

ថៃក្នុងអេកេនកកស្ទះមេឌីយ៉ា

អ្នករៀន

១៨៧៧

អ្នករៀនក្នុងស្ថានភាព

ស៊ី

# ชีโล

การเยียวยาจากความทุกข์ทรมาน

และ

การมองจากภายใน

การเยียวยาจากความทุกข์ทรมาน

การมองจากภายใน

©ซีโล

ผู้รวบรวม: มาริโอ กาเซล โรฆาส

ISBN: 978-9930-529-83-6

สำนักพิมพ์และการตีพิมพ์ดิจิทัล:

**EdiNexo E.I.R.L**

ซาน โฆเซ, คอสตาริกา

พิมพ์ครั้งที่สอง, พฤศจิกายน ค.ศ. 2016

# เนื้อหา

เนื้อหาในการตีพิมพ์ครั้งนี้

การเยียวยาจากความทุกข์

ทรมาน

การมองจากภายใน

- I. การทำสมาธิ
- II. การเตรียมความพร้อมเพื่อทำความเข้าใจ
- III. ความไร้ความหมาย
- IV. การพึ่งพาอาศัย
- V. ความแคลงใจในความหมาย
- VI. ความฝันและการตื่น
- VII. การปรากฏตัวของพลัง
- VIII. การควบคุมพลัง
- IX. การแสดงออกของพลังงาน
- X. หลักฐานของความหมาย
- XI. ศูนย์กลางที่ส่องสว่าง
- XII. การค้นพบ
- XIII. หลักการต่างๆ
- XIV. คู่มือแห่งเส้นทางภายใน
- XV. ประสบการณ์แห่งความสงบสุขและการเป

## สี่ยนสภาวะแห่งพลัง

- XVI. การฉายแห่งพลัง
- XVII. การสูญเสียและการข่มเหงของพลัง
- XVIII. การกระทำและการตอบสนองของพลัง
- XIX. สภาวะภายใน
- XX. ความจริงภายใน

ข้อความ ข้อคิดเห็นจากซีโล

เกี่ยวกับผู้เขียน

## บันทึกถึงฉบับที่ 2 ฉบับปัจจุบัน

การพิมพ์ในครั้งเดียวจากคำปราศรัย  
“การเยยวยาจากความทุกข์ทรมาน” และหนังสือเรื่อง  
การมองจากภายใน,  
ผลงานทั้งสองเรื่องเป็นของนักคิดชาวละตินอเมริกา มาริโอ  
ลุยส์ โรดริเกส โกอโบส (6 มกราคม ค.ศ.1938 –16 กันยายน  
ค.ศ.2010), ได้รับแรงบันดาลใจจากการบรรยายของซีโล  
เมื่อแสดงผลงาน ความเป็นมาของหนังสือของเขาเรื่อง  
ข้อความจากซีโล ให้กับผลงานที่ได้กล่าว: คำปราศรัย  
“การเยยวยาจากความทุกข์ทรมาน” และหนังสือเรื่อง  
การมองจากภายใน  
“การเยยวยาจากความทุกข์ทรมาน” ถูกตัดทอนมาจากหนังสือ  
พูดถึงซีโล และ การมองจากภายใน, จากหนังสือ  
ทำให้โลกมีมนุษยธรรม,  
ซึ่งทั้งสองเรื่องได้รับการตีพิมพ์ในหนังสือชุด  
มนุษยนิยมแบบใหม่

เอดูอาร์โด โมงเค

# การเยียวยาจากความทุกข์ทร

มาน

ปุ่นตา เต บากาส,

เมนโตซา,

อาร์เจนตินา,

4 พฤษภาคม ค.ศ.

1969

## คำปราศรัย

หากท่านมาเพื่อฟังคนที่คิดว่าอาจจะถ่ายทอดภูมิปัญญาได้  
ท่านคิดผิดเพราะว่าภูมิปัญญาที่แท้จริงนั้น  
ไม่สามารถส่งผ่านทางสื่อหนังสือ หรือทางคำปราศรัย  
ภูมิปัญญาที่แท้อยู่ในส่วนลึกของการตระหนักรู้ของท่าน  
เช่นเดียวกับ ความรักที่แท้จริงอยู่ที่ส่วนลึกของหัวใจของท่าน  
หากท่านมาโดยถูกผลักดันจากผู้ที่กล่าวร้าย หรือ ผู้ที่ไม่จริงใจ  
เพื่อจะมาฟังบุคคลผู้นี้โดยหวังที่จะเอามาใช้เป็นข้อโต้แย้งกับ  
เขาในภายหลัง ท่านกำลังมาผิดทาง  
เพราะว่าคนผู้นี้ไม่ได้อยู่ที่นี้เพื่อเรียกร้องใดๆ ไม่ได้ใช้ท่าน  
เพราะเขาไม่ได้ต้องการตัวท่าน  
ท่านฟังคนที่ไม่รู้จักกฎที่ควบคุมจักรวาล  
คนที่ไม่รู้จักกฎของประวัติศาสตร์  
ไม่รู้เรื่องถึงความสัมพันธ์ที่ควบคุมคนในปกครอง  
คนผู้นี้มุ่งไปที่มโนธรรมของท่านที่ไกลจากตัวเมืองและไกลจาก  
ความทะเยอทะยานที่เจ็บปวด ตรงนั้นในตัวเมืองทั้งหลาย  
ที่ๆแต่ละวันเป็นความปรารถนาที่ถูกตัดทิ้งโดยความตาย  
ที่ๆความรักก่อให้เกิดความเกลียดชัง  
ที่ๆการให้อภัยก่อให้เกิดการแก้แค้น  
ตรงนั้นในเมืองของคนรวยและคนจน  
ตรงนั้นในสนามที่ใหญ่โตมโหฬารของผู้คนที่เต็มไปด้วยความ  
รับผิดชอบแห่งความทุกข์ทรมานและความเศร้าโศก  
ท่านทรมานเมื่อความเจ็บปวดกัดกินร่างกายของท่าน  
ท่านทรมานเมื่อความหิวโหยครอบงำร่างกายท่าน  
ท่านไม่เพียงแค่อทรมานกับความเจ็บปวด



การเยียวยาจากความทุกข์  
หรือความหิวโหยในขณะนั้น  
ท่านทรمانกับผลที่เกิดขึ้นจากโรคร้ายต่างๆกับร่างกายของท่าน  
ด้วยเช่นกัน  
ท่านควรแยกแยะความทุกข์ทรمانออกเป็นสองแบบ  
ความทุกข์ทรمانที่เกิดจากโรคร้ายไข้เจ็บ  
(ต้องขอขอบคุณความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ที่ทำให้ความทุกข์  
ทรمانประเภทนี้สามารถย้อนกลับไปได้  
เช่นเดียวกับต้องขอบคุณ  
กฎแห่งความยุติธรรมที่ทำให้ความหิวโหยสามารถ ลดลงได้)  
ความทุกข์ทรمانอีกประเภทไม่ได้เป็นเพราะโรคร้ายไข้เจ็บจา  
ก แต่มันมีสาเหตุมาจากสิ่งนั้น: ถ้าท่านเคลื่อนไหวไม่ได้  
ถ้าท่านมองไม่เห็นหรือไม่ได้ยิน ท่านทรมาน  
ถึงแม้ว่าความทุกข์ทรมานนี้จะมาจากร่างกายหรือมาจากโรคร  
้ายจากตัวท่าน จริงแล้วความทุกข์ทรมานนี้มาจากจิตใจ  
มีความทุกข์ทรمانอีกประเภทที่ไม่สามารถลดลงเพราะความ  
ก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์หรือเพราะความก้าวหน้าของความยุติ  
ธรรม  
ความทุกข์ทรมานประเภทนี้จะอยู่ในจิตใจของท่านซึ่งจะเผชิญ  
กับศรัทธา เผชิญกับความสุขในการมีชีวิตอยู่  
เผชิญกับความรัก  
ท่านควรที่จะรู้ว่าความทุกข์ทรมานนี้อยู่บนพื้นฐานของความ  
รุนแรงที่อยู่ในจิตสำนึกของคุณเอง  
ท่านทรมานเพราะว่าท่านกลัวว่าจะสูญเสียสิ่งที่ท่านมีหรือสิ่งที่  
ท่านสูญเสียไปแล้วหรือกับสิ่งที่ท่านสิ้นหวังที่จะเอื้อมถึง  
ท่านทรมานเพราะไม่มีหรือเพราะท่านรู้สึกกลัวทุกๆไป...  
ศัตรูที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์คือ ความกลัวต่อโรค  
ความกลัวต่อความยากจน ความกลัวต่อความตาย  
ความกลัวต่อความเหงา  
ทั้งหมดนี้เป็นความทุกข์ทรมานจากจิตใจของท่าน  
ทั้งหมดนั้นแสดงให้เห็นความรุนแรงภายใน

การเยียวยาจากความทุกข์  
ความรุนแรงที่อยู่ในจิตใจของท่าน  
ท่านจงสังเกตว่าความรุนแรงมักเกิดขึ้นจากความปรารถนา  
ยิ่งความรุนแรงมีมากเท่าไร  
แรงปรารถนาของเขาก็ยิ่งต่ำมากเท่านั้น  
ผมอยากจะเสนอเรื่องราวที่เกิดขึ้นเมื่อนานมาแล้ว  
มีนักเดินทางคนหนึ่งที่ต้องเดินไกล  
เขามัดสัตว์ของเขาไว้กับรถม้า  
และออกเดินทางไปยังปลายทางที่แสนไกลด้วยเวลาที่จำกัด  
สัตว์ตัวนั้นเขาเรียกว่า ความจำเป็น รถม้าคือ ความปรารถนา  
ล้อรถนั้นคือ ความพอใจ และสิ่งอื่นๆคือ ความเจ็บปวด  
ดังนั้นนักเดินทางผู้นั้นควบคุมรถม้าไปทางขวาที่ ทางซ้ายที่  
แต่ก็ยังมุ่งไปยังจุดหมายปลายทาง  
ยิ่งรถม้าเดินทางได้รวดเร็วมากเท่าไร  
ล้อรถแห่งความพอใจและความเจ็บปวดก็ยิ่งไปเร็วมากขึ้นเท่า  
นั้น  
มันเชื่อมถึงกันราวกับอยู่ฝากเดียวกันและบรรทุกของราวกับเป็น  
รถม้าแห่งความปรารถนา  
เนื่องจากการเดินทางที่ยาวนาน  
นักเดินทางของเราจึงเริ่มรู้สึกเบื่อ  
เขาจึงตัดสินใจทำการตกแต่งรถม้าด้วยเครื่องประดับสวยงามต  
างๆ และนั่นก็คือสิ่งที่เขาทำไปเรื่อยๆ  
หากแต่ว่ายิ่งรถม้าแห่งความปรารถนาสวยงามมากเท่าไร  
ความจำเป็นก็ยิ่งหนักขึ้นเท่านั้น  
ในลักษณะเช่นนี้บนเส้นทางที่คดเคี้ยวและบนเนินเขาที่สูงชัน  
สัตว์ที่นำาสสารก็ไม่มีแรงที่จะลากรถม้าแห่งความปรารถนาได้  
บนถนนที่เต็มไปด้วยทราย  
ล้อแห่งความพอใจและความทุกข์ทรมานก็จมอยู่กับพื้น  
จนกระทั่งวันหนึ่งนักเดินทางรู้สึกสิ้นหวังเนื่องจากระยะทางที่ย  
าวนานและห่างไกลจากจุดหมายปลายทาง

การเยียวยาจากความทุกข์  
เขาจึงตัดสินใจทำสมาธิคิดเกี่ยวกับปัญหานั้นในคืนนั้น  
ในขณะที่ทำสมาธิอยู่นั้นเขาก็ได้ยินเสียงม้าเพื่อนเก่าเขา  
เขาทำความเข้าใจข้อความนั้น  
ในวันรุ่งขึ้นเขาจึงถอดเครื่องประดับตกแต่งรถม้าของเขา  
ปลดปล่อยมันจากน้ำหนักที่มาก และในไม่ช้า  
เจ้าสัตว์ตัวนั้นของเขาก็ค่อยๆเดินไปข้างหน้ามุ่งไปยังจุดหมาย  
ปลายทาง ถึงอย่างไรก็ตาม  
เขาก็ได้เสียเวลาที่เขาไม่สามารถทวงกลับคืนมาได้  
ในคืนต่อมาเขาทำสมาธิอีกครั้งและได้เข้าใจในคำแจ้งอีกครั้ง  
ของเพื่อนเขาว่าตอนนี้เขาต้องรับภาระงานที่ยากลำบากเป็นสอง  
เท่า เพราะมันหมายถึงการปลดปล่อย  
ในเวลารุ่งเช้าเขาได้ทิ้งรถม้าแห่งความปรารถนา  
เป็นเรื่องจริงที่ว่าหากทำเช่นนั้นแล้วเขาจะสูญเสียล้อแห่งความ  
พอใจไปด้วย  
แต่ว่าเขาก็จะสูญเสียล้อแห่งความทุกข์ทรมานไปด้วยเช่นกัน  
เขาชี้หลังสัตว์แห่งความจำเป็น  
และเริ่มควมม้าผ่านไปยังทุ่งหญ้าสีเขียวจนกว่าจะถึงจุดหมาย  
ปลายทาง  
ท่านจงสังเกตดูว่าความปรารถนานั้นจะต้อนเราให้จมมุดได้อย  
างไร ความปรารถนามีคุณลักษณะแตกต่างกันไป  
ความปรารถนาที่ชั้นต่ำ และความปรารถนาระดับสูง  
เพิ่มความปรารถนานั้น เอาชนะความปรารถนานั้น  
ชำระล้างความปรารถนานั้น!  
ที่ท่านได้เสียมันไปพร้อมกับวงล้อแห่งความพอใจ  
และกับวงล้อแห่งความทุกข์ทรมาน  
ความรุนแรงที่มีในตัวคนถูกขับเคลื่อนโดยความปรารถนา  
ไม่ได้เป็นเพียงโรคในจิตสำนึกของเขาเท่านั้น  
แต่ก็ยังกระทำในโลกของคนอื่นๆซึ่งเอาไปปฏิบัติกับคนที่เหลือ  
อีกที  
อย่าคิดว่าผมหมายถึงความรุนแรงเฉพาะที่เกิดจากอาวุธในสง



การเยียวยาจากความทุกข์  
และรูปแบบที่ท่านจะกำหนดอยู่ที่ไหน?...นี่ก็คืออีกรูปแบบหนึ่งข  
องความรุนแรง

มีเพียงวิธีเดียวที่ท่านจะสามารถยุติความรุนแรงในตัวท่านและ  
คนอื่นรวมทั้งคนที่อยู่รอบๆตัวท่านด้วยความศรัทธาที่อยู่ภายใน  
และการทำสมาธิ

ไม่มีทางออกปลอมๆจะสามารถจัดการกับความรุนแรงได้  
โลกใบนี้กำลังจะแตกสลายและดูเหมือนจะยุติความรุนแรงนั้นไ  
ม่ได้สักที!

