

مشکلاتی که بطرف ما هجوم می آورند صرفاً برای تزکیه ما می باشند .

- ما مشکل داریم زیرا باید قانون الهی را یاد بگیریم .
- اک از سخت ترین و منفی ترین موقعیت ها سود می جوید تا به ما تعلیم دهد ،
- بیمار میشویم چون قانون الهی را نقض کرده ایم و بدینگونه پالایش پیدا میکنیم.
- بیکاری و مشکلات معیشتی راهی برای کارماسوزی و پالایش هستند و در نتیجه باعث پیشرفت معنوی میشوند
- ما باید ابتدا بدهی های کارمیکی خود را پردازیم ، میخواهیم به خانه خود برگردیم اینها مشکلات سفر هستند هر کس به طریقی تصفیه میشود
- اما یادتان باشد در جایی که همه می برند شما باید با عشق و اعتماد به استاد مقاوم باشید ، تسلیم باشید . دقیقاً از پس سیاهترین تاریکی ها نور و روشنایی میآید ، این یک آزمون است، امتحان است.
- تجربیات منفی به منزله جایگاه امتحان روح هستند ، این تجربیات عمداً آنجا هستند تا شما بتوانید بر آنها پیروز شوید ، استاد رویا میتواند اثر بعضی از کابوسها را برای شما از بین ببرد ، ولی ممکن است همیشه از تمامی کابوسها جلوگیری نکند ، در بعضی موارد شما ممکن است با یک بدهی کارمیک مواجه شوید که سالها پیش بوجود آورده اید ، پس بهتر است آنرا در حالت رویا تصفیه کنید تا اینکه با این بدهی کارمیک در زندگی فیزیکی خود روبرو شوید .

ربازارتارز: اگر درد همان تهذیب کننده ی پنهانی است که تو را پاک می کند، پس چه ترسی از خدا داری که او آنرا از تو در می رباید که زشتی درون توست.

■ بیماری و کارما ■

وقتی کسی به بیماری خاصی مبتلا است احتمالاً اسیر شرایطی است که خود در یکی از زندگیهای گذشته آفریده است، او در زندگی کنونی با انتخاب خود با این مشکل متولد شده است تا تجربه معنوی خاصی را بیاموزد. رنج کشیدن همیشه نتیجه مستقیم زیر پا گذاشتن قانونهای معنوی نیست، هر کس ممکن است عمداً زندگی سختی را انتخاب کرده باشد تا بیشتر در باره زندگی و امیال و بخشش بیاموزد.

■ روح به منظور همکار خدا شدن به هر تجربه ای که ممکن باشد نیاز دارد، رنج کشیدن روح را وا میدارد که توجه خود را بر اهداف پایدار معنوی متمرکز کند وقتی سختترین دوران را میگذرانید بیشتر از همیشه دچار تحول میشوید چون زندگی در جهانهای زیرین نیازمند به تعادل است.

آزمونهای روحی برای چلا طرح میگردد تا بتواند پایداری و استقامت کافی کسب کند

■ ■ این امری طبیعیست که قبل از گرفتن وصل مقداری کارما بسوزانیم تا پاک و خالص شویم تا بتوانیم نور و صوت بیشتری از اک را بپذیریم در غیر اینصورت بدون تهذیب نفس نمیتوان به شکوفایی معنوی رسید.

■ ترنم هیو می تواند حمایت و راهنمایی استاد را برای ما به ارمغان بیاورد

■ ترنم هیو که از نام های خداوند است قلب ما را برای پذیرش حفاظت ماهانتا باز می کند.

تمامی مصیبت ها و خطرات، ناشی از افکار منفی خودمان هستند. ترنم هیو باعث می شود افکار منفی که از ناحیه ی چشم سوم می آیند خنثی شوند. به این ترتیب افکار تصفیه می شوند و دیگر هیچ شری نمی تواند به ما صدمه بزند.

توجه به استاد درون انضباط معنوی بزرگی است
■ برای کمتر شدن مشکلات تمرینات معنوی زیر را انجام دهید.

■ تمرین معنوی برای از بین بردن فشار کارما

اگر فشار کارمای زندگیهای گذشته را در حال حاضر حس می کنید روش ساده ای برای از بین بردن بخش بزرگی از آن وجود دارد.

همه کارها را با نام خداوند و ماهانتا، استاد زنده اک انجام دهید.

بگذارید هر کاری تمامی عشق شما را در برگیرد.

هر کار کوچکی حتی جارو کردن کف آشپزخانه نیز شایسته تمامی عشق شما برای وجود الهی است.

این تمرین، عشق را جلوی روی شما می آورد.

کاری که با عشق الهی انجام شد کارما را می سوزاند و بخشش الهی را با خود به همراه می آورد.

