

## فصل هشتم

### یافتن ژرف ترین حقیقت وجود خود

زندگی هرکس سفری است برای یافتن ژرف ترین سطح حقیقت وجودش. هر موقعیتی که در زندگی شما باعث چالش و رنج شما شود ناحیه ای است که در آن یاد می گیرید چگونه نسبت به روح و جان خود صادق باشید.

شما نقشهای بسیاری دارید که ایفا می کنید، و حقایق گوناگونی را که در زمانهای مختلف تجربه می کنید. ممکن است بیان مطلبی را تمرین کنید، اما وقتی عازم دیدن شخص مورد نظر می شوید، درمی یابید که بکل مطالب دیگری می گوئید. بنابراین می پرسید: «حقیقت چیست؟» آن چیزی که در فلان لحظه حقیقت به حساب می آید ممکن است لحظه ای دیگر حقیقت نباشد. آیا حقیقت سیال است، یا اینکه حقیقت ژرف تری وجود دارد که عمرش یک لحظه است؟ همه شما از نظر شخصیتی سیال هستید و هویت های متعددی دارید. روان و روح شما، خویشتن مرکزی شما، آن حقیقت ژرف تر را می گیرد.

شفقت یعنی خود را به جای شخص دیگری گذاشتن

یافتن حقیقت یعنی ازدل برآمدن و به جان نزدیکتر شدن. یافتن حقیقت یعنی هر وضعیتی را در پرتو روشنائی قرار دادن. این روشنائی چیست؟ این روشنائی بیش از همه ازدل برمی آید و لایه عمیقی از شفقت است. با توسعه کیفیت شفقت، توانایی شما برای برآمدن از حقیقتی ژرف تر رشد می کنند. همه شما افرادی را می شناسید که با بی احترامی و بها ندادن به وجود شما باعث رنج و ناراحتیتان می شوند.

شاید شما چیزی را از آنها می خواهید که بدان نمی رسید. حال ممکن است این خواستی شغلی یا شخصیتی باشد. این وضعیت را می توان با برخورد کردن از سطح ژرف تر همدلی و شفقت درست کرد. شاید سؤال کنید فایده برآمدن از ژرف ترین لایه های حقیقت وجود چیست؟ من فکر میکنم به این ترتیب به سختی حرکت خواهیم کرد و مسائل را به شیوه معمول خودم حل و فصل خواهیم کرد.» فایده این کار لذت، آرامش و صفایی است که بسیاری آرزوی آن را دارند.

حقیقت از سطح احساس نیز برمی آید. تا به حال چند بار حس کرده اید که می خواهید به کسی تلفن کنید و دریافتید که او نیز در همان زمان به شما فکر می کرده و بهترین وقت برای دستیابی به او همان موقع بوده؟ چند بار حس کرده اید که برای تلفن کردن به شخص خاصی وقت مناسبی نیست، اما به آن احساس توجه نکرده اید و تلفن کرده اید و دریافته اید که انرژی بین شما مبربخش نبوده، یا اینکه اصلا او در منزل حضور نداشته؟ هریک از شما توانایی آن را دارید که درک انرژی خود را دقیق هماهنگ کنید و حقیقت درون خویش را احساس کنید. این ژرف ترین حقیقت درون را چگونه پیدا می کنید؟ چطور از همه آن تصاویر ذهنی که بر مبنای آنها زندگی می کنید و نقشهایی که ایفا می کنید به درمی آید؟

برای رشد کردن نیازی به تحمل رنج و چالش نیست.

