

در فهرست پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز

# قدرت حقیقی

گری زوکا / لیندا فرانسیس

ترجمه: حمیدرضا رفیعی

چاپ دوم



نشر ترنگ



سرشناسه: زوکاو، گری Zukav, Gary  
عنوان و نام پدیدآور: قدرت حقیقی/گری زوکا، لیندا فرانسیس؛ ترجمه حمیدرضا رفیعی.  
مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۸.  
مشخصات ظاهری: ۲۶۰ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۰۵-۰  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
یادداشت: عنوان اصلی:

Thoughts from the seat of the soul : meditations for souls in process.

موضوع: جنبش عصر جدید  
New Age movement : موضوع  
موضوع : زندگی معنوی -- جنبش عصر جدید  
Spiritual life -- New Age movement : موضوع  
موضوع : مدی تیشن  
Meditation : موضوع  
شناسه افزوده : فرانسیس، لیندا  
Francis, Linda : شناسه افزوده  
شناسه افزوده : رفیعی، حمیدرضا، ۱۳۴۳، مترجم  
رده بندی کنگره : BP۶۰۵  
رده بندی دیویی : ۲۹۹/۹۳  
شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۱۶۵۲۶



# قدرت حقیقی

گری زوکا / لیندا فرانسیس

ترجمہ: حمید رضا رفیع



نشر ترنگ



nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



## قدرت حقیقی

گری زوکا / لیندا فرانسیس

ترجمه: حمیدرضا رفیعی

مدیر اجرایی: مریم غفوری

ویراستار: فرزانه نژاده

صفحه آرای: آتلیه ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ دوم: ۱۴۰۲

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۰۵-۰

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان روانمهر، کوچه میترا، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ / ۶۶۴۷۰۳۷۶ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



## فهرست

|             |   |
|-------------|---|
| مقدمه ..... | ۷ |
|-------------|---|

### فصل اول: مبانی

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| گونهٔ جدید .....                    | ۱۵ |
| قدرت حقیقی .....                    | ۲۲ |
| احساسات .....                       | ۲۷ |
| مدرسه‌ای به نام زندگی .....         | ۳۳ |
| مراکز انرژی چاکراها (بخش اول) ..... | ۴۰ |
| مراکز انرژی چاکراها (بخش دوم) ..... | ۴۵ |
| مراکز انرژی چاکراها (بخش سوم) ..... | ۵۱ |
| افزودن رنگ .....                    | ۵۸ |
| پویش (اسکن کردن) .....              | ۶۳ |
| دربارهٔ آن فکر کنید .....           | ۶۷ |
| وصل کردن نقاط .....                 | ۷۳ |
| لحظهٔ حال .....                     | ۷۹ |
| احساسات، قدرت، و لحظهٔ حال .....    | ۸۴ |
| جدایی .....                         | ۹۰ |
| صمیمیت .....                        | ۹۶ |

## فصل دوم: گریز

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| چشم‌انداز روح         | ۱۰۷ |
| خشم                   | ۱۱۰ |
| اعتیاد به کار         | ۱۲۰ |
| پشت سر گذاشتن احساسات | ۱۲۹ |
| کمال‌گرایی            | ۱۴۰ |
| راضی کردن             | ۱۴۹ |
| حواس‌پرتی             | ۱۶۰ |
| بی‌حوصلگی             | ۱۷۰ |
| بت‌پرستی              | ۱۷۸ |
| خوش‌خیالی             | ۱۹۰ |
| محق‌بودن              | ۱۹۵ |
| الکل و مواد مخدر      | ۲۰۰ |
| خوردن                 | ۲۰۵ |
| رابطه جنسی            | ۲۱۳ |

## فصل سوم: موضوعات مشترک

|                        |     |
|------------------------|-----|
| پذیرش برای صلح         | ۲۲۵ |
| در جست‌وجوی نجات‌دهنده | ۲۳۶ |
| قضاوت                  | ۲۴۳ |
| فراتر از فشار روحی     | ۲۵۰ |
| نمودار                 | ۲۵۷ |

## مقدمه:

روزی، عموخوانده سرخپوستم در حالی که بر پیشانی و سپس بر سینه خود دست می گذاشت، رو به من کرد و گفت «برادرزاده، طولانی ترین سفر زندگی، سفر از ذهن به دل است.»