อย่ามองหาทางออกปลอมๆ

ไม่มีนโยบายใดที่จะสามารถแก้ปัญหาความรุนแรงที่บ้าคลั่งนี้ไ  
ด้

ไม่มีพรรคหรือการเคลื่อนไหวบนโลกนี้ที่สามารถยุติความรุนแรง  
ได้ ไม่มีทางออกปลอมๆสำหรับความรุนแรงบนโลกใบนี้...

พวกเขาบอกผมว่าเด็กหนุ่มสาวที่มีความคิดแตกต่างกันไปกำลัง  
มาหาประตู่เพื่อที่จะออกจากความรุนแรงและความทุกข์ทรมาน  
ภายในนี้ เขาใช้ยาเสพติดเพื่อเป็นทางออก  
อย่ามองหาทางออกปลอมๆใดๆเพื่อยุติความรุนแรงนั้น

พี่น้องทั้งหลาย:

ทำตามกฎง่ายๆแบบนี้เปรียบเสมือนก้อนหินธรรมดาๆ  
และก้อนหินก้อนนี้ และพระอาทิตย์ดวงนี้ ที่อวยพรให้กับเรา

พี่น้องทั้งหลาย:

จงนำความสงบสุขมา กับ ไปท่านและให้กับผู้อื่นด้วย

พี่น้องทั้งหลาย:

ในประวัติศาสตร์มนุษย์แสดงสีหน้าที่ทุกข์ทรมาน

จงมองหน้าที่ทุกข์ทรมานนั้น....

แต่จงจำไว้ว่ามันจำเป็นที่ต้องเดินหน้าต่อไป

จำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ที่จะหัวเราะและจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ที่จะ  
รัก

สำหรับท่าน

พี่น้องของผม

ผมขอมอบความหวังนี้

การเยียวยาจากความทุกข์  
ความหวังแห่งความปิติยินดี ความหวังแห่งความรัก  
เพื่อที่จะได้ยกระดับหัวใจของท่านและยกระดับจิตวิญญาณท่าน  
และเพื่อที่ท่านไม่ลืมนระดับร่างกายท่านด้วย

บันทึก:

1. การเผด็จการทหารของประเทศอาร์เจนตินา ได้ห้ามมิให้ดำเนินการสาธารณะใดๆในตัวเมืองต่างๆ  
ดังนั้นจึงได้มีการเลือกสถานที่ที่เปล่าเปลี่ยวที่รู้จักกันใน  
นาม ปุนตา เด บากาส  
ซึ่งอยู่ชายแดนระหว่างประเทศชิลีและประเทศอาร์เจนตินา  
ตั้งแต่รุ่งเช้าจะมีเจ้าหน้าที่มาควบคุมเส้นทางการเข้าออก  
พวกเขาสามารถแยกแยะแหล่งเก็บปืนกล  
ยานพาหนะทางทหาร และคนติดอาวุธ  
ในการเข้าออกนั้นจะต้องแสดงเอกสารที่จำเป็นและข้อมูล  
ส่วนบุคคล  
ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความขัดแย้งกับสื่อต่างประเทศ  
ในทันทีที่คนทั้งดงามของภูเขาที่เต็มไปด้วยหิมะ  
ชิลีได้เริ่มการปราศัยต่อหน้าผู้ฟังสองร้อยคน  
วันนั้นเป็นวันที่เหน็บหนาวและเจียบเหงา  
เวลาประมาณเที่ยงวันทุกอย่างก็สิ้นสุดลง
2. นั่นคือการปราศัยต่อหน้าสาธารณะครั้งแรกของชิลี  
ในเนื้อความที่ค่อนข้างเป็นบนกวีอธิบายว่าความรู้ที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตเรา (ความรู้ที่แท้จริง)  
ไม่เป็นไปตามที่ระบุในหนังสือทั้งหลาย  
หรือที่มีในกฎแห่งจกवाल แต่มันคือประสบการณ์ส่วนตัว  
ความรู้ที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตคนเราคือ  
ความเข้าใจในความทุกข์ทรมานและการเอาชนะมัน

การเยียวยาจากความทุกข์  
หลังจากนั้น เขาก็ได้แสดงบทความง่ายๆในหลายๆตอน

1.

เริ่มด้วยการแยกแยะระหว่างความเจ็บปวดทางร่างกายและผลของมัน

มีการรองรับกันว่าความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและความยุติธรรมจะสามารถทำให้มันหายกลับไปได้

ซึ่งแตกต่างจากความทุกข์ทรมานทางจิตใจที่ไม่สามารถ

ลบมันได้ด้วยเทคโนโลยีและความยุติธรรมนั้น; 2.

การทนทุกข์ทรมานมีด้วยกันสามทาง: ทางการรับรู้

ทางความทรงจำ และทางจินตนาการ; 3.

ความทุกข์ทรมานเผยให้เห็นถึงสถานะของความรุนแรง;

4. ความรุนแรงมีต้นกำเนิดมาจากความปรารถนา; 5.

ความปรารถนามีหลายระดับและหลายรูปแบบ

ทำความเข้าใจในเรื่องนั้น (“ด้วยการทำสมาธิ”)

จะช่วยให้สามารถก้าวไปข้างหน้าได้ ดังนั้น: 6.

ความปรารถนา (“ยิ่งต่ำมากเท่าไร

มันก็คือความปรารถนามากเท่านั้น”)

ทำให้เกิดความรุนแรงที่เกิดขึ้นต่อตัวเองและยังเป็นพิษต่อ

ความสัมพันธ์กับผู้อื่น; 7.

สังเกตเห็นได้ถึงรูปแบบที่แตกต่างกันไปของความรุนแรง

และเพียงแค่ว่าความรุนแรงทางกายภาพที่เป็นตัวหลัก; 8.

จำเป็นที่ต้องคิดถึงพฤติกรรมง่ายๆที่ชี้ทางการดำเนินชีวิต

วิต (“บรรลุด้วยคำสั่งนั้น”): เรียนรู้ที่จะนำความสงบสุข

ความปีติยินดี และโดยเฉพาะอย่างยิ่งความหวัง. บทสรุป:

การเยียวยาจากความทุกข์  
วิทยาศาสตร์และความยุติธรรมเป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อเอาชนะ  
ความเจ็บปวดในเผ่าพันธุ์มนุษย์  
การเอาชนะความปรารถนาขั้นต่ำเป็นสิ่งสำคัญที่จะเอาชนะ  
จากความทุกข์ทรมานทางจิตใจ



**การมองจากภายใน**

# I. การทำสมาธิ

1. ตรงนี้จะพิจารณาว่าชีวิตที่ไม่มีความหมายจะเปลี่ยนเป็นชีวิตที่มีความหมายและสมบูรณ์แบบใดอย่างไร
2. ตรงนี้มีความปีติยินดี มีความรัก รักร่างกาย รักธรรมชาติ รักมนุษยชาติ และรักในพระวิญญาน
3. ตรงนี้จะปฏิเสธการเสียดสี จากความรู้สึกลึบ และจากการขมขู่จากชีวิตหลังความตาย
4. ตรงนี้โลกไม่ได้ต่อต้านกับความเป็นนิรันดร์
5. ตรงนี้จะกล่าวถึงวิवरณ์ที่เกิดจากการทำสมาธิเพื่อการค้นหา

## II. การเตรียมความพร้อมเพื่อทำความเข้าใจ

### จ

1. ตัวผมรู้ว่าท่านจะรู้สึกอย่างไร  
เพราะว่าผมสามารถรับรู้ได้จากสถานะของท่าน  
แต่ว่าท่านไม่สามารถรู้ได้ว่าจะสัมผัสกับสิ่งที่ผมบอกได้อย่างไร  
ดังนั้นหากผมได้บอกกล่าวอันใดโดยไม่หวังสิ่งใดมากไป  
ปกว่าการให้มอบความสุขและปลดปล่อยจากความเป็นมนุษย์  
ขอให้ท่านพยายามที่จะทำความเข้าใจมันด้วย
2. อย่าคิดว่าท่านจะสามารถเข้าใจได้โดยการโต้เถียงผม  
หากท่านคิดว่าสิ่งนี้ขัดต่อความเข้าใจของท่าน  
ท่านสามารถที่จะชี้แจงได้คุณสามารถทำได้  
แต่นั้นไม่ใช่หนทางที่สอดคล้องกับกรณีนี้
3. ถ้าท่านถามผมว่าทัศนคติที่เหมาะสมนั้นคืออะไร  
ผมจะตอบว่าเป็นการทำให้สมารถในเชิงลึกและไม่รีบร้อนต่อ  
สิ่งที่ผมอธิบายในที่นี้
4. หากท่านอ้างว่าท่านมีเรื่องด่วนที่ต้องจัดการ  
ผมจะตอบว่าถ้าความปรารถนาของคุณคือการที่จะได้นอนหลับหรือตาย  
ฉันจะไม่คัดค้านเลย
5. อย่าโต้แย้งว่าท่านไม่ชอบวิธีการนำเสนอเรื่องราวต่างๆ  
ของผม เพราะเมื่อท่านชอบทานผล  
ท่านก็ไม่ได้เอ่ยถึงเปลือก

6. ผมจะขยายความในลักษณะที่ผมคิดว่ามันให้ประโยชน์  
ไม่ขออธิบายในสิ่งที่ไม่พึงประสงค์  
นั่นสำหรับคนที่มีความโหยหาในสิ่งต่างๆที่ห่างไกลจาก  
ความจริงจากภายใน

### III. ความไร้ความหมาย

เป็นเวลาหลายวันที่ผมค้นพบความขัดแย้งที่ยิ่งใหญ่:  
บรรดาผู้ที่มาพร้อมกับความล้มเหลวในจิตใจ  
สามารถที่จะให้แสงสว่างกับชัยชนะครั้งสุดท้าย  
บรรดาผู้ที่รู้สึกได้ถึงความเป็นผู้ชัยชนะ จะอยู่บนทางเดิน  
ราวกับเป็นพืชผักแห่งชีวิตที่พราหมณ์และมัวหมอง  
เป็นเวลาหลายวันที่ผมได้เห็นแสงจากความมืดที่มีดมืด  
มันไม่ได้ถูกนำมาด้วยการสอน แต่เกิดขึ้นด้วยการทำสมาธิ

ดังนั้นผมจึงบอกกับตัวเองในวันแรกว่า:

1. สิ่งต่างๆในชีวิตนั้นไม่ได้มีความหมายอะไร  
ถ้าทุกอย่างต้องจบลงด้วยความตาย
2. ทุกๆเหตุผลของการกระทำต่างๆ  
ไม่ว่าจะเป็นเหตุผลที่ยอดเย้ยหรือเหตุผลที่ยอดเยียมก็ตาม  
มันคือความฝันใหม่ที่ทิ้งความว่างเปล่าไว้ข้างหน้าเสมอ
3. พระผู้เป็นเจ้าของบางสิ่งที่ไม่แน่นอน
4. ศรัทธาคือบางสิ่งที่ไม่แปรปรวนมากเช่นเดียวกับเหตุผลและความฝัน
5. “สิ่งที่คนแต่ละคนควรทำ”  
สามารถถกเถียงกันได้อย่างเต็มที่  
แต่ท้ายสุดก็ไม่มียุทธวิธีที่ชัดเจนที่ช่วยในการให้คำอธิบายเหล่านี้ได้



## IV. การฟังพาดำ

วันที่สอง:

1. ทุกสิ่งที่ผมทำ ที่ผมรู้สึก ที่ผมคิด ไม่ได้ขึ้นอยู่กับผม
2. ผมเป็นคนแปรปรวนและก็ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม  
เมื่อผมต้องการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมหรือต้องการเปลี่ยนแปลง“ตัวเอง”  
สภาพแวดล้อมจะเป็นตัวที่เปลี่ยนแปลงผม  
ดังนั้นผมจะมองหาเมืองหรือสถานที่ธรรมชาติ  
มองหาการหลุดพ้นทางสังคม  
หรือการต่อสู้ใหม่ๆที่แสดงให้เห็นถึงการดำรงอยู่ของผม...  
ในแต่ละกรณีนั้น  
สภาพแวดล้อมเป็นตัวช่วยผมตัดสินใจด้วยทัศนคติในแบบที่เอื้อต่อสิ่งที่ผมสนใจและเอื้อต่อสภาพแวดล้อม
3. ผมกล่าวไปแล้วว่า มันไม่สำคัญว่าอะไรหรือใครตัดสินใจ  
ผมได้กล่าวไปในโอกาสต่างๆว่าผมต้องมีชีวิตอยู่  
เพราะว่าผมอยู่ในสถานะภาพแห่งการมีชีวิต  
สิ่งที่ผมได้พูดไปทั้งหมดนี้ ไม่มีอะไรจะรับประกันได้  
ผมสามารถที่จะตัดสินใจว่า จะล้มหรือจะยึดมั่น  
ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตามสิ่งหนึ่งก็จะดีกว่าอีกสิ่งหนึ่งแค่เพียง  
ชั่วคราว ไม่มีสิ่งใดที่“ดีกว่า”หรือ“แย่กว่า”กันเสมอไป
4. หากใครบางคนบอกผมว่า คนที่ไม่กินเขาจะตาย  
ผมจะตอบเขาว่า เป็นไปเช่นนั้นอย่างแน่นอน  
เขาจำเป็นต้องกินเพราะมันถูกกระตุ้นจากความจำเป็น