راه دستیابی به واقعیت ژرف تر آگاهی است. توجه کردن و پرداختن به خیال حقیقت است. هرچه صادقانه تر عمل کنید تحول بیشتری خواهید یافت. هر وضعیتی در زندگیتان که از شما حقیقت می طلبد، و این که به عمیق ترین لایه های وجودتان بروید، فرصتی برای رشد به حساب می آید. هرچه رنج و چالش بیشتری را تجربه کنید، وقتی از لایه ژرف تر وجودتان بگذرید مقدار انرژی بی غش بیشتری به دست می آورید. موقعیتهایی دردناک و مشکل زندگیتان را قدر بدانید. بدانید که آنها فرصتهایی هستند تا به حقیقت ژرف تر دست یابید. نه حقیقتی که شما را مجزاکند، خشم، انتقام و یا حقانیت برایتان به ارمغان بیاورد، یا طرف مقابل را به نظر شما برحق جلوه دهد، بلکه، برعکس، حقیقتی که به شما فرصت دهد به لایه ژرف تری متصل شوید. برای اینکه انرژی تان را بالاتر ببرید، به درون خویشتن فرو بروید و بپرسید آیا دارید حقیقت آنچه را راجع به دیگری احساس یا فکری کنید از خودتان دریغ می دارید و پنهان می کنید؟ اگر اجازه ندهید که خودتان واقعیت را ببینید، افراد دیگری خواهند آمد و شما را با ژرف ترین لایه حقیقت وجودتان آشنا می کنند.

به طور مثال، شاید شما همواره طالب محبت و حمایت شریک زندگیتان باشید. شما درگیر روابطی هستید که این نیازهای ژرف ترا ارضا و تأمین نمی کنند، و به خودتان می گوئید نیازی نداشته اید چنین نیازی برطرف و ارضا شود، اما حقیقت ژرف وجود شما این است که در واقع به آن نیاز دارید و تا زمانی که آن حقیقت را از نزدیک لمس نکنید و بر مبنای آن عمل نکنید دائماً در رنج و اندوه خواهید بود.

هر بار که از سر حقیقت و صداقت صحبت یا عمل می کنید، انرژی تان را سبک می کنید، حال و هوای شما مانند ابراست. هر بار حقیقت را بیان می کنید انرژی پیرامونتان سبکتر و ظریف تر می شود تا نور آفتاب از لابلای آن به درون جسمتان سرریز کند. هر درامی در زندگی بیرونی شما انعکاس درامی است از زندگی درونیتان. هر فردی که در زندگی بیرونی تان با او رابطه متقابل تأثیر و تأثر برقرار می کنید نماد تأثیر متقابلی

است از انرژی که در درونتان جریان دارد. شخصی را که در زندگی با او کشمکش و درد سردارید در نظر بگیرید. فرض کنید که از دریچه چشم او به خودتان می‌نگرید. خودتان را به جای آن شخص بگذارید. به درون خودتان بروید و خود را ببینید که با آن شخص از در حقیقت ژرف و شفقت آمیز مواجه می‌شوید. ببینید که هرچه انرژی موجود بین شما سبکتر می‌شود، آن شخص با لذت بیشتری به شما پاسخ می‌گوید. اگر نسبت به شخصی احساس خشم یا تنفر کردید، و از اعماق حقیقت وجودتان با آن روبه‌رو شوید، هم ممکن است دریابید که نسبت به او احساس رقابت دارید، و هم ممکن است به رغم آن که شما را ناراحت کرده است، احساس کنید به او علاقه مند هستید. از آن جایگاه می‌توانید آن آزرده‌گی را کنار بگذارید و با این شخص با محبت سخن گوید!

هر انسان و رویدادی این فرصت را به شما می‌دهد که انرژی‌تان را پاک کنید، خویشتن را متحول سازید، و به نقطه بالاتری بروید. عالی‌ترین پاداش این کار آن است که به محض این که مسأله‌ای برایتان روشن شد، دیگر هرگز ناچار نخواهید بود به آن پردازید و با آن سروکله‌بزنید. تا خودتان به خودتان لطمه‌نزنید، دیگری نمی‌تواند شما را بیازارد. تا خودتان با بها ندادن و دوست نداشتن خودتان، به خودتان خیانت نکنید، کسی نمی‌تواند با دوست نداشتن با بها ندادن به شما چنین کاری را با شما بکند.

