

The Golden Jewel

By

Vincent Sandee (Swami Ekabuddhyananda)

อัญมณีทองคำ

แปลและเรียบเรียงโดย ดร.ประพนธ์ ภาสุขยัต

๑ 1. Hong Sau : Principles and Technique

๒ 2. Guided Hong Sau Meditation

๓ 3. สมาริกาวณาแบบ ฮอง ซอว์ : หลักการและเทคนิค

๔ 4 วิธีฝึกปฏิบัติแบบ ฮอง ซอว์

ชื่อหนังสือ
ผู้เขียน
ผู้แปลและเรียบเรียง

อัญมณีที่ล้ำค่า (The Golden Jewel)
Vincent Sandee
ดร.ประพนธ์ ผาสุขยัต

ISBN 978-616-7115-11-5



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ.2553 โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

सानุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมนุฑ

พิสูจน์อักษร

กองบรรณาธิการ

ศิลปกรรม

คณิตศาสตร์ เสมานพรัตน์

จัดพิมพ์โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2637-8600 โทรสาร 0-2637-8601

<http://www.freemindbook.com>

FreeMind Publishing Co.,Ltd. 27/33 Soi Sribumphen Rama 4 Rd.,

Tungmahamek, Sathorn, Bangkok 10120

Tel. +(66) 2637 8600 Fax. +(66) 2637 8601

<http://www.freemindbook.com>



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคมผู้จัดพิมพ์
และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย

แนะนำหรือวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ได้ที่

www.thaibookrecommend.com

คำนำสำนักพิมพ์

นับตั้งแต่ที่ทางสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ได้รู้จักกับ Vincent ครั้งแรกในงานมหกรรมหนังสือระดับชาติ ช่วงปลายปี 2552 ณ โอกาสที่ Vincent Sandee ได้เข้ามาเยี่ยมชมบูธของสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ ในฐานะนักเขียนต่างชาติที่มีความตั้งใจที่จะเผยแพร่งานเขียนในประเทศไทย จนพวกเราได้มีโอกาสรู้จักกับ Vincent มากขึ้นผ่านผลงานการเขียนและกิจกรรมต่างๆ มากมาย (เว็บไซต์ส่วนตัว รายการวิทยุ ฯลฯ) ที่ Vincent ได้สรรค์สร้างขึ้นมาจากความมุ่งมั่นที่จะช่วยปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของผู้คน (ทั่วโลก) ไปในทางที่ดีขึ้น ด้วยวิชาความรู้ทางจิตวิญญาณที่เป็นดัง “อาวุธลับ” ที่ Vincent ได้เพียรศึกษาและฝึกปฏิบัติตามแนวทางของท่านบรมครูในอดีตหลายท่านมาโดยตลอด นับตั้งแต่อายุ 17 ปี...มาถึงตอนนี้ ที่มีโอกาสได้ร่วมงานกัน และแลกเปลี่ยนสิ่งดี ๆ ซึ่งกันและกัน...พวกเราและ Vincent ต่างก็เชื่อเสมอว่า นี่คงไม่ใช่เรื่องบังเอิญ...หากแต่เป็นเพราะ “ธรรมะจัดสรร” ที่เปิดโอกาสให้พวกเราได้ร่วมกันถ่ายทอดความรู้อันล้ำค่าสู่สังคมไทย

ด้วยคุณลักษณะเฉพาะตัวของ Vincent...ชายหนุ่มอารมณ์ดี ที่นอกจากจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลทั้งในมิติทางโลกและ มิติทางจิตวิญญาณแล้ว Vincent ยังสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ทาง จิตวิญญาณ ด้วยสำนวนภาษาที่งดงามและอ่อนช้อยเป็นอย่างยิ่ง สิ่งเหล่านี้ สะท้อนให้เห็นถึงความสงบภายใน ใจที่เบิกบาน และพร้อมด้วย ปัญญา...อันเป็นผลลัพธ์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนา ซึ่งเป็นดั่ง “อัญมณีที่ล้ำค่า” สำหรับเขา

