

درک واقعیت جهان موازی

چگونه کانون تجلّی زندگی حماسی شویم؟

بنتینوما سارو

ترجمه‌ی حمیدرضا رفیعی

چاپ چهارم



سرشناسه: ماسارو، بنتینو ، Massaro, Bentinho
عنوان و نام پدیدآور: درک واقعیت جهان موازی: چگونه کانون تجلی زندگی حماسی شویم/
بنتینو ماسارو ؛ ترجمه‌ی حمیدرضا رفیعی.
مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۸۱ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۲۳-۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی 2016 Super Accelerated Living: How to Manifest an Epic Life :.
موضوع: ابراز وجود
self-realization: موضوع
موضوع: زندگی معنوی
spiritual life: موضوع
موضوع: راه‌ورسم زندگی
conduct of life: موضوع
شناسه‌ی افزوده: رفیعی، حمیدرضا، ۱۳۴۲ -
رده‌بندی کنگره: BJI۴۷۰
رده‌بندی دیویی: ۲۰۴/۴
شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۵۸۱۲۵۲۸



درک واقعیت جهان موازی

چگونه کانون تجلّی زندگی حماسی شویم؟

بنتینوما سارو

ترجمه‌ی حمیدرضا رفیعی



نشر ترنگ



nashretorang



www.nashretorang.com

(این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است)



درک واقعیت جهان موازی

چگونه کانون تجلی زندگی حماسی شویم؟

بنتینو ماسارو

ترجمه‌ی حمیدرضا رفیعی

ویراستار: لیلا امانت ملایی

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ چهارم: ۱۴۰۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۲۳-۴

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، کوچه میترا، پلاک ۷، طبقه سوم، واحد ۷

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ / همراه: ۰۶۶۴۷۰۳۷۶ - ۶۶۴۰۳۵۲۰

حق چاپ محفوظ است.

nashretorang@gmail.com



فهرست

مقدمه	۹
فصل اول	
کانون تجلیات شوید	۱۱
پرسش و پاسخ	۳۸
مدیتیشن با راهنما	۵۱
فصل دوم	
استفاده از واقعیت‌های موازی	۵۷
پرسش و پاسخ	۹۱
فصل سوم	
ده راه برای زندگی مانند آفریننده‌ای قدرتمند	۱۱۳
پرسش و پاسخ	۱۴۰

موضوع این است که تا چه حد به هستی‌تان اهمیت می‌دهید. اگر زنده بودن برای‌تان مهم است، اگر شیفته‌ی امکاناتی هستید که این زندگی تقدیم‌تان می‌کند، آن وقت، برخی پرسش‌های اساسی را مطرح خواهید کرد و آموزه‌هایی مانند این کتاب، سرِ راه‌تان قرار خواهد گرفت. اگر به زندگی‌تان اهمیت می‌دهید، برای‌تان مهم است که دیگر ناآگاهانه به زندگی ادامه ندهید و اگر به این می‌اندیشید که در همین زندگی کوتاه‌تان روی زمین، چه چیزهایی برای‌تان امکان‌پذیر است؛ پس، صرفاً با خواندن صفحات این کتاب، جهش عظیمی در جهت شکوفایی‌تان رخ خواهد داد. اگر چیزهای واقعاً مهم را می‌خواهید و دیگر با اهداف کوچک کاری ندارید، این کتاب برای شماست. وقت را تلف نکنید. ذهن‌تان را باز کنید و قوای نهفته‌ی بی‌نهایت خود را به کار بیندازید. راه معنوی و مادی خود را در فروغِ زندگی عالی بسازید.

بِتینو ماسارو

مقدمه

ماسارو در اولین هفته‌های سال ۲۰۱۵، که نقطه‌ی عطفی برای گسترش آموزه‌هایش بود، یک رشته جلسات فوق‌العاده و سدشکنانه را، درباره‌ی قدرت و تجلی فردی برگزار کرد. به گفته‌ی ماسارو «اگر این رهنمون‌ها را دنبال کنید، سرعت پیشرفت‌تان فوق‌العاده خواهد بود.»

جلسات فوق‌العاده، به شدت متعهدانه، چالش‌برانگیز و گاهی حتی از روی محبت، پرخاش‌جویانه بودند و قانون توجه بر توضیح این مطلب بود که تجلی چگونه کار می‌کند و واقعاً هم کار می‌کند.