**شما عالیترین نیروها را در اختیار دارید، توانایی شفا بخشیدن خویشتن را.**

وقتی شما خویشتن خویش را التیام بخشید و درمان کنید، هرآنچه که در پیرامونتان باعث بروز کشمکش در درونتان می‌شود ناپدید خواهد شد. اگر از ته دل صادقانه سخن بگویید، می‌توانید خود را التیام ببخشید. به طور مثال، ممکن است فکر کنید که شخص خاصی به احساسات شما بها نمی‌دهد. اگر از سطح عمیق‌تری به واقعیت بنگرید، به خودتان می‌گویید: «هرچه هست خودش است و از احساسات هیچ‌کس

دیگری چندان آگاه نیست، فقط نسبت به من این طور نیست.» یا «او خودش در رنج است و نمی داند که دارد مرا می رنجاند.» اگر حتی عمیق تر از این بنگرید، می بینید که شما خودتان باعث شده اید که او با شما چنین رفتاری داشته باشد، می بینید که شما خودتان نیز به احساسات خویش بها نداده اید و چه بسا اوقات خواسته اید این را فاش کنید، اما چنین نکرده اید. می توانید آن قدر عمیق تر بنگرید و بنگرید تا که احساس کنید. از آن درد رهایی یافته و آن شخص را پذیرفته اید.

به شخصیتهای متفاوتی که در درونتان هست بنگرید. یکی سخت نیرومند است، و دیگری به هرکاری که می کنید با بی تفاوتی می نگرد، دیگری جوان است و عاطفی، و آن دیگری بسیار خردمند. اگر ماجرای بدی دور و برتان رخ داد، مطمئن باشید که ماجرای بدی در درون شما بین بخشهای مختلف وجودتان در شرف وقوع است.

خانمی احساس می کرد که دوست دخترش به او خیانت کرده و رازی را که به او سپرده برای دیگران بازگو کرده است. در بررسیهای دقیق تری پی برد که او خود به خویشتن حقیقی خویش خیانت کرده و آن فاجعه بیرونی برای این بوده که به او نشان دهد که خود با خویشتن درونیش چه کرده است.

از در شفقت درآمدن یعنی از حقیقت سرچشمه گرفتن. چند بار شده که امتحان کنید ببینید آنچه را دارید به دیگری می گوئید برای آن است که خویشتن را توجیه کنید، برای آن است که می خواهید از خودتان بگوئید، برای آن است که می خواهید بگوئید چه آدم خوبی هستید و یا اینکه تا چه حد حق با شماست؟ هر بار که دیدید دارید در ذهنتان تمرین چیزی را می کنید (کاری که همه تان بارها و بارها کرده اید) از خود بپرسید: «آیا می توانم از سطح ژرف تری از حقیقت برخوردار کنم؟» همیشه می توانید راهی بیابید که دوست داشتنی تر، مشفق تر، و فهمیده تر باشید.

یافتن ژرف ترین حقیقت یعنی نگاه کردن به درون خویشتن. یعنی مقصر نشمردن دیگران، مجرم نساختن این و آن، و وقت را به تأسف خوردن و دل سوزی به حال خود نگذراندن. هرگاه به وضعیتی عمیق تر بنگرید، متوجه خواهید شد که موقعیتی برای رشد خود فراهم آورده اید. در هر وضعیتی احساس مجرم و مقصر بودن کرده اید. نمی دانسته اید چه اتفاقی افتاده است، و فرصتها را برای تغییر دادن شرایط نادیده گرفته اید.