หนังสือ “The Golden Jewel” เป็นผลงานการเขียนที่ Vincent มุ่งมั่นที่จะช่วยนำพาให้ผู้คนได้สัมผัสถึงพลังแห่ง “อัญมณีที่ล้ำค่า” เช่นเดียวกับเขา และหนังสือภาษาอังกฤษเล่มบางๆ ขนาดพกพาได้เล่มหนึ่ง ก็สามารถทำหน้าที่ของมันได้อย่างสมบูรณ์ โดยค่อยๆ ก้าวเดินจาก จุดเล็กๆ แผ่ขยายออกไปตามมุมต่างๆ ทั่วโลกในปัจจุบัน และเป็นปัจจัย สำคัญที่ทำให้ Vincent เป็นที่รู้จักในระดับสากลในฐานะของ “ที่ปรึกษา ด้านจิตวิญญาณ” ระดับมืออาชีพ ด้วยเหตุนี้ จึงนับเป็นความภาคภูมิใจ ของสำนักพิมพ์ปริมาตที่ได้มีโอกาสเผยแพร่หนังสือ “The Golden Jewel” ฉบับสองภาษา (ไทย-อังกฤษ) เล่มนี้สู่สังคมไทย และเพื่อให้ท่านผู้อ่านได้รับประโยชน์สูงสุดจากการอ่านหนังสือเล่มนี้ สำนักพิมพ์ ปริมาตได้ร่วมกับ Vincent จัดทำ CD เสียงชุดพิเศษ (สองภาษา) แบบมาพร้อมกับหนังสือเล่มนี้ด้วย เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้มีความเข้าใจในการ ฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนาตามแนวทางของ Vincent ได้อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

สุดท้ายนี้ พวกเราขอขอบพระคุณ **ดร.ประพนธ์ ผาสุขยัต** ที่ได้สละเวลาอันมีค่าของท่านเข้ามาร่วมศึกษาและทดลองฝึกปฏิบัติจริง กับ Vincent จนสามารถถ่ายทอดเนื้อหาภาษาไทยได้สมบูรณ์จากความเข้าใจอย่างถ่องแท้ และขอขอบคุณ Vincent สำหรับมิตรภาพใหม่ที่เกิดขึ้นได้...จากการมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน

พวกเราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับท่านผู้อ่านในการทดลองฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนา เพื่อสามารถพัฒนาจิตวิญญาณของตนเอง และสัมผัสได้ถึงพลังแห่ง “อัญมณีที่ล้ำค่า” ด้วยตัวคุณเองได้ในที่สุด...



สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

PREFACE

When I started to write this book, since the very first day, words started to flow as a fall of beautiful ideas and energy. Even though I had good knowledge on the subject, the way this knowledge got organized in order to compile this book has been totally up to what I call a Higher Guidance.

When I then decided to find a publisher in Thailand I heard my inner voice telling me: “Go to the book fair, and see if you can find your publisher there”. With a little bit of fearful reverence I went. Some of the publishers simply told me that didn’t publish English books, but they were kind and advised where to go. Kindness is a characteristic of Thai people, and it’s their gentle nature that makes them so pleasant.

As I was walking my eyes fell on a small stand, just behind a corner, and that was FreeMind. As I looked at the books they had published I realized they could be the ones for me. In fact, after meeting them, I knew they were the right people for my book. I kept on looking for other publishers but I never sent my copy to them, trusting my inner voice telling me that I had to stop and that I had a high chance with FreeMind.

