

اپتیمال ای اف تی

(فروردین ۱۳۹۸)

نوشتۀ کریگ

ترجمۀ فرهاد فروغمند

قسمت ششم

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اینجانب (فرهاد فروغمند) اجازه ترجمه کلیه آثار گری کریگ (مخترع روش ای اف تی) را گرفته و منابع آموزشی آن را به طور کامل به فارسی برگردانده و به رایگان در اختیار مردم گذاشته‌ام. هیچ کس دیگری اجازه ترجمه حتی یک کلمه از هیچ یک از آثار ایشان (کتابها، مقالات، فیلمها و غیره) را ندارد. به کسانی که آثار ایشان را بدون اجازه و ناقص به مردم بی‌خبر می‌فروشند و دوره‌هایی را که ایشان صریحا نهی کرده‌اند

برگزار می‌نمایند توصیه می‌کنم به فکر آخرت خود باشند. گری کریگ از اقدامات این افراد به خوبی مطلع و بسیار ناراضی است.

لطفا توجه داشته باشید که برای منابع آموزشی ای‌افتی نباید حتی یک

ریال پردازید.

گری کریگ (مخترع ای‌افتی) به صراحت تاکید می‌کند که بسیاری از منابعی که دیگران برای این روش تهیه کرده‌اند تحریف شده‌اند. لذا به همگان توصیه می‌کند که فقط از آثار خودش برای یادگیری استفاده نمایند. متأسفانه مدعیان دروغین استادی در کشور ما هر از چند گاهی یکی از همان تحریف کنندگان را به عنوان استاد برتر به مردم بی‌خبر معرفی و خودشان را سردمدار شیوه آموزشی او در ایران قلمداد می‌نمایند. این کار قطعاً خطا و بعضاً برای سلامت روان شما خطرناک است. مراقب باشید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بخشایش حقیقی

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این راه اصلی خروج از رویا است

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بخشایش حقیقی (به نحوی که ذیلاً تعریف می‌شود) تمامی توهم این دنیا را از میان برمی‌دارد و به آرامی ما را در دنیای بدیعی فراتر از حس‌های مان جای می‌دهد. در واقع اگر همگان بخشایش حقیقی را تمرین کنند تمامی مشکلات دنیوی به ناگهان رخت برمی‌بندند. دیگر خشم، وقایع ناگوار، ناخوشی، جنگ، گرسنگی و مرگ در کار نخواهند بود. فقط عشق می‌ماند و وجودی که بی‌وقفه از سعادت بهره‌مند می‌شود.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بخشایش

کلید آزادی است

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

پس چرا زحمت اپتیمال ای‌اف‌تی را به خود بدهیم؟ چه کسی نیاز دارد که مطالبش را بخواند و تمرین‌هایش را انجام دهد؟ چرا اگر صرفاً همه چیز را ببخشیم کار پایان نمی‌گیرد؟ قطعاً در وقت صرفه‌جویی خواهد شد و خدا هم می‌داند که این دنیا قطعاً به آن نیاز دارد. خیلی دوست داشتم که به این آسانی بود. ولی قبل از این که بتوانیم پیش برویم باید معنی بخشایش حقیقی را بفهمیم.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در ابتدا نگاهی به بخشایش معمولی ... و تعریف متداول آن می‌اندازیم.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

در اینجا از مثال متداولی استفاده می‌کنیم. فرض کنیم که برادران عادت داشته است چیزهایی را از شما بدزدند. در طول سالیان پول، خودرو، جواهرات و غیره را به سرقت برده است. بدیهی است که خشمگین می‌شوید و دیگر به او اعتماد نمی‌کنید و همین بر روابطتان اثر سوء می‌گذارد. اکنون فرض کنیم که چند سالی می‌گذرد و برادران به نزدتان می‌آید و پوزش می‌خواهد و بخشایش می‌طلبد. مدعی می‌شود که به خاطر مشکل دزدی‌هایش تحت درمان قرار گرفته و حالا فرد دیگری شده است. حتی بخشی از بهای چیزهایی را که به سرقت برده بوده است پس می‌دهد. شما هم تحت تاثیر قرار می‌گیرید و می‌گویید "تو را می‌بخشم." از آن پس در بسیاری موارد از وجود برادران سود می‌برید و حتی در بعضی امور با او شریک می‌شوید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این ماجرا را اغلب به عنوان نمونه‌ای از بخشایش تعریف می‌کنند. دلگرم کننده و دوست داشتنی است. منظور ما را، وقتی از بخشایش حرف می‌زنیم، نشان می‌دهد.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اکنون نگاه عمیق‌تری به ماجرا بیاندازیم و ببینیم که اگر برادران مجدداً چیزی از شما بدزد چه می‌کنید. آیا آن بخشایش بر سر جایش می‌ماند یا به رفتار محتاطانه پیشین خود باز می‌گردید و همیشه هشیار و مراقب سرقت‌هایش خواهید بود. حتی اگر به این "لغزش" هم نیک‌خواهانه بنگرید آیا باز هم خشم‌ها و بی-اعتمادی‌های گذشته خود را نمی‌نمایانند؟ و اگر برای دفعه دوم یا سوم هم چیزی به سرقت برد آیا احساسات بر شما غلبه نمی‌کنند و بخشایش قبلی کم‌رنگ یا به کلی ناپدید نمی‌شود؟