حالا که عمیق تر به مسائلی که شما را واقعا آزرده می نگرید، مایلیم نظری را مطرح کنم: «هیچ یک از چیزهایی که برایشان عصبانی و آزرده شده اید، ناشی از آنچه شما فکر می کنید نبوده است. به طور مثال، ممکن است از اینکه دوستان شما را متهم به انجام کاری کرده که مرتکب نشده اید عصبانی و ناراحت باشید. با بررسیهای عمیق تر درمی یابید که این در واقع زاده یک آزرده‌گی قدیمی تراست که بارها به صور مختلف با آدمهای مختلف آن را داشته اید تا اینکه سرانجام حل شده است. شاید این صورت جدید حادثه تلخی از دوران کودکی شما باشد که به کاری که نکرده بودید متهم شده بودید. درد و رنج و آزرده‌گی ای که اکنون احساس می کنید تقریباً همیشه از تجربه های مشابهی که در کودکی داشته اید سرچشمه می گیرند. شما آن رنج را مجدداً می آفرینید تا بتوانید آن را پشت سر بگذارید. دفعه بعد که نسبت به کسی خشمگین شدید، درنگ کنید. چشم هایتان را ببندید و به درون خویش بروید. ببینید که قبلاً نیز عین همین حالات را داشته اید. به هوش باشید که دارید بعضی از تصمیم های دوران کودکی‌تان را مجدداً زندگی می کنید و حال فرصتی است تا در زندگی خود به این سلسله خاتمه دهید و با حقیقی ترین بخش وجود خویش صادقانه برخورد کنید. به هوش باشید که دیگران فقط باعث شده اند.

بعضی از نقش ها را با شما بازی کنند تا کمکتان کنند متحول شوید. هرگونه خشم و یا شماتت نسبت به

ایشان را از خود دور سازید.

## شما توانایی آن را دارید که حقیقت وجود خود را بشناسید .

حقیقت این است که شما موجود فوق العاده ای هستید، شما در درون، شفقت، شجاعت، قدرت و خرد آن را دارید که همواره از سطح عالیترو برتری درآیید. شما نقشهایی را ایفا می کنید که عظمت وجودتان را منعکس نمی سازد، آنها یک سری نقشنده و نه وجود واقعی شما.

هرچه بیشتر از افکاری که به ذهنتان خطور می کنند آگاه شوید، بیشتر می توانید واقعه تلخی را که در درونتان رخ می دهد کنترل کنید. می توانید افکارتان را به مثابه مردهای کوچکی بینگارید که از مقابل ذهنتان رژه می روند، یک، دو، سه. اگر می توانستید هریک از آنها را متوقف سازید و آنها را در برابر نور بگیرید، شیوه های بهتری برای اندیشیدن می یافتید. مسأله توجه کردن و آگاه بودن است یعنی برگزیدن هر فکری که دارید و بررسی آن تا ببینید آیا ادعایی است واقعی یا خیر.

از در حقیقت درآمدن یعنی توجه کردن به انرژی. اغلب اوقات تا شرایط آنقدر دردناک نشوند که مجبور شوید به درون آنها بروید و مراقبه کنید و بیندیشید و خودتان را جای شخص دیگری بگذارید پی نمی برید چه اتفاقی در حال وقوع است. همه علت این که چنین شرایطی را باعث شده اید ممکن است همین باشد. اگر مدام این کار را انجام میدادید، زندگی سهلتر می شد. اگر هربار که احساس ناراحتی می کردید به درون خویشتن می رفتید و دلتان را با شفقت میگذشتید مسائل این گونه بحرانی نمی شدند.

- هربار که در ذهنتان تمرین می کنید که به آدمها چه بگویید، این انرژی را به رفتار متقابل آینده تان با دیگران می فرستید. غالب شما طوری تمرین می کنید که بتوانید در ارتباط کنونیتان از در عمیق ترو مشفقانه تری وارد شوید. اگر بتوانید این را هدف تمرین روحی خودتان قرار دهید در می یابید که روابطتان منظم و روشن می شوند. اگر این را تمرین کنید که خود را توجیه با حمایت کنید یا از دیگری چیزی به دست آورید، به

هنگام صحبت با آن شخص خود را ناراحت خواهید یافت. با وی رابطه ای ناقص برقرار خواهید کرد، رابطه ای که شما را به سمت مصرف کردن انرژی بیشتر و شاید کشمکش سوق دهد. از این رو بهتر آن است که وقتی از کسی خشمگین هستید صبر کنید تا از موضع عمیقا دوستانه تری با او برخورد کنید نه از این حالت خشم و عصبانیتی که به خود گرفته اید.