การเยียวยาจากความทุกข์ทร  
แต่ผมจะไม่เสริมว่า การต่อสู้เพื่อการกินนั้น  
เป็นการรับรองการมีชีวิตอยู่  
และผมก็ไม่ได้กล่าวว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่ดี  
ผมจะกล่าวเพียงว่ามันเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล  
หรือเป็นความจำเป็นส่วนรวมเพื่อความอยู่รอด  
โดยปราศจากความหมายใดๆในขณะสูญเสียดต่อการต่อสู้  
ครั้งสุดท้ายนั้น

5. ผมจะกล่าวอีกว่า ผมส่งเสริมการต่อสู้ของคนจน  
คนที่ถูกเอาเปรียบและคนที่ถูกไล่ล่า  
ผมจะบอกว่าผมรู้สึกเหมือน “ได้เต็มเต็มหัวใจ”  
กับการช่วยเหลือนี้  
แต่ผมก็จะเข้าใจว่าผมไม่ต้องหาคำอธิบายใดๆ



## V. ความแคลงใจในความหมาย

วันที่สาม:

1. บางครั้งที่ผมได้รับข้อเท็จจริงมาก่อนที่สิ่งนั้นจะเกิดขึ้น
2. บางครั้งที่ผมจับได้ถึงความนึกคิดที่อยู่ห่างไกล
3. บางครั้งผมได้บรรยายถึงสถานที่ที่ผมไม่เคยได้ไป
4. บางครั้งผมบอกได้อย่างแม่นยำว่าเกิดอะไรขึ้นในขณะที่ผมไม่อยู่
5. บางครั้งความปิติยินดีที่มนมหาศาลทำให้ผมรู้สึกท่วมท้น
6. บางครั้งความเข้าใจโดยสมบูรณ์ มั่นก็รุกรานผม
7. บางครั้งการเห็นด้วยกับทุกอย่าง ก็ทำให้ผมมีความสุข
8. บางครั้งผมก็ต้องยุติความฝันของผม และมองความเป็นจริงในรูปแบบใหม่
9. บางครั้งผมก็จำได้  
ราวกับว่าได้เห็นอีกครั้งในสิ่งที่ผมเพิ่งเห็นเป็นครั้งแรก

*...และทั้งหมดนั้นก็ทำให้ผมต้องเอา ไปคิด ผมตระหนัก ได้ว่า  
หากปราศจากประสบการณ์เหล่านั้น  
ผมคงจะไม่สามารถละทิ้งเรื่องไร้สาระนี้ได้*

## VI. ความฝันและการตื่น

วันที่สี่:

1. ผมไม่สามารถเชื่อว่าสิ่งที่ผมเห็นในความฝันว่ามันเป็นความจริง หรือสิ่งที่เห็นในกึ่งความฝัน หรือสิ่งที่เห็นในขณะที่ตื่น แต่ผมก็ยังคงฝันต่อไป
2. ผมสามารถเชื่อในเห็นสิ่งที่ผมเห็นในขณะที่ตื่นว่าเป็นความจริงและไม่ใช้ความฝัน นั่นไม่ใช่เพราะประสาทสัมผัสของผม แต่มันคือสิ่งต่างๆที่มีในความคิดผม เมื่ออ้างถึง “ข้อมูล” ที่ได้ไตร่ตรองแล้ว เพราะว่าข้อมูลที่บริสุทธิ์และข้อมูลที่คลุมเคลือจะถูกส่งออกมาโดยสัมผัสภายนอก และสัมผัสภายในและจากความทรงจำ สิ่งที่ใช้ได้ นั่นคือความคิดของผม มันรู้เมื่อตื่นและมันเชื่อเมื่อหลับ นานๆครั้งผมจะรับรู้ความเป็นจริงในรูปแบบใหม่ และหลังจากนั้นผมก็เข้าใจว่าโดยปกติสิ่งที่เห็นมันก็เหมือนความฝันหรือกึ่งความฝันนั่นเอง

*มีวิธีที่แท้จริงในการทำให้ตื่น:*

*มันเป็นสิ่งที่นำผมไปสู่การทำสมาธิเชิงลึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้พูด ไปจนถึง จุดนี้ และมันก็เป็นสิ่งหนึ่งที่เปิดประตูให้ฉันค้นพบความหมายของสิ่งที่มีอยู่ทั้งหมด*

## VII. การปรากฏตัวของพลัง

วันที่ห้า:

1. ตอนที่ผมตื่นขึ้นมาจริง ๆ นั้น  
ผมกำลังปีนจากความเข้าใจหนึ่งสู่อีกความเข้าใจหนึ่ง
2. ตอนที่ผมตื่นขึ้นมาจริงๆ ผมไม่มีพลังในการที่จะปีนต่อไป  
ผมอาจจะต้องดึงพลังของผมออกมา  
พลังนั้นอยู่ทั่วร่างกายผม  
พลังทั้งหมดนั้นอยู่ทั่วไปจนถึงเซลล์ที่เล็กที่สุดของร่างกาย  
ผม พลังงานนี้ไหลเวียนได้เร็วและรุนแรงกว่าเลือด
3. ผมค้นพบว่าเมื่อมีการเคลื่อนไหว  
พลังงานนั้นจะรวมอยู่ในทุกจุดของร่างกายผม  
และจะหายไปเมื่อไม่มีการกระทำใดๆ
4. ในช่วงที่เจ็บป่วย พลังงานนั้นก็หายไป  
หรือสะสมลงในตำแหน่งที่ได้รับผลกระทบ  
แต่ถ้าหากสามารถฟื้นฟูสู่สภาวะปกติได้  
โรคร้ายต่างๆก็จะเริ่มถอยหายไป

ชาวบ้านบางคนรู้เรื่องนี้และทำการเรียกพลังงานเหล่านี้กลับมา  
โดยผ่านทางขั้นตอนต่างๆที่ทุกวันนี้เรามองว่ามันแปลกประหลาด.

ชาวบ้านบางคนรู้เรื่องนี้และได้ดำเนินการสื่อสารพลังงานดังกล่าวกับผู้อื่น  
ในไม่ช้าก็ได้เกิด  
“แสง” แห่งความเข้าใจและแม้กระทั่งเกิด  
“ปาฏิหาริย์” ทางกายภาพได้

## VIII. การควบคุมพลัง

วันที่หก:

1. มีวิธีที่ในการกำหนดทิศทางและมุ่งความสนใจไปยังพลังที่ไหลเวียนอยู่ในร่างกาย
2. มีจุดควบคุมอยู่ในร่างกาย  
จุดควบคุมเหล่านี้ขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆเช่น การเคลื่อนไหว อารมณ์ และความคิด  
เมื่อพลังงานเกิดปฏิกิริยาในบริเวณเหล่านี้  
จะเกิดการแสดงออกทางการขับเคลื่อน  
ทางอารมณ์และทางสติปัญญา
3. ตามที่พลังงานจะเกิดขึ้นภายในและแบบผิวเผินก่อให้เกิด  
ความฝืนอย่างลึก กิ่งความฝืน หรือในสภาวะตื่น...  
เป็นที่แน่นอนว่ารังสีที่อยู่รอบๆร่างกายหรือศีรษะของนักบุญทั้งหลาย (หรือผู้ที่ตื่นแล้ว) ในรูปवादทางศาสนา  
ได้อ้างถึงปรากฏการณ์แห่งพลังงานที่บางครั้งปรากฏตัวขึ้น  
ภายนอก
4. มีจุดควบคุมการตื่นอย่างแท้จริงและมีวิธีที่จะนำพาพลังไปยังการตื่นที่แท้จริง
5. เมื่อพลังงานถูกนำตัวไปยังสถานที่นั้น  
จุดควบคุมอื่นๆก็จะเปลี่ยนไป

เมื่อได้ทำความเข้าใจในเรื่องนี้และได้ส่งพลัง ไปยังจุดที่สูง

## การมองจากภายใน

ร่างกายของผมนั้นรู้สึกได้ถึงผลกระทบของพลังงานอันมหาศาล และมันก็ชนเข้าไปในจิตสำนึกของผมอย่างแรง อีกทั้งผมยังได้เลื่อนจากความเข้าใจหนึ่งขึ้นไปสู่อีกความเข้าใจหนึ่ง แต่ผมก็สังเกตเห็นว่ามันสามารถที่จะเลื่อนลงไปยังส่วนลึกของจิตใจหากเกิดการสูญเสียการควบคุมพลังงาน ผมจำได้ถึงเรื่องเล่าที่เกี่ยวกับสวรรค์และนรกและผมก็เห็นเส้นแบ่งระหว่างสภาวะทางจิตใจทั้งสองแบบ

การมองจากภายใน  
**IX. การแสดงออกของพลังงาน**

วันที่เจ็ด:

1. พลังงานในการเคลื่อนไหวนี้สามารถเป็นอิสระจากร่างกาย ในขณะที่เดียวกันก็รักษาความเป็นเอกภาพด้วย
2. พลังงานที่รวมกันนี้เป็นเหมือน “ร่างคู่” ที่สอดคล้องกับการแสดงออกทางจิตศาสตร์ ภาพแทนร่างกายนี้จะอยู่ในที่ที่หนึ่ง การมีอยู่จริงของที่ที่นั้นและภาพแทนของความรู้สึกภายในร่างกายนี้ ศาสตร์ทางจิตวิทยาก็ไม่สามารถให้ข้อมูลในเรื่องนี้ได้เพียงพอ
3. พลังงานที่แผ่ออกมา (กล่าวคือ จินตนาการที่เหมือนกับออกมาจากร่างกาย หรือ แยกจากวัสดุพื้นฐาน) เจือจางลงราวกับรูปภาพ หรือถ่ายถอดได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับความเป็นเอกภาพภายในที่มีในตัวเรา
4. ผมตรวจสอบได้ว่า “การออกมา” ของพลังงานที่เป็นตัวแทนของร่างกายมาจากจิตใจในระดับล่างที่สุด ในกรณีเหล่านี้จะลงเอยด้วยการต่อต้านความเป็นเอกภาพ หลักสำคัญของชีวิต ซึ่งได้กระตุ้นการตอบสนอง ราวกับเพื่อป้องกันจากสิ่งคุกคาม ดังนั้นระดับสติของร่างทรงที่อยู่ในร่างจะอยู่ในระดับต่ำ และความเป็นเอกภาพของเขาก็อยู่ในระดับเสี่ยง การตอบสนองเหล่านั้นไปเป็นไปไม่ไปตามความสมัครใจและไม่มีเป็นที่ยอมรับในฐานะที่ทำโดยตัวมันเอง

การมองจากภายใน  
แต่มันเป็นการกระทำโดยสิ่งอื่น

ผีเสื้อหรือวิญญาณของชาวบ้านบางคนหรือของหมอดูนั้น  
มันไม่ใช่ตัวเขา แต่เป็น ร่างคู่ (ร่างแทนตัวเอง)  
ของคนเหล่านั้นที่พวกเขาารู้สึกได้ถึงการถูกยึดครองโดยสิ่งเหล  
่านั้น เพราะว่าสภาพจิตใจเขามืดมิด (อยู่ในภวังค์)  
เขาจึงไม่สามารถควบคุมพลังได้  
พวกเขารู้สึกได้ถึงการควบคุมโดยสิ่งที่คาดไม่ถึงซึ่งหลายครั้งไ  
ด้เกิดปรากฏการณ์อันน่าทึ่ง  
และก็ไม่ต้องสงสัยเลยว่าคนที่ถูกผีสิ่งจะได้รับคามทุกข์ทรมาน  
จากผลกระทบนี้ ดังนั้นสิ่งสำคัญก็คือ การควบคุมพลังงาน  
สิ่งนี้ได้เปลี่ยนแปลงความคิดของฉันที่เกี่ยวกับชีวิตในปัจจุบันรว  
มถึงชีวิตหลังความตาย  
ผมค่อยๆสูญเสียศรัทธาในความตายโดยผ่านทางแนวคิดเหล่านี้  
นี้รวมถึงประสบการณ์  
และตั้งแต่นั้นมาผมก็ไม่เชื่อในสิ่งนั้นต่อไป  
เช่นเดียวกัน ไม่เชื่อในชีวิตที่ไร้ความหมาย

## X. หลักฐานของความหมาย

วันที่แปด:

1. สิ่งที่สำคัญอย่างแท้จริงในชีวิตทำให้ผมเห็นได้ชัด
2. สิ่งที่สำคัญอย่างแท้จริงในการทำลายความขัดแย้งภายในทำให้ผมเชื่อ
3. สิ่งสำคัญอย่างแท้จริงในการจัดการกับพลังงานเพื่อให้บรรลุความเป็นเอกภาพและการต่อเนื่อง ทำให้ผมรู้สึกดี



## XI. ศูนย์กลางที่ส่องสว่าง

วันที่เก่า:

1. ข้างในพลังงานมี “แสงสว่าง” ที่มาจาก “ศูนย์กลาง” นี้
2. ในการสลายของพลังงานนั้นเป็นเพราะมันการแยกตัวออกมาจากศูนย์กลาง และการรวมตัวและการเติบโตทำให้ศูนย์กลางส่องสว่างใส

ผมไม่แปลกใจเลยที่ได้พบกับความเลื่อมใสในพระเจ้า  
ดวงอาทิตย์ ในเมืองโบราณต่างๆ และผมก็ได้เห็นว่า  
หากบางคนจะบูชาดวงดาวเพราะสิ่งนั้น ได้มอบชีวิตให้กับโลกแ  
ละธรรมชาติ  
คนอื่น ๆ อ้างว่าร่างกายที่งามสง่านี้เป็นเพียงสัญลักษณ์ของความจ  
ริงที่ยิ่งใหญ่

มีผู้ที่อยู่ไกลแสนไกล  
ได้รับพรสวรรค์จากศูนย์กลางนี้ซึ่งพรสวรรค์นี้บางครั้งก็ตกลงม  
า ดังเช่น ลิ่นที่มีฟันใส่คนเหล่านั้น  
บางครั้งเป็นลูกแก้วที่มีแสงส่องสว่าง  
บางครั้งเป็นพุ่มไม้ที่มีไฟลุกโชนซึ่งได้แสดงให้เห็นต่อหน้าผู้ศรั  
ทธาที่ตื่นกลัว

