

# کانجور

پال توئیچل

ش می کنند  
تلاش  
معنوی  
به آرزو  
جهت رسیدن  
ش انضباطی خود  
تقدیم به کسی که با خود

# کانجور

از طریق کتاب کانجور می توانیم به گسترش خویش فردی دست یابیم.

کانجور کتابی کوچک، شامل کلام استاد است. کتابی مناسب برای مطالعه سریع و قابل حمل در کیف و جیب میباشد.

چلا می بایست در اوقات اضافی در منزل محل کار، یا زمان استفاده از وسایط نقلیه عمومی کانجور را به دقت مطالعه نموده تا آگاهی گسترش یابد.

**کانجور مانند غذایی برای روح و ذهن  
میباشد و مطالعه آن بسط و گسترش آگاهی  
شادی و خرسندی به همراه می آورد.**

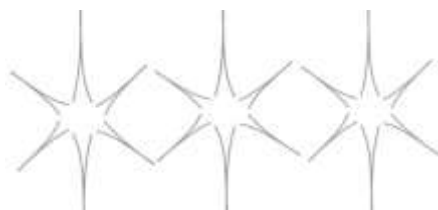
**برای بهره وری بیشتر بهتر است مطالب این  
کتاب کوچک را حفظ نموده و برای حل  
مشکلات روزمره از آن استفاده نمود.**

**به این ترتیب این کتاب به طور واضح و  
روشنی آگاهی فرد را نسبت به آثار اک بسط  
داده و نشان می دهد که بهشت همین جا و  
همین حال است.**

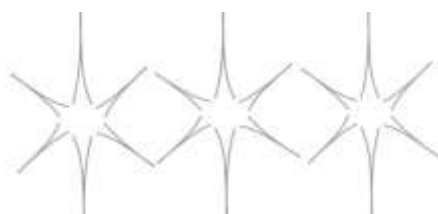
**هنگامی که حقیقت در رگ های شخص و یا  
دین جاری میگردد همه چیز را متحول  
می کند.**

اما همانطور که میدانیم **حقیقت در خلاء**  
**عمل نمی نماید** بنابراین آنانی که بویی از  
حقیقت برده اند در زندگی روزمره خود آن را  
به کار می گیرند.

مثلاً در خانواده کار و یا دین خود.



صداقت با خویشتن یکی از مشکل ترین  
آزمون هایی است که فرد با آن روبرو  
می شود، من برای آن کسی که خطاهایش  
را قبول می کند ارزش زیادی قائل هستم.



**چند دقیقه قبل از خواب یکی از کتابهای اک  
را بخوانید، تا به واسطه آن روح را از تصمیم  
تان با خبر کنید تا بتواند فعالیت های روحانی را  
در مدت خواب پیگیری کند.**



**در اک افراد به رعایت قوانین روح الهی فرا  
خوانده می شوند.**





بیش از همه همسرمان نیاز به عشق و محبتی  
دارد که به آسانی به دیگران ابراز می کنیم.  
عشق یعنی یافتن کسی که ابراز عشق را  
پذیرد.



وقتی با مشکلی روبرو می شوید  
ساده ترین راه، زمزمه **هیو** است، اک بینشی  
در اختیار ما می گذارد تا از زاویه دیگر مشکل  
را از سر راه خود برداریم.



در اقالیم معنویت، همه چیز را بهایی است  
مهم نیست که بیچارگان تا چه درجه ای از خدا  
توقع داشته باشند **نابرده رنج گنج میسر**  
**نمی شود.**



**آگاهی و قبول واقعیت پدیده تولدهای  
مکرر می تواند برای بسیاری از قلب های در  
حصار، آرامش و آزادی به ارمغان بیاورد.**



رؤیاها شبیه به کارت گزارش روزانه است  
که نشان می دهد که چگونه در مأموریت  
روحانی تان انجام وظیفه می کنید.  
حتی اگر شما ندانید که مأموریتی هم  
دارید رؤیاها به ما نشان می دهند که شما در  
ارتباط با زندگی و روح مقدس چطور پیش  
می روید.



فرد باید اشتیاق شدیدی برای سفر روح  
داشته باشد در غیر این صورت آمادگی معنوی  
برای این سفر را نخواهد داشت.

هیچ دو نفری شبیه هم نیستند هر کس روش  
مخصوص خود را در رابطه با زندگی دارد که با  
دیگری متفاوت است.



## لبه تیغ

یعنی عدم وابستگی خونسردانه نسبت به  
تعلقات دنیوی و در عین حال در صورت نیاز از  
آنها بهره مند شدن.



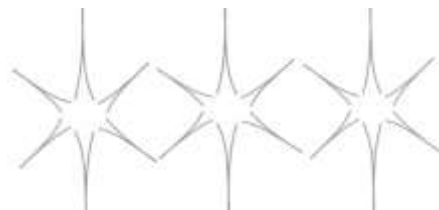
هنگامی که یکی از واصلین بالا به استادی  
می رسد بعید است که حتی افرادی از اطرافیان  
او از این موضوع مطلع باشند.

اساتید اک فروتن اند و نه در ستایش  
دیگران اند و نه به آن نیازی دارند.





**مستقیم ترین، در عین حال مفیدترین طریق  
در اقلیم خدا هنوز عشق است.  
عشق آغاز و پایان همه چیز است.**



**فقط به کسانی اعتماد کنید که از آنها**

**مطمئن هستید.**

**این گفته قدیمی را به یاد داشته باشید :**

**آنقدری قرض بده که تحمل از دست**

**دادنش را داشته باشی.**



هر آن چیزی که در قالب فکر، در طبقه  
ذهنی بارور شود، می تواند در واقعیت فیزیکی  
متجلی شود، هر چند اغلب به صورتی غیر  
مترقبه.



شخصی که هر روز با کلام الهی اک ارتباط  
برقرار کند، فقط کلمات شاد و محترمانه به زبان  
می راند و نور و صوت و عشق زرین نفس و نبض  
حیات او می شود.

او کاری جز عشق ورزیدن به سوگماد و خود  
را انجام نمی دهد.



تمرینات معنوی روزهای **جمعه** به گشوده  
شدن چشم معنوی کمک می کنند.



یکی از راه های بیاد ماندن رؤیایها همین  
روزه ها می باشند.



زمانی روح الهی به یاری می آید که تلاش  
در طبقات درون با تلاش در طبقه فیزیکی  
همراه شود، در آن صورت از لحاظ روحانی  
مسائل بیرونی به روح الهی محول می شود.



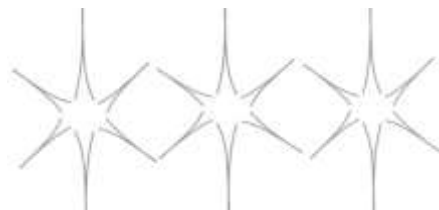
وقتی فردی دیگران را در معرض دخانیات  
خود قرار می دهد به حریم روحانی آنان تجاوز  
روا داشته و چنین چیزی از دید چشم خدایان  
کارما دور نمی ماند.





هر عملی که مانع پیشرفت فرد یا اشخاص  
دیگر شود، حتی اگر با نام سوگماد انجام گیرد  
اشتباه است.

تنها با حرف زدن نمی توان خطا را صحیح  
جلوه داد.



عشق به سراغ کسی می آید که **کلمه** با او  
عجین شده باشد.

عشق مثل هجوم تند باد و زبانه های آتش  
قدرتمند است.



**در مقابل هر یک از شکست های ما یک  
حریف انسانی وجود دارد.**



هر فکری از هر ماهیتی که داشته باشیم  
همان فکر با همان ماهیت در زندگی ما وارد  
می شود و جای می گیرد.



معمولاً افرادی از حضور استاد اطمینان  
حاصل می کنند که در طی یک یا چند ماه  
خویش انضباطی تمرینات معنوی اک را انجام  
دهند.



**با آمدن آزادی کامل، مسئولیت کامل نیز به  
همراه می آید.**



**حقیقت اغلب مردم را ناراحت  
می کند، بنابراین سعی می کنند آن را دور  
بریزند و فراموش کنند.**

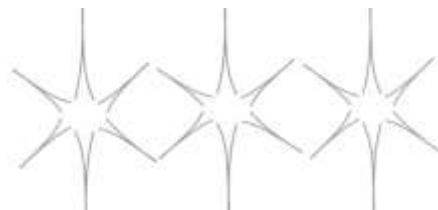


**عشق عمیق به زندگی همان چیزی است که  
انسان را سرانجام به اقیانوس عشق و شفقت  
می رساند، عشق، عشق می آفریند و تمام  
برکات روحانی سوگماد به شما اعطا می شود.**





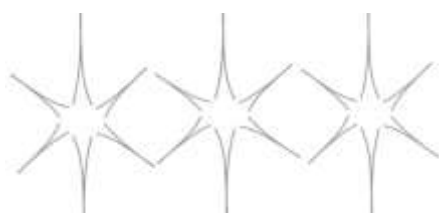
**در اک مسؤلیت ما اول نسبت به خودمان و  
خانواده مان می باشد، چطور کسی می تواند  
انتظار داشته باشد که به دیگران کمک کند  
هنگامی که خانواده اش را ترک می گوید.**



یکی از مراحل می رسیم آموختن این است که با تمام زندگی هماهنگ عمل نماییم.

این موضوع همه جانبه است.

اما وقتی بتوانیم مهربانی را در همه چیز ببینیم یا بتوانیم نور اک را در چشمان افرادی که در خیابان از آنها می گذریم ببینیم، آنگاه است که می توانیم در قبال همه زندگی عشق نشان کنیم.



**نتیجه قطعی اک این است :**  
**هرچه تصور شود به تحقق می رسد.**



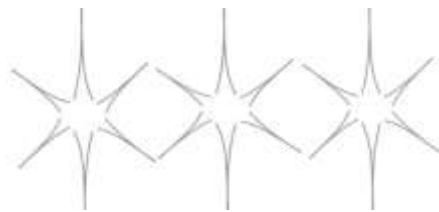
**اگر هدفی برایتان اهمیت دارد  
درباره اش حرف نزنید، به خصوص به کسانی  
اعتماد کنید که در گذشته از اهداف و  
رؤیاهایتان حمایت کرده اند.**



**جریان نور و صوت تا موقعی به درون یک  
نفر وارد می شود که آن شخص خروجی نیز  
داشته باشد، در غیر این صورت این جریان ها  
قطع می شود.**



من همیشه با شما هستم.



یکی از مراحل می رسیم آموختن  
این است که با تمام زندگی هماهنگ عمل  
نماییم.

این موضوع همه جانبه است.

