

این کتاب به راستی در خاموشی معجزه می‌کند. این کتاب پرواز را به شما می‌آموزد... آزادی را به شما یاد می‌دهد... شفا می‌دهد درون و بیرون بیمارتان را... روابطتان را به بهترین شکل بهبود می‌بخشد... ثروت را به سمت شما سرازیر می‌کند... آرامش را به شما هدیه می‌دهد... لذت را چاشنی زندگیتان می‌کند... شما را در مسیر رؤیاهایتان قرار می‌دهد و متمایلتان می‌کند افسانه‌ی شخصیتان را دنبال کنید... زیستن با عشق را برایتان به ارمغان می‌آورد... دیوار جهل و نادانی را تخریب می‌کند و پل آگاهی و عشق به سوی خدا را بازسازی می‌کند... اقیانوس درونتان را آشکار می‌سازد... تعصب را از شما دور می‌کند و عشق را جایگزین می‌کند... و هزاران معجزه‌ی بزرگ و کوچک دیگر که در این کتاب خواهید دید و البته که تمام معجزات آن خاموش است.

این کتاب، مقصد یا هدف خاصی را دنبال نمی‌کند و برای شما برنامه‌ی خاصی ندارد، فقط پرده‌ها را کنار می‌زند و حقایق جهان هستی را برای شما آشکار می‌سازد؛ آن‌گاه خود خواهید دانست چگونه خود و زندگیتان را دگرگون سازید. چه بسا در بسیاری از صفحات این کتاب فقط با خواندن و درک مطالب آن صفحات بدون آنکه متوجه شوید تغییرات شگفت و زیادی در خود و دنیایتان اتفاق بیفتند.

در این کتاب ممکن است این صفحه با صفحه‌ی قبلی ارتباطی نداشته باشد، به همین علت شاید بهتر باشد در بعضی موارد روزانه بیشتر از یک صفحه جلو نرویم و آن روز و شاید چند روز دیگر هم روی آن چه که در آن صفحه خوانده‌ایم تأمل کنیم. هر صفحه یا هر آیه یک کلید است برای زندگی و جهانی بهتر.

این کتاب قانون خاصی را دنبال نمی‌کند و برای افرادی با سطح آگاهی‌های مختلف تنظیم شده است. ممکن است بخشی از کتاب برای شما کاملاً آشنا و تکراری باشد، اما بخش دیگر کتاب شما را به هیجان بیاورد.

در سفری که همراه این کتاب هستید، سعی کنید از تمام نقاطش لذت ببرید.

ممکن است امروز در این مقطع از زندگیتان با این سطح آگاهی که امروز دارید، بخشی از مطالب این کتاب را درک نکنید و برایتان غیر قابل باور باشد ولی به مرور با ارتقای سطح آگاهی و افزایش یادگیریتان، تمامی راز و رمزهای این کتاب برایتان گشوده خواهد داشت. از طرفی هم ممکن است برای بعضی از شما که سطح آگاهی بالایی دارید، برخی از مطالب این کتاب تکراری و پایه‌ای باشد و البته که تکرار آن خالی از لطف نیست و هر کسی بر اساس سطح آگاهی خود می‌تواند از این کتاب بهره‌مند شود.

این کتاب، کتابی نیست که آن را به دیگران ببخشید و یا به آن‌ها امانت دهید، چون باید آن را همیشه در کنار خود داشته باشید و روزانه از آن استفاده کنید تا هر روزتان سرشار از

درست همان‌گونه که کریستال خالص از نزدیک‌ترین شیء مجاورش تأثیر می‌پذیرد و رنگ می‌گیرد، ذهن انسان نیز زمانی که از امواج فکری پاک و خالص شد، با موضوعی که بر آن تمرکز می‌کند، یکی می‌شود.

مکاشفه و مراقبه جدا از هم نیستند؛ این دو همانند قله و دامنه موج جدا و متمایز از هم ولی همیشه با هم‌اند. نمی‌توانید در تجلی بخشیدن به آرزوهای قلبی‌تان صاحب مهارت شوید، اگر نخواهید زمانی را به اندیشیدن اختصاص دهید.

مراقبه به معنای سکوت و تنها بودن با خود و لب بر پرگویی مدام بستن است که فضای درونی‌تان را اشباع ساخته است. پرگویی بمباران افکار را متوقف می‌سازد و از قرار معلوم دنیای درونتان را پر از وراجی‌ها می‌کند؛ این صداهای درونی سپری است که شما را از شناختن خود برترتان باز می‌دارد.

مراقبه، شیوه‌ی مفیدی است برای به انجام رساندن سکوت درونی و خانه‌تکانی ضمیر از تأثیرات وراجی‌های ثابت که عمدتاً از ثمرات منیت است، توجه مغز از میلیون‌ها فکر پراکنده منصرف می‌شود و معطوف به آگاهی خود صدا می‌گردد. صدا به مثابه‌ی قرائت کلامی آهنگین عمل می‌کند و سبب تمرکز شما و فرونشاندن پرحرفی می‌شود.

بهترین اوقات برای مراقبه هنگام طلوع و غروب خورشید است.