چرا این قدر دشوار است که در چشم آدمها نگاه کنید. با ژرف ترین واقعیت وجودتان رفتار کنید؟ آیا از ترس است یا خوف از شکست؟ آیا ترس از این است که چنانچه خویشتن ژرف تان را آشکار سازید دوستانان نداشته باشند. مشکل بعضی از شما ترس از آسیب دیدن است. برای اغلب شما این آسانتر است که نقشی ایفا کنید و نشان دهید که: «من قوی و شکست ناپذیرم، و انسان کاملی هستم» تا این که دیوارها را از میان بردارید و حقیقت وجودتان را به روی دیگری بکشایید.

وقتی چیزی ندارید از دست بدهید، بی شک ساده تری می توانید ژرف ترین حقیقت وجود خویش را نشان دهید. ممکن است کائنات شما را در وضعیتی قرار دهد که هیچ چیزی از دست ندهید و بتوانید بر اساس ژرف ترین حقیقت وجودتان عمل کنید از این رو رابطه ای پاک و بی غش ایجاد کنید. اما نیازی نیست برای بیان حقیقت وجود خویش حتما به آن نقطه ای برسید که چیزی نداشته باشید از دست بدهید.

فرض کنید هم اکنون جلو شما کسی است که می خواهید مسأله ای را با او حل کنید، و یا علاقه مندید که رابطه فی مابین تان را بهبود بخشید. صورت آن شخص را در مقابل خود ببینید و به چشمه‌هایش نگاه کنید که با تفاهم کامل و همدردی به شما می نگرند. تصور کنید که آن شخص حقیقت وجود شما را می پذیرد. در ذهن چیزی به او بگویید که هر دوی شما را بالاتر ببرد و شادتر کند.



همان هنگام که در این فکر هستید که چی به دیگری بگوئید،

تصویر ژرف ترین حقیقت وجودتان را حفظ کنید

و محبت آمیزترین لحن گفتن را تمرین کنید.

هربار که تمرین کنید دقیق تر و مطمئن تر می شوید و حتی راه بهتری برای بیان منظور خودتان پیدا می کنید. با خویشتن مهربان و ملایم باشید. نخست که بر اساس حقیقت وجودتان شروع به صحبت می کنید ممکن است دریابید که بخشی از وجودتان از شما انتقاد می کند که چرا این کار را بهتر از این انجام نمی دهید. اگر به مرور کردن رویدادهای گذشته پرداختید، به خاطر نحوه صحبت یا عملتان خود را شماتت نکنید. به جای آن فکر کنید که بهترین شیوه را به کار بسته اید. می توانید انرژی به سوی آینده و با گذشته بفرستید، از این رو انرژی ای که از دلتان می فرستید می تواند وضعیتی از گذشته تان را التیام بخشد. اذعان کنید که آنچه آموختید حقیقت وجود شما را گشوده است.

همه، در حدی، حقیقت دیگران را می دانند. ممکن است شما سعی کنید واقعیت را نبینید، اما در حدی به راستی آن را تشخیص می دهید. پنهان کاری ای، در کار نیست، و نیازی هم به این کار نیست. شما انسانی هستید فوق العاده، زیبا و سرزنده که بهترین شیوه ای را که می شناسید انجام می دهید. همگی شما نسبت به یکدیگر عمیقا آگاه هستید، و وقتی گفتار و کردارتان را با این آگاهی هماهنگ میسازید رشد می کنید و تحول می یابید. شاید فکر کنید اگر چنانچه تصویری در ذهن داشته باشید که همدلانه از درک دیگران نباشد بی پرده عیان و بیان کردن آن کار محبت آمیزی به حساب نمی آید. شاید فکر می کنید با پنهان کردن عواطف خود در حق کسی لطف می کنید، اما ممکن است دچار مشکل تلخی باشید که تنها راه فرار از آن

حقیقت باشد. ممکن است حتی مجبور باشید به رابطه ای که گسستن آن باعث می شود که حقیقت را بگویید، خاتمه دهید.