اما وقتی بتوانیم ماهانتا را در همه چیز  
بینیم یا بتوانیم نور اک را در چشمان افرادی که  
در خیابان از آنها می گذریم بینیم، آنگاه است  
که می توانیم در قبال همه زندگی عشق نثار  
کنیم.



**همانقدر که باید یاد بدهید همانقدر نیز باید یاد بگیرید اگر در اک تمرین معنوی برای ایجاد تواضع و فروتنی وجود داشته باشد آن تمرین همین است.**





**ماهانتا فرصت های بسیاری برای رشد  
معنوی مهیا می کند بر روی آنها مراقبه کنید.  
تنها در پایان زندگی است که می توانید از  
هدف شخصی خود آگاه شوید این که بدان  
دست یافته اید یا نه.**



**سخت نگیرید عجله نداشته باشید، راه صحیح**

**درون شماست.**



اساتید اک به تمرین عدم وابستگی  
می پردازند اما این به معنای بی محبت بودن  
نیست.



هر کسی که بخواهد می تواند زندگی  
آبرومندی داشته باشد.

اک می خواهد تمامیت زندگی را به ما  
ببخشد.

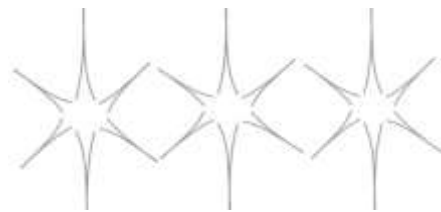
ولی باید ترس و احساس گناه را که سد راه  
موفقیت می شوند، کنار بگذاریم.



**تنها آنکه غایت نومیدی را تجربه کرده  
باشد، شایستهٔ تجربه غایت برکات است، به همین  
دلیل روح نابالغ شایستگی خدا را ندارد.**



**در زندگی ما سعی داریم به خدا شناسی  
برسیم، غذا نقش مهمی بازی می کند.**



چنانچه فرد اوقاتش را صرف اعمال اک کند  
و اجازه ندهد که زندگی خصوصیش از تعادل  
خارج شود.

به توانایی معنوی ای خواهد رسید که  
می تواند او را در افست و خیزهای زندگی  
روزمره یاری دهد.



سخاوت حقیقی، بخشیدن آنچه که دارید  
نیست بلکه چیزی است که سایرین بدان  
نیازمندند، این سخاوت حقیقی، از عشق حقیقی  
نشأت می گیرد.





ما همگی توانایی انجام دادن کارهای  
کوچک و مخصوص به خود را داریم که به  
زندگی ارزش می بخشد.



**اگر روزه کامل برای بدن مناسب نیست  
می توان روزه ذهنی را انجام داد.  
به این صورت که همه توجه خود را فقط بر  
ماهانتا قرار دهیم.**

**روزه ذهنی برای افرادی مناسب است که  
نمی توانند ۲۴ ساعت فقط آب بنوشند.**



**قانون حق شناسی ساده است.  
رحمت در دل حق شناسان ریشه می دواند.**



از هیچکس انتظار نمی رود تا نوع رابطه با  
خداوند را بر اساس تحمیل خود به دیگران بنا  
کند.



**روح الهی از طریق مخلوقات خود و طبیعت  
با ما کار می کند و سخن می گوید.**



موج اک می خواهد ما را به زندگی بهتری  
سوق دهد، ولی ابتدا لازم است کمک آن را  
پذیریم.



زندگی مجموع افکار و عکس العمل های  
خود ماست گله و شکایتی که ما از دیگران داریم  
در حقیقت بازتابی از نقص ها و کاستی های  
خودمان می باشد.

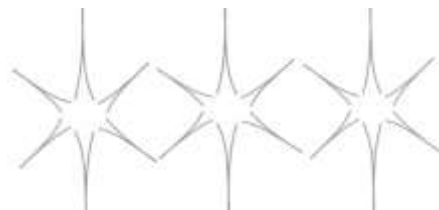


در طریق اک هر فرد حق آزادی انتخاب  
دارد، خیلی اتفاقات می افتد تا ایمان فرد را  
نسبت به اک سست کند اما عاشقان روح الهی  
برای یافتن واقعیت به درون پناه می برند.





**باید بیشتر، صحبت دیگران را بشنوید تا این  
که آنان را با خردمندی عظیم خود لگدکوب  
کنید، پس بهتر است قانون سکوت را یاد بگیرید.**



حقیقت همیشه ساده است.



**ما نباید اقدام به مداخله، استراق سمع و یا  
هر کار از این قبیل مبادرت ورزیم، ما حق  
نداریم در کار خصوصی دیگران دخالت کنیم.**



**ما باید واقعاً مراقب افکاری که در ذهن  
می پرورانیم و کلماتی که می گوئیم باشیم.**



**افراد منور از نور الهی فروتن هستند و  
نیازی به شناخته شدن، به عنوان همکاری برای  
خداوند ندارند.**

**در کل، اینان افرادی شادمان هستند و تحت  
تأثیر حالات گوناگون قرار نمی گیرند.**



**پیش از این که زندگیت را بهبود ببخشی و  
وسیله هایی برای شادمانی بیابی، باید یاد  
بگیری که در روز حداقل یک کار را با عشق  
خالصانه انجام دهی.**



تو در سکوت می نشینی و به قلب دردمند  
کسانی گوش می سپاری که اشاره ای از  
پروردگار دریافت کرده اند در غم هایشان  
می گریی و با شرف شان می خندی، تو الهامی  
برای ضعیفان و تسلی بخش دل شکستگانی پس  
تو یک قدیسی نوری هستی که، بر هر آن که به  
حیطه ات وارد شود می تابی.



هر اکیستی در اشاعهٔ پیام اک هدف منحصر  
به فردی را دنبال می کند و این کار را با  
پرداختن به اموری انجام می دهد که در آن  
بیشترین فایده را به سایرین می رساند.





هرگاه در حضور شخصی قرار دارید که  
قصد دارد آرامش ذهنی تان را به هم بزند هیو  
را در دل زمزمه کنید.  
این کلمه هالهٔ محافظتی را در اطراف تان  
قرار می دهد.



هر چه بیشتر به اک اعتماد کنیم تا امور  
زندگی ما را به دست گیرد بیشتر این چنین  
خواهد شد، اک راه را برای کسانی هموار  
می کند که سرعت آنان در طریق حق هر چه  
بیشتر افزایش یابد.



مبهوت خدا به کسی گفته می شود که  
چرخه زندگی خود را آنچنان به قدرت الهی  
وابسته می داند که بی هیچ سوال از آن پیروی  
می کند.



**هدیه استاد همیشه مناسب وضعیت آگاهی و  
به تعادل رساندن چلا است.**



به شما توصیه می‌کنم اعمال نیکی را در  
زندگی خود و دیگران انجام دهید.  
قدر نعمت سلامتی را بدانید و خدا را شکر  
کنید که توانستید در این زندگی با او آشنا  
شوید.



**اگر عمل با برنامه ای عاری از منیت باشد  
اک چلا را در جستجوی معنوی اش یاری  
خواهد داد.**



مسیر اک بدین معنا نیست که به مشکلات  
زندگی به طور قطعی پایان بخشد، چرا که  
مشکلات فرصتی است برای شکوفایی روح.



هنگامی که دلتان را از عشق به اک لبریز  
می کنید، با حضور خود همکار ماهانتا هستید و  
دیگران آن را حس می کنند.





**هدیه الهی را تنها هنگامی می توان دریافت  
کرد که قلب خالص و نرم، ذهن از تردیدها و  
هراس ها رها شده باشد.**



**هرگز برای تغییر عقیده و یا آرزو یا سلامتی  
دیگران هیو را زمرمه نکنید.**



**در عوالم معنوی - مادی، هر چیزی برای  
بقا نیازمند برقراری تعادل با ضد خویش است.**



**خداوند عشق می ورزد اما نه به این خاطر  
که ما لیاقت یا استحقاق آن را داریم دلیل ساده  
این است که خداوند عشق است بنابراین عشق  
می ورزد.**



**تنها پیامی که اکنکار دارد این است که  
مسئولیت کامل هر عملی با شماست.  
قرار نیست کسی از گرد راه برسد و شما را  
از دست خودتان نجات دهد.  
از سوی دیگر هم قرار نیست روز واپسین را  
به خاطر شما به تعویق اندازد.**



**اکنکار جریانی تعیین شده دارد و همانند  
بالا رفتن از کوه است برای رسیدن به هدف  
نهایی وقت صرف کنید.**



ایمان نقطه شروع در مسیر خداوند است  
ایمان بر مبنای دانش است و دانش بر مبنای  
تجربه، آگاهی به ارمغان می آورد و آگاهی  
منجر به اعتمادی عمیق تر به اک می شود.



هر آن که در برابر فشارهای زندگی  
وانهادن خویش را می آموزد، هم در این جهان  
و هم در مقام اعضای نظام وایراگی یعنی  
سرزمینهای دور به جاودانگی دست  
می یابد.





اساتید اک عفاف و پاکدامنی را تا قبل از  
ازدواج پیشنهاد می کنند.



کسی که در انجام وظیفه نسبت به خداوند  
ناکام می ماند، هرگز خدا را به طور کامل  
ندیده است.



**ماهانتا پیروان اک را مکرراً در برابر آزمون  
قرار می دهد و منتظر می ماند تا بیند اک برای  
واصل مهم تر است یا دغدغه های فرسوده  
اجتماعی.**



**یکبار که وظیفه ای در راه خدمت به خدا را  
پذیرفتی، دیگر راه گریزی وجود ندارد.**



**در طرح الهی، سوگماد اینچنین مقدر کرده  
است که هر کس به طریق طبیعی، یعنی با  
طبیعت خود آزادی معنوی را بیابد.**



**هر قدر هم افرادی مدعی باشند که به لحاظ  
معنوی رشد یافته اند، کمتر کسی در وقت لزوم  
راضی به تغییر می شود.**



تمام ویژگی های تعالیم اک در این است که  
ما هرکاری را که انجام می دهیم، آگاهانه  
صورت گیرد.



**اگر شما قصد کرده اید به هدف برسید، تمام  
کوشش و عشق خود را به کار ببرید و به هیچ  
وجه اجازه ندهید که توجه شما منحرف شود اگر  
چنین شود به معنای از دست دادن هدف است.**





غرور باعث می شود برخی از افراد طوری  
خودستا شوند که راه ورودشان را به کانالهای  
کل [نیروی منفی] هموار کنند و با توجه به این  
که موجب گسستگی هایی می شوند، به راحتی  
می توان به این امر پی برد.