اخیراً، ماسارو بخشی از این جلسات را به صورت یک کتابچه درآورده و آن را به عنوان کتابچه‌ی راهنمای بسیار قدرتمندی برای تکوین یک زندگی عالی ارائه داده است.

هدف او این است که به افراد کمک کند تا به شکل موثر، از قدرت درونی خود و قانون جذب استفاده کنند و زندگی‌شان را از اساس ارتقا دهند. از نظر او، این ارتقا هم در بُعد فردی و هم در بُعد جهانی در حال وقوع است و به سمتی می‌رود که در همین نسل، بشریت شاهد تمدنی روشن‌بینانه خواهد بود. او توضیح می‌دهد تمام کسانی که فرکانس شخصی‌شان را بالا می‌برند، نقش اساسی در پیشبرد این روند دارند، حتی اگر این امر برای آن‌ها قابل رؤیت و شناخته شده نباشد.

بنتینو ماسارو از پیشتازان جریان ترکیب آموزه‌های قانون جذب، از منابع گوناگون معاصر و تاریخی به شمار می‌رود و در ترکیب آموزه‌های قدرت با آموزه‌های روشن‌بینی، بی‌نظیر است؛ تا به این ترتیب، تجربه‌ی انسانی متوازن، محبت‌آمیز و آگاهانه‌ای ایجاد شود. در آموزه‌های او می‌بینیم که چگونه تحقق خود (روشن‌بینی) و به فعلیت درآوردن خود (قدرت)، که دو بُعد پیشرفت محسوب می‌شوند، یکدیگر را تقویت و یاری می‌کنند.

بنابراین، کتاب حاضر صرفاً، راهنمایی برای به دست آوردن پورشه یا عمارتی فوق‌تجملی نیست (اگرچه رسیدن به آن‌ها را نیز آموزش می‌دهد). در خلال این کتاب، خواننده راهنمایی می‌شود تا با گسترش حضور و آگاهی‌اش و همچنین گسترش ظرفیت محبت کردن، قدردانی و خدمتگزاری در وجود خود، به قدرت‌های خلاق واقعی‌اش دسترسی پیدا کند. راه و روش‌های ارائه‌شده در این کتاب، از طریق تجربه و عملی کردن آن‌ها اثر خود را آشکار می‌سازند، نه صرفاً خواندن و دانستن.

فصل اول

کانون تجلیات شوید

«برای قوی‌ترین تحول در نگرش و توجه به زندگی آماده‌اید؟ برای یک نقطه‌ی عطف چطور؟ آماده‌اید این فکر را که شما دریافت‌کننده‌ی واقعیت هستید، پشت‌سر بگذارید و خود به آفریننده‌ی واقعیت در زندگی‌تان تبدیل شوید؟ اگر آماده نیستید، از جلسه‌ی امشب صرف‌نظر کنید، چون به احتمال قوی، فقط بیشتر گیج خواهید شد».

بنتینو ماسارو

در این جلسه، ماسارو یکی از قوی‌ترین روش‌هایش را برای ضربه‌زدن به قدرت درونی نامحدودِ ما مطرح می‌کند، تا واقعیت زندگی‌مان را بیافرینیم. این ابزارها به‌دردِ ترسوها نمی‌خورد، فقط کسانی که می‌خواهند با آگاهی، آمادگی و اراده بیافرینند، می‌توانند بهره‌مند شوند. ماسارو بر این نکته‌ی بسیار مهم تأکید می‌کند که، اگر می‌خواهیم بر

یک عمر زندگی ناآگاهانه و تجلی بدون جهت غلبه کنیم، لازم است تاملی عمیق و نیرومند در قدرتِ مطلق حضورمان داشته باشیم؛ برای رسیدن به «حضورِ عمیقاً هماهنگ و حالتِ اختیاریِ نورِ عشق». او توضیح می‌دهد که چرا بسیار مهم است از تمرکز بر نتایج اجتناب کرده و در رویارویی با هر چه پیش می‌آید، پابرجا باقی بمانیم. «حتی یک بار هم تزلزل به خود راه ندهید. به لحاظ درونی و ذهنی، وضعیت هستی‌تان در هر زمانی، صددرصد به انتخاب خودتان بستگی دارد. وقتی فقط، تجربه‌ی ترجیحی خودتان را انتخاب می‌کنید، واقعیت زندگی‌تان هم چاره‌ای جز انعکاس آن ندارد.»