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اگر بخشایش قبلی‌تان در اثر این وقایع متزلزل شده باشد پس بخشایش حقیقی نبوده است. شاید صرفاً قضیه را در جایی پنهان و در پس‌زمینه گذاشته بوده‌اید...

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

... و مراقب بوده‌اید

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بخشایش شما حقیقی نبوده و جزئی و ناقص بوده است. به شکلی مخفیانه قضاوت می کرده‌اید و منتظر روزی بودید که بگویید "دیدی، باز هم که همان کار را کردی!!"

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بخشایش حقیقی

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

هر چند که مثال فوق برای نشان دادن بخشایش می‌تواند مفید باشد ولی ما را از رویایمان بیرون نمی‌برد و فقط آن را برای مدتی قابل تحمل‌تر می‌سازد. همین.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

آنچه که نیاز داریم بخشایش حقیقی است و این به معنی تشخیص این امر است که شما و برادرتان در رویا زندگی می‌کنید و در نتیجه ...

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

... سرقت‌ها در واقع اتفاق نیفتاده‌اند.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

تنها بخشی از یک رویا بوده‌اند و هرگاه از آن بیدار شوید می‌گویید "اوه، فقط یک خواب بود."

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

شجاعترین کسی است که اول از همه پوزش می‌طلبد

قویترین کسی است که اول از همه می‌بخشد

خوشبخت‌ترین کسی است که اول از همه فراموش می‌کند

معنی بخشایش حقیقی همین است. درکی عمیق از این که ما به واقع در رویا هستیم. ما همگی یکی هستیم و جدایی ظاهری ما در بدن‌های مختلف سراب است. اگر اوضاع را این‌گونه ببینیم بدرفتاری‌ها را فراموش می‌کنیم.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فقط به شرطی می‌توانیم بخشایش واقعی را تجربه کنیم که بفهمیم در خواب هستیم. منظورم صرفاً معنای علمی آن نیست. باید از حس‌های مان جدا شویم و با استفاده از "بینشی درونی" به جای چشم‌ها "نور عاشقانه" را در همگان "بینیم". این شامل دشمنان و کسانی که به ما خیانت کرده‌اند نیز می‌شود. هیچ استثنایی در کار نیست چون عشق استثنا نمی‌پذیرد. این چالش ما است. به همین دلیل هم هست که اپتیمال ای‌اف‌تی یک فرایند و نه چیزی است که بتوانید آن را از یک فیلم، کتاب یا کارگاه بگیرید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

تحویلی تاریخی

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بخشایش حقیقی بسیار قوی‌تر از بخشایش معمولی است چون لوح وجود ما را به کلی پاک می‌نماید. وقتی همه چیز را واقعاً بخشی از یک رویا بدانیم دیگر هیچ واقعه ناگوار، خیانت، بیماری یا دشمنی نخواهیم دید. تمامی موارد مزبور افسانه خواهند شد و بر ما تاثیر نخواهند گذارد. هرچند که در رویا بسیار واقعی به نظر می‌آیند ولی اگر بیدار شویم آنها را به صورت همان وقایع غیرواقعی که هستند خواهیم شناخت. این تحویلی تاریخی در درک ما به شما می‌رود و صدها بار موثرتر از بخشایش معمولی است.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

آیا واقع بینانه است؟

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

آیا واقعاً می‌توانیم به این حالت بخشایش حقیقی برسیم و به کلی تمامی باقی مانده‌های جنبه‌های منفی این دنیا را کنار بگذاریم؟ و در این صورت آیا این به معنی دست برداشتن از دفاع و نادیده گرفتن دزدان، خائنان و افراد غیر مسئول در این دنیا نیست؟

