

فصل ششم

آوردن ناخودآگاه به خودآگاه

شما تمام ابزارهای مورد نیاز را در اختیار دارید تا آن کس که می خواهید بشوید. در حین اینکه درک انرژی را فرا می گیرید، می توانید انرژی به تجربه درآمده تان را متحول هم بسازید. هنگامی که از انرژی اطرافتان آگاه می شوید می توانید به مواقعی که انرژی شما انرژی برتر است پی ببرید و این برتری را افزایش دهید. این به شما فرصت می دهد که تصاویری را که در ذهن دارید متحول سازید و عزمتان را آنچنان متمرکز کنید که بتوانید شفاف تر شوید، بالاتر بروید و گسترش و تحول یابید.

وقتی از کائنات چیزی بیشتر می خواهید، حائز اهمیت است که متناسب با شیوه ای که آن چیز به سویتان می آیند بازو پذیرا باشید تا کائنات آن خواسته شما را به سریعترین و مؤثرترین نحو ممکن برآورده سازد. شاید برای آنکه چیزی بتوانید به دست بیاورید لازم شود بعضی از حالات و تصورات خود را کنار بگذارید، بدین

ترتیب می‌توانید برای رهایی از شر آنها موقعیتهایی را فراهم سازید. همان وقت که خود را برای بالاتر رفتن آماده می‌بینید، باید هرگونه تصاویری را که در مورد شیوه رسیدن به آن مرحله بالاتر داشته‌اید دور بریزید. با آوردن ناخودآگاه به خود آگاه می‌توانید سریعتر متحول شوید، زیرا ذهن خودآگاه نوری است که ناخودآگاه را متحول می‌سازد. آن وقت است که دیگر ضربه‌های پنهانی و برنامه‌های ناشناخته به هیچ وجه رهنمون شما نخواهند بود و توانایی به شما داده شده که برای یافتن پاسخ به درون خود نظربیفکنید. برای تبدیل ناخودآگاه به خودآگاه، سعی کنید نوری را که دور و بر هر وضعیتی هست مورد توجه قرار دهید. آنگاه خواهید دید بی‌آنکه برای تجزیه و تحلیل و تفکر نیازی به استفاده از ذهنتان داشته باشید، پاسخها به سویتان راه می‌گشایند. اگر به دنبال پاسخی هستید، فکر کنید وضعیت را در دستهایتان نگه داشته‌اید. فکر کنید آن روشنایی را که به درون آن تصویرراه یافته می‌بینید و آنگاه آن را به خود برتر و یا موجود برتری در کائنات واگذار کنید.

شما اسیر ضربه‌های پنهانی و برنامه‌های ناشناخته نیستید.

شما توانایی نگرستن به درون خویش و یافتن پاسخها را دارید.

وقتی به دنبال پاسخی می‌گردید تنها کاری که باید انجام دهید این است که سؤال کنید و سپس گوش فرادهید. البته چیزهایی در حین این گوش سپردن بر شما ظاهر می‌شوند، که یکی از آنها تصویری است که شما از آنچه به نظرتان واقعیت به حساب می‌آید دارید و این که این واقعیت چگونه عمل می‌کند. یکی دیگر از چیزهایی که بر سر راهتان می‌آید ذهنی است که بی‌وقفه و راجی می‌کند، و درست زمانی که نیاز به آرامش یا تفکر به شیوه‌ای دیگر دارید، مدام همان فکر را دنبال میکند.

آوردن ناخودآگاه به خودآگاه یعنی چالش با هرگونه موقعیتی که در آن قرار دارید. اگر احساس می کنید اتفاقی رخ داده که شما آن را درک نمی کنید، در واقع در همان حین دارید وقت زیادی را صرف حل، تجزیه و تحلیل و شناختن می کنید، دارید شمعلی از انرژی را به سوی کائنات می فرستید. پاسخهایی آبی به سوی شما بر می گردند. اگر توقع داشته باشید، پاسخ خاصی دریافت کنید یا پاسخ را به شکل خاصی دریافت کنید، راه را بر دریافت پاسخهای گسترده تر می بندید. بهتر آن است هر سوالی می خواهید پرسید و یک هفته راجع به آن بیندیشید. همین که پرسیدید، آن را به حال خود بگذارید. اگر هر مطلبی را انتخاب کردید حتی برای یک روز هم که شده به آن فکر نکنید، به تمام انرژی های تازه موجود در اطراف آن موقعیت پی می برید.