چند نکته:

موضوعی که می‌خواهم درباره‌ی آن صحبت کنم، تا حدی بنیادی است، از این لحاظ، روشن ساختن چند نکته ضروری است:

اول از همه این که، ممکن است موضوع مورد بحث برای شما، فوراً به نتیجه نرسد. ممکن است نتوانید فوراً آن را تجربه کنید. وقتی بتوانید آن را تجربه کنید، حس هویت‌تان را ۱۸۰ درجه متحول خواهد کرد! چیزِ قدرتمندی است.

دومین نکته برای این عنوان مورد بحث، این است که فرض می‌کنیم شما به‌قولی در سطح خاصی از خلوص هستید — خلوص ذهنی کیفیتی از تمرکز. فرض بر این است که ترفندهای ذهن‌تان را می‌شناسید و می‌دانید چگونه برای تان بازی درمی‌آورد. فرض می‌کنیم روی آن‌ها کار کرده‌اید و بسیاری از برداشت‌های نادرست مبتنی بر ذهنیات‌تان را متحول و از آن‌ها عبور کرده‌اید. پس، مطالبی را که در این جا با شما مطرح می‌کنم، مبتنی بر این فرض است که این کار را تا حد واحد شدن نیت‌تان انجام داده‌اید که در حال حاضر، نیت‌تان تا حد زیادی واحد شده باشد — یعنی تا اندازه‌ی زیادی معطوف به روح، فراوانی، محبت و ظرفیت نامحدود خالق هستید.

فرض بر این است که آگاهی از خودتان فراتر از «حباب شخصی» است، فراتر از حباب «من این بدن هستم، من این ذهن هستم، این چیزی است که نیاز دارم فراهم کنم...». فرض بر این است که آن بازی‌های مقایسه و نگرانی و نبود اطمینان، تا حد زیادی رنگ باخته‌اند (اگرچه لزوماً به‌طور کامل ریشه‌کن نشده‌اند) و شما اکنون وسیله‌ی نسبتاً متوازن و هماهنگ ذاتِ نامحدود هستید (اگر چنین نیست، هیچ اشکالی ندارد. ببینید از چه چیزهایی می‌توانید استفاده کنید و از چه چیزهایی نمی‌توانید).

مسئله‌ی احتمالی دیگر این است که، ممکن است مطرح کردن بعضی از مطالب، به نظر مخاطبی که هنوز آماده نیست، «خودخواهانه» جلوه کند و این‌طور تصور شود که از خودِ شخصی نشئت گرفته است. به همین دلیل، فرض می‌کنیم بعضی از این حباب‌های شخصی برای تان رنگ باخته‌اند. علاوه بر این حباب‌های معنوی برای تان رنگ باخته‌اند، این ایده است که «یگو» و خودخواهی چیست و باید خود را بشکنید و تمام این مهمات.

افرادی که پیش‌زمینه ندارند، ممکن است تصور کنند این موضوع مبتنی بر استفاده از امور یا تسلط و احاطه‌ی بر چیزها با اراده‌ی شخصی است، اما اصلاً چنین نیست. این چیزی نیست که از شما خواسته می‌شود. برای کاستن این سوءتفاهم‌ها، هر از گاهی یادآوری می‌کنم که در اعمال این ایده‌ها به زندگی تان، صداقت تان را حفظ کنید.

دریافت‌کننده‌ی «واقعیت» هستید یا آفریننده‌ی آن؟

از شما می‌خواهم تصوّر کنید چطور می‌شود اگر دیگر هیچ‌چیزی دریافت نکنید؟ چه اتفاقی می‌افتد اگر احساس نکنید دریافت‌کننده‌ی آفرینش هستید؟ بله، ادراک‌کننده‌ی آفرینش هستید، اما آیا واقعاً دریافت‌کننده‌ی آفرینش نیز هستید؟

چه می‌شود اگر دریافت‌کننده‌ی آفرینش نباشید و چه می‌شد اگر هرگز چنین نبود؟ اگر در صددرصد از زمان، در هر میلیونوم ثانیه، میلیاردها میلیارد مولکول سازنده‌ی جهان را شما کنار هم چیده باشید چه؟ اگر شما/دراک‌کننده و تجربه‌دهنده‌ی امور باشید... شما باشید که به آفرینش شکل می‌دهید، چه؟ اگر ذهن - بدنی نباشید که در واقعیت فیزیکی از پیش تعیین‌شده در حال حرکت است، بلکه تمام این جهان تجلی خودتان باشد، چه؟

ممکن است این مفهوم برای شما تازگی نداشته باشد - این ایده که واقعیت‌مان را خودمان خلق کنیم - اما چیزی که ممکن است برای‌تان قدری جدید باشد، رویکرد بنیادی‌تر به شناسایی این مطلب است که، شما هرگز دریافت‌کننده‌ی چیزی نبودید. همیشه خودتان بودید که این لحظه را آفریده‌اید، همیشه خودتان تصمیم گرفته‌اید که این لحظه چگونه ظاهر شود و می‌توانید یک بار دیگر از این موضوع آگاه شوید!