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

شاید حداقل برای الان این طور باشد.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این کار به معنی دست برداشتن از تمامی موارد احتیاطی است که می‌اندیشیم ما را ایمن و عاقل و در وضعیت مالی مناسب نگه می‌دارند. هرچند که فیزیک کوانتومی می‌گوید همه چیز خیالی است و چیزی در خارج از وجود ما نیست ولی دنیای درون حس‌های مان دائماً خطرات محیط اطراف را به ما گوشزد می‌نماید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این دنیای درون حس‌های مان جایی برای مدینه فاضله ندارد. به زودی درمانده و از همه جا رانده می‌شود. این چیزی است که ذهن محتاط‌مان به ما می‌گوید.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

ولی دنیای فراتر از حس‌های مان به کلی فرق دارد. همان طور که می‌دانید مدت اندکی را در آن سپری کرده‌ام و دنیای درون حس‌های ما، از آن جایگاه برتر، پوچ به نظر می‌آید و باعث می‌شود از خودمان بپرسیم که چرا نسبت به کسی اکراه یا خشم داریم؟ چنین مسائلی عشق بی‌پایانی را که حق مسلم ما است لکه‌دار می‌سازند. چرا باید چنان چیزی را با مشتی احتیاط بی‌فایده معامله کنیم؟ فقط در رویا است که می‌توانیم به چنین مزخرفی بها دهیم.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

ولی این مزخرفی درون رویا نیست. این توهم به شکل متقاعد کننده‌ای واقعی می‌نماید و بدین ترتیب بخشایش حقیقی به نظر دشمن ما می‌آید. در این رویا باید به احتیاط‌ها، ترس‌ها، خشم‌ها و امثالهم بچسبیم و قطعاً هلاک خواهیم شد.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

دوره معجزات این مفهوم را به دو شکل بیان می‌دارد و از عبارت بخشایش به همان صورتی که فوقاً برای توصیف بخشایش حقیقی گفتم استفاده می‌نماید:

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

چیزی برای بخشایش وجود ندارد. (دوره معجزات، فصل ۱۴، بخش ۳، پاراگراف ۷)

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

چه چیزی را می‌توانید بخواهید که بخشایش نمی‌تواند به شما بدهد؟ آرامش می‌خواهید؟ بخشایش آن را می‌دهد. شادی، ذهن آرام، هدف قطعی و حسی از ارزش و زیبایی می‌خواهید که موجب رشد دنیا شود؟ مراقبت همیشگی و ایمنی و گرمای ناشی از محافظت را می‌خواهید؟ سکوتی که قابل بر هم زدن نباشد، نجابتی که هرگز آسیب نبیند، راحتی عمیق و پایدار یا آسایشی کامل که هرگز بر هم نخورد می‌خواهید؟

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بخشایش تمامی اینها و بیش از اینها را به شما می‌دهد. وقتی بیدار می‌شوید در چشمان تان می‌درخشد و در تمامی طول روز شما را شادمان می‌سازد. وقتی به خواب می‌روید ذهن تان را آرام می‌کند و بر پلک‌های تان قرار می‌گیرد تا هیچ خوابی حاکی از ترس، شرارت، عناد یا تهاجم نبینید. وقتی هم که دوباره بیدار می‌شوید روز دیگری را که مملو از شادی و آرامش است به شما هدیه می‌دهد. تمامی اینها و بیش از اینها را بخشایش به شما عرضه می‌دارد. (کتاب کار دوره معجزات، درس ۱۲۲)

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

چالش ما

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

پس چالشی پیش رو داریم. بخشایش حقیقی راه خروج ما از اینجا است و به زمان و تغییر تدریجی باورهای - مان نیاز دارد. بدیهی است که برای پیش راندن آن به ابزارها و ایده‌هایی نیاز داریم. اپتیمال ای‌اف تی نیز راجع به همین موارد است.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

همه ما یکی هستیم

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

دنیای درون حس‌های ما (دنیای ملموس) اصرار دارد که میلیاردها تن از ما بر روی کره زمین سکونت داریم و هر یک از ما منحصر به فرد هستیم. حتی دوقلوهای یکسان نیز تفاوت‌های اندکی با هم و اعتقادات، تصمیمات و ترجیحات و غیره‌شان با هم فرق دارند. با وجود این که در حال درک سراب هستیم ولی این دنیا به قدری متقاعد کننده است که باید آن را در زندگی روزمره خود در نظر داشته باشیم. در نتیجه تقریباً تمامی تصمیماتی که می‌گیریم تحت تاثیر واکنش‌های دنیا و مردمان خیالی آنند.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