■ ■ ■ به ماهانتا نامه ای بنویسید

مکاتبه با استاد برای امداد گرفتن :

وقتی نمیتوانید بر مشکلی غلبه کنید و کاملاً ناامید هستید نامه ای خصوصی برای استاد بنویسید ، لازم نیست آنرا پست کنید ، در آغاز نامه آنچه را که آزارتان میدهد به روشنی بنویسید و برای توضیح بهتر مطلب چند مثال بزنید .

ضمن نوشتن پس از 5 تا 15 دقیقه احساس میکنید چیزی به آرامی از درونتان برمیخیزد و برخاستن باری را احساس میکنید ، دیگر مشکلاتان به سنگینی گذشته نخواهد بود اگر احساس افسردگی باز بسراغتان آمد دوباره بنویسید ، گاه این تمرین از امدادهای حرفه ای هم مفید تر است.

سنگهای متحرک

بعضی از آدمها برکاتی را که نصیب آنها می‌شود، درک نمی‌کنند. برخی دیگر ممکن است مروری کنند و متوجه شوند که هدایایی در جهت درمانگری دریافت کرده‌اند یا در محیط اشتغال خود با تغییراتی در جهت بهبود زندگی آنها رخ داده است اما باز هم بستگی به میزان آگاهی خود شخص دارد.

یک تمرین معنوی جهت ادراک برکات و هدایای معنوی در زندگی مفید می‌باشد: به آهستگی و یا با صدای بلند ذکر هیو را زمزمه کنید. به مواعی که در زندگی شما وجود دارد و تصور می‌کنید غیر قابل حرکت هستند، نگاه کنید. تصور کنید که آنها تبدیل به سنگهایی متحرک می‌شوند. آنها چگونه با حرکت‌های خود به شما آموزش می‌دهند؟ پذیرا باشید و هشیاری بیشتری بدست آورید و هیو را زمزمه کنید.

تمام تعلیمات اک پیرامون عشق خداوند به شما می‌باشند. هیو نامی کهن برای خداوند است که کلید ورود به جهانهای اسراری شما است. هرگاه چگونگی بکارگیری این کلید را آموختید، متوجه تحولی عظیم در زندگی درونی و بیرونی خواهید شد و خود را سرشار از عشق خواهید یافت.

مواجه شدن با مشکلات

این تمرین به شما می آموزد که چرا مشکلات طولانی و غیر قابل حل، هنوز همراهتان می باشند.

در مراقبه، مشکل خود را در نظر آورید و از خود سؤال کنید زاویه دید شما نسبت به این مشکل همانند کدامیک از موارد زیر می باشد:

۱- این مشکل را مانند چکشی کوبنده می بیند که وقتی به شما اصابت می کند، پهن زمین می شوید.

۲- این مشکل را ضروری و درسی ارزشمند بشمار می آورید که به شما درسی را آموزش می دهد و باور می کنید که یک صحنه معنوی است که انرژی لازم را برای اینکه از وضعیت کنونی به وضعیتی بالاتر بروید، فراهم می سازد.

عکس العملی که نسبت به این مشکل از خود نشان می دهید، کلید تجربه ای است که آسان یا سخت و کوتاه و طولانی خواهد بود.

کسانی که موفقیت های معنوی کسب می کنند، هیچ گاه نمی گویند «ای وای! نه!» و هنگام مواجه شدن با مشکلات به زمین نمی افتند. آنها به علت و درسی که در ورای چنین رویدادی نهفته است، توجه می کنند. از ماهانتا سؤال می کنند: «چه چیزی از این تجربه می توانم بیاموزم؟ این رویداد چگونه مرا قوی تر می سازد؟»