به‌جای این که آفریننده‌ای ناآگاه باشید و باور داشته باشید که دریافت‌کننده‌ی آفرینش‌های خودتان هستید، می‌توانید به عقب بازگردید و در جایگاه آفریننده قرار گیرید - با آگاه‌تر شدن و سنجیده‌تر شدن می‌توانید زمام امور را باز پس بگیرید. موضوع کنترل کردن نیست - حداقل نه به آن مفهوم منفی که ما به این کلمه داده‌ایم. منظور کنترل به معنای آفرینش آگاهانه است. کنترل خود را به دست می‌گیرید. در تجلیات خودتان سنجیده‌تر می‌شوید.

این واقعیت را احساس کنید که هرگز آفرینش را دریافت نکرده‌اید، هرگز! این را واقعاً احساس کنید؛ زیرا عمق این مطلب بی‌نهایت است. این طور نیست که بگویید: «او آره... گرفتم. ایده‌ی جالبی است.» نه. اگر احساس کنید، اگر به عمقش بروید، شروع می‌کند به واقعیت پیدا کردن و الگوهای شما را دگرگون می‌کند. پس، دوباره برای لحظه‌ای عمق این واقعیت را

احساس کنید که هرگز دریافت‌کننده‌ی آفرینش نبوده‌اید، بلکه همیشه جزءبه‌جزء آن‌چه ادراک کرده‌اید را خود آفریده‌اید. هیچ تجربه‌دهنده‌ای به‌جز خودتان وجود ندارد. هرگز هیچ‌کس یا هیچ‌چیزی تجربه‌ای به شما نداده است، هرگز دریافت‌کننده‌ی آفرینش نبوده‌اید.

اگر این موضوع درست باشد چطور؟ اگر این واقعیتِ رویایی اکنون و همیشه، صددرصد تجلی خودتان بوده باشد چطور؟ جزءبه‌جزء آن؟ نه فقط نحوه‌ی پاسخ‌تان به چیزها، بلکه خود آن چیزها؛ همین صندلی که الان روی آن نشسته‌ام، این صندلی را شما زیرم گذاشته‌اید. تمام مدت، میلیاردها میلیارد بار در ثانیه، شما در حال گذاشتن این صندلی زیر من هستید. اگر شما این کار را انجام داده باشید چه؟ اگر شما دریافت‌کننده‌ی آن نبوده باشید چه؟ اگر این خارج از شما نباشد و اگر هیچ‌گونه واقعیتِ خارجی وجود نداشته باشد چه؟

قدم اول:

امتحان کنید! با ایده‌ی وجود نداشتن «واقعیت خارجی» بازی کنید. از این جاست که جالب می‌شود. وقتی شروع به بازی با این مفهوم می‌کنید، وقتی امتحانش می‌کنید، تحوّل ممکن و قابل تجربه می‌شود.

نادیده گرفتن این حس را بیازمایید، این حس که واقعیتی خارج از شما وجود دارد — و از طریق شرطی‌سازیِ خودکار به دریافتی حسی تبدیل شده است، فقط این حس را نادیده بگیرید؛ همه‌چیز و همه‌کس را نادیده بگیرید و نبود این احساس را تصوّر کنید که در جهان فیزیکی واقعی در حرکتید. برای لحظه‌ای آن را حذف کنید؛ دکمه‌ی بیرون انداختن را بزنید — رفت! فقط برای لحظه‌ای... حس کنید که واقعیت خارجی وجود ندارد. هرگز «آن بیرون» واقعیتی وجود نداشته است. هرگز کس دیگری که با او تعامل

داشته باشید، وجود نداشته است. بخشی از هیچ چیز نیستید. آفریننده‌ی کل جهان، آفریننده‌ی هر چه هست، خودتان هستید.