ولی هدف این است که فراتر از آن را ببینیم. باید گفته‌های فیزیک کوانتومی و عده بی‌شماری از مردمی را که تجربیات روحانی نظیر من داشته‌اند بفهمیم. هیچ جدایی میان ما نیست و ما همگی یکی هستیم. برای

این کار باید تمامی مردمان دیگر را در حالتی بسیار عاشقانه و در دنیایی فراتر از حس‌های مان در نظر بگیریم. هیچ فرقی میان ما نیست. عشق هیچ تمایزی نمی‌گذارد. همان طور که قبلاً هم گفتم درک این امر فرایندی تدریجی است.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اکنون به کاوش مفهوم یگانگی و شرح برخی ویژگی‌های آن می‌پردازیم:

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

- اگر، برخلاف ظاهر، همگی یکی باشیم آنگاه هر کسی بازتابی از خود شما است.
- این شامل کسانی که آنها را فرشته‌خو می‌دانیم و همین طور سارقان، متجاوزان، قاتلان و بچه‌بازان می‌شود. دوستان بسیار نزدیک ما ... و همین طور ... بدترین دشمنان مان را هم در برمی‌گیرد.
- در نتیجه در این رویا "ویژگی‌های رنگارنگ مردم" نشانگر قابلیت ما به عشق و نفرت ... پرورش و طرد ... و تجربه آرامش و آشوب است.
- پس اگر با کسانی روبرو می‌شویم که از آنها خوش‌مان نمی‌آید عملاً بازتاب چیزهایی را که در خودمان دوست نداریم تجربه می‌کنیم. شاید آن طور به نظر نیاید و برای رسیدن به نتیجه مخالف آن به مجادله پردازیم. ولی اگر همگی یکی باشیم پس شما آنهاید و آنها شما هستند. شاید به دلایل بیشتری برای متقاعد شدن نیاز باشد و تا وقتی که چنین نشده است انکار این‌گونه یگانگی، ما را در زندانی که به آن دنیای حس‌ها می‌گوییم نگه می‌دارد.

- در دنیای فراتر از حس‌ها فقط یک چیز وجود دارد ... عشق. هر چیز دیگری به نابودی می‌گراید چون "چیز دیگری" وجود ندارد.

• www.emofree.com www.EFT.ir
• [@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

• ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

ذیلاً طرز فکر جالبی بیان می‌شود.

www.emofree.com www.EFT.ir
[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اگر کسانی که ما را می‌آزارند عملاً بخشی از ما هستند آنگاه چنانچه می‌خواهیم خودمان را به صورت عشق درک کنیم باید بتوانیم فراتر از "کمبود" های آنان را هم ببینیم. عشق روحانی همه چیز را در برمی‌گیرد و چیزی خارج از آن نمی‌ماند. پس اگر می‌بینیم که بخشی از وجودمان حتی اندکی تهاجمی است پس در واقع وضعیت عشق کامل را که واقعیت ما است منکر شده‌ایم.

www.emofree.com www.EFT.ir
[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

اینجا است که بخشایش حقیقی به شکلی که در فصول پیشین توضیح داده شد وارد می‌گردد. باید بیاموزیم که این دنیای حس‌ها چیزی بیش از یک رویا نیست و رفتار غیر دوستانه هر کسی و از جمله خودتان و من و هر کسی که از او آزاری دیده‌اید صرفاً افسانه است. هر چه به این درک نزدیک‌تر شویم بخشایش حقیقی آسان‌تر می‌گردد و نهایتاً چیزی برای بخشایش باقی نمی‌ماند. اگر هم که چیزی برای بخشایش نباشد پس لوح ضمیر پاک شده است و در حالت پرشکوهی از یگانگی عاشقانه قرار گرفته‌ایم. نه خشم و نه قضاوت. فقط عشق.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

من جسم نیستم و آزادم

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

این یکی از مفاهیم اصلی دوره معجزات و برای هدف ما بسیار مهم است.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



من جسم نیستم و آزادم

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

جسم جایگاه حس‌ها و لذا بازیگر اصلی در توهم جدایی است. حس‌های ما به غلط می‌گویند که دنیا از چیزهای بی‌شماری تشکیل شده است و هر یک از آنها برای جلب توجه ما با بقیه به رقابت می‌پردازد. بدیهی است که این شامل جسم ما نیز می‌شود.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بیا بید ببینیم که اگر جسمی در کار نبود چه می‌شد؟