คำนำผู้เขียน

เมื่อตอนที่ผมเริ่มเขียนหนังสือเล่มนี้ ถึงแม้จะเป็นครั้งแรกในชีวิต แต่ถ้อยคำต่างๆ ก็ไหลพรั่งพรูออกมาดังสายธารแห่งความคิดที่สวยสดงดงามและเปี่ยมไปด้วยพลัง แม้ว่าผมจะผ่านการศึกษารื่องนี้มาเป็นอย่างดีแล้ว แต่วิถีทางที่ความรู้นี้จะถูกจัดแจงอย่างเป็นระบบเพื่อให้ออกมาเป็นหนังสือเล่มนี้ได้ นั้น เป็นสิ่งที่ผมเชื่อว่า...ผมคงได้รับ “พรจากพระเจ้า”

และเมื่อผมได้ตัดสินใจที่จะลองหาสำนักพิมพ์ในประเทศไทย “เสียงจากภายใน” ได้บอกกับผมว่า “ไปทำงานมหกรรมหนังสือฯ สิ แล้วดูซิว่า คุณจะเจอกับสำนักพิมพ์ที่คุณถูกใจหรือไม่” ด้วยความรู้สึกระหม่าเล็กน้อย บางสำนักพิมพ์บอกกับผมตรงๆ เลยว่า ไม่ได้เผยแพร่หนังสือต่างประเทศ แต่พวกเขาก็มีน้ำใจมาก และได้แนะนำผมด้วยว่าควรจะติดต่อสำนักพิมพ์ไหน ความมีน้ำใจเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของคนไทย และด้วยความสุภาพอ่อนโยนนี้เองที่ทำให้คนไทยมีเสน่ห์

ในระหว่างที่ผมเดินอยู่ในงาน สายตาผมก็เหลือบไปเห็นบูธเล็กๆ หนึ่ง บูธหนึ่ง ที่อยู่ถัดจากหัวมุมเล็กน้อย...บูธของสำนักพิมพ์ปริมาyard ซึ่งเท่าที่ผมดูหนังสือที่สำนักพิมพ์ปริมาyard จัดพิมพ์ ผมก็รู้ได้ทันทีว่า สำนักพิมพ์นี้เป็นสำนักพิมพ์ที่ผมสามารถร่วมงานได้ และหลังจากที่ได้พบปะพูดคุยกับทีมงานแล้ว ผมก็ยิ่งเชื่อว่า พวกเขาเป็นคนที่เหมาะสมกับหนังสือของผม แม้ว่าผมจะยังคงมองหาสำนักพิมพ์อื่นๆ หลังจากนั้น แต่ผมก็ยังไม่เคยที่จะส่งต้นฉบับไปให้พวกเขาเลย ทั้งนี้เป็นเพราะผมเชื่อใน “เสียงจากภายใน” ที่บอกกับผมว่า ผมควรที่จะหยุดได้แล้ว และเผื่อรอโอกาสที่จะได้ร่วมงานกับสำนักพิมพ์ปริมาyard

I just knew it, I had faith, and faith is the certainty that things will work out.