**برای انجام عملی به خاطر کمک به دیگران  
باید شخصاً تصمیم بگیرید.**

**راه‌اک همیشه هماهنگی و میانه‌روی را  
پیشنهاد می‌کند، پیش از آن که برای خدمت به  
دیگران جایی در زندگی باز کنید، باید به  
وظایف و مسئولیت‌های شخصی رسیدگی  
نمائید.**



**بیشتر مشکلاتی که ما در زندگی با آنها  
مواجه هستیم، نتیجه بعضی از طرز فکرهای  
منفی دراز مدت و دیر پای خود ماست.**



هر قدر از نردبان آگاهی بالاتر می‌رویم  
بیشتر متوجه می‌شویم که آزادی معنوی بیشتر  
مسئولیت بیشتری به همراه دارد.

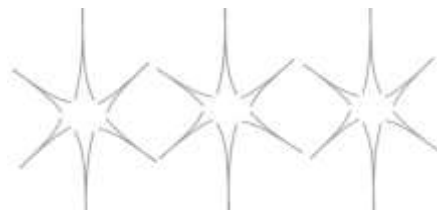


صاحب چشم بپر

دارای خصلت رهبری است و رو در روی

مشکلاتی می ایستد که هر یک می خواهند او را

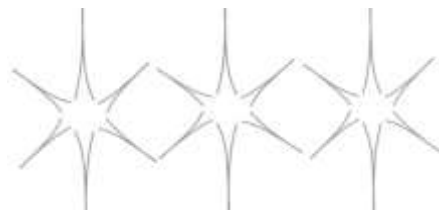
فلج کنند.



**انتقاد از اک آزمونی است که بهای آن را  
تنها خود فرد شکاک می پردازد.  
نتیجه نهائی این است که او باید به روش  
خود با اک مقدس سازگار شود.  
این قانون عالمگیر است.**



**ما باید بیاموزیم به جای تقلای بیش از حد  
هوشیارانه تر عمل کنیم یعنی در زمان کمتر کار  
بیشتری انجام دهیم.**



**به طور حتم ماهانتا از نگرانی های  
معنوی تان با خبر است.  
به یاد داشته باشید که هیچ اتفاقی برایتان  
نمی افتد مگر آن که خود این اجازه را بدهید.**





**اگر بخواهیم بدانیم که چه چیزی درست  
است و چه چیزی نادرست، کافی است قوانین  
طبیعت را مطالعه کنیم.**



مطمئناً آخرین مکانی که به یادش  
می افتیم تا دلیل غم هایمان را جستجو کنیم  
درون خودمان است در حالی که معمولاً همان  
جا منشأ دقیق مشکلات ما هم می باشد.



زندگی همچون اقیانوس طوفانی است.  
هرگاه قایق به صخره ای برخورد میکند به  
وحشت می افتیم، گویا قایق هرگز در طوفان  
نباید به صخره ای برخورد کند این طوفان های  
زندگی است که دریا نوردان دریا دیده را از  
دریا ندیدگان تسلیم طلب متمایز می کند.



من ترجیح می دهم که شاهد نظم و تعادل  
در خانه باشم تا خانواده های متلاشی شده، به  
واسطه اختلاف در عقاید.



تنها راه ورود به حریم رفیع خداوند  
تطهیر  
توسط نور و صوت است.



**در تعلیمات اک، پاکی ذهن و عفت جسمی  
اهمیت فراوانی دارند.  
معنویت را نمی توان از اخلاقیات بشری  
تفکیک کرد.**



هنگامیکه بدهی های کارمیک شروع به  
استهلاک می کنند، ناگهان فرد متوجه می شود  
که زندگی آسان تر، بخشنده تر و لذتبخش تر از  
گذشته شده است.



**حق شناسی، چشمه های خلاقیت را فعال  
می کند، چون افراد حق شناس آرام و قرار  
ندارند.**





اک همواره برای فروتن نگه داشتن ما راهی  
پیدا می کند.



**جامعهٔ معنوی هنگامی نیرومند است که  
افراد حرمت یکدیگر را نگاه دارند و به دیگران  
فرصتی برای حفظ وقار دهند.**



هنگامی که تمسخر یا زیر پا گذاشتن حرمت  
دیگران آغاز میگردد، جامعه به دلیل فقدان  
توافق متفرق و متلاشی می گردد.



**بسیاری از مردم هرگاه اشتباهی انجام  
می دهند آن را به گردن شیطان می اندازند.**



همیشه روح چیزی را که برایش بهترین است  
بدست می آورد و البته این موضوع بستگی به  
خلوص نیتی دارد که شخص در تمرینات معنوی  
اک به کار می بندد.



**بسیاری از موقعیت هایی که در زندگی پیش  
می آید، نمی باید الزاماً با جنگ و دعوا خاتمه  
پیدا کنند.**

**آدمی میتواند با بدل سازی، انرژی منفی را  
مرتفع کند.**



**برای برخی از افراد، خدمت کردن به خانواده، توجه به عزیزان و عشق ورزیدن به آنها و احساس خوشبختی کردن، تمرین معنوی محسوب می شود.**



اگر به تصورات خود شکلی واضح و مشخص  
ندهید، روح الهی می تواند بدون هیچ  
محدودیتی به آرزوی شما تحقق بخشد.  
اما اگر برای آرزوی خود حد و مرز قائل  
شوید، ممکن است شکست بخورید، چون فقط به  
یک نتیجه خاص امکان وقوع داده اید.





**اگر حقیقت بدون هیچگونه تلاشی از جانب  
ما عرضه می شد، ارزشی نمی داشت.  
به این دلیل، سازمان حقیقت در خود  
معیارهایی دارد که تعیین می کند چه کسی  
برای دریافتش واجد شرایط لازم است.**



**استاد شدن به معنای یادگیری قوانین روح  
الهی و زیستن در چارچوب آن قوانین است.**



اک حتی در بحرانی ترین شرایط هدفی را  
دنبال می کند.



**دو قانون اساسی را درباره قضاوت کردن به**

**کار برید :**

**۱. هرکاری را که تعهد کرده اید**

**انجام دهید، حتماً انجام دهید.**

**۲. موفقیت سخت به دست می آید اما با**

**عشق می توانید به آن دست یابید.**



**ما انسانهای منفعل نیستیم که بگذاریم  
دیگران هر چه می خواهند بر سر مان آورند.**



آزادی معنوی به هیچ عنوان به رهایی از  
گناه بستگی ندارد :  
استاد، جریان صوتی و وصل لازمه ورود به  
اقلیم بهشت می باشد.



نا شکبایی همیشه به خود ما صدمه می زند.



اک را پیروی کنید و ببینید شما را به کجا  
رهنمون می شود هیچ تفکیکی بین شما و اک  
نیست مگر از نظر سطح آگاهی، پس تمامی  
جهان ها به زیر پای شماست.





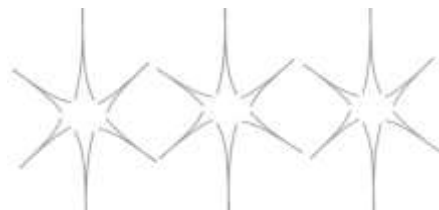
**روح الهی تا آنجایی که امکان داشته باشد  
به استحکام خانواده کمک می کند زیرا آسایش  
و نظم در خانواده موضوع مقدس و محترمی  
است.**



روزهٔ جمعه، روح را بالاتر از آگاهی جمعی  
می برد و آسان ترین راه برای سوزاندن  
کارمای زندگی کنونی و گذشته است.



اک هر یک را به وسیله دیگری به انسانی  
بهرتر و معنوی تر تبدیل می کند.



**هر بحرانی فرصتی در لباس مبدل است.  
در پس هر نا کامی چاره هایی نهفته است.**



تنها دلیل وجود اعتقادات مختلف این است  
که هر یک در طرح الهی نقش دارند، هر مکتبی  
وسیله ای است برای گروهی از روح هاتا  
بتوانند از آن طریق به معنویت بالاتری دست  
یابند.



**اگر کسی بتواند به طور کامل در زمان حال  
زندگی کند برای همیشه در قلب خدا ساکن  
می شود به دور از هر نوع جاه طلبی ترس یا  
هوس.**



**عشق و آگاهی در پست ترین و محقرترین  
جایگاه ها قرار داده شده، آنجا را جستجو کنید.**



برای رسیدن به خدانشناسی خود را به جای  
اساتید حق بگذارید و هرگاه با مشکلی روبرو  
شدید پرسید :

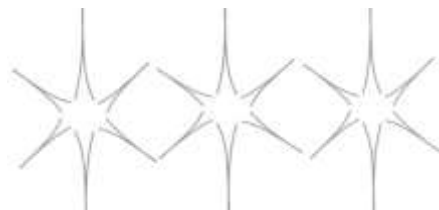
ماهانتا در چنین شرایطی چه می کرد؟





**فردی می گفت :**

**زندگی کوتاه تر از آن است که بخواهیم  
همه اشتباهات را خود مرتکب شویم پس باید از  
خطای دیگران عبرت بگیریم.**



**کلید اصلی دریافت پیام اک در قانون  
بخشش نهفته است، این که ببخشید، بدون آنکه  
در فکر باز گرفتن باشید.**



تصور خلاق، مولد تمام شکفتگی های معنوی

است.



**استادان اک واصلین را ترغیب می کنند تا  
خواست و زندگی خود را با برترین خصائل  
ممکن، یعنی آزادی معنوی تام آگاهی تام و  
مسئولیت پذیری تام تنظیم و اداره کنند.**



**بدن ما یک معبد برای روح است پس باید از  
آن مراقبت کنیم.**



**یک طریق حقیقی معنوی، با اعتقاد و ایمان  
تا جایی سر و کار دارد که آشنایی هنوز حاصل  
نشده است.**



**در اکنکار نامی که جهت تأثیرات متقابل  
علت و معلولی در زندگی اتخاذ شده است کارما  
می باشد که در دین یهود و مسیحیت آن را گناه  
نام نهاده اند، به طور ساده، قانون عمل و عکس  
العمل کارما است.**



**مشکل ترین کار بر روی زمین این است که  
مسئولیت اعمال خودمان را بپذیریم.**





**حضور استاد همیشه با شماست، برکت همیشه  
با شماست، هدیهٔ استاد همیشه با شماست این  
هدیه ای است که فقط منتظر است تا شما  
دریافتش کنید.**



نوشتن گزارش هر قدر هم کوتاه باشد اظهار  
عشق است، سپاسگزاری از موهبت‌هایی که اک  
نسب ما کرده، ارتباطمان با ماهانتا را وسعت  
بخشیده و صمیمانه تر می کند.