## XII. การค้นพบ

วันที่สิบ:

*สิ่งที่ผมค้นพบถึงแม้ว่ามันจะดูเล็กน้อยแต่มันก็เป็นเรื่องสำคัญ  
ซึ่งผม ได้สรุปในลักษณะดังนี้:*

1. พลังนั้นไหลเวียนทั่วร่างกายโดยไม่สมัครใจแต่มันถูกชัก  
นำได้ด้วยความพยายามที่มีสติ ในระดับของจิตสำนึกนั้น  
การบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ทำให้มนุษย์มีสัญญาณใน  
การปลดปล่อยให้เป็นอิสระจากสภาพ "ธรรมชาติ"  
ที่ดูเหมือนจะมีผลต่อจิตสำนึก
2. มีจุดหลายๆจุดที่ควบคุมงานที่ซับซ้อนต่างๆในร่างกาย
3. มีความแตกต่างระหว่างสภาวะตื่นอย่างแท้จริงและระดับต  
างๆของสติ
4. แรงสามารถถูกขับเคลื่อน ไปยังจุดแห่งการตื่นอย่างแท้จริง  
(ซึ่งเข้าใจได้โดย  
บังคับแรงจิตที่มาพร้อมกับภาพบางอย่างและด้วยการชี้ตำแหน่ง  
ของภาพในสถานที่แห่งหนึ่งในที่ที่ภาพแทนนั้นอยู่

*บทสรุปเหล่านี้ทำให้ผมยอมรับในบทสวดมนต์ของคนโบราณ  
ต้นตอของความจริงอันยิ่งใหญ่ นั้น ได้จางหายในพิธีกรรมต่างๆ  
และการปฏิบัติทางภายนอก  
ดังนั้นพวกเขาไม่สามารถที่จะพัฒนาหน้าที่ที่อยู่ภายในให้สมบ  
รูณ์ได้  
ถ้ามันสมบรูณ์แบบจะทำให้มนุษย์ได้สัมผัสกับแหล่งที่ส่องสว่าง  
ของเขา*

*สุดท้ายนี้*

การมองจากภายใน  
ผมขอเตือนว่าการค้นพบของผมไม่ได้เป็นเช่นนั้น  
แต่มันจะต้องเปิดเผยจากภายในซึ่งสามารถเข้าถึงได้ทุกคนที่ไ  
ม่มีข้อขัดแย้ง ท่านต้องหาแสงสว่างด้วยหัวใจของท่านเอง

### XIII. หลักการต่างๆ

เมื่อการแสดงออกจากร่างกายในทำให้เจ็บตึงฟ้าผ่า  
จะเห็นทัศนคติที่มีต่อชีวิตและสิ่งต่างๆนั้นแตกต่างกัน

ทำตามขั้นตอนนี้อย่างช้าๆ

ทำสมาธิกับสิ่งที่ได้พูดและทำสมาธิกับสิ่งที่ยังไม่ได้พูด  
จะทำให้สามารถเปลี่ยนสิ่งที่ไร้ความหมายเป็นสิ่งที่มีความหมาย  
ไม่ใช่ไม่สนใจในสิ่งที่ท่านทำในชีวิตของท่าน  
ชีวิตท่านที่อยู่ภายใต้กฎต่างๆมีผลกระทบต่อความเป็นไปได้ใน  
การคัดเลือก ผมไม่ได้พูดถึงเสรีภาพ ผมพูดถึงการปลดปล่อย  
การเคลื่อนไหว หรือกระบวนการ  
ผมไม่ได้พูดถึงเสรีภาพว่าเป็นอะไรบางอย่างที่สงบ  
แต่ผมจะพูดถึงการปลดปล่อยไปที่ละขั้นทีละขั้นเหมือนกับการปล  
ดปล่อยจากเส้นทางที่ได้เดินผ่านมาแล้วเพื่อเดินทางเข้าเมือง  
ดังนั้น “สิ่งที่ควรทำ”  
ไม่ได้ขึ้นอยู่กับศีลธรรมที่ห่างไกลและไม่สามารถเข้าใจได้  
แต่ขึ้นอยู่กับกฎหมาย: กฎแห่งชีวิต กฎแห่งแสงสว่าง  
กฎแห่งวิวัฒนาการ

นี่คือสิ่งที่เรียกว่า "หลักการ"

ซึ่งสามารถช่วยในการค้นหาความเป็นเอกภาพภายในได้

1. การต่อต้านวิวัฒนาการของสิ่งต่างๆ ก็คือการต่อต้านตัวเอง
2. เมื่อท่านบังคับอะไรบางอย่าง  
ท้ายสุดท่านก็จะทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม

### การมองจากภายใน

3. อย่าคัดค้านพลังอันยิ่งใหญ่  
มันจะถอยกลับไปจนกว่ามันจะอ่อนแรงลง  
จากนั้นเดินหน้าต่อไปด้วยความแน่วแน่
4. สิ่งต่างๆจะไปได้ด้วยดีเมื่อมันไปเป็นกลุ่ม ไม่ไปโดยลำพัง

5. ถ้าหากกลางวันและกลางคืน ฤดูร้อนและฤดูหนาว เป็นสิ่งที่ดีสำหรับท่าน ท่านก็เอาชนะความขัดแย้งได้
6. ถ้าท่านไล่ตามความสุข ท่านก็จะมัดตัวเองไว้กับโซ่ตรวนแห่งความทุกข์ทรมาน แต่ตราบที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพท่าน เมื่อโอกาสมาถึงก็ขอให้ท่านเปล็ดเปลื่นกับมันโดยไม่ต้อง ยับยั้ง
7. ถ้าท่านไล่ตามไปจุดถึงจุดสุดท้าย ท่านก็จะล่ามโซ่ตัวเอง ถ้าทุกอย่างที่ท่านทำ ท่านทำราวกับว่ามันเป็นจุดจบของมันเอง ท่านก็จะเป็นอิสระ
8. ท่านจะทำให้ความขัดแย้งของท่านสูญหายไปได้ก็ต่อเมื่อ ท่านเข้าใจถึงรากเหง้าอันสุดท้ายของมัน ไม่ใช่เมื่อท่านต้องการแก้ปัญหาความขัดแย้งนั้น
9. เมื่อท่านทำร้ายผู้อื่น ท่านจะถูกล่ามโซ่ แต่ถ้าสิ่งที่ท่านทำไม่ทำร้ายใคร ท่านสามารถทำได้อย่างอิสระ
10. เมื่อปฏิบัติต่อคนอื่นดังเช่นท่านต้องการให้เขาปฏิบัติกับท่าน ท่านได้ปลดปล่อยตัวเองเป็นอิสระ
11. มันไม่สำคัญหรอกว่าท่านจะอยู่ข้างใด สิ่งที่สำคัญคือท่านต้องเข้าใจว่าท่านไม่ได้เป็นคนเลือกข้างไม่ว่าจะข้างใดก็ตาม
12. การกระทำที่แตกแยกหรือการกระทำที่ทำให้เกิดความสามัคคี จะสะสมกันอยู่ในตัวท่าน ถ้าท่านทำการกระทำที่ก่อให้เกิดความเป็นเอกภาพภายใน

ก็ไม่มีอะไรที่จะหยุดท่านได้

ท่านจะเป็นดังพลังแห่งธรรมชาติ

เมื่อการก้าวไปของมัน ไม่มีการต่อต้านเกิดขึ้น

ท่านต้องเรียนรู้ถึงความแตกต่างของความยากลำบาก ปัญหา  
ไม่สะดวก สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความขัดแย้ง

ถ้าสิ่งเหล่านี้ทำให้ท่านเคลื่อนไหวหรือปลุกกระตุ้นท่าน

มันก็จะทำให้ท่านถูกตรึงไว้ในวงล้อมที่ปิดสนิท

เมื่อท่านพบกับพลังอันยิ่งใหญ่

ความสุข

ความดีงามในหัวใจท่าน

หรือเมื่อท่านรู้สึกเป็นอิสระและปราศจากความขัดแย้ง

ใน ไม่ช้าท่านจะชอบคุณสิ่งที่อยู่ภายในตัวท่าน

เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ตรงกันข้าม

จงอ่อนน้อมขอด้วยจิตศรัทธาและความรู้สึกขอบคุณที่ท่านเก็บสะสม  
สมอยุ่นั้นจะเปลี่ยนและขยายไปเป็นคุณงามความดี

## XIV. คู่มือแห่งเส้นทางภายใน

ถ้าหากท่านเข้าใจในสิ่งที่ได้อธิบายมาถึงขณะนี้  
ท่านสามารถสัมผัสได้จากงานง่ายๆ นั่นคือ  
การแสดงออกของพลัง  
ไม่ว่าจะอย่างไรมันก็ไม่เหมือนกับที่ท่านสังเกตตำแหน่งที่ถูกต้อง  
ของจิตใจ (ราวกับมันเป็นการเตรียมความพร้อมทางเทคนิค)  
เพื่อให้ได้รับเสียงและเปิดอารมณ์ที่ใกล้เคียงกับเป็นแรงบันดาลใจจาก  
ใจจากบทกวีต่างๆ

นั่นคือภาษาที่ใช้ในการถ่ายทอดความจริงเหล่านี้  
ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเชื่อมต่อกับพฤติกรรมซึ่งง่ายต่อการปฏิบัติตามเมื่อ  
มีการรับรู้ภายใน ไม่ใช่จากแนวคิดที่เกี่ยวกับ“ การรับรู้ภายใน”

ขณะนี้ขอให้ท่านตั้งใจฟังในสิ่งที่ผมจะอธิบายเพราะมันเป็นเรื่อง  
เกี่ยวกับภูมิทัศน์ภายในที่ท่านสามารถพบได้ในขณะที่ทำงาน  
กับพลังและจากคำแนะนำต่างๆ

ท่านสามารถปลุกฝังลงในการเคลื่อนไหวของจิตใจได้  
บนเส้นทางภายในนั้นท่านสามารถเดินในที่มืดหรือสว่างได้  
จงใส่ใจกับเส้นทางทั้งสองที่เปิดให้ต่อหน้าท่าน

ถ้าท่านปล่อยให้เนื้อแท้ของท่านถูกโยนไปยังแดนที่มีมืดมืด  
ร่างกายจะขณะศึกครั้งนี้และมันก็จะควบคุมตัวท่าน  
จากนั้นความรู้สึกและการปรากฏตัวของวิญญาณ พลัง  
ความทรงจำ ก็จะถูกยกย่องขึ้น  
ตัวตนของท่านก็จะลดลงมากขึ้นเรื่อยๆ  
ตรงนั้นก็จะมีความเกลียดชัง การแค้น ความแตกแยก  
ความเป็นเจ้าข้าเจ้าของ ความอิทธิฤทธิ์  
ความปรารถนาที่จะอยู่



หากท่านยังคงลดความเป็นเนื้อแท้มากขึ้นอีก  
ท่านจะถูกรุกรานโดยความผิดหวัง ชมชื่น  
และความฝันความหวังต่างๆก็จะพังพินาศความตายก็เกิดกับมนุษย์ชาติ

ถ้าท่านผลัดดันตัวตัวของท่าน ไปยังทางที่สว่างไสว  
ในแต่ละชั้นท่านจะพบกับแรงต้านและการเหนื่อยล้า  
ความเหนื่อยล้าในการปีนให้สูงขึ้นนั้นเป็นสิ่งคิด  
ชีวิตของท่านมันหนัก ความทรงจำของท่านก็หนัก  
สิ่งที่ท่านเคยทำมาจะกีดขวางการปีนขึ้นที่สูง  
การปีน ไต่นี้มันเป็นที่ยากสาเหตุเพราะการกระทำของร่างกาย  
มีแนวโน้มว่าจะควบคุมตัวท่าน

ในแต่ละก้าวของการปีนขึ้นข้างบนนี้  
จะพบได้ว่ามีดินแดนแปลกประหลาดที่มีสีสันและเสียงที่ไม่รู้จัก  
มาก่อน

อย่าหลบหนีจากการชำระล้างให้บริสุทธิ์ที่แสดงออกในรูปแ  
บบดงเปลว ไฟและทำให้หวาดกลัวด้วยภูติผีวิญญาน

จงปฏิเสธความหวาดกลัวและความท้อแท้

จงปฏิเสธความปรารถนาที่จะหลบหนีไปยังดินแดนที่ต่ำและมีมิติ  
ด

จงปฏิเสธความรัก ไปกับความทรงจำ

จงอยู่กับเสรีภาพภายในด้วยการเมินเฉยต่อภาพทิวทัศน์ใน  
ฝัน และด้วยความแน่วแน่ในการขึ้นสู่ที่สูง

แสงอันบริสุทธิ์ทอดส่องลงบนยอดเขาในเทือกเขาสูงและสาย  
น้ำแห่งสีพื้นสีลงต่ำลงมาระหว่างท่วงท่านองที่ไม่รู้จัก ไปยังที่รา  
บสูงและทุ่งหญ้าแก้วใส

อย่างกลัวแรงกดดันจากแสงสว่างที่ทำให้ท่านอยู่ห่างจากจุดศูนย์กลางของท่านมากขึ้นเรื่อยๆ  
จงดูดซับมันราวกับว่ามันเป็นของเหลวหรือลมเพราะข้างในนี้  
ไม่มีชีวิตอยู่อย่างแน่นอน

เมื่ออยู่ในเทือกเขาที่ยิ่งใหญ่                      ท่านพบเมืองที่ถูกซ่อนไว้  
ท่านจะต้องรู้ทางเข้าไปในเมือง  
แต่ท่านจะรู้เรื่องนี้ได้ก็ในขณะที่ชีวิตท่าน ได้เปลี่ยนไป  
กำแพงที่ใหญ่โตของพวกเขาถูกบันทึกด้วยสวดสายต่างๆ  
ถูกบันทึกด้วยลึต่างๆ    และด้วยความรู้สึก  
ในเมืองนี้เขาจะเก็บสิ่งที่เขาทำและสิ่งที่เขากำลังจะทำ...  
ถ้าดวงตาภายในของท่านมองสิ่งที่โปร่งใสไม่เห็น                      ใช้ครับ  
ท่านก็ไม่สามารถผ่านกำแพงนี้ได้!