شیوه دیگر برای تبدیل ناخودآگاه به چیز معلوم این است که آرام تنها بنشینید و روی تصوراتتان کار کنید. اگر در مورد مسأله ای دودلی نشان دهید، هیچ یک از پاسخ هایتان کامل و درست نخواهد بود. اگر چنانچه پاسخ صحیح را دریابید تردید و دودلی نخواهید داشت. اگر به خود بقبولائید که به پاسخ درست می رسید، به خود کمک میکنید از این وضعیت رهایی یابید. اگر متوجه نمی شوید که چرا بعضی اتفاقات برای شما رخ می دهند، پیش خود تصور کنید که مسائل را به سرعت و به راحتی حل می کنید. می تانید به خاطرات خود رجوع کنید، و رویدادهایی را به یاد بیاورید که به راحتی درکشان کرده اید.

هر اتفاقی در زندگی شما رخ دهد ناشی از تصویری است که از خویشتن خود دارید. هر تصویری که از خود بیرون بفرستید موقعیتهایی را به سوی خود جلب می کنید. این تصاویر کاملاً در دسترس آگاهی خودآگاه شما قرار دارند. می توانید با نگاه کردن به هر موقعیتی آن را تغییر دهید، و به تبع آن تصویری را که از خود دارید تغییر دهید.

اگر می شد دقایقی می نشستید، موسیقی آرام بخشی گوش می کردید، و به چیزی جز موقعیتی که در آن بودید فکر می کردید، می دیدید که به سرعت از پس آن برآمده اید و می توانید آن را از فکر خود خارج کنید و نیازی نیست مدام به آن بیندیشید. برای رسیدن به سطوح برتر آگاهی، وجود برخی ویژگیها لازم است. یکی از آنها تمرکز است. اگر ذهن شما همزمان به ده موضوع مختلف معطوف باشد، حل آنها شاید هفته ها وقت بخواهد. اگر دیدید به مسائل زیادی فکر می کنید و احساس فشار، پراکندگی و شلوغی می کنید، یا اگر متوجه شدید که وقت کافی ندارید، بدانید مسائلی که ذهن خود را بدانها مشغول کرده اید بیش از حد زیادند. هر لحظه ای هدف برتر خاص خود را دارد و هرکسی که با وی هستید غایت برتر خاص خود را دارد. اگر آماده اید تا به سوی سطوح برتر انرژی حرکت کنید، این کار را می توانید از طریق افزودن مقدار وقتی که آنجا صرف می کنید انجام دهید.

وقتی انرژی تان پایین است می توانید از علت آن آگاه شوید. به شما خواهیم گفت که چه چیزی بیش از همه انرژی را پایین می آورد صحبت کردن درباره مسائل منفی و دنیوی؛ خواندن روزنامه یا مجلاتی که درباره درد و رنج و مبارزه می نویسند، بی آنکه دلیل بهتری داشته باشند، گوش ندادن به جریان بدنتان استراحت نکردن وقتی که خسته اید، فعالیت نکردن وقتی انرژی اش را دارید، فکر کردن به گذشته ای که شما را آزرده، و هراس از آینده شما زمانی انرژی تان را بالا می برید که کاری را که دوست می دارید انجام دهید. اگر برای انجام کاری هدفی تعیین کرده اید، و با این حال درمی یابید که می خواهید کار دیگری بکنید، با برخاستن و انجام آن کار دیگر انرژی خود را بالا خواهید برد. ممکن است دریابید هدف تعیین شده تان تغییر کرده یا امکان دارد وقفه ای ایجاد شود، درست آنچه برای تشدید اشتیاقتان لازم داشته اید.

وقتی بر چیزهایی تمرکز کنید که به حال دیگران مفیدند،

به آنها این امکان را می دهید که به آن چیزها دست بیابند.

برای ارتقای انرژی تان راههای بسیاری وجود دارد. با آگاهی از آنچه به دیگران می گوئید آغاز کنید. آیا با گفته های خود ایشان را تقویت می کنید؟ آیا بینش محترمانه ای نسبت به آنها دارید؟ بر هر چیز انگشت بگذارید، آن چیز خاص رشد خواهد کرد - اگر روی نقاط ضعف مردم انگشت بگذارید و در ذهنتان اشکال و ایرادشان را بزرگ کنید، همان اشکالات گسترش خواهند یافت. اگر در زندگیتان وضعیتی هست که خوب پیش نمی رود، هر چه بیشتر به بی ثمری آن بیندیشید، بی ثمر بودن آن را حادث می کنید.