اگر همه چیز کاملاً درونی باشد چگونه؟

شروع کنید به حس کردن این که الان، من «این جا»، خارج از شما هستم، که همین الان می‌توانید آن را خلق کنید. فقط به من نگاه کنید و این را حس کنید. این چیزی است که خودکار و به صورت عادی اتفاق می‌افتد. ما گرایش داریم که محیط‌مان را این گونه درک کنیم؛ ارتعاشی است که گرایش داریم واقعیت را از آن ادراک کنیم. پیش فرض این قضیه این است: واقعیت این جاست و من این جا.

حتی این ایده که «من واقعیت را خلق می‌کنم» نیز، متأثر از همین حس و این پیش فرض است که عرصه‌ای که در آن حرکت می‌کنید، مستقل از آگاهی شما، مستقل از خود شما و مستقل از آفرینش‌تان وجود دارد. هنوز فکر می‌کنید که «بسیار خوب، می‌توانم هر چه می‌خواهم در این عرصه‌ی واقعی جذب کنم. می‌توانم به آفرینش چیزهایی دست بزنم که زیبا و آکنده از نور و محبت‌اند.»

اما این مفهوم هم ناقص است. عرصه‌ای که به نظر می‌رسد در آن مشغول بازی هستید، در همین لحظه توسط خودتان ایجاد شده است؛ این طور نیست که واقعاً وجود نداشته باشد. در جایی راه نمی‌روید که از پیش وجود داشته باشد. کل جهان در درون شما در حرکت است، اما فقط، به این دلیل که شما انتخاب می‌کنید چنین باشد. چرا؟ چون شما آفریننده هستید، به معنای واقعی کلمه.

دوباره این حس معمول را داشته باشید که شخص مورد نظر آن جاست. به احساس فاصله و احساس تفاوت توجه کنید؛ به احساس من خارج از شما و شما که دارای جهانی درونی در حباب خودتان هستید، توجه کنید.

به احساس من که خارج از حباب شما هستم، توجه کنید. احساس کنید که چگونه حباب‌تان را در این جهان پُر از موجودات دیگر، اشیاء، واقعیت‌ها و ستارگان هدایت می‌کنید. برای لحظه‌ای چنین حس کنید و توجه کنید چگونه می‌توانید عملاً، این ادراک حسی را در آگاهی خود داشته باشید که واقعیت خارجی وجود دارد. احساسش می‌کنید؟ هرچه در آگاهی‌تان واضح‌تر احساس کنید و مشخص کنید که واقعیت خارجی وجود دارد، بعداً آسان‌تر می‌توانید آن را نادیده بگیرید یا از ذهن دورش کنید.

حالا اگر می‌توانید سعی کنید احساس وجود واقعیت خارجی را به‌طور کامل نادیده بگیرید. وقتی واقعیت خارجی را از ذهن دور می‌کنید، آن‌چه انجام می‌دهید، دیگر ایجاد توهم نیست، این نیست که سعی دارید چیزی را که واقعاً وجود دارد از ذهن دور کنید. این حس که واقعیت خارجی وجود دارد، توهمی بیش نیست، پس با خیال راحت از ذهن دورش کنید؛ زیرا واقعیت ندارد. تنها کاری که می‌کنید، متوقف کردن این توهمی است که جهانی خارج از شما وجود دارد.

وقتی واقعیت خارجی را نادیده می‌گیرید یا به آن توجه نمی‌کنید، از چه چیزی عبور می‌کنید؟ ادراک حسی‌تان چه تغییری می‌کند؟ چه تغییری در آگاهی‌تان ایجاد می‌شود؟ وقتی که دیگر به چیزی به نام جهان خارج از خود رجوع نمی‌کنید، وقتی دیگر این حس را ندارید که چیزی جز حضور شما وجود دارد — چیزی جز ترجیح شما، هستی شما و چیزی جز آن‌چه می‌بینید — چه تغییری در امور حاصل می‌شود؟

اگر بخواهید می‌توانید این تمرین رفت‌وبرگشت را تکرار کنید. می‌توانید بگویید: «آره، آن شخص خارج از وجود من است» و سپس، دوباره به این دیدگاه بازگردید که این ادراک را نادیده بگیرید و متوجه حس غیرفیزیکی بودن — وسعت در جایگاه آفریننده بودن — شوید. چه می‌شود اگر بتوانید

همیشه یا بیشتر اوقات در این حالت قرار بگیرید؟ چه می‌شود اگر مرجعی خارج از بصیرت و آفرینش خود و خارج از آگاهی خود نداشته باشید؟ چه می‌شود اگر رجوع به همه‌چیز را متوقف کنید و رابطه‌تان را با چیزهایی که می‌بینید و افرادی که با آن‌ها مواجه می‌شوید، تغییر دهید؟ به‌جای گفتن «این‌ها موجوداتی بیرونی هستند»، بگویید: «این‌ها تجلیات من هستند، تجلیات جوهر من، تجلیات هستی من. خودم آن‌ها را ایجاد می‌کنم. عروسک‌های من هستند. مخلوقات من هستند. مخلوقات فوق‌العاده‌ی کسی هستند که من باشم!»