ترس چیزی بیرون از ما نیست بلکه دیوی است  
درون خود ما.

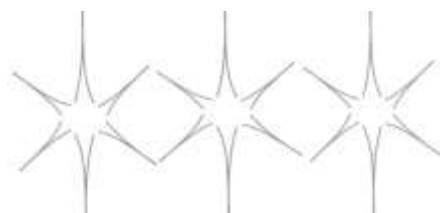
تا روزی که در مخفی گاه خود مغلوب نشود  
همیشه در هر کاری که در زندگی انجام می دهیم  
با شکست روبرو خواهیم شد.

در طول تمرینات معنوی باید در مرکز قلب  
اشتیاق زیادی که همانا عشق و نیت خیر است وجود  
داشته باشد نگاه داشتن یک فکر خوشحال کننده در  
ذهن که نمایانگر یک حادثه خوب در گذشته  
می باشد و یا چیزی شبیه آن.

هم اکنون تنها هدفم سوگماد است و نه هیچ چیز  
دیگر، خدمت به او، زندگی است و باقی همه هیچ  
است.



مادامی که شما با نیت خالص و عشق حقیقی  
عمل می کنید، هرگز کارهای بدی را متحمل  
نمی شوید این عشقی حقیقی است که سعی  
نمی کنید وضعیت ها را تغییر دهید این نوع از  
عشق احسان یا حُب نامیده می شود.



هر کسی بایستی تا جایی که میتواند کوشش  
کند و زمانی که سخت ترین تلاشهای او بی ثمر  
باقی ماند، همه چیز را به روح الهی بسپارد و  
ببیند که روح الهی چگونه همه چیز را به روش  
صحیح انجام می دهد.



**در اغلب اوقات علی‌رغم اشتیاق ارزشمندان  
به خدا، ما برای رسیدن به هدف از انضباط لازم  
برخوردار نیستیم.**



**برای سفر روح دو چیز لازم است، یکی  
اراده و دیگری دانش که تلفیق آنها میتواند  
شرایط لازم برای سفر روح را مهیا سازد.  
بسیج کردن اراده برای سفر کردن در کالبد  
معنوی به عهده خود فرد می باشد.**



**برای درک بهتر خداوند ابتدا سعی کنیم تا  
زندگی خود را درک کنیم و به جای تقوای  
بیشتر، هوشیارانه تر عمل کنیم.**





ما بجز از نظر معنوی، نمیتوانیم هر یک  
قوانین خود را داشته باشیم و خود سرانه عمل  
کنیم این یعنی ما در نقطه فیزیکی و تحت  
قوانین جهان فیزیکی باید عمل کنیم.



چه مطلع باشیم و چه نباشیم دلیل بودن ما  
در اینجا، سعی برای رسیدن به وضعیت بالاتری  
از آگاهی است.



**سفر روح شرط لازم برای موفقیت در اکی**

**نیست.**

**راه دیگر خداشناسی آن است که به خاطر**

**عشق خود نسبت به سوگماد، با هر عملی عشق و**

**محبت نثار کنیم.**



راز یک زندگی متعادل آن است که هر  
لحظه، ذهن در چهار چوب روحانی صحیحی  
قرار گرفته باشد.



هر فرد باید توجه داشته باشد که زمین محل  
آموزش روح است تا بتواند بعنوان ابزاری برای  
روح الهی در آید.

پس چه چیزی روح را از درک خویش و  
خداشناسی باز میدارد؟

### پنج نفسانیات ذهن

اگر میخواهید تا پیام اک را منتشر کنید  
هوشیار باشید، ماهانتا راه هایی برای شما باز  
میکند که هرگز به ذهن خطور نمی کند.



**ترس احساسی مخرب است.**  
**معمولاً دیگران به زندگی سرشار از رضایت**  
**و اصلان اک غبطه می خورند و تمام توان خود**  
**را به کار میگیرند تا به واسطهٔ ترس احساس**  
**تقابل و تنفر از یکدیگر را میان آنها ایجاد کنند.**



هنگامی که بر زندگی سواریم، نیاز چندانی  
برای آموزش های درون حس نمیکنیم اما در  
مواقع سختی، بهتر از معبد درون جایی برای  
رفتن نیست.



احساس قدرت، جایگاه خویش را دارد زیرا  
که به نقشه ها جان می بخشد ولیکن اقدام در  
راستای احساس به طور صرف و بدون  
نقشه ریزی، معمولاً دور کوتاهی دارد و با این  
ترتیب بی اثر است.





**آنچه را که در زندگی خواستار آن هستید  
برای خود تعیین کنید، برای دست یافتن به آن  
طرحی منطقی بریزید؛ سپس زمزمه هیو ترانه  
عاشقانه از برای خداوند را از یاد ببرید.**



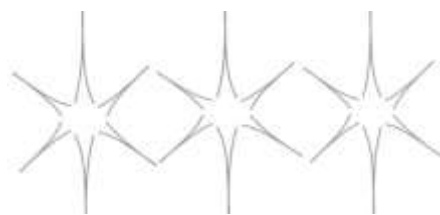
**تجربیات منفی به منزله جایگاه روح هستند  
این تجربیات عمداً آنجا هستند تا شما بتوانید بر  
آنها پیروز شوید.**



وقت را با حرف زدن با مردم درباره  
کارهایی که انجام می‌دهی یا قرار است انجام  
بدهی تلف نکن؛ چون نتایج کار تو، دنیا را با  
خبر خواهد کرد.



**میانہ روی مهم ترین امری است کہ باید  
بدان دست یابیم.**



سعی کنید عشق، صبر و سپاسگزاری را فرا  
گیرید چرا که آنها راهی به سوی نظم و  
هماهنگی می باشند.



**جریان خروجی ایجاد شده در اثر ایشار  
دروازه رشد معنوی را باز میکند و عمل دریافت  
آن را می بندد.**



هنگامیکه در لباس توزیع کنندگان برکات  
الهی در پهنه بی پایان سخاوت اک عمل میکنیم  
نیاز داریم از قوه تمیز و تبعیض درست استفاده  
کنیم.



عشق و رحمت به یک اندازه در تعالیم اک  
اهمیت دارند، ولی توجه ما بیشتر بر عشق الهی  
است، زیرا رحمت بر نوعی توانایی ابراز  
دلسوزی دلالت دارد.

که وقتی خوشبختی را کمتر حس میکنیم  
ظاهر میشود.





**طرح و برنامه ریزی خالص و از صمیم قلب  
حتی قبل از اینکه نقشه را به معرض اجرا  
بگذاریم، خود محرکی برای رشد می باشد.**



هر گاه استاد حقّ در قید حیات، از آمادگی  
فردی برای جذب حکمت موجود در معبد به  
خصوصی اطمینان کسب کند، او را به آنجا  
می برد.



مطمئناً آخرین مکانیکه به یادش می افتیم  
تا دلیل غمهایمان را جستجو کنیم، درون  
خودمان است در حالیکه معمولاً همانجا منشأ  
دقیق مشکلات ما می باشد.



**بعضی از انسانها ترجیح میدهند غم و  
غصه های دیگران سبک تر از غصه ای خود آنها  
به نظر برسد.**



**آنانی که روح حقیری دارند به سرعت در  
جهت انهدام هر چه نیکو و زیباست اقدام میکنند  
چون خودشان قادر نیستند به عظمت و شکوه و  
جلال آن دست یابند، پس عاشق این هستند که  
دیگران را نیز از نائل آمدن به آن باز دارند.**



**هر تجربه ای چه در روی زمین و چه در  
جهانهای دیگر، به قابلیت روح در خدمت کردن  
به خدا می افزاید.**



هنگامی که ما کمک های کوچک اک را  
نا دیده می انگاریم، در این صورت از رخ دادن  
تغییرات بزرگتر جلوگیری کرده ایم.



**قدرشناسی که از یاد برود، فقر معنوی  
جایگزین میشود.**





**برای انسان هیچ شکوفایی ای بزرگتر از  
خودش وجود ندارد.**

**هر کسی مطابق تحملش آزمایش می گردد  
و هیچکس بیش از این حد مورد آزمون قرار  
نمی گیرد.**

**هر مشکلی که انسان با آن رو برو میگردد  
دارای راه حل معنوی است.**

**مشکلات هر کسی در منفی ترین و آسیب  
پذیر ترین وجه وجودی او قرار دارند.**



مهمترین چیزی که در این زندگی عایدمان  
می شود توانایی عشق ورزیدن (عشقی عظیم)  
است.

اک هر آنچه بدان نیاز داشته باشیم را مهیا  
میکند مخصوصاً هر آنکس که ما به او نیاز داشته  
باشیم و هر که به ما نیاز دارد را سر راهمان قرار  
میدهد تا به هدفمان یعنی تمامیت نائل شویم.



**در سفرتان به سوی خداوند و منزل حقیقی  
همیشه با شما هستیم.**



اک برای اراده خویش به نژاد انسان  
راه های بیشماری دارد.  
اما اکثر راه هایش آنچنان عادی و پیش پا  
افتاده است که ظاهراً به چشم افراد عادی  
نمی آید.



**اگر شما با مسائل منفی مواجه شوید خلاقانه  
بخواهید تا از درون خود بجای قدرت منفی، از  
قدرت معنوی استفاده کنید آنگاه شکوفائی  
معنوی را بدست آورده اید.**



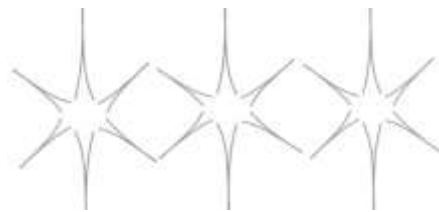
**هنگامیکه دو واصل در خیابان یکدیگر را  
می بینند، بایستی صورتشان از شادی بدرخشد.**



**لطفاً صبور باشید و بگذارید آماده شوید تا  
اک آنچه برایتان مناسب است را در اختیارتان  
قرار دهد پیش از کسب آمادگی تجلیات نور و  
صوت خداوند فایده ای ندارد.**



تواضع کلمه حیاتی اک است.





**اک حقیقت است، اما اگر قرار است درجات  
آن را طلب کنیم، خضوع و عشق برای وارد  
شدن به محرابش ضروری است.**



**پاکدامنی به جوانان توصیه میشود چون  
بدون زمینه شرافتمندانه در زندگی، خرد از  
درون تهی میشود.**



هر یک از ما هر بار یک زندگی در پیش داریم، اینکه چگونه از آن در جهت حل اسرار زندگی استفاده کنیم، واقعاً تنها به شخص خودمان مربوط است.