ارج نهادن به ژرف ترین حقیقت وجود پاداش بزرگی برای شما

و طرف مقابل به حساب می آید.

این بدان معنا نیست که ابراز حقیقت حتما به قیمت غلط و خطا کار قلمداد کردن دیگران تمام می شود. ابراز ژرف ترین حقیقت وجودتان بیانگر عشق به خود و به دیگران است. اگر آنچه می گوئید برای دیگران مخرب و مضر باشد، پس شما بر اساس ژرف ترین حقیقت وجودتان که همیشه مهربان است برخورد نکرده اید.

به طور مثال، خانمی با مردی معاشرت داشت و بعدها آن مرد او را به خاطر زن دیگری ترک گفت. خانم سخت آزرده شده بود و در ظاهر می خواست او را رها کند، و کاری کند که مرد نسبت به خودش احساس گناه و حقارت کند. نخستین گرایش او، که احساس آزرده‌گی و طردشدگی بود، باعث شد مرد را انسان بد و ظالمی تصور کند. هنگامی که ژرف ترین حقیقت وجودش را شناخت، دریافت که آن مرد را واقعا دوست دارد و مایل است که او دوستش باشد، و دریافت آنچه در گذشته انجام داده که همانا بستن دلش و ترک آن مرد بود از خود حقیقی اش نبوده است. علی رغم احساس آزرده‌گی، توانست عشقی را که در پس این رنج نهفته بود دریابد و این عشق را در رابطه اش ابراز کند. طی چند ماه بعد آن مرد با عشق و احترامی تازه به سویش برگشت.

بسیاری از شما تصویری از حقیقت وجودتان دارید، اما با این حال درباره ماهیت وجودتان خودتان را فریب می دهید. وقتی شما خویشتان را مجرم تصور میکنید خود را فریب می دهید، زیرا که شما مجرم

نیستید، شما موجودی عالی و نیرومند هستید. هرگاه که زیبایی و شکوه خود و قدرت خود را باور نکنید، خویشتن را فریب می دهید. هرگاه دیدید که در احساس ترحم به خود و افسردگی فرو رفته اید، بدانید که خود را فریب داده اید و بر اساس حقیقت وجودتان عمل نکرده اید. وقتی خود را بفریبید، این انرژی را با خود حمل می کنید و همان را هم در اطرافتان احساس خواهید کرد. اگر به خودتان تلقین کنید که نیرومند نیستید، در محدوده انرژی تان ایجاد ارتعاش می کنید و افراد و حوادثی را به سوی خود جذب می کنید که همین افکار را منعکس می سازند. به محض اینکه انرژی خود را پاک کنید، و نسبت به آنچه هستید صادق باشید، کائنات هم همین حقیقت را به سوی شما منعکس خواهد کرد.

در نظر بگیرید که مایلید وضعیت خودتان را با شخص دیگری بهتر کنید، و فرض کنید که خردمند ترین بخش وجود شما خویشتن برترتان، بخش نیرومند و مهربان و مطمئن وجودتان ترتیب این کار را می دهد. برچهره شخص مورد نظرتان لبخند بزنید و در ذهنتان با آن شخص سخن بگویید. هر بار متوجه شدید دارید به نحوی صحبت می کنید که مطمئن و عالی به نظر نمی آید، نخست اذعان کنید که دارید بهترین کاری را که می دانید انجام می دهید. تمام قسمتهای وجود خود را ارج نهید و گرامی بدارید. نادرست خواندن بخش عاطفی وجودتان و صحیح شمردن بخش برتر وجودتان شما را التیام نخواهد بخشید. روی بخش برتر وجود خود تمرکز کنید و به بخش نامطمئن وجودتان عشق و محبت عطا کنید، خواهید دید که آن بخش متحول خواهد شد.