จงใช้พลังจากเมืองที่ถูกซ่อนอยู่  
จงกลับไปยังโลกแห่งชีวิตที่มีดหม่นด้วยหน้าผากและมือที่เรือง  
แสงของท่านเอง

## XV. ประสบการณ์แห่งความสงบสุขและการเปลี่ยนสภาวะแห่งพลัง

1. จงผ่อนคลายร่างกายของท่านให้เต็มที่และทำจิตใจให้สงบ จากนั้นให้นึกถึงลูกแก้วโปร่งใสและส่องแสงได้ มันกำลังลงมายังท่าน มันจะหยุดลงด้วยการเข้าไปอยู่ข้างในใจของท่าน ท่านจะตระหนักถึงมันได้ในขณะที่ลูกแก้วนี้ปรากฏออกมาพร้อมกับเป็นภาพเพื่อที่จะเปลี่ยนเป็นความรู้สึกภายในขององท่าน
2. จงสังเกตว่าในขณะที่ท่านหายใจกว้างและลึกมากขึ้น ความรู้สึกของลูกแก้วมันจะขยายออกอย่างช้าๆจากหัวใจของท่านไปยังภายนอกร่างกายได้อย่างไร เมื่อความรู้สึกนั้นถึงขีดจำกัดของร่างกาย ท่านสามารถหยุดการกระทำทั้งหมดและบันทึกประสบการณ์แห่งความสงบสุขภายในได้ ท่านสามารถอยู่ข้างในความสงบสุขนั้นตราบเท่าที่ท่านเห็นว่าเหมาะสม

จากนั้นจงทำให้การขยายตัวก่อนหน้านี้ลดถอยลง (มาถึงตรงจุดเริ่มที่หัวใจ)

เพื่อแยกตัวท่านออกจากลูกแก้วนี้และจบลงด้วยการฝึกหัดอย่างสงบและสดชื่น การกระทำนี้เราเรียกมันว่า “ประสบการณ์แห่งความสงบสุข”

3. ในทางตรงกันข้าม

ถ้าท่านอยากจะสัมผัสกับการเปลี่ยนสภาวะแห่งพลัง  
แทนที่ท่านจะลดการขยายออกลง

ท่านควรจะเพิ่มมันให้ใหญ่ขึ้น

ปล่อยให้อารมณ์ของท่านและตัวตนของท่านไปกับมัน

อย่าพยายามเพ่งความสนใจไปยังการหายใจ

ปล่อยให้มันทำมันเองในขณะที่ท่านทำการขยายนี้ต่อไป  
ยังนอกร่างกายท่าน

4. ผมต้องกล่าวซ้ำในเรื่องดั่งนั้น: ความสนใจของท่านในช่วงเวลาดังกล่าวต้องอยู่ในความรู้สึกของลูกแก้วที่ขยายตัวอยู่นั้น ถ้าท่านไม่สามารถทำได้ มันจะดีกว่าถ้าท่านหยุดและลองทำในโอกาสต่อไป อย่างไรก็ตามถ้าท่านไม่สามารถทำให้การเปลี่ยนสภาวะนั้นเกิดขึ้นได้ ท่านสามารถสัมผัสกับความรู้สึกของความสงบสุขได้เช่นกัน
5. ในทางตรงกันข้าม ถ้าท่านสามารถไปได้ไกลกว่านี้ ท่านจะได้สัมผัสกับการเปลี่ยนสภาวะนั้น ท่านจะรู้สึกถึงความรู้สึกที่ไม่เหมือนปกติตั้งแต่มือและส่วนต่างๆของร่างกายท่าน หลังจากนั้นท่านจะรับรู้เป็นระลอกคลื่นที่รุนแรงและในเวลาไม่นานจะมีภาพและอารมณ์ต่างๆพุ่งออกมาอย่างทรงพลัง จงปล่อยให้มันเกิดการเปลี่ยนสภาวะนั้น
6. ในขณะที่รับพลัง ท่านจะรับรู้ถึงแสงสว่างหรือเสียงแปลกๆขึ้นอยู่กับรูปแบบเฉพาะตัวของท่านในการเห็นภาพตามปกติ สิ่งที่สำคัญคือการได้สัมผัสถึงการขยายจิตสำนึก หนึ่งในตัวชี้วัดจะต้องมีความชัดเจนและพร้อมที่จะเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น
7. เมื่อท่านต้องการ ท่านสามารถหยุดได้ในทุกสภาวะ (ก่อนหน้านั้นไม่เจือจางลงด้วยการปล่อยให้ผ่านไปอย่างง่าย) จินตนาการ หรือ รู้สึกได้ว่าลูกแก้วนั้นลดขนาดลงและจากนั้นก็ออกไปจากตัวท่านแบบเดียวกับที่มาเมื่อเริ่มทำสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด
8. มันเป็นเรื่องที่น่าสนใจที่จะทำความเข้าใจว่าสภาวะของสติที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากได้บรรลุผลสำเร็จเกือบทุก

รังที่วางกลไกเหมือนกับที่ได้อธิบายไว้ เป็นที่แน่นอนว่า มันถูกห่อหุ้มด้วยพิธีกรรมที่แปลกประหลาด หรือหลายครั้งที่มันถูกเสริมด้วยการฝึกความเหนียวล้ำ ตัวขับเคลื่อนที่ป่าเถื่อน การทำซ้ำและท่วงท่าที่ทำให้การหายใจเปลี่ยนแปลงและ บิดเบือนความรู้สึกที่อยู่ข้างในร่างกาย ท่านต้องยอมรับว่า ในศาสตร์ด้านการสะกดจิต การติดต่อกับวิญญาณ และการทำงานของยาเสพติดที่มาจากอีกเส้นทางหนึ่งก็ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่คล้ายๆกันนั้น และอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องบอกคือ ในทุกกรณีที่ได้กล่าวไปนั้นมีสัญญาณเดียวกันคือการที่ไม่สามารถควบคุมได้และการที่ไม่รู้สึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น จงกลางแคลงใจในการแสดงออกดังกล่าวและพิจารณามัน นรากับเป็นเพียงแค่ว่า ความมีนง ธรรมชาติที่ได้เกิดขึ้นกับคนที่โง่เขลา นักทดลอง หรือแม้กระทั่งกับพวกนักบุญ ดังที่ได้กล่าวในตำนานต่างๆ

9. หากคุณสามารถปฏิบัติตามข้อแนะนำแล้ว อาจเป็นไปได้ที่ท่านยังไม่สามารถทำการเปลี่ยนสภาวะนี้ นได้ สิ่งนี้ไม่ใช่สิ่งที่ท่านควรที่จะกังวล แต่มันเป็นตัวบ่งชี้ถึงการขาดการความ“ชำนาญ” ภายใน สิ่งที่จะสะท้อนออกมาคือ ความตึงเครียดอย่างมากมาย ปัญหาในการเคลื่อนไหวของภาพ โดยรวมก็คือความแตกแยกในพฤติกรรมทางอารมณ์... ซึ่งในทางกลับกันมันจะพบได้ในชีวิตประจำวันของท่านนี้ นเอง

## XVI. การฉายแห่งพลัง

1. ถ้าหากท่านได้สัมผัสกับการผ่านของพลังแล้ว ท่านจะรู้ได้บนพื้นฐานของปรากฏการณ์ที่คล้ายๆกันโดยที่ไม่ต้องทำความเข้าใจว่า ชาวบ้านจัดเตรียมพิธีกรรมและการสวดมนต์ซึ่งต่อมามันมีเพิ่มเป็นทวีคูณและไม่สิ้นสุดว่านั่นว่ามันเป็นอย่างไร ผ่านทางประสบการณ์ในสิ่งที่กล่าวมาแล้ว หลายคนรู้สึกได้ถึงร่างกายได้ ขยายออก ประสบการณ์แห่งพลังนี้บอกพวกเขาว่าพลังงานนี้สามารถฉายออกมาได้เอง

2. พลังถูกฉายออกมาให้กับคนอื่นและวัตถุอื่นที่เหมาะสมแก่การรับและเก็บรักษาพลังนี้ไว้ ผมมั่นใจว่ามันไม่ยากเกินไปสำหรับท่านที่จะเข้าใจในสิ่งที่ปฏิบัติกันในพิธีศักดิ์สิทธิ์ของศาสนาที่แตกต่างกันหรือเหมือนกัน, ความหมายของสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ และพระสงฆ์ที่แบกรับพลังนี้ไว้ เมื่อวัตถุบางอย่างได้รับการบูชาด้วยศรัทธาในวัดต่างๆ และถูกล้อมรอบด้วยพิธีการและพิธีกรรม วัตถุพวกนั้นก็ "ส่ง" พลังที่ได้สะสมมาจากการสวดมนต์เข้าไปซ้ำมากลับไปยังผู้ที่ศรัทธา มันเป็นข้อจำกัดในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเป็นจริงของมนุษย์ซึ่งมักจะเห็นสิ่งเหล่านี้ตามที่วัฒนธรรม สถานะทางประวัติศาสตร์ ขนบธรรมเนียม อธิบายไว้ในขณะที่ประสบการณ์พื้นฐานจากภายในนั้น เป็นข้อมูลสำคัญในการทำความเข้าใจทั้งหมด

### การมองจากภายใน

3. การฉาย การแบกรับและการส่งคืนพลังนี้  
จะกลับมาครอบงำพวกเราอีกในภายหลัง  
แต่ว่าตั้งแต่ที่ผมได้บอกท่านไปถึง  
กลไกอันเดิมจะยังคงทำหน้าที่ต่อไปแม้จะอยู่ในสังคมที่ไม่  
ชื่อในศาสนา  
ผู้ที่ผู้นำทั้งหลายและคนที่มีชื่อเสียงถูกมองเป็นตัวแทนพิ  
เศษเพื่อให้อื่นได้มองเห็นและอยากจะ สัมผัส หรือ บูชา  
ชิ้นส่วนของเสื้อผ้าหรือข้าวของเครื่องใช้ของเขา
  
4. เพราะทุกอย่างที่เป็นภาพของ “สิ่งที่อยู่สูง”  
ซึ่งนับตั้งแต่ดวงตาขึ้นไปจนถึงระดับสายตามองปกติ และ  
สิ่งที่อยู่สูง จะมีลักษณะของ ความดี ความฉลาด  
และความแข็งแกร่งอยู่ด้วย และใน “สิ่งที่อยู่สูง” นี้  
ก็มีลำดับชั้น อำนาจ ธงชาติ และประเทศชาติ  
และพวกเรา มนุษย์ธรรมดา  
ก็ต้องปีนไต่บันไดของสังคมและเข้าใกล้อำนาจไม่ว่าจะอย  
างไรก็ตาม มันแยที่พวกเราถูกครอบงำด้วยกลไกนั้น  
ซึ่งมันเหมือนกับภาพที่แสดงออกมาจากภายในที่  
หัวของเราอยู่บนที่สูง และเท้าของเราอยู่ติดดิน  
มันแยที่เมื่อเราเชื่อในสิ่งนั้นๆ  
(เราเชื่อเพราะมันมีความเป็นจริงในภาพที่แสดงออกจากภ  
ภายใน)  
มันแยที่เมื่อสายตาที่มองออกภายนอกของเรามันไม่เป็น  
อย่างนั้น แต่มันคือการฉายภาพที่ถูกเพิกเฉยจากภายใน



## XVII. การสูญเสียและการข่มเหงของ งพลั้ง

1. การระบายพลังงานส่วนใหญ่ถูกทำให้เกิดขึ้นโดยการกระทำที่ไม่สามารถควบคุมได้ นั่นคือ จินตนาการที่ไม่หยุดยั้ง ความอยากหรืออยากเห็นที่ปราศจากการควบคุม การพูดคุยที่ไร้ขอบเขต การใส่ใจเรื่องเพศมากเกินไป และการรับรู้ที่เกินจริง (การมองเห็น การได้ยิน ความชอบและอื่นๆ) ในลักษณะที่มากเกินไปและไร้จุดประสงค์) แต่ก็ต้องยอมรับด้วยเช่นกันว่าหลายคนทำแบบนี้เพราะว่าการระบายความเครียดหากไม่ทำจะทำให้เขาเจ็บปวด จำไว้ว่าผมกำลังดูว่าทำไมพวกเขาถึงระบายความเครียดจนเห็นพร้อมๆกับผมในเรื่องที่ว่า มันไม่มีเหตุผลที่จะปราบปรามมัน แต่ควรที่จะจัดระเบียบมันให้ดี
2. ส่วนเรื่องเกี่ยวกับเพศนั้น ท่านต้องแปลสารให้ถูกต้อง หน้าที่ด้านนี้ต้องไม่ถูกบีบคั้นเพราะมันจะเกิดผลกระทบที่นำราคาและขัดแย้งอยู่ภายใน การมีเพศสัมพันธ์มีการจัดการและบทสรุปในตัวของมัน แต่มันจะไม่ดีถ้ามันมีผลต่อจินตนาการหรือหมกมุ่นอยู่กับการมองหาสิ่งใหม่เพื่อที่จะได้ครอบครอง
3. การควบคุมอารมณ์ทางเพศโดย “จริยธรรม” ทางสังคม หรือ ทางศาสนา ใช้ได้กับการวางแผนซึ่งไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวิวัฒนาการ แต่เกี่ยวข้องกับอีกสิ่งหนึ่งที่ตรงกันข้าม