مراقبه یا شکاف بین افکار، مکانی بسیار عالی و شگفت‌انگیز است؛ معجزه‌ها در این مکان به وقوع می‌پیوندند. هر انسانی در بین افکار خود این شکاف را دارد. با خواست و اراده خود می‌توانید به این شکاف رخنه کنید و فعال‌سازی ابعاد متعالی بشر از قبیل بینش، شهود، خلاقیت و همچنین اوج کارایی او را تجربه کنید. در این مکان می‌توانید به آسایش، شور و شمع سعادت جاودانی و آرامش ناشی از برقراری ارتباط آگاهانه با خداوند پی ببرید.

هر لحظه که بخواهید می‌توانید به این مکان فوق‌العاده وارد شوید. قدرت این شکاف همیشه در دسترس شماست. مهم نیست که در جلسه مهم تجارتي حضور دارید، پشت میز شام نشسته و درگیر بحث داغی شده‌اید و یا حتی سوار اتوبوسی بسیار شلوغ هستید.

شما مالک این شکاف هستید و هیچ‌کس نمی‌تواند آن را از شما بگیرد، در ورودی شکاف پیوسته باز و در دسترس است. وقتی روش‌های ورود به شکاف را آموختید و در بکارگیری آن‌ها مهارت پیدا کردید، پی می‌برید که اغلب اوقات به انرژی‌های شگفت‌انگیز این مکان معجزه‌آسا پناه می‌برید.

هیچ‌کس نخواهد فهمید که شما در تنگنای ترافیک سنگین، جایی که همه‌ی انسان‌های پیرامونتان غرق در اضطراب، نگرانی و ناامیدی‌اند، همه‌ی ناهماهنگی‌ها را از سر بیرون کرده‌اید و حتی برای یک لحظه هم که شده، آرامش برخاسته از آن شکاف را برگزیده‌اید. انجام دادن این کار نیروی دوباره به روحتان می‌بخشد و به شما تذکر می‌دهد که به جای تحقیر خویش برای خود ارزش و احترام قائل شوید. شما از افرادی که این لحظه را فرصتی برای دلخوردن می‌دانند، دوری کرده‌اید و وارد شکاف شده‌اید. اکنون از این مکان برای آرام بودن استفاده می‌کنید، پی بردن به چگونگی ورود به شکاف با خواست و اراده‌ی خود و با چند تصویر ذهنی درونی کوتاه چه ارزشی دارد.

هدف غایی ما از مراقبه، وارد شدن به شکاف بین افکار است. در آن جا وارد مکانی معنوی می‌شویم و به قدرت نامحدود سرچشمه‌ی وجودی خویش پی می‌بریم.

ذهنتان را همچون دریاچه‌ای تصور کنید، سطح آب روی دریاچه شبیه زمزمه‌های ذهنی شماست. تلاطم همیشه در سطح آب دیده می‌شود، زباله‌ها، یخ‌زدگی‌ها و آشفتگی‌ها همه در سطح آب مشاهده می‌شوند. زیر سطح آب دریاچه آرامش نسبی وجود دارد. سطح زیرین آب ساکت و سرشار از آرامش است.

هر یک از ما در طی هر شبانه روز تقریباً ۶۰ هزار فکر متفاوت داریم که اغلب به یکدیگر مرتبط نیستند؛ بنابراین ذهن ما به دریاچه‌ای شباهت دارد که سطح آن با وزش باد پر از موج‌های کف‌آلود شده است. اما در زیر این سطح پرتلاطم شکافی وجود دارد که در آن جا می‌توانیم خدا را بشناسیم و با پیوستن دوباره به سرچشمه‌ی وجود خویش قدرت نامحدود آن را به دست آوریم.

با مراقبه می‌توانیم افکار پراکنده و متلاطم خود را آرام کرده و زیر سطح آب شنا کنیم. در این مکان می‌توانیم آرام باشیم و خدا را به شیوه‌ی مستقیم درک کنیم نه این‌که درباره‌ی او مطالبی از دیگران بیاموزیم.

تمرین مراقبه ما را به سفر شگفت‌انگیز شکاف بین افکار ما می‌برد. در آنجا فایده‌های بسیاری از قبیل زندگی سالم‌تر و سرشار از آرامش، بدون اضطراب و نگرانی و بدون خستگی وجود دارد، اما همه‌ی این موارد فایده‌های حاشیه‌ای هستند. مهم‌ترین دلیل برای تمرین مراقبه که سبب تقویت روح می‌شود، ورود به شکاف بین افکار و برقراری ارتباط آگاهانه با انرژی خلاق زندگی است.

ابرہا،

نمے دانند چرا بہ سمتی مے روند،

و چرا با این سرعت مے روند،

تنہا یک انگیزش... این جایے است کہ اکنون باید
رفت،

اما آسمان از انگیزہ ہا و انگارہ ہا ی پشت تمامے این ابرہا
خبر دارد،

و تونیز خواہے دانست،

وقتی خودت را آن قدر بالا بکشی کہ بتوانے،

وراء افق را بنگرے...

این کتاب شما را بہ ورا ی افق ہا خواہد برد، بہ شرطی کہ آن را زندگے کنید!