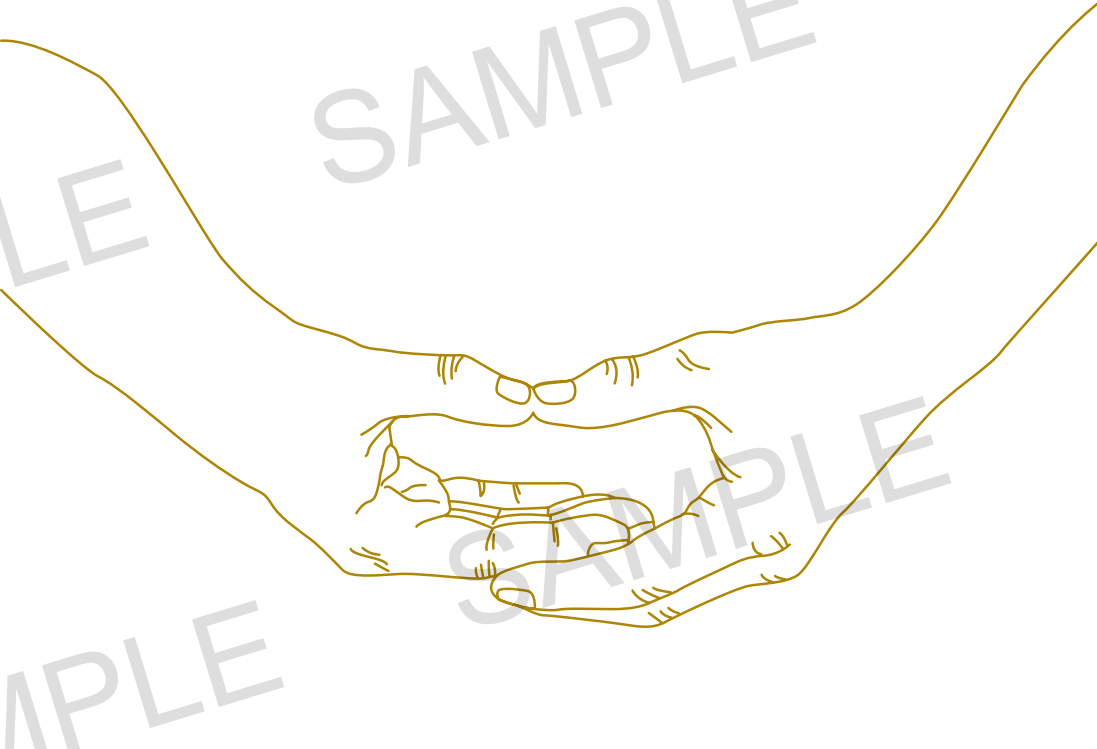
So it has been. The book you hold in your hands is not just a book taken, translated and published. The publishers and the translator wanted to delve deep into the experience of the practice and live by it at least for some time. Therefore, other than the translation of the book, we organized a workshop based on the teachings expressed here (and more). It turned out to be a wonderful experience. My appreciation for the publishers even increased when at the last moment I suggested to create a CD to accompany the book. I know that having a CD with a guided meditation will help people to experience and put into practice what is written. Kong and Job (my FreeMind publishers) showed an incredibly flexible mind by saying yes and starting a new adventure when it seemed we had just finished working! I recorded the English version of the CD on my birthday. Your birthday is a powerful day because the transiting Sun (astrologically) makes a conjunction with your natal Sun increasing your spiritual energy and magnetism. The CD is truly powerful and inspiring. But, even more incredible, when we then recorded the Thai version of the CD, we realized that the Thai speaker had his birthday falling on the same day of his recording!

ผมคิดเช่นนั้น เพราะผมมีความเชื่อ ความเชื่อเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้
สิ่งต่างๆ ดำเนินไปได้