من و لیندا فرانسیس، یار معنوی ام، هنوز در همین سفر هستیم، شما هم همین طور. همه در همین مسیر هستیم. سفر به درون، آینده ما و تنها راهمان برای ساختن آینده است. حرکتی به سوی کمال، یکپارچگی و همدلی است. این همان شفایی است که همگی آرزویش را داریم و اگر هدفمان این است که به اوج شکوفایی استعدادهای خود دست یابیم، باید به این شفا برسیم.

این که یاد بگیریم احساساتمان را بشناسیم، یکی از دشوارترین کارهاست. بسیاری از مردم، حتی هنگام تلاطم خشم در وجودشان، نمی دانند که خشمگین اند. برخی دیگر نمی دانند غمگین هستند، در حالی که غم، تنها خورشیدی است که در صبحدم با آن طلوع می کنند. بیشتر مردم فقط هنگامی به احساسات خود آگاه می شوند که جریانات عمیق احساسی، زندگی شان را مختل کند و عاداتی را که به منظور بقا، دستیابی به موفقیت و سایر اعمال کسب کرده اند، به هم بریزد.

هشیاری احساسی - آگاهبودن از تمامی احساسات و هیجاناتی که در هر لحظه تجربه می‌کنیم - بسیار دشوار است، زیرا در هر لحظه دستخوش دردهای بسیار هستیم. هشیارشدن نسبت به احساسات، به معنی آگاهی از درد است. این آگاهی، چالش برانگیز، دشوار و ناخوشایند است. اگرچه، ارزنده‌تر از آن است که اکثر ما تصورش را می‌کنیم. چرا که اغلب، هیچ تصویری از زندگی فارغ از فشار، وابستگی‌های احساسی، وسواس‌های فکری و انواع اعتیادها نداریم. در زندگی با هشیاری احساسی، تمامی رفتارها از دلی قوی برمی‌آیند و وابستگی به نتیجه کار وجود ندارد.

اگر هشیاری احساسی را انتخاب نکنیم، تنها گزینه دیگر نقاب‌زدن به دردهایمان است. وقتی این کار را می‌کنیم، درد به اشکالی غیرمنتظره ظاهر می‌شود، رفتارمان را مختل می‌کند، کلام‌مان را تغییر می‌دهد، ادراک‌مان را شکل می‌دهد، و نتایجی دشوار و نامطلوب به بار می‌آورد.

این گزینه (نقاب‌زدن) دیگر کارآمد نیست. گونه انسان در حال دگرگونی بی‌سابقه‌ای است. آگاهی بشر در حال تغییر است. بینش‌ها، ارزش‌ها و آرمان‌های بشریت در حال دگرگونی است. در وجود تک‌تک افراد، آرمان‌های کهنه جای خود را به اهداف تازه می‌بخشند. دیگر رفاه و تاثیرگذار بودن آرمان برانگیزاننده افراد نیست، حتی برای آن‌هایی که در فقر زندگی می‌کنند. هدف تازه انسان رشد معنوی است. این آگاهی در میلیون‌ها تن پدید آمده که وجود ما چیزی فراتر از جسم و روان و بیش از آنزیم و مولکول است و این که هر یک از ما چیزی فراتر از یک حضور موقت در هستی است.

این هشیاری تجربه بشر را متحول نموده و در نتیجه این دگرگونی، انسان‌ها مصمم شده‌اند که تمامی جنبه‌های آگاهی را کندوکاو نمایند، آن ویژگی‌هایی که زندگی را پرمعناتر می‌کند، تقویت کنند و از سرکوب کردن احساسات رنج‌آور خود دست بکشند، امری که مستلزم هوشیاری احساسی است.