وقتی دو نفر نخستین بار عاشق هم می شوند، بهترینها را در یکدیگر می بینند و آن تصویر را حفظ می کنند. ناگهان در می یابند که قادرند کارهای تازه ای انجام دهند و می فهمند الگوهای منفی گذشته رخت بر بسته اند. اگر تصویر موفق و شاد و سرشار آدما را در ذهن ترسیم کنید، کمک بزرگی می توانید به آنها بکنید.

وقتی با دیگران سخن می گوئید، حواستان باشد که چه تصویری از خود می سازید.

آیا دارید از سعادت، شادی و وفور نعمت سخن می گوئید یا از دردهای مشکلات و مصیبتها؟ هنگامی که با دیگران صحبت می کنید آنها از شما تصاویری می سازند. ممکن است تصور کنید اگر به دیگران از وضعیت پربار زندگیتان سخن بگوئید - در حالی که چنین نیست - دروغگویی است. اما من معتقدم اگر به همه بگوئید زندگی پرباری دارید، در مدت کوتاهی این امر واقعیت پیدا خواهد کرد. طی روزبه کلمات و انرژی خودتان

توجه کنید. به محض این که به هر شکل احساس کردید انرژی تان دارد کاهش می یابد، تردیدها دارند به ذهنتان راه می گشایند و از آنچه هستید خوشتان نمی آید، درنگ کنید. نفس عمیقی بکشید و برای دستیابی به تصویری بهتر، به درون خویشتن بنگرید. شما دقیقه به دقیقه تصاویری از خود منتشر می کنید و دیگران آنها را می گیرند و به آنها پاسخ می گویند.

اگر می خواهید بدانید چرا فلان اتفاق برای شما رخ داده، به خود بقبولانید که دلیلش را می دانید. بخشایش مسأله مهمی است، زیرا هر بار که خاطره ای منفی را زنده می کنید و خودتان را خطا کار می شمردید، احتمال بروز مجدد آن در آینده را فراهم می آورید. در لحظات بحرانی غالباً خود تازه ای متولد می شود، خودی کودک، خودی که با همان بحرانها پا به جهان هستی گذاشته. این خود تازه، مانند کودکی خردسال، ممکن است مهارت لازم را برای اداره کامل و زیبای امور کسب نکرده باشد. اما با این حال آن موجود هر دقیقه بیشتر رشد می کند. درست نیست به گذشته بازگردید و تصاویر اشتباهات این موجود تازه پا را به رخس بکشید.

شما هرگز کاری نمی کنید که به نوعی به زندگیتان نور و روشنایی بیشتری نیاورد.

می توانید به هر بحرانی که از سرگذرانده اید برگردید و ببینید که خودی تازه، پاره تازه ای از وجود شما در آن بحران متولد شده است. این بخش تازه، بخش روشنتر و نیرومندتر وجود شماست، بخشی است که پیوندش با زندگی شما، حقیقت وجودی شما، و رشد شما بیشتر است.

ممکن است هم اکنون هم در شرف ایجاد بحرانی، چالشی، یا موقعیت دشواری باشید، تا خود را برای تولد خودی تازه آماده کنید. شما همواره به دنبال روشنایی می روید. ممکن است آنچه را انجام داده اید بهترین کاری که از دستتان برمی آمده تعبیر نکنید، پس حائز اهمیت است که به عقب بازگردید و دیدتان را

تغییر دهید، خودتان را رها کنید و ببخشایید، و ببینید در این راه چه آموخته اید. ببینید آن وضعیت چه ویژگی‌هایی را در شما به وجود آورده یا می‌آورد. شاید شما را به واقعیتی ژرف تر هدایت کند و با یاری تان کند تا با پی بردن به چیزهایی که نمی‌خواهید، دریابید چه چیزهایی را می‌خواهید. ممکن است بیاموزید که چگونه روشنایی خود را ببینید تا نیرومند تر، مثبت تر، و متمرکز تر شوید. وقتی به چیزی که نیستید می‌اندیشید، در واقع می‌کوشید آن شوید. هرچه را هرکدام شما امروز طالبش هستید، فردا به دست خواهید آورد، منتها ممکن است به آن شکلی که شما انتظار دارید نباشد.