ด้วยเหตุนี้ มันจึงเกิดขึ้นได้ หนังสือที่อยู่ในมือของคุณในขณะนี้
ไม่ได้เป็นเพียงหนังสือที่ผ่านขั้นตอนการผลิตทั่วไป (รับต้นฉบับ แพล และ
จัดพิมพ์) หากแต่สำนักพิมพ์และผู้แปลมีความปรารถนาที่จะได้สัมผัส
กับประสบการณ์จริงของการฝึกปฏิบัติและการดำเนินชีวิตตามหลักการนี้
อย่างน้อยสักครั้งหนึ่ง ดังนั้น นอกเหนือจากการแปลหนังสือเล่มนี้แล้ว
พวกเราได้ร่วมกันจัด Workshop ขึ้นมา ตามแนวทางที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้
(และมากกว่านี้) จนเกิดเป็นประสบการณ์ที่ล้ำค่า ผมรู้สึกชื่นชมสำนักพิมพ์
มากยิ่งขึ้นเมื่อครั้งล่าสุดที่ผมได้เสนอที่จะจัดทำซีดีรอมแนบพร้อมทั้ง
หนังสือด้วย เพราะผมเข้าใจดีว่า การที่มีซีดีรอมแนะนำวิธีฝึกปฏิบัตินั้น
จะช่วยให้ผู้คนได้มีโอกาสเรียนรู้และได้ลงมือปฏิบัติจริงในสิ่งที่ถูกเขียนขึ้น
คุณอิศวเรศ ตโมนุท (ก้อง) และคุณसानุพันธ์ ตันติศิริวัฒน์ (จ๊อบ) แห่ง
สำนักพิมพ์ปริมาตได้ตอบรับข้อเสนอแนะนี้ทันทีโดยไม่มีลังเล และทำให้
ต้องเริ่มต้นการผจญภัยครั้งใหม่อีกครั้ง ทั้งๆ ที่หนังสือเล่มนี้เกือบจะเสร็จ
สมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว! ผมเริ่มอัดเสียงภาษาอังกฤษสำหรับซีดีรอมชุดนี้
ในวันคล้ายวันเกิดของผม ซึ่งวันเกิดของคุณถือเป็นที่ทรงพลังมาก
เพราะดวงอาทิตย์ (ตามหลักของโหราศาสตร์) โคจรมาสัมพันธ์กับลัคนา
(จุดเกิด) ซึ่งจะเพิ่มพลังงานและอำนาจแม่เหล็กให้กับจิตวิญญาณของคุณ
ซีดีชุดนี้จึงทรงพลังและเปี่ยมไปด้วยแรงบันดาลใจ...แต่สิ่งที่เหลือเชื่อกว่านั้น
ก็คือ เมื่อพวกเราได้ทำการอัดเสียงภาษาไทย ก็พบอีกว่า นักพากษ์เสียง
ภาษาไทยก็ได้อัดเสียงในวันคล้ายวันเกิดของเขาเช่นเดียวกัน!

These coincidences are not coincidences at all, I suppose that the same kind of astrological spiritual energy is “magnetized” in the CD. And even though I couldn’t believe many of these principles before, now, more than ever, I know there is something good at work behind the Golden Jewel. Only the perfect people could promote it and publish it, and I sincerely hope this message and practice will endure time and transform anyone who comes in touch with it.

This practice and principles are like your soul: ancient and eternal.



เรื่องบังเอิญเหล่านี้ แท้จริงแล้วไม่ใช่เรื่องบังเอิญ และผมก็คิดว่า
พลังงานแห่งจิตวิญญาณ (ทางโหราศาสตร์) แบบเดียวกันนี้ได้ถูกดึงดูด
เข้าไปในซีดีแล้วด้วยเช่นกัน และแม้ว่า ผมไม่ได้มีความเชื่อในหลักการ
ต่างๆ เหล่านี้มาก่อน แต่ในตอนนี้ ผมมีความเชื่ออย่างแรงกล้าว่า
มีสิ่งที่ดีๆ เกิดขึ้นเบื้องหลังการจัดทำหนังสือ “The Golden Jewel”
เล่มนี้ ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ รวมถึงเทคนิควิธี
การฝึกปฏิบัติจะอยู่คู่กับสังคมได้ยาวนานเท่านั้น และสามารถเปลี่ยน
ชีวิตของผู้คนที่เข้ามาสัมผัสกับมันได้

เทคนิควิธีการปฏิบัติและหลักการต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้เป็น
เหมือนจิตวิญญาณของคุณ...เก่าแก่ และจะคงอยู่ตลอดกาล

Vincent Sandee

คำนำผู้แปล

หลังจากที่ได้รับต้นฉบับหนังสือ “The Golden Jewel” จากทางสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ ผมก็ได้ใช้เวลาอ่านแบบ “ม้วนเดียวจบ” ในคืนนั้นเลย ขณะที่อ่านไปก็รู้สึกได้ถึงความงดงามของการใช้ภาษาและเนื้อหาที่อยู่ในหนังสือเล่มเล็ก ๆ นี้ สิ่งสำคัญที่ได้จากการอ่านคือ การทำให้ผมเกิดฉันทะ สนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการทำสมาธิภาวนามากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ผมได้ตระหนักว่าศักยภาพที่ทุกคนมีอยู่ภายในตัวนี้ ช่างเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่จริง ๆ