تخصص، انتخاب و استعداد من در نویسندگی است. من عاشق زبان هستم. همچنین عاشق ریتم و جریان کلمات و جملات زمانی که ایده‌ها و افکار را دامن می‌زنند. من عاشق چالش نویسندگی بدون ایهام هستم، گرچه آگاهم که غیرممکن است. لغزندگی زبان و شوق و ذوق آن را می‌شناسم. محدودیت‌های زبان بومی خود را می‌دانم و برای قابلیت‌های سایر زبان‌ها جهت شکل‌دهی افکار و تجربه دشواری‌ها ارزش قائلم. من استعداد خاصی در شناخت و به‌کارگیری زبان دارم. من ماهی هستم و ایده حکم آب را برایم دارد.

مدت زیادی از ملاقات من و لیندا در هشت سال پیش نگذشته بود که به من گفت: «عزیزم، زبانِ کلامی زبان دوم من است.» اکنون یک کتاب با هم نوشته‌ایم. زبان لیندا ارتباط است. وی در روابط و درک احساسات مهارت دارد. به دیگران حساس است و اغلب از احساسات دیگر افراد آگاه است. اگر احساسات را به استخری تشبیه کنیم، او با اعتماد به نفس کامل در آن شنا می‌کند. چالش او بیان سلیس است و چالش من آگاه‌شدن به احساسات. اما هر دو ما در راه ایجاد نیروی حقیقی در زندگی، یعنی هم‌سوسازی شخصیت با روح، گام برمی‌داریم.

موارد فوق‌الذکر زمینه نگارش این کتاب هستند. لیندا در ابراز احساسات قوی عمل می‌کند. کلماتی که به کار می‌برد متناسب هستند. در القای معانی مرتکب اشتباه نمی‌شود. در بیان بی‌نقص است. من نیز در زمان‌هایی که حساسیتم بالا می‌رود، آگاهی کاملی نسبت به احساسات پیدا می‌کنم. برای مردم احترام قائل می‌شوم. احساسات آن‌ها را به خوبی احساسات خودم درک می‌کنم. به زندگی عشق می‌ورزم.

دقیقاً همان ویژگی‌هایی که در شما وجود دارد، در من و لیندا نیز موجود است. برخی از استعدادهای ما شکوفا و رشد یافته و برخی دیگر نیاز به پرورش بیشتر دارد. ما در تهیه این کتاب با یاری همدیگر، نقاط قوت‌مان را متجلی

کردیم. متن کتاب را من نگاشتم و لیندا نکات و ابعادی را که از دید من مخفی مانده بود، بدان افزود.

کتاب‌هایی که پیش‌تر نوشتم، فقط تعدادی لغت، جمله، پاراگراف و فصل بودند. این کتاب علاوه بر این‌ها، دارای تصویرسازی، نمودار، افکار نیروبخش، و از همه مهم‌تر، تمرین‌های قدرت حقیقی است. قدرت حقیقی هم‌سویی شخصیت‌تان با روح‌تان است. این کتاب علاوه بر این‌ها، دارای تصویرسازی، نمودار، افکار نیروبخش، و از همه مهم‌تر، تمرین‌های قدرت حقیقی است. قدرت حقیقی هم‌سویی شخصیت‌تان با روح‌تان است. تمرین‌ها برای کمک به شما در انجام این امر طراحی شده‌اند. باید از احساسات خود آگاه شوید تا قدرت حقیقی ایجاد شود. مشاهده لحظه‌به‌لحظه احساسات، صرف‌نظر از مهارت یافتن در تمرین‌ها، مستلزم تعهد و تلاش است.