با هرکه برخورد می‌کنید در حین صحبت به انرژی آنها توجه کنید. به کلمات آنها دقت کنید و اگر احساس کردید انرژی تان دارد کاهش می‌یابد فوق العاده هوشیار باشید، به موضوع صحبت دقت کنید. در خواهید یافت که مطالبی هست که اگر با دیگران درباره آن صحبت کنید انرژی تان بالا می‌رود، و در کنار آن مطالبی نیز هست که اگر راجع به آنها صحبت کنید انرژی تان کاهش می‌یابد. شما می‌توانید موضوع را عوض کنید، طوری که سطح تأثیر متقابل را بالا ببرد. توجه کنید که ذهنتان به چه افکاری مشغول است. هر فکری که موقع مردن در ذهنتان داشته باشید، همان است که شما را به سوی جایی که بعد می‌روید هدایت می‌کند. در طی روز افکار شما کجا سیر می‌کنند؟ چند وقت یک بار به بینش برتر و خویشتن برترتان می‌اندیشید؟

برای آوردن ناخودآگاه در خود برتر به تک تک حیطه های زندگی تان نظری بی‌فکنید

و بپرسید بینش برتر من کدام است؟

شاید فکر کنید لازم است درگیر جزئیات روزانه زندگی دنیوی خود شوید، در حالی که اگر تمرکز خود را بر خود برتر و مسیر برترتان بگذارید، این مسائل جزئی به راحتی قابل حلند. حد پرباری خود را در نظر بگیرید، یعنی

بینید تا چه حد می‌گذارید کائنات به شما نعمت عطا کند، آیا راهی وجود دارد که دریافتهای خود را افزایش دهید؟ جستن انگیزه‌های درونی ترتان بسیار مهم است. اگر چنانچه پول بیشتری می‌خواهید بینید علت آن چیست؟ فکر میکنید داشتن پول بیشتر چه چیزی را به شما می‌دهد که در حال حاضر فاقد آن هستید؟ انگیزه شما از خواستن فلان چیز چیست؟ اگر انگیزه تان را بشناسید، نیروی محرک نهفته در پشت هرکاری را خواهید شناخت. انگیزه نیروی محرکه ای است که می‌تواند هرچه را می‌خواهید فراهم سازد. شاید بگویید: «اگر فلان خودرو، فلان کار، یا فلان فرد در زندگی ام بود»، خوشبخت بودم. در این موارد همیشه چیزی بیش از آنچه چشم بتواند دید وجود دارد. اگر انگیزه قلبیتان را برای داشتن این چیزها بشناسید، می‌توانید نیازهایتان را به شیوه‌های بسیاری برآورده کنید. شاید می‌خواهید امنیت و خرسندی بیشتری داشته باشید تا احساس آرامش و محبت بیشتری بکنید، بیشتر مورد علاقه باشید، یا بیشتر به دست آورید. اگر ماهیت آنچه را آرزو دارید لمس بکنید، می‌توانید به شیوه‌های گوناگونی آن را به دست بیاورید. اگر برای رسیدن به خواسته‌هایتان بر چیز خاصی تأکید نورزید، کائنات واقعا می‌تواند به طریق مختلف زندگی را برای شما پربار سازد.

وقتی به مطالبی فکر می‌کنید که مایلید آنها را حل کنید، دو نوع حق انتخاب دارید - هم می‌توانید از خود برترتان بخواهید که بینش برتری از آن موضوع به شما عطا کند، یا که می‌توانید مسأله را به خویشتن برترتان واگذارید و از او بخواهید مراقب آن مسأله باشد. بهترین نتیجه‌ها از خود برترتان حاصل می‌شود.

حائز اهمیت است که تصاویر برتر و تازه‌ای از خودتان بیافرینید. از دوستانتان بخواهید تصاویر خاصی از شما داشته باشند، مثلا تصور کنند که شما درکاری که انجام می‌دهید موفق هستید. اگر تصاویر تازه‌ای نداشته باشید، ذهنتان بیشتر وسوسه می‌شود تا به شیوه‌های تفکر قدیمش بازگردد. اگر همه وجودتان سرشار از افکاری باشد راجع به این که در زندگی چه چیزهایی برایتان شادی آفرین خواهد بود، از قبیل سفر،

داشتن وقت آزاد بیشتر، داشتن روابط عاشقانه، جسمی که هرروز نیرومند تر و متناسبتر می شود، در این صورت فرصت پیدا نمی کنید به مسائل کهنه و رنج آورمادی و دنیوی فکر کنید.