وقتی در ذهنتان صحنه ها را مرور می کنید خوب دقت کنید. خود را در حال ایفای نقش هایتان زیر نظر بگیرید؛ ببینید چه واکنشی را از دیگران انتظار دارید. توجه کنید که غالباً آن چیزی را که انتظار دارید، می گیرید. در ذهنتان این تصور را از خود ایجاد کنید که حقیقت وجودتان را به بهترین و دوست داشتنی ترین شیوه ممکنه بیان و عیان می کنید و وجودتان را به جای طرف مقابل بگذارید. فرض کنید این کار عالیترین و

التیام بخش ترین کاری است که می توانید برای رابطه تان انجام دهید. فرض کنید که طرف مقابل شما با تفاهمی صمیمانه به شما پاسخ میگوید. بی شک یک احساس شادمانی و انرژی به دنبال خواهد داشت، زیرا مضایقه کردن حقیقت، یعنی انکار و ندیدن آن، انرژی بسیار بیشتری می طلبد تا سخن گفتن و عمل کردن صادقانه و مبتنی بر آن حقیقت.

در آغاز برای شکستن و باز شدن ممکن است انرژی زیادی لازم باشد. اما نتایج بعدی آن را در نظر بگیرید: وقتی را که صرف اندیشیدن به آن وضعیت میکنید و احساس درد ناشی از آن خاتمه خواهد یافت. شما کلی وقت آزاد خواهید داشت. با این همه وقت اضافی چه خواهید کرد؟

وقتی خود را از یک وضعیت فریب دهنده می رهانید، انرژی خلاق را آزاد می کنید. در موقع سخن گفتن دقت و صراحت لهجه را تمرین کنید. به دقت مواظب هراظهاری که می کنید و هر حالتی که در نظر میگیرید باشید، همین طور مواظب گرایشستان به ابراز کاذب عواطفتان. زیاده از حد روی جزئیات تکیه نکنید. و امور عادی و پیش پا افتاده را غیرعادی و استثنایی جلوه ندهید. سعی کنید تصویر واقعی از مسائل به دست دهید، درست به همان شکلی که واقعا هستند، این امر شما را یاری خواهد کرد که در دنیای ملموس هم هرچه را می خواهید بیافرینید. وقتی کلمات خود را با واقعیت هماهنگ می کنید، انرژی تان بالا و بالاتر خواهد رفت. انرژی فیزیکی بیشتر، آرامش بیشتر، و روابط بهتری با دیگران کسب خواهید کرد. جای آن دوستانتان را که مایل نیستید از در صداقت عمیق با شما در آیند افراد جدیدی می گیرند که حاضرند چنین کنند. شرایط ناراحت کننده پیشین در این سبکی جدید باقی نماند و ناپدید خواهند شد.

## تمرین

- ۱- آیا در زندگی شما کسی هست که حقیقت وجودتان را از او پنهان کنید؟ چیزی را که مایلید واقعا به او بگویید بنویسید. بگذارید بی هیچ قضاوتی آنچه را می خواهید به او بگویید، به روی کاغذ بیاورید.
- ۲- اکنون که آنها را نوشتید، آیا حقیقت عمیق تری هست که بخواهید براساس آن عمل کنید؟ حقیقتی که ظریف تر و مشفقانه تر باشد و اذعانی باشد بر مهربان بودن آدمی دیگر؟ پس آنچه را در بالا نوشتید دوباره بنویسید.
- ۳- می توانید آن قدر به انجام این کار ادامه دهید تا که مسأله واقعی مابین خود را بیابید و ببینید. سپس ببینید که وقتی حقیقت را افشا می کنید چه سبکی و لذتی بین شما پدید می آید.