بعضی‌ها به‌راحتی تمرین‌های جدید را به صورت روزمره انجام می‌دهند. اگر شما جزو این دسته از افراد هستید، می‌توانید به‌سرعت تمرین‌های مفید را برای خود به‌کارگیرید. بعضی دیگر دیرتر مقید به انجام تمرین‌های جدید می‌شوند، حتی زمانی که احساس می‌کنند برای موجودیت‌شان ضروری است. در صورتی که جزو این دسته از افراد هستید، از دوست خود هم‌فکری بخواهید که انجام تمرین‌ها را به شما یادآوری کند و درباره آن‌ها از شما بپرسد. البته به یاد داشته باشید که وظیفه او فقط پرسش و یادآوری است و مسئولیت حرکت به عهده خود شماست.

با سرعت خاص خود پیش بروید. می‌توانید یک تمرین را انتخاب نموده و برای یک روز انجام دهید و بعدی را برای یک روز دیگر برگزینید و همین‌طور الی آخر. همچنین می‌توانید یک فعالیت را برای یک هفته، یک ماه، یا هر قدر که میل دارید انجام دهید. تمرین‌ها را هرگونه که برای‌تان مفید است به کار ببندید. هر روز از یار معنوی خود برای سنجش کمک بگیرید.

برخی افراد این کتاب را خوانده و درک می‌کنند، و اگرچه مطالب را مفید می‌یابند، توقف نمی‌کنند که تمرین‌ها را انجام دهند. در این صورت، دریافت آن‌ها صرفاً ذهنی خواهد بود و به بدن‌شان نخواهد رسید. نمی‌توانید به صرف تفکر، هشیاریِ احساسی کسب کنید. بهتر است این فرصت را به خود بدهید که تمرین‌ها را انجام دهید؛ به‌خصوص توجه داشته باشید که احساس سختی کار شما را مایوس نکند.

هشیار شدن به احساسات یک فرایند است. پرورش قدرت حقیقی مستلزم یک عمر تلاش است. تمرین‌هایی که در این کتاب گنجانده‌ایم برای‌مان مفید است. موقع اجرای آن‌ها به خود فرصت دهید و به تمرین‌های قدرت حقیقیِ دیگری فکر کنید که ممکن است برایتان مفید باشد. در این صورت، می‌توانید تمرین‌های خودتان را ایجاد کنید. سرانجام زندگی‌تان به صورت تمرینی مداوم در راه ایجاد قدرت حقیقی درمی‌آید.

همهٔ فصول کتاب حاضر برای درک مفهوم هشیاری احساسی ضروری می‌باشد. شاید گمان کنید که برخی از مطالب به شما مربوط نمی‌شود اما خواهید دید که چنین نیست. حداقلش این است که آن‌ها به شما کمک می‌کند تا انسان‌های دیگر و مشکلات‌شان را بهتر درک کنید.

اگر بتوانید مشکلات دیگران را بدون درگیری احساسی ببینید، توانایی بیشتری در دیدن مشکلات خود پیدا خواهید کرد.

من و لیندا در آفرینش این کتاب همیار بوده‌ایم. همیاری در آفرینش، به این معناست که هر فرد در ضمن آن که با تمامی توان، آن‌چه را دارد عرضه می‌کند، خود را آماده نگه می‌دارد تا افکار گسترده‌تر و والاتری را که در جمع شکل می‌گیرد بپذیرد. هیچ‌کس عقاید خود را تحمیل نمی‌کند، بلکه همه در پی آن هستند که با یاری یکدیگر به راه‌حلی برسند که تک‌تک افراد را به‌طور کامل راضی کند. هیچ‌کس به حد وسط راضی نمی‌شود. همه در پی رضایت حاصل از آفرینش

## ۱۲ قدرت حقیقی

هستند و آرام نمی گیرند تا تک تک افراد به این نتیجه برسند که «بله، این به نظر من درست و کامل است.»

«قدرت حقیقی» چنین احساسی به هر دوی ما داده است. این هدیه به ما ارزانی شده تا با یاری همدیگر آن را بیافرینیم و با شما سهیم شویم.