وقتی تصاویرتان تکامل یافتند انرژی ای را که احساس می کنید گسترش می دهید. شما می توانید انرژی ای را که با آن مواجه می شوید مهار کنید. اگر می بینید آدمها به شیوه ای درباره شما سخن می گویند که با دید برترتان هماهنگ نیست، یا با بی احترامی از شما یاد می کنند، به جای اینکه بازو پذیرای دریافت تصاویر آنها باشید، تصاویر شخص خودتان را به سوی آنها بفرستید. اگر می خواهید آنها شما را به چشم انسانی نیرومند و توانا بنگرند از خودتان تصاویری بفرستید که حاکی از نیرومندی و توانایی شما باشد. اگر به بدی و خطای خود بیندیشید، همین تصویر را به سوی آنها می فرستید و آنها موارد بیشتری برای خطاکار شمردن شما پیدا خواهند کرد.

به همه به این چشم بنگرید که دارند رشد می کنند و باز می شوند،

در نتیجه خود را نیز چنین خواهید دید.

شروع کنید به فرستادن تصاویر مثبت به سوی دیگران. به این چشم به آنها بنگرید که گویی به اهدافشان دست یافته اند و قرین موفقیتند. می توانید مسؤولیت ارسال تصاویر متعالی از خویشان و سایرین را به عهده بگیرید. گوه‌های پنهانی نهفته در وجود آنها را بیابید و ببینید. وقتی آنها را می بینید وجود این گوه‌ها را در آنها بپذیرند، از پیشرفت‌هایشان، از رشد و زیبایی شان سخن بگویید. اگر خواستند داستان منفی ای از زندگی شان برایتان نقل کنند با آنها همدردی نکنید، بلکه نقش یک جور آدم دلسوز را بازی کنید و کمکشان کنید که محاسنی را که این وضعیت به آنها عطا می کند ببینند. اگر شنیدید آدمها از مطالب منفی صحبت می کنند، به سوی آنها تصاویر مثبت بفرستید و موضوع صحبت را تغییر دهید. تصویری از غایت برترتان

بسازید، در این صورت افکار و تصاویری که به ذهنتان خطور می کنند به آن سو خواهند رفت. در می مانید که آیا تصاویری که به ذهنتان می آیند واقعی هستند یا چیزهایی هستند که از خود ساخته اید. وقتی به تصوراتی که از مسیرتان دارید پی می برید ممکن است درمانید که آیا این کاری است که دارید می کنید یا آنها فقط افکاری ایدآلی یا اطلاعاتی نادرست هستند.

اگر طالب راهنمایی هستید به پیامهایی که به ذهنتان خطور می کنند اعتماد کنید.

بعضی اوقات راهنماییها ممکن است آسان باشند و گام بعدی را برایتان آشکار سازند. شاید چیزی باشد دنیوی از قبیل رفتن به اداره پست و یا نوشتن نامه. بعضی از شما طالب آن هستید که راه ماهها و سالها بعد خود را بشناسید، ولی با این حال شناختن آن مسیر هم فقط یکی از حالات احتمالی است، حالتی که ممکن است شما را محدود سازد. بعضی از شما در مسیر آینده در می مانید. و آغاز کردن را دشوار می یابید. حتی شاید دریابید دانستن کل آینده از پیش زیاد هم راضی کننده و خوشحال کننده نیست. اگر چنانچه بیش از آنچه اکنون دارید می خواهید، می توانید آن را از طریق اطمینان و اعتماد داشتن به دست آورید. همین که مصمم شوید طالب سرشاری هستید، چیزی به دست می آورید که از آنچه تصور می کردید نیز بیشتر است. اگر می خواهید به بینشی دست بیابید که با زندگی تان چه کنید و فعلا فاقد آن بینش هستید ممکن است مشکل فقط مسأله زمان باشد. ممکن است در حال حاضر هم دارید برای دستیابی به آن بینش آماده می شوید. شما می توانید نسبت به هر چه بخواهید آگاهی پیدا کنید. اگر احساس می کنید مانعی سد راهتان شده می توانید با پرسیدن سؤالا پاسخشان را پیدا کنید. با تصویری از روشنایی می توان هر وضعیتی را متحول ساخت و حل هر مشکلی را به کائنات وا گذاشت تا به بهترین شکل آن را برطرف سازد.