می‌توانیم به فراسوی جهالت گام بگذاریم، می‌توانیم خود را موجوداتی هوشمند با مهارت و برتر ببینیم، می‌توانیم پرواز (آزادی) را بیاموزیم. آموختن پرواز (آزادی) بها دارد و کسی که پرواز را بیاموزد، افسوس بهای آن را نمی‌خورد.

از میان میلیون‌ها انسان تعداد خیلی انگشت شماری پیدا می‌شود که راه پرواز را بجوید!

یکنواختی؛ ترس و خشم دلیل کوتاهی عمر ماست. با بیرون انداختن این پندارها از ذهن، عمر طولانی و مسرت‌بخشی برای خود رقم خواهیم زد. بیشتر ما از جهانی به جهانی دیگر شبیه آن رفتیم و از یاد بردیم از کجا آمده‌ایم و اهمیتی هم ندادیم چه جهانی را در پیش داریم... می‌توانی تصور کنی پیش از آنکه برای نخستین بار به این اندیشه برسیم که جز زیستن؛ خوردن؛ جنگیدن و یا قدرت یافتن در دنیا هدفی بالاتر وجود دارد؛ چند زندگی را پشت سر گذاشته‌ایم؟!

صد زندگی را... هزار زندگی را...؟!!

آنگاه صد سال دیگر تا بفهمیم چیزی به نام کمال (پرواز) وجود دارد و باز هم صد زندگی دیگر تا به این برسیم که هدف از زندگی، یافتن آن کمال و متجلی کردن آن است. پس بدیهی است جهان دیگر را براساس آن چه در این جهان می‌آموزیم، انتخاب می‌کنیم.

اگر چیزی نیاموزیم جهان بعدی نیز مانند همین جهان خواهد بود؛ با همان محدودیت‌ها و مشکلات.

اما اگر به سمت کمال (پرواز و آزادی) قدم برداریم؛ به یک باره آنقدر خواهیم آموخت که نیازی نباشد هزاران بار زندگی کنیم تا به این مرحله برسیم.

برای این که با سرعتِ اندیشه به هر کجا که می‌خواهی پرواز کنی باید با این آگاهی شروع کنی که همین حالا به آنجا رسیده‌ای.

شگرد کار این است که دیگر خود را چون موجودی محبوس در کالبدی محدود نبینید که تنها در چهارچوب معینی آزادی عمل دارد. شگرد کار این است که ماهیت حقیقی تان همچون عددی نانوشته کامل است و هر جا در گستره‌ی زمان و مکان موجودیت دارد. هر آن چه به ذهن راه یابد می‌تواند شکل مادی آن تجلی یابد، چرا که اگر غیر این بود به ذهن شما راه نمی‌یافت.

پس در آزادی کامل و بدون هیچ محدودیتی رؤیایپردازی کنید و در جهت تحقق رؤیایتان قدم بردارید.

رؤیا وقتی بخواهد واقع بینانه بیان شود؛ رؤیایبودنش را از دست می‌دهد. زندگی را نخواهیم فهمید، اگر دیگر آرزو کردن و رؤیای دیدن را از یاد ببریم؛ و جرأت زندگی بهتر داشتن را لب طاقچه به فراموشی بسپاریم، فقط به این دلیل که در گذشته یک یا چندتا از آرزوهایمان اجابت نشده است.

از بزرگ بودن آرزوهایتان نترسید، بلکه از کوتاه بودن سقف آرزوهایتان بترسید که منطقی به نظر برسد.

اگر قرار باشد در روز و نگاه اول شما بدانید برای رسیدن به هدفتان چه کاری باید انجام دهید؛ پس هدفتان را به اندازه کافی بزرگ انتخاب نکرده‌اید، بلکه فقط شهامت رسیدن به چیزی را داشتید که مطمئن به دست یافتن آن بوده‌اید.

تمام جسم شما چیزی نیست مگر اندیشه شما از خودتان؛ به همان شکلی که قادر به دیدنشان هستید.

زنجیره‌ی اندیشه‌تان را بشکنید؛ آنگاه زنجیره‌ی جسمتان شکسته خواهد شد. دشوارترین کار در جهان این است که انسانی را متقاعد سازی که آزاد است و اگر مدت اندک زمانی به تأمل و آموزش پردازد؛ این مسئله بر او آشکار خواهد شد. سعی کنید با شکیبایی و به ترتیب بر محدودیت‌هایتان فایق آید. تغییر سطح آگاهی به شکل ناگهانی نباید صورت گیرد. آنچه دیدگانت به تو می‌گویند باور نکن؛ چشم‌هایت تنها محدودیت را به تو نشان می‌دهند، با ادراک خود بنگر.

آنچه می‌دانی، دریاب؛ آنگاه راه پرواز و آزادی را خواهی یافت. تنها همان که هستی باقی بمان: آرام، شفاف و درخشان.

ما وجود نداریم که جهان را تحت تأثیر خودمان قرار دهیم، ما وجود داریم که زندگی‌مان را به شیوه‌ای بگذرانیم که ما را شادمان سازد.