با عشق

گری زوکاو و لیندا فرانسیس

فصل اول

مبانی



## گونه جدید

نیاز به احساس امنیت، ارزشمندبودن و دوست داشته شدن، در اعماق وجود هر انسانی نهفته است. این نیازها به اندازه نیاز به غذا و پناهگاه عمیق می باشد و موجب گسترش شکار، کشاورزی و ایجاد مسکن شده است. این نیازها به پدیدآمدن پوشاک، جوامع، ملت - کشور، و آموزش منجر شده است. این نیازها به دانش، فن آوری های حمل و نقل و تبادل اطلاعات و هر موضوعی را که در طبیعت یافت نمی شود، خلق کرده اند. این نیازها ما را واداشته اند تا به دقت آنچه را در پیرامون مان وجود دارد بینیم و به طرز مؤثری به کارگیریم.

از بدو تولد گونه بشر، نیاز به احساس امنیت، ارزشمندبودن و دوست داشته شدن، توجه انسان را به بیرون و خارج از خود معطوف کرده است. ما به بررسی مواد معدنی، گیاهان و حیوانات پرداختیم تا آن ها را در خدمت خود به کارگیریم. در این روند، به اندازه ای به توجه به بیرون عادت کرده ایم که دیگر متوجه این کار نیستیم. هزاران هزار سال به بیرون توجه کرده ایم و این حکایت برای ما طبیعی شده است. ساختن سرپناه، یافتن غذا، بزرگ کردن فرزندان و فرستادن آن ها به مدرسه، به انسان های بی شماری احساس امنیت، ارزشمندبودن و دوست داشته شدن می دهد.

اما با وجود آن که این نیازها هنوز در ما وجود دارند، توجه به بیرون و تلاش در آن زمینه، دیگر ما را راضی نمی کند؛ دلیل نگارش این کتاب هم همین است. نیاز به احساس امنیت، ارزشمندبودن و دوست داشته شدن، دیگر از طریق

کارهایی که برای بقای بدن انجام می‌دهیم تأمین نمی‌شود. اکنون رضایت ما از این حاصل می‌شود که زندگی، خانه، دوستی و جامعه خود را در راه هدفی ارزشمندتر، یعنی رشد معنوی به کار ببریم. انسان امروز چگونگی تهیه غذا و لباس و تأمین امنیت خود را آموخته است. ایجاد قدرت خارجی بیشتر، یعنی توانایی کنترل و بهره‌برداری از منابع بیرونی، دیگر مشکل ما را حل نمی‌کند. میلیاردها انسان در فقر، گرسنگی، نگرانی، ظلم و خشونت زندگی می‌کنند. برای تغییر این شرایط به دل نیاز داریم. باید بتوانیم شادی و رنج دیگران را احساس کنیم و نیازهای آن‌ها را همچون نیازهای خود بدانیم.



### «دگرگونی نیاز به دل دارد.»

هواپیماهای سریع‌السیر، اکتشافات فضایی، اینترنت، کشاورزی پیشرفته، خانه‌های بزرگ‌تر و ماشین‌های بیشتر، توان آن‌ها را ندارند که ما را پرمهرتر و فرزانه‌تر کنند. مهربانی و فرزاندگی حاصل رشد معنوی است. نمی‌توان از طریق اقتصاد بهتر، تبلیغات بیشتر، مزد کمتر و سیاست‌های جهانی، مهر و خرد را به طور انبوه تولید کرد و در اختیار همگان گذاشت. مهربانی و فرزاندگی، فقط از طریق کار سخت درونی حاصل می‌شود و نیازمند تصمیم شخصی است.

عصر اطلاعات و صنایع خدماتی، مولد مهربانی و فرزاندگی نیستند. تمام افراد نیازمند این خصوصیات هستند، و البته نمی‌توان آن‌ها را از شخصی به شخص دیگر منتقل کرد. مادران و فرزندان گرسنه، افرادی خانمان و مطرود، فقرا و بیماران، زندانیان و زندانبانان و میلیاردها نفری که در اضطراب به سر می‌برند،

پیوسته همراه ما هستند، زیرا به تدریج متوجه شده‌ایم که ما انسان‌ها جدای از همدیگر نیستیم. درد آن‌ها، درد ما و درد ما، درد آن‌هاست. همان‌گونه که شادی ما و آن‌ها از هم جدا نیست.