## การมองจากภายใน

4. พลัง (พลังงานของภาพจากความรู้สึกภายในร่างกาย) ได้ขยายออกไปสู่ความมืดมิดในสังคมที่ถูกกดขี่ข่มเหงและที่นั่นจำนวน ปีศาจ พ่อมดหมอผี อาชญากรและคนชั่วที่มีความสุขกับความทุกข์ทรมานและการทำลายชีวิตและความงามก็มีเพิ่มขึ้นทวีคูณ  
ในชนเผ่าบางเผ่าและในคนที่มียารยธรรม พวกเขาอาชญากรกระจายกันไปกับในหมู่คนที่เป็นคนฆ่าและคนที่ถูกฆ่า ในกรณีอื่นๆทุกอย่างเป็นไปตามสิ่งที่เรียกว่าวิทยาศาสตร์ และการเติบโต เพราะว่ามันต่อต้านความไม่สมเหตุสมผล ต่อต้านความมืดมิด และต่อต้านการถูกกดขี่ข่มเหง
5. ในชาวบ้านโบราณบางกลุ่ม มีแม้การข่มเหงทางเพศเช่นเดียวกับในคนที่คิดว่าเขาเป็นพวกที่มี “อารยธรรมล้ำหน้า” เห็นได้ชัดว่าทั้งสองกลุ่มมีสัญญาณการทำลายล้างเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ถึงแม้ว่าทั้งสองกรณีมีต้นกำเนิดที่ต่างกัน
6. ถ้าท่านขอให้ผมอธิบายมากกว่านี้ ผมจะบอกว่าความสัมพันธ์ทางเพศจริงๆแล้วเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และเป็นศูนย์กลางตั้งแต่ครั้งเป็นตัวสร้างชีวิตและกระตุ้นทุกความคิด สร้างสรรค์ เช่นเดียวกันมันก็เป็นตัวทำให้เกิดการทำลายล้างหากเมื่อหน้าที่ของมัน ไม่ได้ถูกแก้ไขให้ถูกต้อง
7. อย่าเชื่อในคำโกหกของคนที่วางยาพิษแห่งชีวิตเมื่อพวกเขาอ้างถึงเรื่องเพศว่าเป็นสิ่งน่ารังเกียจ ตรงกันข้ามมันมีความสวยงามและมีประโยชน์ถ้ามันเกี่ยวข้องกับความรู้สึกดีๆแห่งความรัก

### การมองจากภายใน

8. จงระมัดระวังและพิจารณามั่นคงเป็นความมหัศจรรย์ที่ยิ่งใหญ่ที่ต้องจัดการด้วยความนุ่มนวลโดยไม่เปลี่ยนแปลงมันไปเป็นแหล่งที่มาของความขัดแย้งหรือเป็นตัวสลายพลังงานที่สำคัญ

## XVIII. การกระทำและการตอบสนอง ของพลัง

ผมได้อธิบายไว้ก่อนหน้านี้ว่า:

“เมื่อท่านพบกับพลังอันยิ่งใหญ่ ความปิติยินดี  
และความดีงามในใจของท่าน  
ต้องขอบคุณสิ่งที่อยู่ภายในท่านทันที”

1. “ขอบคุณ” หมายถึง  
การเพ่งความสนใจไปที่อารมณ์บวกที่มีเชื่อมโยงกับภาพ  
ภาพหนึ่งหรือกับรูปแบบรูปหนึ่ง  
สถานะที่เป็นบวกนี้เชื่อมถึงกันนี้  
ทำให้เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ดีนี้จะนึกถึงบางสิ่งที่เคย  
เกิดขึ้นมาก่อน นอกจากนี้ เนื่องจาก “ภาวะ”  
ทางจิตใจนี้  
อาจเพิ่มขึ้นได้โดยการทำซ้ำๆ ในครั้งก่อนหน้านี้  
มันสามารถขับไล่อารมณ์ทางลบที่ในสถานการณ์บางอย่าง  
สามารถบังคับได้
- 2 สำหรับทั้งหมดนี้  
คนที่เรียกร้องจะสามารถขยายผลประโยชน์ให้เพิ่มมากขึ้น  
จากภายในตัวได้  
ก็ต่อเมื่อได้สะสมอารมณ์บวกไว้ข้างในตัวก่อนหน้านี้แล้ว  
และผมก็ไม่มีเจตนาที่จะบอกซ้ำว่า กลไกนี้ถูกใช้  
(อย่างคลุมเคลือ) เพื่อ  
“ดึงวัตถุหรือบุคคลหรือหน่วยงานภายในออก” มาภายนอก  
และเชื่อว่าเขาจะใส่ใจต่อคำอ้อนวอนและคำขอร้อง

## XIX. สภาวะภายใน

ตอนนี้ท่านน่าจะรับรู้เกี่ยวกับสภาวะภายในได้อย่างเพียงพอ ซึ่งเป็นสิ่งที่ท่านจะพบเจอในตลอดชั่วชีวิตของท่าน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งตลอดในการพัฒนาการงานของท่าน ผมไม่มีวิธีอื่นที่จะบรรยายออกไปจากการใช้ภาพต่างๆ (ในกรณีนี้คือ อุปมานิทศน์) ผมคิดว่ามันมีสิ่งดีๆ ในการ ฟัง “สายตา” ยังสภาวะทางอารมณ์ต่างๆที่ซับซ้อน ในอีกด้านหนึ่ง ความเป็นหนึ่งเดียวผูกมัดสภาวะดังกล่าวไว้ด้วยกัน รวากับเป็นกระบวนการเดียวกันในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน มันคือการสร้างรูปแบบใหม่ในการบรรยาย เพราะว่าสิ่งที่เคยทำทำในลักษณะบรรยายเป็นส่วนๆ

1. สภาวะแรก คือสภาวะที่ความไร้ความหมายซ้ำครอบงำ (สิ่งที่ผมได้กล่าวตอนต้น) เราเรียกว่า “พลังที่เลื่อนกลาง” ทุกอย่างถูกชักจูงมาโดยความต้องการของร่างกาย แต่หลายครั้งที่สิ่งนี้อาจทำให้ท่านสับสนกับความปรารถนา และภาพที่ขัดแย้งทั้งหลาย ตรงนั้นในแรงจูงใจและหน้าที่การงานมีความมืดอยู่ มันจะอยู่ในสภาพพักและหลงทางไปกับภาพที่แปรเปลี่ยนไป จากจุดนี้ก็จะสามารถพัฒนาไปได้สองทางคือ ทางแห่งความตายและทางแห่งการกลายเป็น
2. ทางแห่งความตายทำให้ท่านอยู่ในที่ที่มีภูมิทัศน์ที่วุ่นวาย และมีดমন คนโบราณรู้จักภูมิทัศน์นี้ดีและเกือบทุกครั้งเขาคอยบอกว่า มันอยู่ “ข้างใต้ดิน” หรืออยู่ในส่วนลึกของท้องทะเล พวกเขาบางคนเคยไปเยี่ยมยังดินแดนเหล่านี้เพื่อต่อไป

จะสามารถ“ฟื้นขึ้นมา”ในชั้นที่สว่างสดใส

จงทำความเข้าใจให้ดีว่า

“ข้างใต้”

การตายมีพลังงานที่เลื่อนลง

บางครั้งความตายของมนุษย์ก็เกี่ยวข้องกับการสลายหายไปกับปรากฏการณ์แห่งการแปลงพันธ์ที่เกิดขึ้นต่อมา และอาจเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวที่เลื่อนลงกับสิ่งที่มีก่อนที่จะมาเกิด

ถ้าทางของท่านคือทางที่ส่งเสริมไปสู่ความตาย

นั่นหมายถึงความล้มเหลวในช่วงเวลาก่อนหน้านี้ของท่าน ทางแห่งความตายเป็นการไต่ขึ้นไปในอีกสภาวะหนึ่ง

3. เมื่อมาถึงสภาวะนั้น จะเจอที่พักของการถดถอย ตรงนั้นจะมีทางให้สองทางคือ ทางแห่งความสำนึกผิด และอีกทางที่มีเพื่อให้ปีนขึ้นสูงไปอีก นั่นคือ: ทางแห่งความตาย ถ้าหากท่านเลือกทางแรก นั่นเพราะว่าการตัดสินใจของท่านมีแนวโน้มที่จะทำลายชีวิตที่ผ่านมาของท่าน ถ้าคุณกลับไปตามเส้นทางแห่งความตาย คุณจะตกลงไปในนรกอเวจีด้วยความรู้สึกที่ถูกปิดล้อม

4. และบัดนี้  
ผมได้กล่าวไว้แล้วว่า มีทางอีกทางที่จะช่วยหลีกเลี่ยงจากพลังที่ลึกลับนี้ นั่นคือทางแห่งการกลายพันธ์  
ถ้าหากท่านเลือกทางนี้  
นั่นเพราะว่าท่านต้องการที่จะออกจากสภาวะที่ยากลำบาก โดยที่ท่านไม่ต้องการที่จะทิ้งผลประโยชน์ที่มี มันคือทางเดินที่ผิดซึ่งเรารู้จักมันว่าเป็น  
“ทางแห่งมือที่บิดเบี้ยว”  
ปีศาจหลายตัวออกมาจากอกมาจากส่วนลึกของทางเดินที่คดเคี้ยวนี้  
พวกมันต้องการที่จะโจมตีสวรรค์โดยที่ได้ต้องการละทิ้ง

รก

และเพราะเหตุนี้พวกมันจึงวางแผนให้มีความขัดแย้งที่ไม่  
สิ้นสุดในโลกใบนี้

5. ผมคิดว่า การเดินขึ้นไปจากดินแดนแห่งความตายและการ  
สำนึกผิดที่มีสติของท่านทำให้ท่านได้มาถึงสถานที่แห่งแ  
นวนโน้มนั้นแล้ว มีคานบางๆสองอันยึดสถานที่แห่งนี้ไว้  
นั่นคือ การบำรุงรักษาและความผิดพลาด  
การบำรุงรักษานี้มันเป็นสิ่งหลอกลวงและไม่มั่นคง  
หากเดินบนเส้นทางนี้ท่านจะรู้สึกสนุกไปกับความคิดที่ถาวร  
แต่ในความเป็นจริงแล้วมันจะลดลงอย่างรวดเร็ว  
ถ้าเลือกทางเดินแห่งความผิดพลาด  
การเดินขึ้นของท่านอาจเจ็บปวด  
แม้ว่ามันจะเป็นทางเดียวที่มี แต่ที่ไม่ใช่ทางที่ผิด
6. จากความล้มเหลวในความล้มเหลว  
ท่านสามารถไปถึงจุดพักถัดไปได้ ที่ที่ถูกเรียกว่า  
ที่พักแห่งการเบี่ยงเบน  
จงระวังในทางทั้งสองทางที่มีอยู่ตรงหน้าตอนนี้ นั่นคือ  
ท่านจะใช้เส้นทางแห่งคำตอบที่นำท่านไปสู่การอุบัติขึ้น  
หรือเลือกเส้นทางแห่งความขมขื่นที่มันทำให้ท่านต้องตก  
ลงยังที่แห่งการถดถอยอีกครั้ง  
ตรงนั้นท่านจะต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติ  
ท่านจะตัดสินใจไปยังทางที่วากวนของชีวิตที่มีสติ  
(และท่านทำมันโดยปราศจากข้อสงสัย)  
หรือท่านจะกลับไปยังชีวิตที่ขมขื่นที่ผ่านมา  
มีคนจำนวนมากที่ไม่สามารถผ่านมันไปได้  
พวกเขาได้หยุดความเป็นไปได้ของเขาไว้ตรงนั้น
7. ถ้าท่านสามารถเดินขึ้นมาได้โดยปราศจากข้อสงสัย  
ตอนนี้ท่านจะพบกับที่พักที่เขาเรียกกันว่า “การอุบัติ”

ตรงนั้นมีประตูสามบาน ซึ่งเรียกว่า “การตกลงมา”  
“ความพยายาม” และ “การลดชั้น”

การตกลงมาจะพาท่านตรงไปยังส่วนลึกและมีเพียงอุบัติเหตุ  
ตุภายนอกที่จะผลักท่านตกลงไป  
มันเป็นเรื่องยากที่จะเลือกประตูนั้น  
ในขณะที่ประตูแห่งการลดชั้นก็จะพาท่านอ้อมไปยังนรก  
เร็ว เดินย้อนกลับไปในเกลียว  
ทำให้ท่านต้องพิจารณาใหม่อีกถึงสิ่งที่หายไปและสิ่งที่เสีย  
สละไป

แบบทดสอบแห่งสตินี้นำท่านไปสู่ทางแห่งการลดชั้น  
แบบทดสอบที่หลอกลวงนี้ทำให้ท่านประเมินค่าของบางสิ่ง  
ต่ำไปและผิดพลาดส่วน

ท่านเปรียบเทียบความพยายามที่จะเลื่อนขึ้นข้างบนกับผล  
ประโยชน์ที่ท่านต้องละทิ้ง แต่ถ้าเข้าไปมองมันใกล้ๆ  
จะพบว่าท่านไม่ได้ละทิ้งอะไรไปเลย

มันไม่ใช่เพราะเหตุผลนี้แต่มันเป็นเพราะเหตุผลอื่นต่างหา  
ก

การลดชั้นนี้เริ่มมาจากการปลอมแปลงเหตุผลที่ดูไม่ใช่ใน  
การใช้ก้าวไปข้างหน้า ผมขอถามตอนนี้ว่า  
อะไรทรยศจิตใจ?

บางทีอาจเป็นแรงจูงใจที่ผิดในความกระตือรือร้นในช่วง  
แรก? บางทีอาจเป็นความยากลำบากในสำนักงาน?  
บางทีความทรงจำปลอมเพื่อการเสียสละนี้อาจไม่มีจริงหรือ  
อ มันถูกผลักดันมาจากแรงจูงใจอื่น?