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

بدون جسم نیازهای جسمانی در کار نخواهند بود و لذا گرسنگی، بیماری، جراحت و مرگ دیگر معنایی نخواهند داشت. بدون جسم هیچ کسب و کاری در دنیا مشتری نخواهد داشت و پول چیز بی‌فایده‌ای خواهد شد. بدون جسم هیچ سیاست‌مدار و دولتی و در واقع هیچ چیزی برای حکومت کردن وجود نخواهد داشت. بدون جسم هیچ مانعی در راه آگاهی از حضور عشق وجود نخواهد داشت چون تمامی مسائل شخصی ناپدید می‌شوند. بدین ترتیب فقط عشق می‌ماند. مگر چیز دیگری هم هست؟ واقعاً چه چیز دیگری می‌خواهید؟

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

تقریباً هر کار یا فکری که می‌کنیم به نوعی به جسم مربوط می‌شود. افکارتان را بررسی نمایید. آیا به شکل بی‌پایانی به سراغ مسائل مالی و اعتبار شخصی و بقا و هر چه که در بین اینها است نمی‌روید؟ و آیا اکثر اینها به نوعی به راحتی جسم و سلامتی مربوط نمی‌شوند؟

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForoughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان



جسم، اگر به درستی درک شود، زندان است

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForoughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

باور داریم که در میان دیوارهای گوشتی آن زندانی هستیم و لذا در هر حرکتی محدودیت داریم. به غذا، هوا، آب و سرپناه وابسته‌ایم. در معرض انواع بلایای طبیعی همچون گردباد و زلزله هستیم. تابع قوانین جاذبه، اقتصاد و فیزیک می‌باشیم. برای بقا باید دیگر موجودات زنده را بخوریم و نهایتاً طعمه کرم‌ها (خاک‌سپاری) یا آتش (سوزاندن) شویم.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](#) [@FarhadForoughmand](#)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

خوشبختانه دنیای ورای حس‌ها به کلی عاری از جسم و لذا عاری از هرگونه محدودیت است. در آن حالت فقط قدرت رو به افزایش عشق می‌ماند و هیچ چیزی مانع گسترش آن تا بی‌نهایت نمی‌شود. این عصاره (۱)

فیزیک کوانتومی، (۲) دوره معجزات، (۳) شهود خودم (و دیگران) و (۴) تعداد روزافزونی از مکاتب معنوی است. در نتیجه این طرز فکر با هدفی که داریم یکپارچه می‌شود. اساساً توانایی ما در برطرف ساختن موانع آگاهی از حضور عشق بستگی به میزان فاصله‌ای دارد که از محدودیت‌های ذهنی "باور به جسم" می‌گیریم.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

آیا این بدین معنی است که باید، برای رسیدن به هدف، جسم خود را رها کنیم؟ این طور فکر نمی‌کنم و این را بیشتر امری اختیاری می‌دانم. به تدریج که از حضور عشق آگاهی افزون‌تری می‌یابیم تجربه‌ای هم که از جسم داریم تغییر پیدا می‌کند و از چیزی که برای نیازهای بی‌پایانش ناله سر می‌دهد به ابزاری برای ارتباط می‌گراید و جسم‌های دیگر تحول ما را به صورت فرصتی برای خود حس می‌کنند. اگر به این حالت برسید خواهید دید که آرامش عمیقی که در پی آنیم مسری است و در همه جا پخش می‌شود.

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

هیجان‌آور است. بدین ترتیب دنیا را از آشوب به آرامش متحول می‌کنیم. چند نفر برای این کار لازم است؟ نهایتاً همگان. ولی اگر عده اندکی از افراد واقعاً تحول یافته هم باشند چندین برابر را در مسیر با خود همراه خواهند کرد. آنها نیز عده بیشتری را با خود می‌آورند تا سرانجام همگان به این راه بیایند. پس از آن دیگر کیست که به جسم نیاز داشته باشد؟

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

همان طور که اغلب گفته‌ام در طبقه همکف آسمان خراش شفا هستیم و وقتی به بالای آن برسیم واقعاً می-
توانیم بگوییم "من جسم نیستم و آزادم."

www.emofree.com www.EFT.ir

[@GaryCraig](https://www.instagram.com/GaryCraig) [@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

ترجمه انحصاری، با اجازه و رایگان

فرهاد فروغماند