### «جدای از هم نیستیم.»

ایجاد درد ورنج، سرکوب و بهره‌برداری از همدیگر و از کره خاک، حتی به منظور تأمین امنیت و بقا دیگر رضایت‌بخش نیست. اکنون تلاش برای رشد معنوی، تلاش برای بقا را تحت الشعاع قرار داده و تبدیل به هدف اصلی بشر شده است. افراد بسیاری با انواع فرهنگ‌ها، ادیان، نژادها و موقعیت‌های اجتماعی گوناگون، به رشد معنوی علاقه‌مند گردیده‌اند و با وجود آن‌که افراد بسیاری در ظلم، خشونت، فقر و گرسنگی به سر می‌برند، رشد معنوی نوید دستاوردهای مهم‌تری را به ما می‌دهد، تا تهیه غذا، پول و امنیت. درک ما از هستی و هدف وجودی خود ژرف‌تر گردیده است.

### فراتر از بقا

این تمرین ساده را انجام دهید. به زندگی خود بنگرید و ببینید چرا این کارها را می‌کنید و این چیزها را دارید. عمیق نگاه کنید. فرصتی برای ژرف‌اندیشی به خود بدهید. ببینید چرا غذا می‌خورید، ورزش می‌کنید، این ماشین، این همسر و این خانه را دارید. از خود پرسید: «آیا این کار را برای زنده ماندن انجام می‌دهم؟ برای آن‌که از خودم بیشتر خوشم بیاید؟ برای آن‌که احساس امنیت بیشتری داشته باشم؟»

رشد معنوی - درون‌نگری - جایگزین دستیابی به قدرت بیرونی - تلاش برای مهار و استثمار دیگران - شده است و اکنون تنها روش درمان ناامنی عمیق انسان‌ها به شمار می‌رود. به جای آن‌که شرایط بیرونی را تغییر دهیم تا احساس امنیت، ارزشمند بودن و دوست داشته شدن بکنیم، اکنون می‌آموزیم تا به درون بنگریم و ریشه‌های ناامنی خود را بیرون بکشیم.

اختیار نمودن همسر جدید، خانه بزرگ‌تر یا ماشین بهتر، همگی در جهت کسب قدرت بیرونی و ایجاد احساس امنیت و کامل بودن با توسل به کنترل و بهره‌برداری از دنیای بیرون است. به کارگیری هوش، زیبایی، ثروت، تحصیلات، قدرت جسمانی و جدیدترین مدل مو نیز در همین راستا طبقه‌بندی می‌شود. اکنون، هر تلاشی در راه دستیابی به قدرت بیرونی، فقط موجب خشونت و نابودی می‌شود. تمرکز بر قدرت بیرونی، موجب اختلاف و نابودی ملل و خشونت احساسی بین افراد می‌گردد. شما خود می‌توانید این را تجربه کنید. دوست خود را به کاری که نمی‌خواهد، وادار کنید و نتیجه را ببینید.

بر خورداری از مهارت، استعداد، خانه و ماشین نیست که به نتایج ویرانگر منجر شود، بلکه به کارگیری آن‌ها در راه کنترل و بهره‌برداری از دیگران، به منظور دست یافتن به احساس دوست داشته شدن و ارزشمند بودن است که مخرب است.



«درون‌نگری را بیاموزیم.»

تا زمانی که خود را برتر از دیگران بپنداریم و به هر شیوه‌ای به بیرون متوسل

شویم تا درد بی‌ارزش بودن و دوست داشته نشدن را تسکین دهیم، خشونت و ویرانی را به زندگی فردی و جمعی خود فراخوانده‌ایم.