■ ■ ■ تمرین معنوی: سبدرویا

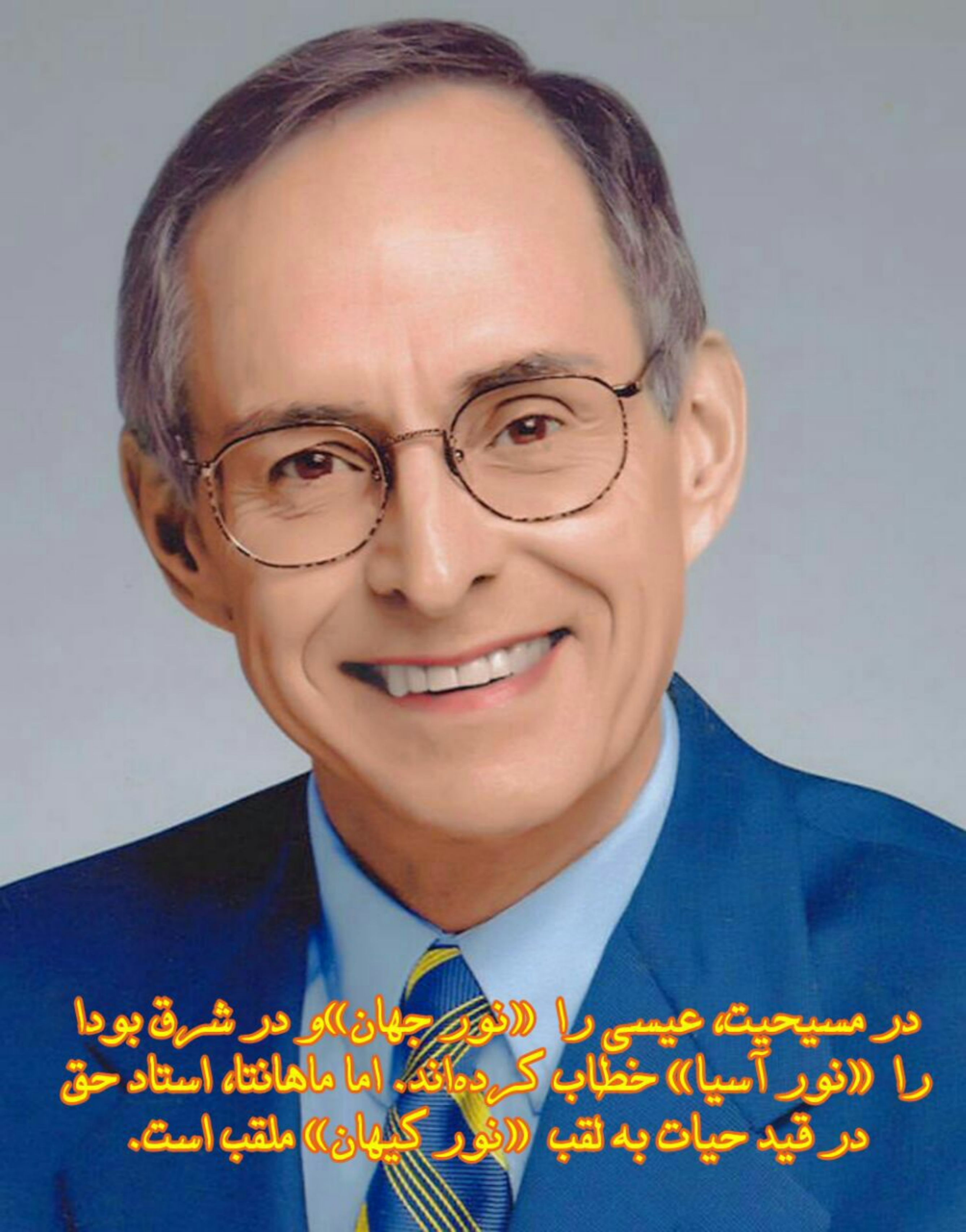
هنگام مراقبه، تصور کنید استاد درون را در خانه یا محل کار خود ملاقات می کنید. او سبدی در دست دارد. "نگرانیها و مشکلات خود را داخل این سبد بگذار" استاد به تو می گوید.

در تجسم خلاق خود تمام مواردی را که موجب آزار شما می شود، داخل سبد استاد قرار دهید. هنگامی که آنها را به اک می سپارید، احساس آرامش و راحتی کنید. اگر در زندگی شما موضوع ناخوشایندی وجود دارد، آن را از طریق انجام این تمرین تغییر دهید.

(حتی میتوانید از این تمرین برای ترک سیگار خود استفاده کنید، پاکت سیگار خود را مچاله کرده و تجسم کنید که در سبد استاد انداخته اید حتی پاکت سیگار و مارک سیگاری را که میکشید هم تجسم کنید، آنگاه ببینید که با استاد بسمت اقیانوس عشق و رحمت سوگماد میروید، اقیانوس نقره ای رنگ و پر نور است سبد را بداخل آب میندازید و تا لحظه ای که سبد کاملا به زیر آب میرود آنرا نگاه کنید) شما خالق جهان های خود هستید. چه در مناطق درونی و چه در مناطق بیرونی تفاوتی نمی کند. استاد درون به شما خواهد آموخت تا چگونه زندگی خود را در این منطقه بهبود بخشید.

هنگامیکه شرایط را به استاد درون بسپارید، از ارتعاشات ناموزون خلاص می شوید و در نتیجه به هماهنگی و تعادل در زندگی خود دست می یابید

در پناه اک باشید.



در مسیحیت، عیسی را «نور جهان» و در شرق بودا را «نور آسیا» خطاب کرده‌اند. اما ماهانته، استاد حق در قید حیات به لقب «نور کیهان» ملقب است.