قدم دوم:

پافشاری کنید که واقعیت ترجیحی خودتان را ببینید.

از آن جایی که هرچه وجود دارد خود شما هستید، می‌توانید شکل دادن به واقعیت خود را شروع کنید. می‌توانید آن را رنگ‌آمیزی کنید. می‌توانید بر آن اعمال قدرت کنید، آن را آکنده از ترجیحات انتخابی خودتان کنید؛ تا جایی که هرچه می‌بینید — فارغ از آن‌چه جلو چشمان‌تان قرار دارد — همان باشد که ترجیح‌تان است. تا جایی که هرکسی را می‌بینید، همانی باشد که در آن لحظه انتخاب می‌کنید. تا جایی که هرچه می‌بینید، فرکانسی باشد که برای سرشار کردن آفرینش‌تان از آن انتخاب می‌کنید. لحظه‌ای عمق را احساس کنید. چه می‌شود اگر هرچه در این لحظه تجربه می‌کنید، فرکانس یا ترجیح انتخابی‌تان باشد؟

می‌توانید این را با هرکسی تمرین کنید. می‌توانید به کسی که در حال حرف زدن است، نگاه کنید و به‌جای دیدن او که حرف می‌زند، کاملاً نادیده‌اش بگیرید و فقط چیزی را ببینید که ترجیح می‌دهید. امتحان کنید. این کار را با همه‌چیز می‌توانید انجام دهید.

همین‌طور که به این ترتیب تمرین می‌کنید، حضور غیرفیزیکی‌تر و آنی‌تر را به تجربه درمی‌آورید، که در ادامه توسط شما رنگ‌آمیزی می‌شود. این همان «حضور» عامی نیست که همه درباره‌اش صحبت می‌کنند: «آره آره، در حال باشیم»، البته هست، چون همه چیز همین‌طور است؛ اما در این مورد، خود شما آگاهانه و به‌طور خاص، القا یا رنگ‌آمیزی می‌کنید. خالق‌ی که شما هستید القا می‌کند. فقط حالت پذیرای هستی نیست؛ حالت تجلی هستی است. حالت به‌فعل درآمده‌ی هستی است، حالت مداوم حضور - آفرینش‌گری هستی است.

به افراد نگاه می‌کنید و چیزی را که ترجیح می‌دهید ببینید، به آن‌ها اعمال می‌کنید. برای لحظه‌ای، مطلقاً نادیده‌شان می‌گیرید. این همان جایی است که موضوع تا حدی بنیادستیزانه می‌شود؛ چون با بعضی از ایده‌های ما در مورد اجتماع‌پذیر بودن، احترام گذاشتن و حرمت قائل شدن برای دیگران در تعارض است. اما محض تمرین، به‌طور کامل بر فرد موردنظر اعمال قدرت کنید، کاملاً نادیده‌اش بگیرید، اصلاً فکر نکنید چه کسی است، اهمیت ندهید چه می‌گوید. حالت ترجیحی خودتان را بر او اعمال کنید؛ به‌طوری که تنها ترجیح خودتان را ببینید، هرچه که هست، هرچه که می‌خواهید آن شخص باشد، هرچه که می‌خواهید خودتان باشید. این حضور را حفظ کنید و به آن شخص نگاه کنید و آن‌جا انرژی بیافرینید و تولید کنید. حضوری را تولید کنید که ترجیح خودتان است.

پس دریافت‌کننده نیستید. منتظر نیستید. نمایشنامه را قضاوت نمی‌کنید. چشم‌انتظار نیستید که چه اتفاق می‌افتد. درواقع، نویسنده‌ی نمایشنامه هستید. در این وضعیت نیستید که بگویید: «آن بیرون نمایشنامه‌ای در جریان است و بالأخره یک‌جوری باید به آن گوش دهم یا خودم را با آن هماهنگ کنم.»