### صورت‌برداری کنید

کارهای روزانه خود را در نظر بگیرید. از صبح که از خواب بیدار می‌شوید شروع کنید و این پرسش‌ها را در ارتباط با هر کاری که می‌کنید و هر چیزی که دارید از خود پرسید:

- آیا این کار را می‌کنم یا این چیز را دارم تا زنده بمانم؟
- احساس امنیت بیشتری کنم؟ رضایت بیشتری از خودم داشته باشم؟
- خود را بهتر از دیگران بدانم؟ امن‌تر باشم؟

هر بار که پاسخ شما مثبت بود، از خود پرسید: «چگونه می‌توانم به کردار و داشته‌هایم نگرش دیگری داشته باشم؟» برای نمونه، به جای آن‌که فکر کنید: «می‌خورم تا رضایت بیشتری از خودم داشته باشم یا امن‌تر باشم»، فکر کنید «می‌خورم تا بتوانم مراقب بدنم باشم.» یا به جای آن‌که «همسر اختیار کرده‌ام تا احساس امنیت بیشتری داشته باشم»، بگویید «در کنار همسر هستم تا شریک واقعی زندگی یکدیگر باشیم.» عادت کنید که پیش از هر کاری از خود پرسید: «هدف من از این کار چیست؟»

آنچه موجب بقای گونه ما در اعصار گوناگون گردیده است، اکنون دیگر مفید نیست و در واقع حکم زهر را دارد. ما به خانه، کشاورزی و فن‌آوری نیاز داریم، اما نه برای آن‌که خود را برتر از سایرین بینداریم، بلکه برای آن‌که به اهداف روح و نزدیک‌تر شدن به همدیگر دست یابیم. به آن‌ها به عنوان وسایل همکاری نیاز داریم، نه ابزار رقابت. به آن‌ها نیاز داریم تا بتوانیم به دست آوریم و با دیگران شریک شویم، نه آن‌که به دست آوریم و انبار کنیم. به آن‌ها نیاز داریم تا نگرش‌های خود را درباره ارزش‌ها با همدیگر در میان بگذاریم.

تا زمانی که بخش‌هایی از وجودتان برای احساس امنیت، ارزشمند بودن و دوست داشته شدن، متوجه بیرون است، نیاز دارید که با وجود خود بیشتر آشنا شوید و این بخش‌ها را درمان کنید.

جهان خانه شما است و یکایک روح‌ها مانند شما هر کدام با شرایطی روبه‌رو هستند که برای آن‌ها دردناک است. همه در وضعیتی یکسان قرار داریم. یکایک ما در محیط و شرایطی قرار می‌گیریم تا از دردهای خود متنبد شده و آن‌ها را التیام بخشیم.

اینجا مدرسه زمین است. مدرسه بسیار بزرگی است. هرچه را که با حواس پنج‌گانه خود می‌توانیم دریابیم، از دورترین ستاره‌ها گرفته تا ابتدایی‌ترین ذرات ریزاتمی، جزیی از این مدرسه هستند. خودتان، افراد خانواده‌تان، دوستان‌تان و تمامی انسان‌های دیگر شاگردان مدرسه زمین هستید. در گذشته، آموختیم که چگونه آب بیاییم، غذا تولید کنیم، آتش بیافروزیم و سرپناه بسازیم. به تدریج، علم و فن‌آوری را توسعه دادیم. امروز هیچ‌کدام از این چیزها باعث تکامل بیشتر ما نمی‌شود.

اکنون باید زاویه دید خود را ۱۸۰ درجه تغییر دهیم و به درون بنگریم. گونه جدیدی از انسان در حال زاده شدن است. تفاوت این انسان‌ها در آن است که می‌دانند عوامل درونی مهم‌تر از عوامل بیرونی است.

گونه جدید بشر، چیزها، رابطه‌ها و تجربه‌های جهان بیرونی را بازتاب تصمیم‌ها، احساسات و افکار جهان درونی می‌بیند.