زندگی قصد دارد این اصل اساسی را به ما  
بیاموزد که پیام اک را در چشمان افرادی بینیم  
که هر روز ملاقات میکنیم.



**عبادت چیزی نیست بجز زیستن در جامعه و  
هرگاه به سایرین به عنوان مخلوقات الهی یعنی  
روح حرمت گذارید در واقع مشغول عبادت  
هستید.**



**تعالیم اک مشکل گشای غیبی نیستند.  
این تعالیم به این منظور در نظر گرفته  
شده اند که جوینده حقیقت با سعی و تلاش  
برای نجات خود از درد سر و گرفتاری رهایی  
یابد.**



**اگر بخواهید می توانید با من مکالمه درونی  
داشته باشید چون من در کالبد روح همیشه با  
شما هستم.**



**افراد به عشق و محبت زودتر واکنش نشان  
میدهند تا شرایط سخت و بحرانی.**





**روزهٔ جمعه یکی از روش های ماهاناست تا  
تسلط ذهن را بر ما کاهش دهد.  
بنابراین به ماهانتا اجازه می‌دهیم ما را بسوی  
همهٔ خوبیها رهنمون سازد.**



**روح با شکوفا کردن آزادی مطلق، در میابد  
که نسبت به هر اندیشه و یا عملی باید مسئولیتی  
تام به عهده گیرد.**



**نور و صوت خداوند سبب تطهیر می شوند.**



درد از دست دادن عزیز، غمی است که در  
میان همهٔ مردم با هر عقیده ای که دارند  
مشترک است.

دل‌تنگ شدن برای کسی که بخشی از  
وجودمان بوده طبیعی است.



**روبرو شدن با ترس، با شهامت امکان پذیر است.**



**ما به عنوان اکیست از نظر معنوی ملزم  
هستیم که نسبت به خود و دیگران با بالاترین  
میزان مسؤلیت عمل کنیم.**



**خدمت کردن نشان دهندهٔ عشق است.**



هنگامی که یکی از واصلین بالا به استادی  
می رسد بعید است که حتی افرادی از اطرافیان  
او، از این موضوع مطلع باشند اساتید اک  
فروتن اند و نه در طلب ستایش دیگران اند و نه  
به آن نیازی دارند.





شما روح هستید، عشق خدا از آن شماست.



به شیوه و سرعت خود مسیر را پیمائید چرا  
که در شکوفایی روح بسوی خداوند هرگز  
تعجیلی نیست.



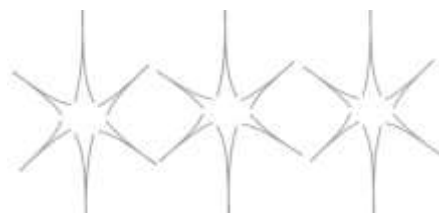
**حرکت خود را با این نگرش شروع کنید که  
چطور می توان گامی هر چند کوچک برداشت  
تا در دراز مدت به خود کفایی رسید.**



**کسی می تواند مست خدا شود که قادر به  
نوشیدن شهد عشق خالص خدا باشد.**



برکت باشد



**کسیکه دلش به نور، روشن شده باشد، توجه  
چندانی به تقصیرات دیگران ندارد، چون نور  
خدا را در همه می بیند.**



آنچه تعیین کننده جایگاه یک فرد در  
زندگی بعدیش می شود، نه به اعتقاد او بستگی  
دارد و نه به دانشش، چه در زمین باشد و چه در  
طبقات بالاتر خدایی.

معیار ما در اینجا اعمال و افکار فرد  
می باشد.



دریافت کردن عشق به نظر انسان بسیار  
آسان می آید ولی بسیاری از انسان ها در  
پذیرفتن عشق از طریق دیگران دچار مشکل  
می شوند.





**پذیرفتن مسئولیت کارهای خود یکی از  
اصول محکم و ریشه دار در تعالیم اکنکار است.**



سوگماد

اکی

ماہانتا

۲۰۲

در اک در عین حال که از مادیات کناره  
می گیریم عاشق زندگی نیز هستیم، کناره گیری  
به معنای آن است که اگر برنامه آنطور که فکر  
کردیم به پیش نرفت زندگی را نبازیم.



**برای کسی که می خواهد زندگی باروری  
داشته باشد، صیانت و کنترل نفس یک ضرورت  
محض محسوب می شود.**



**در تجربه خود این شمائید که بیشترین  
اختیار را دارید.  
نگذارید کسی شما را در تجربیات معنوی به  
شک بیاندازد.**



**من نمی توانم خویش انضباطی، انگیزه یا  
حتی معنویت را به شما ببخشم.  
در حقیقت من نمی توانم چیزی به شما بدهم.  
تنها کاری که می توانم انجام بدهم یاری  
شما در تلاش هایتان است.  
ابتدا بایستی هدف را مشخص سازید.**



**بدون توجه به این که در کجا زندگی  
می کنید، تنها آموزش ها را فراموش کنید و فقط  
برای لذت دانستن بیاموزید.**



هنگامی که شما عصبانی می شوید همه چیز  
به حالت توقف در می آید شما در این لحظه از  
نظر معنوی نه راه پیش دارید نه راه پس.





**نیروی عشق همیشه قوی تر از ترس از کارما است.**



ما اهمیت زیادی برای تجربه کردن قائلیم  
همین که یک بار تجربه ای داشته باشید آنگاه  
دلیلی برای ایمان داشتن در دست خواهید  
داشت و اگر بخواهید می توانید در اک به پیش  
بروید.



موارد بسیار زیادی در دنیای درون وجود دارند که حتی قدیسین را در دوران قرون وسطی ترسانیده است، ولی هیچ چیزی برای ترسیدن وجود ندارد، زیرا درونی ترین تجربه ها از این است یکبار می آیند و می روند.



وقت صرف کنید و عجله نکنید.  
آهسته رفتن و به خوبی آموختن درس های  
روح الهی بهتر است.



هر انسان پاک و شرافتمند، لزوماً از لحاظ  
پیشرفت معنوی بالا نیست، اما مسلماً هر فردی  
که از لحاظ معنوی تکامل یافته باشد، نمیتواند  
آدمی پست و ولنگار باشد.



به تعداد تمام روح ها، نیاز معنوی هست  
نکته اصلی در اک، رسیدن به خود شناسی و  
سپس خداشناسی است وقتی به قله می رسیم  
متوجه می شویم که آزادی، بخشش بصیرت از  
آن شایستگان است.



**هیچکس نمی تواند با نادیده گرفتن قانون  
عادلانه به سطح بالایی از معنویت دست یابد.**



اک هر روز تلاش می کند تا ما را به سوی  
دیدگاه معنوی برتری سوق دهد و این ما هستیم  
که، معمولاً علائمی را که او می فرستد شناسایی  
و دریافت نمی کنیم.

در واقع ما حتی آزرده هم می شویم وقتی  
می بینیم راهنمایی های اک با جهت گیری ما  
تضاد پیدا میکند.





تجربه بسیار مهم تر از اعتقاد است.  
تجربه صرفاً نیمی از مسیر ما به سوی آگاهی  
است.



هیچیک از ما دلیلی برای مغرور شدن  
نداریم هر روز زندگی درسی از فروتنی و  
تواضع را در بر دارد فروتنی ما را به عشق  
می رساند.



ما باید شکیبائی و شفقت را بیاموزیم.



**حقیقت حتی ذره ای را می شکافد حقیقت  
به گونه ای است که مردم به ندرت دوست دارند  
آن را بشنوند.**



از ساعات روز که در آن می توانید اصول  
اک را عملاً به کار ببرید لذت ببرید چون خالق  
جهان های شما کسی جز شما نیست.



وقتی که شما آماده باشید مطمئناً راهی  
برایتان گشوده خواهد شد و من به عنوان فرزند  
خدا که در میان نور و صوت به سر می برم برای  
شما درود می فرستم.



ما معمولاً سعی می‌کنیم کاری را انجام  
بدهیم که درست است ولی تجربه به ما  
می‌آموزد که همان کار را باز هم بهتر انجام  
دهیم.



روح الهی فرصت های جدیدی را پیش روی  
قرار می دهد به شرطی که از آن استفاده کنیم.  
اساتید اک روح بی تجربه را با روشن کردن  
چراغ عشق در قلبشان به خویش استادی  
می رسانند.



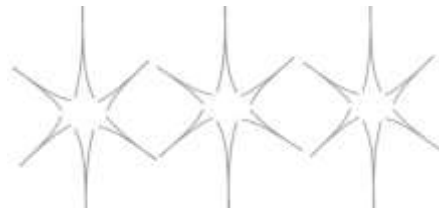


**برای تحقق اهداف خود :**

**نخست دست به کار شو**

**دوم بر پروژه هایی که در دست داری تمرکز کن**

**سوم آن که، هرگز توقف نکن.**



**وقتی مشکلی پیش می آید به دنبال درسی  
که برایت دارد باش، نه این که تقصیر را به  
کردن دیگران و یا حتی خودت بیاندازی.**



آن زمان که ماهانتا لازم بداند که چشم  
معنوی یک واصل را باز کند از یک شوک  
ارتعاشی استفاده می کند.



یکی از طُرُق مستقیم و ساده رسیدن به خدا  
آن است که همه روزه به کسی یا چیزی عشق  
بورزیم سپس به هنگام خواب افکار خود را به  
لحظه عشق ورزیدن معطوف نماییم و با عشق و  
شعف بر آن متمرکز شویم.



یک ازدواج حقیقی تعهدی را برای هر  
شخص در بر دارد و هر دو مسئولیت آن تعهد را  
تشخیص می دهند، ازدواجی که از صمیم قلب  
باشد اجازه می دهد که هر کدام از طرفین در  
عین حال که یکی هستند، یک فرد مستقل باقی  
بمانند.



در مقابل فردی که به حریم روانی ما تجاوز  
می کند، زمزمه درونی هیو کافی است.  
آوای هیو به ما آمادگی دریافت کمکی  
مستقیم از جانب روح الهی اعطا می کند و یا  
بینشی به دست می دهد که در این شرایط چه  
قدمی برداریم.