بعضی از اوقات دستیابی به عالیترین درک شادمانی ناشی از آگاهی به این امر است که تنها نیستید و چنانچه راهنمایی و کمک بخواهید همیشه فراهم است. اگر آماده باشید به کائنات بپیوندید هر آنچه را بخواهید می‌توانید به دست آورید. شما تنها نیستید؛ اگر بروالاترین اهدافتان تمرکز کنید در می‌یابید که تمام درها به رویتان بازند. کائنات به شما کمک می‌کند و راههایی جلو پاتان می‌گذارد؛ آدمها کمک، پول، پند، عشق و حمایت نثارتان می‌کنند. پیمان ببندید. همین حالا این کار را بکنید. به دنبال والاترین هدف‌تان رهسپار شوید. تصویری را که از بهترین وضعیت خوبتان دارید مدام حفظ کنید و بازو پذیرای رویدادهای شگفت باشید.

همه شما از مفهوم خویشتن دوستی بیشتر تصاویری دارید. ممکن است برای بعضی از شما معنی اش شغلی بهتر باشد، و یا حل مشکلی. اگر طالب خویشتن دوستی بیشتری هستید، نخستین چالش آن است که ببینید آیا می‌توانید تصاویر ذهنی خویشتن دوستی تان را متحول سازید. هر آنچه را که دو سال پیش خویشتن دوستی می‌پنداشتید به احتمال قوی اکنون بدست آورده‌اید. با این حال زمانی که به آن دست یافتید آن علاقه ای را که انتظار می‌داشتید احساس نکردید. ببینید در حال حاضر طالب چی هستید و بپرسید: «ماهیت نهفته در پس این چیز خاص چیست؟» به طور مثال، اگر طالب مکان تازه ای برای زیستن هستید ببینید ماهیت نهفته در پس این خواسته شما چیست؟ واقعا شما چه می‌خواهید؟ ممکن است طالب آرامش و سکوت یا روشنایی بیشتر باشید. هم اکنون می‌توانید تمام اینها را به شیوه‌های گوناگونی به دست آورید.

هر بار که به آینده می‌اندیشید انرژی به درون آن می‌تابانید، حتی اگر زیر لب بگویید: «من هرگز کارها را درست انجام نمی‌دهم» یا «نمی‌دانم چرا چنین اتفاقی برایم رخ داد» یا «ای کاش این کار را نکرده بودم» هرظاهاری بکنید، انرژی را به سوی گذشته، حال، یا آینده هدایت می‌کنید.

اگر می توانستید حتی نسبت به یک صدم افکاری که به سوی آینده می فرستید آگاه شوید و آنها را متحول سازید، در ظرف یک ماه لذتی می بردید که از کلیه تصاویری که امروز دارید بیشتر بود.

هرظهوری که درباره خودتان یا به دوست خودتان، یا حتی به خودتان بکنید، تحقق پیدا می کند. شما هر دقیقه انرژی از خود می تابانید. اگر طالب آینده بهتری هستید، از آن صحبت کنید، آن را مجسم کنید، دیگران را از آن آگاه سازید. فقط شما می توانید آنچه را می خواهید به وجود بیاورید. این عالیترین قدرت، افتخار و هدیه ای است که به شما داده شده است.

تمرین

۱- موقعیتی از زندگی خود را برگزینید که مایلید آن را درک کنید؛

شاید برای اینکه دریابید چرا آن وضعیت را به وجود آورده اید یا اینکه آن موقعیت به شما چه می آموزد. آن را اینجا یادداشت کنید.

۲- آرام بنشینید، چشمهای خود را ببندید، و بیاسایید. خیال کنید که آن موقعیت را در دستهای خود نگه داشته اید. خیال کنید که روشنایی به درون این موقعیت پرتو افکنده و آن را به خویشتن برتر شما واگذار کرده است. خیال کنید دارید پاسخها را دریافت میکنید. به مدت پنج تا ده دقیقه به هیچ چیز دیگری جز آن وضعیت فکر نکنید.

۳- ببینید همچنان که دارید در آن وضعیت فرو می روید این وضعیت چگونه به نیروی شخصی تان می افزاید؟ به شما چه می آموزد؟ ببینید چه نوع خصوصیات روحی (از قبیل عشق، شکیبایی، اعتماد و اغماض دارد در شما پدید می آید؟ هنگامی که این موقعیت را درک کنید، سریعتر در آن غرق خواهید شد.