ผมขอบอกและถามท่านว่า

นานมาแล้วบ้านของท่านไฟไหม้

เพราะสาเหตุนี้ท่านจึงตัดสินใจเดินขึ้นมา

ตอนนี้ท่านคิดว่าเพื่อ让您ขึ้นข้างบนไฟจึงไหม้บ้าน

บางทีท่านอาจจะดูสิ่งที่เกิดขึ้นกับบ้านที่อยู่ใกล้บ้านท่าน  
น้อยไปหน่อย

ไม่ต้องสงสัยเลยว่าท่านควรเลือกประตูตรงกลาง



8. จงขึ้นไปทางบันไดแห่งความพยายาม  
และท่านจะไปถึงหอที่มีหลังคารูปโดมและไม่มั่นคง  
ตรงนั้นให้ท่านไปยังทางเดินเล็กๆแคบๆและคดโค้ง  
ท่านจะพบกับ ความแปรปรวน  
จนกว่าจะถึงที่โล่งๆและว่างเปล่า (ราวกับเป็นซานซาลา)  
ที่มีชื่อว่า “พื้นที่-ที่-ปิด-มา-จาก-พลังงาน”
9. ในพื้นที่นี้  
อาจทำให้ท่านเกรงกลัวเนื่องจากทิวทัศน์ว่างเปล่าและกว้าง  
ใหญ่  
และเพราะความกลัวในความเจียมยามค่าสินที่ได้เปลี่ยนส  
ภาพด้วยดวงดาวขนาดใหญ่ไม่เคลื่อนไหว  
ตรงนั้นข้างบนศีรษะท่าน  
ท่านจะมองเห็นพระจันทร์สีดำที่ตั้งดูดีใจปักอยู่บนท้องฟ้า.  
..  
พระจันทร์แปลกตาที่ถูกบดบังลอยขึ้นมาอยู่ตรงกันข้ามกับ  
พระอาทิตย์  
ตรงนั้นคือที่ที่ท่านต้องรอรุ่งอรุณด้วยความอดทนและศรัท  
ธาเพราะจะไม่มีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นถ้าท่านสงบ
10. อาจเกิดขึ้นได้ในบางสถานการณ์ที่คุณต้องการเตรียมทาง  
ออกจากที่นั่นทันที ถ้ามันเกิดขึ้น  
ท่านก็อาจจะสามารถเดินไปยังสถานที่ใดๆโดยไม่ต้องร  
ออย่างใจจดใจจ่อจนถึงวันนั้น  
ท่านจงจำไว้ว่าทุกการเคลื่อนไหวที่นั่น (ในความมืด)  
มันไม่เป็นจริง โดยทั่วไปเราเรียกมันว่า “ความฉับพลัน”  
ถ้าท่านลึ้มในสิ่งที่ผมกล่าวขณะนี้  
ท่านจะเริ่มทำการเคลื่อนไหวโดยฉับพลัน  
ทำแน่ใจว่าคุณจะถูกลากไปโดยลมหมุนที่เกิดขึ้นระหว่าง  
ทางเดินและที่พักจนไปถึงส่วนที่มีมิติที่ลึกที่สุดของการส

## ลายตัวนี้

11. มันยากมากที่จะเข้าใจว่าสภาวะภายในต่างๆถูกมัดสามโซ่ไว้ด้วยกัน!      ถ้าท่านเห็นว่าสติมีตรรกะที่ไม่ยืดหยุ่น ท่านอาจจะสังเกตเห็นในสถานการณ์ที่บอกว่าใครทำแบบ สุ่มสี่สุ่มห้า      เขาจะลดระดับลงและลดคุณค่าตัวเองลง แล้วความรู้สึกไม่พอใจก็จะเกิดขึ้นในตัวเขา และเขาก็จะตกอยู่ในความเจ็บปวดและความตายซึ่งจะทำให้เขาลืมเรื่องทั้งหมดที่เกิดขึ้นได้
12. ถ้าในห้องโถงนี้      ท่านจัดการได้ในช่วงเช้านี้ ดวงอาทิตย์ที่สดใสค่อยๆโผล่ออกมาข้างหน้าท่านทำให้ท่านรู้สึกสว่างสดใสเป็นครั้งแรก      ดังนั้นท่านจะเห็นว่าในทุกสิ่งทุกอย่างมีแผน
13. มันเป็นเรื่องที่ยากที่จะตกลงมาจากตรงนั้น ยกเว้นแต่ท่านจะลงมายังดินแดนที่มีมิติด้วยความสมัครใจเพื่อที่จะนำแสงสว่างไปยังความมืดมนนั้น

*มัน ไม่มีประโยชน์ที่จะพัฒนาประเด็นเหล่านี้ต่อไป เพราะถ้าปราศจากประสบการณ์มันจะหลอกลวงได้      เพราะว่ามันจะเปลี่ยนจากสิ่งที่อาจทำได้เป็นเพียงแค่อินจินตนาการ      สิ่งที่ผมพูดให้มัน ใช้ได้ถึงตรงนี้*

*ถ้าหากสิ่งที่อธิบาย ไม่มีประโยชน์อะไรกับท่าน      ท่านจะคัดค้านอะไร*

*เนื่องจาก ไม่มีอะไรเป็นรากฐานและเหตุผลสำหรับความสงสัยกับภาพของกระจก      เสียงของเสียงที่ก้อง      เงาของเธอ*

## XX. ความจริงภายใน

1. ขอให้ใส่ใจในประเด็นต่างๆที่ผมกล่าว  
ประเด็นเหล่านี้ท่านไม่ต้องใช้สัญชาตญาณดี  
แต่มันเป็นปรากฏการณ์เชิงเปรียบเทียบและภูมิทัศน์ของโลก  
ภายนอก  
แต่ประเด็นเหล่านั้นก็มีคำอธิบายจริงของโลกทางจิตใจ
2. ท่านก็ไม่ควรเชื่อใน “สถานที่”  
ที่ท่านเดินผ่านว่าจะมีบางสิ่งที่ดำรงและเป็นอิสระอยู่  
หลายครั้งที่ความสับสนดังกล่าวมักจะบดบังคำสอนที่ลึกซึ้ง  
และจนถึงทุกวันนี้บางคนเชื่อว่า สวรรค์ นรก เทพธิดา  
ภูตผี ปีศาจ ปราสาทในนิทาน เมืองที่อยู่ห่างไกล และอื่นๆ  
มีความเป็นจริงที่เห็นได้โดย “ผู้ที่รู้แจ้งในธรรม”  
อดีตเดียวกันนี้แต่แปลอีกความหมายตรงกันข้าม  
ทำให้คนที่ไม่เชื่อและปราศจากสติปัญญาเป็นเหยื่อของ  
อคตินี้โดยทำให้พวกเขาเห็นภาพลวงตาหรือเห็นภาพหลอน  
ที่อยู่ในจิตที่รุ่มร้อน
3. ดังนั้นผมต้องกล่าวซ้ำว่าท่านควรที่จะเข้าใจในทุกๆอย่าง  
ที่เกี่ยวกับสถานะที่แท้จริงทางจิต  
ถึงแม้ว่าจะถูกเปรียบเทียบกับวัตถุของโลกภายนอก
4. คิดทบทวนในสิ่งที่ผมได้กล่าว ไปและเรียนรู้ที่จะค้นพบ  
ความจริงที่อยู่เบื้องหลังอุปมานิทัศน์นี้  
ซึ่งบางครั้งจิตใจก็ถูกเบี่ยงเบนไป  
แต่ในบางอันก็สื่อความเป็นจริงที่ไม่สามารถเข้าใจได้โดย

การมองจากภายใน  
ปราศจากภาพแทน

เมื่อเอ่ยถึงเมืองแห่งพระเจ้าที่วีรบุรุษจำนวนมากจากหมู่บ้านต่าง  
วางตัวต้องการที่จะไปถึง

เมื่อเอ่ยถึงสวรรค์ที่พระเจ้าและมนุษย์อาศัยอยู่ในธรรมชาติที่  
เปลี่ยนไป เมื่อเอ่ยถึงการตกลงมาและน้ำท่วมโลก  
เขาหมายถึงความจริงภายในที่ยิ่งใหญ่

จากนั้นพระเจ้าได้ก็นำข้อความของเขามาหาเราในสองรูปแบบ  
เพื่อคืนสิ่งที่โยหาคีได้เสียไป เขาก็เรียกสิ่งนี้ว่า  
ความจริงภายในที่ยิ่งใหญ่

อย่างไรก็ตาม เมื่อเอ่ยถึงทุกอย่างถูกวางอยู่นอกจิตใจ  
เขาได้ทำพลาดหรือเขาโกหก

ตรงกันข้ามกัน  
โลกภายนอกที่สลับซับซ้อนกับการมองจากภายใน  
มันทำให้ต้องเดินบนทางเส้นทางใหม่

เช่นนี้ วันนี้ให้วีรบุรุษของยุคนี้บิน ไปยังดวงดาว  
บินผ่าน ไปยังดินแดนต่างๆที่พวกเขา มองข้าม ไปก่อนหน้านี้

บินออกไปยังนอกโลกของเขา  
บิน ไปจนถึงศูนย์กลางภายในที่สว่างสดใสโดยที่เขา ไม่รู้ตัว

# บันทึก

การมองจากภายใน แบ่งออกเป็นทั้งหมดยี่สิบบท และแต่ละบทแบ่งจะแยกเป็นส่วนๆซึ่งสามารถรวบรวมเป็นแรงกระตุ้นหลักของหนังสือได้ในลักษณะดังนี้:

- A. สองบทแรกเป็นบทแนะนำและนำเสนอสิ่งที่ตั้งใจจะอธิบายทัศนคติของผู้ที่เข้าร่วมและวิธีการทำให้ความสัมพันธ์นี้ดำเนินหน้าต่อไป
- B. ตั้งแต่บทที่สาม จนถึงบทที่สิบสาม กล่าวถึงประเด็นต่างๆไป ซึ่งจะอธิบายใน สิบวันแห่งการไตร่ตรอง
- C. บทที่สิบสามเน้นที่การเปลี่ยนแปลง เริ่มจากการจัดแสดงต่างๆไป ต่อไปที่การพิจารณาถึงพฤติกรรมและทัศนคติที่มีต่อชีวิต
- D. บทถัดมาจะพิจารณาถึงการทำงานภายใน ลำดับหัวข้อต่างๆเป็นดังนี้:
  - I. การทำสมาธิ- วัตถุประสงค์ของหนังสือเล่มนี้ การเปลี่ยนจากไม่มีความหมาย เป็นมีความหมาย
  - II. การเตรียมความพร้อมเพื่อทำความเข้าใจ- ตำแหน่งทางจิตใจที่ใช้สำหรับการทำความเข้าใจหัวข้อต่างๆ
  - III. ความไร้ความหมาย- ความมีสาระแห่งชีวิตและความตาย

การมองจากภายใน

- IV. การฟังพวาอาศัย - การกระทำสื่อที่เกี่ยวกับมนุษย์
- V. ความแคลงใจในความหมาย -  
ปรากฏการณ์ทางจิตที่ผิดวิสัย.
- VI. ความฝันและการตื่น -  
ความแตกต่างระหว่างระดับของสติและการรับรู้ความ  
เป็นจริง (ความฝัน กึ่งฝัน ละเมอ ตื่นอย่างเต็มที่)  
สัมผัสภายนอก ภายใน และความทรงจำ
- VII. การปรากฏตัวของพลัง -  
การก้าวเข้าสู่ความเข้าใจในการตื่น  
พลังงานหรือพลังที่ตั้งรากและเข้าสู่ร่างกาย
- VIII. การควบคุมพลัง - ความลึกและตื่นของพลังงาน  
ที่เกี่ยวกับระดับของสติ
- IX. การแสดงออกของพลังงาน -  
การควบคุมและการสูญเสียการควบคุม
- X. หลักฐานของความหมาย - ความขัดแย้งภายใน  
ความเป็นเอกภาพ และความต่อเนื่อง
- XI. ศูนย์กลางที่ส่องสว่าง -  
พลังงานที่เชื่อมต่อการเปรียบเทียบภายในของ  
ศูนย์"กลางที่สว่างไสว"  
ปรากฏการณ์ของการรวมกันภายใน  
การ "ก้าวขึ้นสู่แสงสว่าง"สลายภายในจะถูกบันทึกเป็น  
"ระยะห่างจากแสง"
- XII. การค้นพบ - การไหลเวียนของพลังงาน ระดับชั้น  
ลักษณะของพลังที่แสดงออกเป็น แสง  
ตัวอย่างของเมืองต่างๆที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อนี้

- XIII. หลักการต่างๆ -  
หลักการที่ใช้อ้างอิงของการเป็นเอกภาพภายใน
- XIV. คู่มือแห่งเส้นทางภายใน -  
ภาพแทนของปรากฏการณ์ที่มาพร้อมกันทิศทาง ลง  
และ ขึ้น
- XV. ประสบการณ์แห่งความสงบสุขและการเปลี่ยนสภาวะแ  
ห่งพลัง - กระบวนการต่างๆ
- XVI. การฉายแห่งพลัง - ความรู้สึกของการ ฉายภาพ
- XVII. การสูญเสียและการข่มเหงของพลัง -  
การสูญเสียพลังงาน  
เพศเป็นตั้งศูนย์กลางการสร้างพลังงาน
- XVIII. การกระทำและการตอบสนองของพลัง -  
ความสัมพันธ์ของภาพแทนกับอารมณ์  
การเพิ่มขึ้นของภาพที่เชื่อมโยงกับสภาวะอารมณ์ทำใ  
ห้ (ส่งคืน) สภาวะทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องนี้อีกครั้ง  
การขอบคุณ  
เป็นตั้งเทคนิคของการเชื่อมโยงภาพกับสภาวะทางอาร  
มณที่ใช้งานได้ในชีวิตประจำวัน
- XIX. สภาวะภายใน -  
สถานการณ์ทางจิตที่สามารถหาคนที่สนใจในการทำงาน  
ภายใน
- XX. ความจริงภายใน -  
กระบวนการทางจิตที่เชื่อมโยงกับภาพแทนเชิงเปรีย  
บเทียบของโลกภายนอก

ข้อความ

# ข้อความ

## ข้อคิดเห็นจากซิลโอ

ศูนย์งานสวนแห่งการศึกษาและการไต่ร่อง

ปุนตา เด บากาส, เมษายน ค.ศ. 2008

(การถ่ายทอดครั้งที่สาม; silo.net)

วันนี้เราจะพูดถึงเฉพาะผู้ส่งสารที่อยู่รวมกันในสวนต่างๆในโล

ก

ความคิดเห็นของพวกเรานั้นจะอ้างถึงลักษณะทั่วไปของข้อความ

ม

### ความเป็นมาของข้อความ

เราจะเริ่มจากการพิจารณาความเป็นมาของข้อความที่พบได้

ในวัตถุประสงค์ที่จัดทำขึ้นในปี ค.ศ. 1969

อันแรกเป็นบทสรุปที่รู้จักกันดีในนาม *การมองจากภายใน*

ได้เริ่มเขียนขึ้นในสถานที่แห่งนี้ ปุนตา เด บากาส ในปีค.ศ.