**این یک اصل است که فرد باید ارزش های  
گرانقدر را بارها و بارها تجربه کند، تا پوششی  
که خدا را از او پنهان ساخته است شکاف  
بردارد.**



**یک اکیست نبایست در چرخه زندگی عضو  
کم اهمیت و ناتوانی به حساب آید.  
شما به قانونی برتر پاسخ می دهید که همان  
عشق الهی است.  
از قدرت معنوی خلاق خود برای منفعت  
همگان استفاده کنید.**





**وقتی که هیچ چاره ای برای فرد باقی نماند  
نیروی درون به کمک او می آید.**



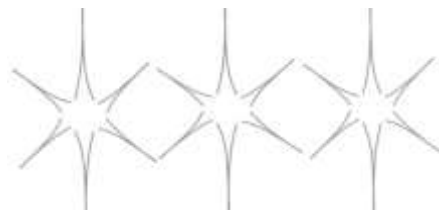
زندگی برای هر یک از ما وفور نعمت تقدیر کرده است، به هر کسی آنقدر می دهد که او امکان پذیرفتن مسئولانه اش را نشان داده باشد، کلمهٔ کلیدی در اینجا مسئولانه می باشد برکات فراوان از آن ماست اگر در لباس همکاری برای خدا به کار گیریم.



هر کس در زندگی با سرعت مناسب طریق  
مناسب خود را می یابد.



**یکی از راه های به یاد ماندن رؤیایها همین  
روزه های جمعه می باشند.**



**زندگی بر روی زمین به غیر از تلاش انسان  
برای ایجاد صلح چه معنایی می تواند داشته  
باشد؟**

**نه صلح با دیگران بلکه صلح با خود.**



**آنها که نسبت به خودشان مسئول نیستند  
باعث رنج های غیر ضروری برای خود  
می شوند.**



**اگر با خود صادق باشید با تکیه بر توانایی  
درونی خود می‌توانید در مدت کوتاه راه حل  
مواجهه با هر شرایط آزار دهنده‌ای را پیدا  
کنید.**



استادان اک آنچنان زمینی و حقیقی اند که  
مردم از بودن با آنان احساس آرامش می کنند  
همچون دوستی قدیمی.





آیا عیب نیست که زندگی چطور افرادی را  
بر می‌گزیند تا در مقابل ما قد علم کنند آنها  
بدین منظورند که بزرگترین ضعف‌هایمان را  
فاش کنند.



**کارما آنطور که ما تصور می کنیم نیست.  
در حقیقت کارما هدیه عاشقانه ای است که  
باعث می شود روح به طبقات رفیع سوگماد  
دست یابد.**

**در حقیقت کارما یک فرصت و مهلت است.**



**پیشرفت خود را با دیگران مقایسه نکنید.  
در سفر به سوی خداوند هیچ عجله ای  
نیست، زیرا شما همان سفر هستید، شما آغاز و  
پایان این راه هستید.**



ما به عنوان اکیست از نظر معنوی ملزم  
هستیم که نسبت به خود و دیگران با بالاترین  
میزان مسؤلیت عمل کنیم.



فراموش نکنید که راه استاد را به آرامی  
طی نموده و شتاب نکنید و به جای اینکه برای  
سفر روح عجله کنید به عقب بازگشته و تا آنجا  
که ممکن است در ارتباط با رؤیاها بیاموزید.  
رؤیا و سفر روح هر دو دروازه‌هایی است  
به جهان‌های روحانی یکسان.



**کاری که شما انجام می دهید زندگی  
حرکت و عمل کردن آگاهانه است.**



**برای پرورش روحانی خویشتن باید راهی  
برای رسیدن به خداوند برگزینیم و بر اساس آن  
زندگی کنیم هر چه که باشد.**



وقتی دربارهٔ چیزی می خواهید تصمیمی  
بگیرید فرق نمی کند چه کاری باشد به نفعی که  
از انجام آن نسبتان می شود بیاندیشید  
همچنین ببینید برای آن باید چه بهایی پردازید  
این دو قسمت را در دو کفه ترازو قرار دهید و  
سپس تصمیم به انجام آن بگیرید.





**ما انتخاب شده ایم، از آن پس زندگی مان  
خدمت عاشقانه است.**



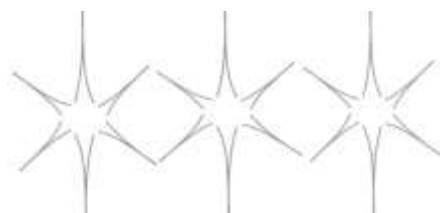
اکیستی که به دور از هیاهو و جنجال و در  
سکوت پیام اک را اشاعه میدهد، در واقع در  
راستای شکوفایی معنوی خود عمل می کند.



اک ویدیا نشان دهندهٔ چیزهائی است که  
موجب نگرانی میشوند و اک همواره از طریق  
اک ویدیا هشدار می دهد و همیشه هدف آن  
شامل مواردی می باشد که به شکوفایی معنوی  
ما مربوط می شوند.



هنگامی که در مسیر شکوفایی به نقطه ای  
می رسیم که می آموزیم که به روح الهی یعنی  
اک توکل کنیم تا در آنچه که به تنهایی از پس  
آن بر نمی آئیم ما را یاری دهد بالاخره در راه  
استادی قدم گذاشته ایم.



**تعالیم اک با شما و زندگی تان هماهنگ  
است.**

**نیازی نیست خود را به سختی انداخته و  
سعی کنید با اکنکار هماهنگ شوید، زیرا تعالیم  
باید با نیازهای معنوی شما هماهنگ باشد.**



هم اکنون تنها هدفم سوگماد است و نه هیچ

چیز دیگر.

خدمت به او زندگی است و باقی همه هیچ است.



**جادو و مسیری که به خداشناسی ختم  
می شود ممکن است حقیقتاً راهی بس دشوار  
بنماید.**

**اما همیشه برای آنانی که به خدا و زندگی  
عشق می ورزند کمک فرا می رسد.**



من واصلانی را که همچون خودم عاشق  
سوگماد هستند، دوست دارم.





اگر تجربه ای داشتید که با گفتن به دیگری  
به او کمک می کند که درک بهتری از تجربه اش  
داشته باشد به روشی مناسب آن را باز گو کنید  
اطمینان حاصل کنید که با گفتن تجربه شخصی  
خود به دیگری کمک کرده اید.

گاه با گفتن تجربه مان می خواهیم به خیال  
خود پیشرفت روحانی مان را به رخ دیگران  
بکشیم.



اک راه و مسیری فردی می باشد، انسان  
بی حوصله و نا آرام هرگز خدا را نمی یابد.



**برای رفع مشکلات جسمی بایستی به  
توصیه های پزشک عمل کرد، نه آن که عقیده  
شخص غیر متخصصی را جویا شد حتی اگر آن  
شخص واصل اک باشد.**

**اک از طریق پزشکان، دندانپزشکان، و دیگر  
متخصصان نیز درمان می کند.**



شفقت و پارسائی صرفاً، هیچکس را به  
خداشناسی نمی رساند.



**تنها چیزی که بزرگتر از فکر است، روح است.  
روح به تنهایی قدرتی دارد که می تواند  
فکر را به زانو در آورد.**



**یک جویندهٔ خدا باید بیاموزد که نه از  
خودش فرار کند نه از مشکلاتش.**



یکی از اصول معنوی این است که بهترین  
تأثیر را از هر آنچه که انجام می دهید بدست  
آورید و اینگونه است که همه چیز به صورت  
تأثیرات معنوی به سوی شما باز می گردد.



**حقیقت اغلب مردم را ناراحت می کند  
بنابراین سعی میکنند آن را دور بریزند و  
فراموش کنند.**





**مراقبه کنید، خودتان باشید و به اک خدمت کنید.**



**اگر انتظار داریم زندگی چیزی به ما اعطا  
کند ابتدا باید خود دهنده باشیم این قانون الهی  
است.**



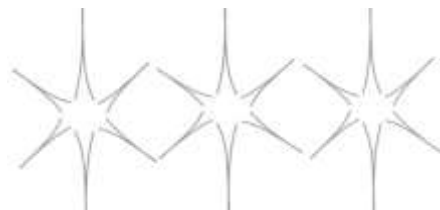
موفقیت در کنترل هر مشکلی، ما را در نظر  
خدا عزیز تر و یک قدم به اقتدار و تسلط بر خود  
نزدیک تر می سازد.



اساتید در پی افرادی هستند که بیش از هر  
چیز به سوگماد، اک و ماهانتا عشق بورزند.  
آنان افراد متعادلی را میجویند که به  
خانواده و نزدیکانشان عشق ورزیده و از موهبت  
زندگی لذت می برند.



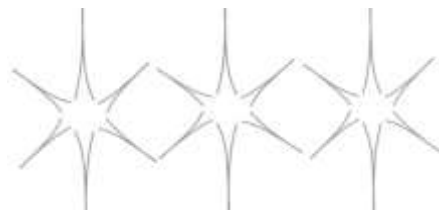
مقام معنوی یک واصل از چشم مردم عادی  
مخفی است زیرا یک اکیست حقیقی در خصوص  
زندگی معنوی رفتار توام با سکوت در پیش  
می گیرد.



**اشتباه در اقدام و حرکت، بسیار بهتر از فلج  
شدن به خاطر وحشت از خطا است.**



هر یک از ما باید روزی به صوت و نور تبدیل  
شود، چون فقط در آنهاست که راه خدا یافت  
می شود این راه مسیر استادی است.



**هدف کارما گشودن دریچه آگاهی ما در  
جهت آموزش درسی معنوی می باشد.  
مسئولیت معنوی یعنی پذیرش قانون  
کارما و تناسخ.**





**باغبان ها مثالی دارند که میگویند :  
گیاه همیشه به اندازه گلدانش رشد می کند.**

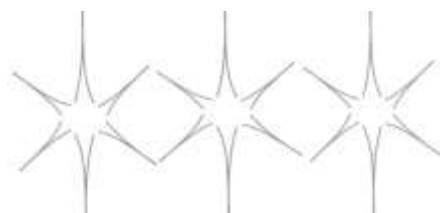


# بودن دیدن دانستن

**آنچه که در مورد هدایای معنوی استاد  
جالب توجه است این است که نمی توان آن را  
برای خود نگه داشت.  
از آنجا که این هدیه، هدیهٔ عشق است باید  
آنها به دیگران بخشید.**



نمی خواهیم بینم که خانواده ای دربارهٔ اک  
جر و بحث می کنند.  
در واقع می خواهیم تا جایی که ممکن است  
با خانواده و خویشان خود یک زندگی آرام، با  
ملاحظه و هماهنگ داشته باشیم.  
هیچ سودی ندارد که بخواهیم عقایدمان را  
مرکز مشاجرهٔ خانواده قرار دهیم.



**تنها یک راه حقیقی و بسیار ساده برای دعا  
کردن هست این که بگوئید :  
خدایا خواست من خواست توست.**



**با بالا رفتن در حلقه های وصل، بیشتر به**

**خود می رسیم تا کمال!**



مشکلاتی که به طرف 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.



