست؟

یک ارتباط عمیق بین یک زوج، نشانی مقدس از عشق انسانی است. روابط جنسی لزوماً کسی را به طبقه روح ارتقا نمی دهد؛ بنابراین چرا رابطه جنسی راهی برای ارتقای معنوی محسوب می شود؟

این رابطه بین یک زوج، باید آشکار و روشن باشد؛ بدون احساس گناه یا شرم. اگر شما نتوانید خانواده خود را دوست بدارید، آنگاه چگونه می توانید خداوند را دوست داشته باشید؟ احساس گناه که مذهب اورتدکس بر روی عشق ورزی قرار داده، برای کنترل پیروانش است. گناه و ترس عمیقاً آنها را برای قرن ها تحت تاثیر قرار داده است.

عشق ورزی، یک تجلی عمیق از عشق و گرمای بین
زوج‌ها و امری خصوصی بین آن دو می‌باشد. افراط در هر
چیزی شهوت است. آیا ما می‌خواهیم خودمان را تا سطح
معنوی حیوانات پایین ببریم؟
پیوندی که بین یک زوج تقسیم شده است، مسئولیت دو
طرفه را طلب می‌کند.

رویا ها به عنوان راهنمایان

من رویاهای مکرری داشتم که شامل من، دوست پسر من و یک خانم دیگر بودند. در تمام رویاها، دوست پسر من در حالیکه به آن خانم توجه داشت با من مانند یک جعبه اضافی رفتار می کرد و اصلاً به من توجهی نداشت. ما مشکلاتی در رابطه مان داشتیم و بنا به دلیلی من به او اعتماد ندارم. چگونه می توانم بفهمم که آیا رویاهای من حاوی بصیرت هایی است؛ و یا به سادگی شک و تردید من را بیان می کند؟

یک رابطه بدون اعتماد، دوامی ندارد. ریشه اصلی بی اعتمادی در چیست؟ هنگامی که با هم در اجتماع هستید، آیا او به خانم های دیگر نگاه می کند؟ رویاها شما را برای رابطه ای که ممکن است در حال به پایان رسیدن باشد آماده می کند. آن ها به شما می گویند

چیزی اشتباه است. اگر دوست شما محبت کمتری به شما نشان می‌دهد، شما باید تصمیم بگیرید که رابطه‌تان را بهبود بخشید، و یا رهايش کنید.

به رویاهایتان به عنوان راهنما نگاه کنید. آنها ممکن است مشکلاتتان را واضح‌تر نشان دهند و راه‌های پیشنهادی را بگویند. اما تمام واقعیات را قبل از تصمیم‌گیری در مورد هر موضوع مهمی، بررسی کنید. به خصوص رفتار روزمره مردم را در مقابل خودتان مشاهده کنید. ممکن است رویاهایتان به شما پیشنهاد کنند که روی چه رفتارهایی دقیق شوید، اما به یک ارتباط، بدون داشتن یک مدرک فیزیکی برای اثبات سوءظنتان پایان ندهید.

مهم نیست چه اتفاقی برای این رابطه می‌افتد، فقط سعی کنید مجرای عظیم‌تری برای عشق الهی باشید. عشق بر تمامی سوءظن‌هایی که می‌تواند هر رابطه‌ای را خراب کند، برتری می‌یابد.

هنگامی که کودکان در باره طلاق می پرسند

اشخاص چگونه می توانند بفهمند که آیا در حال عشق ورزیدن هستند یا خیر؛ و چرا برای ازدواج شتاب زده اند. چرا من اکنون به جای این که خود را در خانواده دیگری ببینم، در خانواده خود می بینم و یک کودک چه کاری می تواند انجام دهد تا هنگامی که والدینش از یکدیگر جدا شدند، متحمل سختی بیشتر نشود؟

عشق کور است و احتمالاً همیشه هم خواهد بود. تنها راه برای فهمیدن هر چیزی در زندگی، این است که به جلو برویم و تجربه کسب کنیم. با این کار هیچگاه خبری را از دست نمی دهیم. هر تجربه ای می تواند به ما درسهای ارزشمندی را در باره خودمان بیاموزد؛ اگر چه ممکن است دردناک باشد.

ناشکیبایی و رفتار کودکانه (عدم تجربه در چنین مواردی)
دلایل ازدواج‌های شتاب زده هستند. چیزهای کوچکی
وجود دارند که در این ارتباط می‌توان انجام داد.

چرا شما در خانواده خودتان هستید و نه در خانواده‌ای
دیگر؟ این امر به این دلیل اتفاق افتاده که شما و
خانواده‌تان قبل از اینکه زندگی شروع شود، بر سر آن
توافق کرده‌اید. تمامی شما به نحوی، دلایل معنوی برای با
هم بودن دیده‌اید. پس در مراقبه از ماهانتا درخواست کنید
که بعضی از این دلایل را به شما نشان دهد. این از شما
فردی با عشق، خرد و با دلسوزی بیشتر می‌سازد.

چگونه هنگامی که والدین از هم طلاق می‌گیرند از درد و
رنج زیاد جلوگیری کنیم؟ با پدر یا مادرتان که الان با او
هستید، با تمام وجود عشق بورزید. به عبارتی دیگر
خودتان را از عشق کسی که الان، در این دقیقه و در این
ساعت با شماست، لبریز کنید.

ازدواج حقیقی چگونه است؟

پیوند ازدواج از نظر معنوی چه معنایی می‌دهد؟

پیوند ازدواج تنها در صورتی می‌تواند مقدس باشد که برای هر دو نفری که به این پیوند رضایت داده‌اند، مقدس محسوب شود. اگر آنها در قلب یکی باشند، چگونه می‌توانند از هم جدا شوند؟ یک زوج در اکنکار، در ازدواجشان یک بیانی به نام "علت آغازین" درست کردند. آنها توافق کردند که همراه با عشق، در تکامل معنوی یکدیگر و برای رسیدن به ارتفاعات خدا به هم کمک کنند. یک ازدواج حقیقی دارای تعهد از جانب هر دو طرف است. هر دوی آنها مسئولیت این تعهد را درک می‌کنند. یک ازدواج قلبی اجازه می‌دهد تا هر کدام از دو طرف، یک شخصیت مستقل باقی بماند، اما آن دو به مانند یک واحد هستند.

تمرین معنوی برای نزدیک‌تر شدن بیشتر شما به خداوند

این تمرین معنوی را برای عمیق‌تر شدن را بطئه خود با خداوند امتحان کنید. به مکانی ساکت بروید، توجه خود را به چشم معنویتان_ مکانی درست بالا و داخل ابروهای شما، معطوف کنید. همزمان با بسته شدن آرام چشم‌ها، شروع کنید به خواندن کلمه‌ای مقدس مانند **هیو**، خدا، روح مقدس و یا "خداوند، طریقت را به من نشان بده." اما قبل از نزدیک شدن به محراب خدا، قلبتان را از عشق آکنده کنید، زیرا خالصانه ممکن است وارد شوند.

صبور باشید؛ این تمرین را برای چند هفته انجام دهید. هر بار با محدودیت زمانی بیست دقیقه بنشینید، بخوانید و منتظر بمانید. خداوند فقط هنگامی با شما صحبت می‌کند که توانایی شنیدن داشته باشید.