1969 และตีพิมพ์ครั้งแรกในปีค.ศ. 1972

อันที่สองคือคำปราศรัย ปาฐกถา เป็นที่รู้จักกันดีในนาม

*คำเทศนาแห่งการเยียวยาจากความทุกข์ทรมาน*

ซึ่งได้รับเมื่อวันที่ พฤษภาคม 4 ค.ศ. 1969 ณ

สถานที่เดียวกันนี้

ทั้งสองสิ่งนี้ถูกเผยแพร่อย่างต่อเนื่องในรูปแบบต่างๆ



## ข้อความ

และได้พัฒนาโดยตีพิมพ์แยกและใช้ชื่อและหนังสือต่างกันไป  
และท้ายสุดก็จบลงด้วยการทำหนังสือชุดของ *ผลงานทั้งหมด*  
ของผู้ประพันธ์

ผมคิดว่ามันถูกต้องแล้วที่จะบอกว่าผลงานทุกชนิดที่ได้ทำขึ้น  
ไม่ได้เป็นการรวมตัวของการปรับตัวและพัฒนาในประเด็นต่าง  
ๆที่หนังสือทั้งสองเล่มได้กล่าวไว้

## ข้อความ

ดังนั้นถึงแม้ว่าผลงานจะสามารถขยายออกไปในทางด้านวรรณกรรม ทางจิตวิทยา ทางสังคมและอื่นๆแตกต่างกันไป หลักสำคัญในการผลิตผลงานที่แตกต่างกันนี้

ทำให้คงไว้ซึ่งหนังสือทั้งสองนี้

ด้วยเหตุนี้มันไม่ใช่งานเขียนที่แตกต่างและไม่ใช่คำปราศรัยที่แตกต่าง

แต่มันคือการขยาย

การพัฒนาและการอธิบายของการผลิตขั้นพื้นฐานที่เราได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้

ไม่นานมานี้มีข้อความหนึ่งปรากฏขึ้นบนวิกิครั้งแรกในหนังสือเล่มที่ดีพิมพ์ในเดือนกรกฎาคม ค.ศ.2002 ในชื่อว่า

ข้อความจากซีโบล แบ่งออกเป็นสามส่วน: หนังสือประสบการณ์ และทางเดิน

“หนังสือ” คือ *การมองจากภายใน*

“ประสบการณ์”

คือส่วนที่ใช้ปฏิบัติของ *ข้อความ* ที่บันทึกผ่านทางพิธีกรรมทั้งแปด

สุดท้ายคือ “ทางเดิน”

คือชุดของการไตร่ตรองและคำแนะนำ

ขอจบการพิจารณาข้อความและความเป็นมาไว้ ณ ตรงนี้ อย่างไรก็ตามผมก็ขอขยายความสั้นๆเกี่ยวกับประเด็นที่แยกมาจากหนังสือ

*คำเทศนาแห่งการเยียวยาจากความทุกข์ทรมาน*

ซึ่งได้เอามาใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงและได้อนุญาตให้มีการพัฒนาในประเด็นส่วนตัวและประเด็นต่อสังคมที่สำคัญ

เช่นมีการอ้างถึงความแตกต่างระหว่างความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมาน

## ข้อความ

# ความเป็นมาของคำเทศนาการเย้ย ยวยาจากความทุกข์ทร มาน

ในการเทศนา  
ความรู้ที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตหนึ่งคือความเข้าใจในความทุกข์  
ทรมานและการเอาชนะความทุกข์ทรมานนี้  
สิ่งที่สำคัญคือการแยกความแตกต่างระหว่างความเจ็บปวดทาง  
กายภาพและความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

คนเราเจ็บปวดได้สามทาง: ทางการรับรู้ ทางการระลึกถึง  
และทางจินตนาการ

ความทุกข์ทรมานเป็นตัวบอกให้ทราบถึงสภาวะความรุนแรง  
ความรุนแรงที่เชื่อมต่อกับความกลัว กลัวการสูญเสียในสิ่งที่มี  
ในสิ่งที่ได้สูญเสียไปและในสิ่งที่ต้องการจะได้มา

เขาทรมานเพราะสิ่งที่เขาไม่มี หรือเพราะความกลัวทุกอย่างไป  
กลัวต่อโรคภัยไข้เจ็บ ต่อความยากจน ต่อความโดดเดี่ยว  
และต่อความตาย ความรุนแรงมีรากฐานมาจากแรงปรารถนา  
ความปรารถนามีระดับและรูปแบบที่แตกต่างกันซึ่งมีตั้งแต่ความ  
ทะเยอทะยานที่มีมากจนเกินไปจนถึงแรงบันดาลใจทั่วไปและ  
ะถูกต้องเหมาะสม

ทำความเข้าใจในจุดนี้เพื่อการทำสมาธิภายใน  
มนุษย์เราสามารถกำหนดเส้นทางชีวิตของเราเองได้

ความปรารถนาเป็นตัวกระตุ้นความรุนแรงที่ไม่ได้อยู่ภายในตัว  
บุคคล แต่มันเป็นพิษต่อสื่อกลางของความสัมพันธ์

นอกจากนี้เรายังสังเกตเห็นรูปแบบความรุนแรงที่แตกต่างกัน

## ข้อความ

และไม่ใช่ประเด็นหลักซึ่งคือ ความรุนแรงทางกายภาพ  
มันยังมีรูปแบบความรุนแรงทางเศรษฐกิจ เชื่อชาติ ศาสนา  
ความรู้สึกทางเพศ จิตวิทยา ศีลธรรม

และอื่นๆที่ถูกปิดบังไว้หรือแอบซ่อนไว้...

และอื่นๆที่ถูกปิดบังไว้หรือแอบซ่อนไว้

## ข้อความ

[แตกออกมาจาก

คำเทศนาแห่งการเยียวยาจากความทุกข์ทรมาน:

«ความรุนแรงในตัวคน [...]»

ไม่มีทางออกที่ผิดในการทำให้ความรุนแรงในโลกนี้หมดไป  
»]

ในการเทศนานี้จะเน้นไปที่ความจำเป็นที่ต้องมีพฤติกรรมง่าย ๆ ในการชกจูงชีวิต อีกทั้งยังบอกด้วยว่าวิทยาศาสตร์และความยุติธรรมนั้นจำเป็นต่อการเอาชนะความเจ็บปวด แต่การเอาชนะความปรารถนาที่มีมาแต่เดิมเป็นสิ่งจำเป็นที่จะ ทำให้ชนะความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

มันมีหลายองค์ประกอบหลายที่ถูกถ่ายถอดจากการเทศนานี้ไป ยังหนังสือต่างๆ เช่น ทำให้โลกมีมนุษยธรรม จดหมายจากเพื่อนๆ ของฉัน

พจนานุกรมมนุษยนิยมและคำพูดของซีโล

และยังมีการจัดนิทรรศการ เช่น “การกระทำที่ถูกต้อง”

“ความหมายของชีวิต” “มนุษยนิยมและโลกใบใหม่”

“วิกฤติแห่งอารยธรรมและลัทธิมนุษยนิยม”

“วันนี้เราเข้าใจอะไรบ้างเกี่ยวกับนิยมมนุษยนิยม?” และอื่นๆ

# ข้อความ ความเป็นมาของหนังสือ การมองจากภายใน

ความเป็นมาของ *การมองจากภายใน*  
เกี่ยวข้องกับความหมายของชีวิต  
ประเด็นหลักที่อธิบายคือสภาวะทางจิตในการขัดแย้ง  
และได้อธิบายต่อว่า

ตัวชี้วัดความขัดแย้งก็คือความทุกข์ทรมานและมันเป็นไปได้ที่  
จะสามารถเอาชนะความทุกข์ทรมานทางจิตใจนี้ตรงเท่าที่ไ  
ด้ชักนำชีวิตไปยังการกระทำที่ไม่มีการขัดแย้งกับผู้อื่น  
หนังสือเล่มนี้มีจุดเริ่มมาจากจิตวิญญาณทางสังคมและส่วนบุคคล  
และเกี่ยวกับจิตวิทยาและมนุษยวิทยาในวงกว้าง

มีตั้งแต่หนังสือ จิตวิทยาสุขภาพและบันทึกทางจิตวิทยา  
ไปจนถึง ตำนานแหล่งกำเนิดสากล

นอกจากนี้ยังมีคำปราศรัย เช่น “เข้าใจลึกซึ้งความเป็นมนุษย์”  
“การเลือกในศาสนาในโลกปัจจุบัน”

“ข้อซักถามจากพระเจ้า” และยังมีการพัฒนางานใหม่จาก  
*การมองจากภายใน*

เห็นได้ชัดว่า ความเป็นมาที่เราได้กล่าวไปนั้นเกี่ยวข้องกับ  
*ข้อความจากซีโล*

ซึ่งมันได้ผสมผสานและคาบเกี่ยวซึ่งกันและกันโดยเฉพาะอย  
างยิ่งในส่วนที่สองและสาม เพราะว่า ในส่วนที่หนึ่งซึ่งคือ  
*การมองจากภายใน* จะถูกถ่ายทอดโดยตรง

ผลงานการเขียน เช่น ประสบการณ์ที่ถูกชี้แนะ  
หรือในเรื่องเล่าที่ปรากฏในสำเนาบันทึกและในหนังสือแปล  
มีเป็นบันทึกหรือเป็นนวนิยาย หรือในเรื่อง

“ความฝันและการกระทำ” หรือเรื่อง “ป่าแห่งโบร์มาโซ”  
เราสามารถเห็นเนื้อหาที่รุนแรงเกี่ยวกับจิตวิทยาที่แสดงออกถึง

## ข้อความ

งภูมิหลังที่ได้กล่าวไว้แต่ต้น ก่อนที่จะจบข้อคิดเห็นสั้นๆนี้ ผมอยากจะทำให้สังเกตเห็นว่า ข้อความนั้น คือการแสดงออกของจิตวิญญาณส่วนบุคคลและของสังคมส่วนรวมที่จะยืนยันความเป็นจริงของประสบการณ์ที่ราบเท่าที่เวลาได้ผ่านไปและแสดงออกถึงความแตกต่างของวัฒนธรรม สัญชาติ ชนชั้นทางสังคมและยุคสมัย ความเป็นจริงในแบบนี้ไม่จำเป็นต้องมีหลักความเชื่อหรือรูปแบบของศรัทธาอย่างถาวรเพื่อใช้ในการดำเนินการและพัฒนา ด้วยเหตุนี้ผู้ส่งสารหรือผู้ที่รู้สึกได้ถึงพระวณะและนำพระวณะนั้นมาสู่ผู้อื่น พวกเขาจะเน้นย้ำทุกครั้งถึงความจำเป็นที่จะไม่ยอมรับการบีบบังคับในอิสรภาพทางความคิดและความเชื่อและการปฏิบัติ ต่อมนุษย์ทุกคนในลักษณะเดียวกับที่ต้องการจะได้รับการปฏิบัติ

คุณค่าของตัวเองในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและกับสังคม ทำในเวลาเดียวกันกับผู้ส่งสารทำในการต่อต้านการเลือกปฏิบัติทุกรูปแบบ ความไม่เสมอภาคและความอยุติธรรม

**ซีโล**

# เกี่ยวกับผู้เขียน

มาริโอ ลุยส์ โรดริเกส โกอโบส

เป็นที่รู้จักกันภายใต้นามแฝงว่า ชิโโล เกิดวันที่ 6 มกราคม  
1938 ที่เมืองเมนโดซา (อาร์เจนตินา)

นักเขียนและนักคิด เขาได้เขียนหนังสือหลายเล่ม

เป็นผู้จัดตั้งความคิดทั่วไป

มนุษยนิยมสากลหรือมนุษยนิยมแบบใหม่

เขานำเสนอวิธีการในการไม่ใช้ความรุนแรง

เป็นทางเลือกทางเดียวที่จะสามารถออกจากวิกฤตของมนุษย์โลก

อีกทั้งเขายังเป็นคนตั้งประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาส่วนบุคคลและสังคมควบคู่กันไป

ในข้อความจากชิโโล

เขาได้เชิญชวนให้ตีความแนวคิดและองค์กรของเขาได้อย่างอิสระ

จากข้อเสนอหลักต่างๆ

ทำให้เกิดประเด็นในเรื่องการเอาชนะความเจ็บปวดทางกายและความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

ชิโโล เสียชีวิตเมื่อวันที่ ที่บ้านของเขาใน 2010 กันยายน 16  
ซากราส เด โกอเรีย เมืองเกิดของเขา เมนโดซา



ผลงานอื่นของผู้ประพันธ์:

[www.silo.net](http://www.silo.net)

# การเยียวจากความทุกข์ทรมาน

ในการเทศานานี้

จะเน้นไปที่ความจำเป็นที่ต้องมีพฤติกรรมง่ายๆในการช้กุงชีวิต อีกทั้งยังบอกด้วยว่าวิทยาศาสตร์ และความยุติธรรมนั้นจำเป็นต่อการเอาชนะความเจ็บปวด แต่การเอาชนะความปรารถนาที่มีมาแต่เดิมเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำ ให้ชนะความทุกข์ทรมานทางจิตใจ

## การมองจากภายใน

ความเป็นมาของ

*การมองจากภายใน*

เกี่ยวข้องกับความหมายของชีวิต

ประเด็นหลักที่อธิบายคือสภาวะทางจิตในการขัดแย้ง และได้อธิบายต่อว่า

ตัวชี้วัดความขัดแย้งก็คือความทุกข์ทรมานและมันเป็นไปได้ที่จะสามารถเอาชนะความทุกข์ทรมานทางจิตใจนี้ตราบเท่าที่ไ ด้ชักนำชีวิตไปยังการกระทำที่ไม่มีการขัดแย้งกับผู้อื่น

*Otras obras del autor:*

<http://www.silo.net>