همیشه روح چیزی را که برایش مهم ترین  
است به دست می آورد و البته این موضوع  
بستگی به خلوص نیتی دارد که شخص در  
تمرینات معنوی اک به کار می بندد.





این قدر نگران پیشرفت معنوی تان نباشید  
زمانی فرا می رسد که متوجه می شوید تلاش  
در جهت شکوفائی معنوی کاملاً شخصی است و  
به جز استاد درون هیچکس نمی تواند در صعود  
از نردبان به سوی خدا، شما را یاری دهد.



**آزادی معنوی به هیچ عنوان، به رهائی از  
گناه بستگی ندارد.  
استاد، جریان صوتی و وصل لازمه های  
ورود به اقلیم بهشت می باشد.**



در مورد مشکل فکر نکنید، هر چه که  
میخواهد باشد و در عوض راجع به او  
روح الهی، فکر کنید.  
این یک تکامل است.  
تنها تغییر دادن توجه از یک نقطه به نقطه  
دیگر است.



**برای کسی که به ندای روح گوش  
می سپارد، فعالیت هائی چون کسب و کار، یا  
جایگاهی چون مادری می تواند فضای لازم را  
برای تکامل فراهم سازد.**



**طریق اک باید در ما شوق زندگی ایجاد کند  
در هر فعالیتی درسی معنوی ای نهفته است و  
نمی توانیم با حداقل تلاش در زندگی از لحاظ  
معنوی پیشرفت کنیم.**



**عادت ها زمانی کنار گذاشته میشود که روح  
واقعاً تصمیم بگیرد و در نتیجه به درک شناخت  
روحي بیشتر از شرارت هاش بها دهد.**



**اک مخصوص قلب های ساده و خالص است.**



واصل اک در جهت اقدام و فعالیت تنظیم  
می شود تا برای حل کردن معضلات، از  
شیوه های خلاق استفاده کند، قابلیتی که  
گدایان معنوی جهان هرگز از آن خبر ندارند.

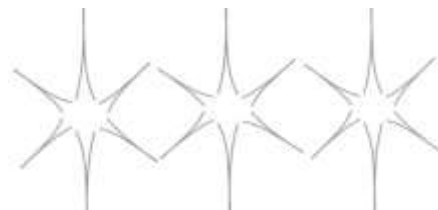




**تنها سرسپردگان و کسانی که تردیدها  
شهوتها و ناخشنودی ها را از خود دور می کنند  
می توانند هدیه الهی را دریافت کنند.**



**در زندگی روزمره خود اک را مشاهده کنید.  
زیرا پیش از آسایش درونی باید ابتدا بنیاد  
محکمی در زندگی بنا کنید.**



**وقتی که شما قادر باشید با کالبد فیزیکی  
خود بهتر وارد عمل شوید، بهتر نیز  
می توانید به اک خدمت کنید.**



این که همهٔ مردم برای اکنکار آمادگی  
ندارند، صحت دارد و فقط معدودی از افراد  
هستند که واقعاً می خواهند بدانند، که هستند.  
بیشتر مردم از رو برو شدن با ضعف هایشان  
و فائق آمدن بر آنها می هراسند.



ما برنامه ریزی می کنیم تا در محل زندگی  
تعالیم اک را رواج دهیم و مراقبیم حضورمان در  
محدوده فرهنگ قوانین و انتظارات همسایگان  
باشد و به دولت احترام می گذاریم.



**باید بخشش و دهنده‌گی را بیاموزید بدون  
هیچ چشمداشتی و بدینگونه به گنجینه  
آسمان‌ها دست خواهید یافت.**



ما یاد میگیریم که به جای آنکه قربانی  
ضعیف در واکنش و عکس العمل باشیم بر فراز  
مصائب و مشکلات اوج بگیریم.



هر کسیکه نور خدا را می بیند یا صوت را  
می شنود، حتی اگر چشمانش باز باشد نیز در  
واقع از کالبد خود خارج شده است.  
این هم یکی از انواع سفر روح است.





**خاطرات گذشته‌ها برای کسیکه در طریق  
زنده‌منتهی به خداوند گام بر میدارد، بی‌ثمر  
است.**



یک سفیر روح هرگز به عقب نگاه نمی کند تا  
ببیند چه کسی از او پیروی می کند زیرا او  
می داند عجولان و کوچک دلان تا ابد زمین را  
به ارث خواهند برد اما نه بهشت را.



**جستجو برای روش های خلاق ورزش های**

**معنوی اک هستند.**



شخصی که هر روز با کلام الهی اک ارتباط  
برقرار کند، فقط کلمات شاد و محترمانه به  
زبان می راند و نور و صوت و عشق زرین، نفس  
و حیات او می شود.  
او کاری جز عشق ورزیدن به سوگماد و خود  
را انجام نمی دهد.



**استاد گاهی با مداخله نکردن در کار چلا او  
را وادار می کند که از خلاقیت خود استفاده  
کند تا آگاهی خود را افزایش دهد.**



راهنمائی اک به مراتب از راهنمائی ذهن  
ارزشمندتر است چرا که ذهن، نوعی زندگی بر  
مبنای دیدگاهی از پیش طرح ریزی شده ایجاد  
می کند.



**نیروهای نفرت همیشه با عشق سر جنگ  
دارند اما اینها همیشه پشت نقاب احترام و  
ستایش مخفی می شوند.**



**صبر باشید زیرا کمتر ممکن است بلافاصله  
به موفقیت و نتایج دلخواه خود برسید.**





همانطور که از لحاظ روحانی رشد  
می‌نمائید مجبور می‌شوید با مشکلات دست و  
پنجه نرم کنید که یک فرد معمولی حتی  
نمی‌تواند خواب آنها را ببیند.



**اگر کسی به کمک ما نیاز دارد، بایستی به  
بهترین نحو با همهٔ قدرت به او کمک کنیم.**



مطمئن ترین روش، برای دریافت شفا و  
درمان، آن است که، خواسته فرد مورد نظر را  
به استاد زنده‌اک بسپاریم. این هیچ کارمایی  
ندارد.



نارسایی هائی که در خود ماست را همیشه  
در دیگران می بینیم.



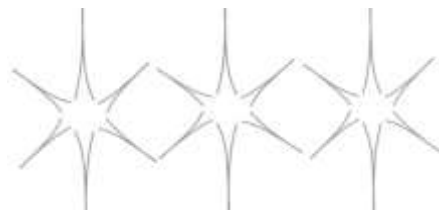
افرادی که بر اساس عشق الهی زندگی  
می کنند و می گذارند دیگران نیز خودشان پیا  
خیزند، الگوهای زنده و والاترین حقیقت هستند و  
فرقی نمی کند که درباره اکنکار چیزی بدانند  
یا خیر.



تفاوتی ندارد که چه کاری انجام  
می دهید، اگر فقط بتوانید به آنچه که  
می کنید عشق بورزید و هدایای الهی را در  
جزئیات زندگی شناسایی کنید خوشبخت هستید.

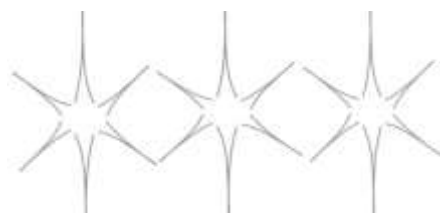


**تمرینات معنوی روزهای جمعه به گشوده  
شدن چشم معنوی کمک می کنند.**



همه را دوست داشته باش و همیشه به

سوگماد عشق بورز.





به کلمهٔ خلاق توجه کنید که این کلمه بدین

معنی است که :

هر آنچه را در زندگی انتخاب کرده و

سپس برای دست یابی به اهداف نهائی، هدفهای

کوچک تری ایجاد کنیم.



ضربه های سنگینی که در زندگی  
می خوریم اهمیت ندارد بلکه به هنگام ضربه  
خوردن چه می کنیم مهم است، ملاک طرز  
بر خورد ماست.



**اجازه ندهید که هیچ چیز در زندگی شما را  
بترساند یا صدمه بزند.**



**هیچ فضیلتی در رنج کشیدن یا فقر وجود  
ندارد، مگر اینکه برای تزکیه روح ضروری  
باشد.**



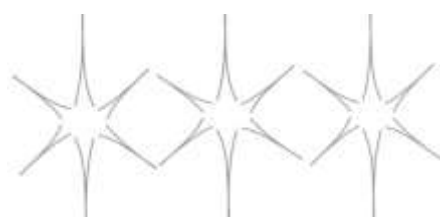
یافتن راه صحیح، محتاج خرد و خویش  
انضباطی است.

درک مفهوم خویش انضباطی برای ما  
دشوار است.

مفهوم اصلی آن چنین است، انتظارات و  
توقعات ما از زندگی، به واسطه تلاش های  
فردی ما به دست می آیند نه به دست دیگران.



در اک عذری برای نادانی و غفلت وجود  
ندارد هر فرصتی در اختیار یک فرد قرار داده  
می شود تا او را در راستای جریان صوتی حیات  
قرار دهد.



**آنگاه که روح به جایگاه رفیع عشق خدا  
نائل می آید، صاحب گونه ای از آزادی هم  
می شود که همیشه همراه با پذیرفتن مسئولیت  
کامل است.**



هر کوششی که می‌توانید بکار ببرید تا  
توسط یک توجه کامل روی استاد درون از  
درس‌های روزانه واقعاً درس بگیرید و رشد  
کنید.



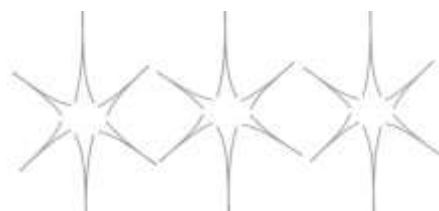


این جمله اهمیت و ارزش بسیاری دارد که

گفته شود :

✓ من تو را به این دلیل که خودت هستی

دوست دارم.



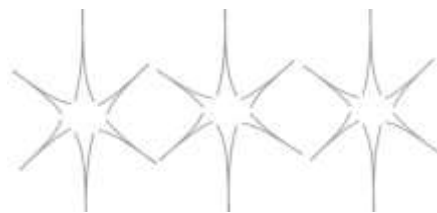
اشتیاق روح برای رسیدن به خداوند نه تنها  
باید یک مشغله بلکه همچون آتشی سوزان باشد  
و تنها با تلاشی صادقانه، راسخ و مصمم در راه  
رسیدن به نور و صوت می توان به موفقیت و  
پیشرفت رسید.



هر جایی که در آن قدم می گذارید مکانی  
مقدس است در جستجوی مکان مقدس نباشید  
در جستجوی وضعیتی از آگاهی بالاتر باشید  
بهشت یعنی این.



من ترجیح می دهم افراد به دنبال کسب  
تجربه باشند تا این که دست روی دست بگذارند  
و عمر خود را تلف کنند.



هر آنکه با آزادی و صداقت به اک خدمت  
می کند همیشه محافظت آنرا دریافت می کند.



گوش فرا دادن عشق است.  
شاید سخت ترین کاری که یک شریک  
بایستی بیاموزد هدیه دادن است و سپس  
بگذارید تا شخص دیگر، آزادانه آن را قبول یا  
رد کند.  
این استقلال است.



**داشتن پول و توانایی خرج کردن آن اصلاً**

**چیز بدی نیست.**

**قانون معنوی می گوید :**

**باید بهای هر چیزی که دریافت می کنیم را**

**پردازیم.**



مشکلاتی که روزانه بر سر راهمان قرار  
می گیرند به مثابه خوراکی معنوی برای شب  
قلمداد می شوند تا مورد استفاده و وضعیت رؤیا و  
سفر روح قرار گیرند.

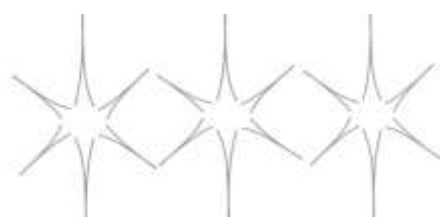




**خداوند نیازی به قضاوت های ناقص و  
نادرست از طرف انسان های حقیر خود ندارد  
آنهم قضاوت های نادرستی که به خداوند نسبت  
داده می شود.**



**بیشتر پاسخ های معنوی هنگامی پیدا  
می شوند که در حال انجام کارهای عملی  
زمینی هستیم.**



کسیکه در تمام وقایع زندگی، دست خدا را  
می بیند، تا حدودی به آزادی معنوی دست  
یافته است.



عموماً در مقایسه با افراد بزرگسال کودکان  
ارتباط مستقیم تری با ماهانتا دارند.



هنگامیکه ما بازیگران، یکایک خطاهایمان  
را در نقشهای معنوی از خود می زدائیم، اعصار  
همچون رودی عظیم و آرام می گذرند و روح  
ما را تزکیه می کنند.



# عشق و محافظت اک در تمامی مسائل معنوی با شماست.



آنهایی که عشق خدا را درون خود دارند  
متعلق به نژادی از وجودهای پیشرفته روحانی  
می باشند، ممکن است آنها از نظر بیرونی و  
ظاهری با همسایگانتان فرقی نکنند، اما همانها  
نور و صوت خدا هستند حتی اگر همیشه از  
وجود آن آگاه نباشند.



راهی که ما در وصل هایمان می پیمائیم  
ضرورتاً راهی آرام و رو به پیشرفت نیست.





در زمینه ای فعالیت کنید که خود واقعاً  
بدان علاقه دارید و زحمت و سختی آن را به  
جان می خرید، گاه ماهانتا تعالیم را به شیوهای  
کاملاً متفاوت می آموزند.



**در طول تمرینات معنوی باید در مرکز قلب  
اشتیاقی که همانا عشق و نیت خیر است وجود  
داشته باشد نگاه داشتن یک تفکر خوشحال  
کننده در ذهن که بیانگر یک حادثه خوب در  
گذشته می باشد و یا چیزی شبیه آن.**



**تصویر قرین به واقع زندگی داستان دیدار  
خودمان است شکوه هائی که از دیگران داریم  
آینه ای است از کاستی های خودمان، شکایات  
بیشتر منجر به کاستی های بزرگتر می شود.**



عشق

آزاد

خرد

## کتابهایی که در این زمینه می توانید مطالعه کنید

شماره	نام کتاب	نام نویسنده
۱	آیا زندگی یک قدم زدن اتفاقی است؟	هارولد کلمپ
۲	زبان روح	هارولد کلمپ
۳	اکنکار حکمت باستانی برای عصر حاضر	تاد کرامر و داگلاس منسون
۴	واژه نامه اکنکار	پال تونیچل
۵	نسیم تحول	هارولد کلمپ
۶	امثال و حکم	هارولد کلمپ
۷	عشق اساس زندگی	هارولد کلمپ
۸	دفترچه معنوی	پال تونیچل
۹	اک ویدیا	پال تونیچل
۱۰	شریعت کی سوگماد ۲۰۱	پال تونیچل
۱۱	زندگی نامه پیام آور نوین *	هارولد کلمپ
۱۲	اک عشق است و عشق همه چیز، دایره المعارف اکنکار	سلیمی منش
۱۳	هنر رویا بینی معنوی	هارولد کلمپ
۱۴	اک ایناری	پال تونیچل
۱۵	رویا پنجره ای رو به بهشت	دبی جانسون
۱۶	دندان ببر	پال تونیچل
۱۷	نی نوای الهی	پال تونیچل
۱۸	گفتگوهای با استاد	پال تونیچل
۱۹	سرزمین های دور	پال تونیچل
۲۰	خرد معنوی در غلبه بر ترس	هارولد کلمپ

هارولد کلمپ	آزادی معنوی چیست؟	۲۱
هارولد کلمپ	کلام زنده ۲۰۱	۲۲
هارولد کلمپ	قوانین معنوی *	۲۳
پال تونیچل	اکنکار، کلید جهانهای اسرار	۲۴
هارولد کلمپ	از استاد بپرسید ۲۰۱	۲۵
هارولد کلمپ	تمرینات معنوی اک	۲۶
تریل ویلسون	چگونه سفر روح آموختم؟	۲۷
فیل موری میتسو	جوینده	۲۸
فیل موری میتسو	در پیشگاه استادان اک	۲۹
هارولد کلمپ	تعالیم اسرار	۳۰
هارولد کلمپ	خرد دل	۳۱
هارولد کلمپ	حکمت معنوی در شفا و تندرستی	۳۲
پال تونیچل	گیاهان، شفا دهندگان اسرار آمیز	۳۳
پال تونیچل	طنین پر خروش اک	۳۴
پال تونیچل	نامه های طریق نور	۳۵
پال تونیچل	بیگانه ای بر لب رود خانه	۳۶
پال تونیچل	نامه هایی به گیل ۲۰۱	۳۷
پال تونیچل	سه نقاب گابا	۳۸
هارولد کلمپ	روح نوردان سرزمینهای دور	۳۹
هارولد کلمپ	کودک در سرزمین وحش	۴۰
هارولد کلمپ	استاد رویا	۴۱
هارولد کلمپ	شاهین ها باز می گردند	۴۲
هارولد کلمپ	معابد اک	۴۳
هارولد کلمپ	یاد داشتهای خرد	۴۴

هارولد کلمپ	درس های معنوی زندگی	۴۵
هارولد کلمپ	دستور های بیدار باش معنوی ما	۴۶
هارولد کلمپ	خرد معنوی در ارتباطات	۴۷
هارولد کلمپ	قلب زرین	۴۸
هارولد کلمپ	راز عشق	۴۹
هارولد کلمپ	قلب بیدار شده	۵۰
هارولد کلمپ	لمس چهره خداوند	۵۱
هارولد کلمپ	چگونه خداوند را پیدا کنیم ۲۰۱	۵۲
هارولد کلمپ	رویاها زندگی های گذشته سفر روح	۵۳
هارولد کلمپ	ردای آگاهی	۵۴
پال تونیچل	شرق خطر	۵۵
پال تونیچل	پنجه زمان	۵۶
پال تونیچل	طریق دارما	۵۷
پال تونیچل	اساسنامه اکنکار	۵۸
لیندا سی	۳۵ کلید زرین	۵۹
پتی سیمپسوت	پالچی	۶۰
جیمز دیویس	کتیبه رشدیه خداوند	۶۱
براید استایگر	نسیمی از بهشت	۶۲
براید استایگر	کودکان نور	۶۳
براید استایگر	ظهور آتلانتیس	۶۴
مایک اوری	زبان سری رویاهای بیداری	۶۵
پال تونیچل	گزیده شریعت کی سوگماد (۲)	۶۶
هارولد کلمپ	کانجور	۶۷
هارولد کلمپ	کتاب حکمت اک	۶۸

دوگ مارمن	سوالات خاموش	۶۹
مری کارول مور	نقاط عطف زندگی	۷۰
جیمز پال دیویس	گاه شمار استاد رویا پردازی	۷۱
هارولد کلمپ	هیو زیبا ترین ترانه برای خدا	۷۲
هارولد کلمپ	حکمت معنوی در رویاها	۷۳
هارولد کلمپ	از زمین تا خدا ۱,۲	۷۴
هارولد کلمپ	به دنیای شگفت انگیز اک خوش آمدید	۷۵
انتشارات جاودان	بقای معنوی برای عصر حاضر	۷۶
هارولد کلمپ	استاد درون چگونه عمل می کند	۷۷
هارولد کلمپ	باسخهای یک پیام آور نوین به سوالات مهم شما در مورد زندگی ۱,۲	۷۸
اک هارت تله	تمرین نیروی حال	۷۹
اک هارت تله	سکون سخن می گوید	۸۰
اک هارت تله	نیروی حال	۸۱
پروفسور ذکریا سچین	کتاب گمشده انکی	۸۲
	تمرینات شفا بخش الهی و انرژی	۸۳
	اک ماتا	۸۵
	داستانهای پسر آزاد	۸۶
	تفسیر اسرار الهی و غزلیات حافظ و اشعار مولانا	۸۷
ژوزف مورفی	قدرت فکر	۸۹
دکتر کایت هاراری و پاملا وینتروب	پرواز روح خود آموز خارج کردن روح از بدن در سی روز	۹۰
		۹۱
		۹۲
		۹۳
		۹۴



گردد از نمرت به کجا مردی هر نملای  
شخی پیوده است

استاد شمس تبریز

# کانجور



پال توئیچل

## کانجور

از طریق کتاب **کانجوری** می‌توانیم به کسرتش خویش  
فردی دست یابیم.

**کانجور** کتابی کوچک، شامل کلام استاد است.  
کتابی مناسب برای مطالعه سریعی



## پال توئیچل



**کانجور** مانند غذایی برای روح و دین می‌باشد و مطالعه آن بطور کسرتش آگاهی  
و سلامتی و خرسندی به همراه می‌آورد.  
برای بهره‌دوری بیشتر بهتر است مطالب این کتاب کوچک را حفظ نموده  
و برای حل مشکلات روزمره از آن استفاده نمود.

بدون دین دانستن

من بهیشت با شما آمدم