แรกทีเดียวรู้เพียงแต่ว่าผู้เขียนเป็นชาวอิตาลีที่เคยใช้ชีวิตเยี่ยงนักบวช (ตามแนวทางของกิริยาโยคะ) อยู่ที่อินเดียเป็นเวลาหนึ่งปีเต็ม ครั้นเมื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมก็ได้ทราบว่าผู้เขียนเป็นคนรุ่นใหม่อายุสามสิบกว่า ๆ ที่สนใจทำสมาธิภาวนามาตั้งแต่อายุ 17 ปี เป็นผู้มีชีวิตการทำงานที่น่าสนใจยิ่ง เป็นทั้งนักเขียน นักแต่งเพลง ครูสอนการแสดง ครูสอนโยคะ และเป็นผู้นำกิจกรรมด้านการพัฒนาจิตวิญญาณที่สามารถผสมผสานเทคนิคสมัยใหม่เข้ากับแนวคิดโบราณได้อย่างลงตัว

เมื่อสำนักพิมพ์พริมาต์ทาบตามให้ผมแปลหนังสือเล่มนี้ ผมก็ตอบรับโดยทันที แต่มีข้อแม้ว่า ถ้าจะแปลได้ดี ผมเองคงต้องมีประสบการณ์ตรงในเรื่องนี้เสียก่อน ซึ่งก็หมายความว่าน่าจะได้ผ่านการฝึกปรือกับผู้เขียน (คุณวินเซ็นต์) โดยตรง และแล้วในวันที่ 2-3 กุมภาพันธ์ 2553 ผมก็ได้มีโอกาสจัด Workshop เรื่องนี้ขึ้นมา ซึ่งผมเองถือว่าช่วงเวลาขณะนั้นเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการแปลงานชิ้นนี้

หากท่านผู้อ่านได้สิ่งดี ๆ จากการฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้ ผมขอยกความดีทั้งหมดนี้ให้กับผู้เขียนและผู้จัดพิมพ์ แต่ในกรณีที่พบว่ายังมีความผิดพลาดหรือเกิดความคลาดเคลื่อนประการใด ผมก็ต้องขอภัยทุกท่านไว้ ณ ที่นี้

ด้วยความปรารถนาดี
ดร.ประพนธ์ ภาสุขยัต

SAMPLE SAM



LE

SAMPLE

SA

AMPLE

SAMPLE

I dedicate this book

to

Goswami Kriyananda,

A Life Teacher and True Inspiration.

CONTENTS

The Golden Jewel.....	18
Meditation:	28
What It Is and the 8 Aspects of God	
Point Zero: Non-Duality.....	42
Relaxing Body, Mind and Soul.....	58
The Meditation Technique.....	74
Magnetic Advises.....	92
How to Help Spirit to Heal.....	98
Highways to Expansion.....	112
Further Steps to Expansion.....	126
The Light of Life Energy.....	138
In Resonance with the Aspects of God.....	148

สารบัญ

- 19.....อัญมณีที่ล้ำค่า
- 29.....สมาธิภาวนา:
 ความหมาย และการอธิบายมิติที่เปลี่ยนแปลงของพระเจ้า
- 43.....จุดที่เป็นศูนย์: ไร้ซึ่งทวิภาวะ
- 59.....ผ่อนคลายร่างกาย จิตใจ และในวิญญาณ
- 75.....เทคนิคการทำสมาธิภาวนา
- 93.....คำแนะนำที่เกี่ยวกับแรงเหวี่ยงนำ
- 99.....วิธีการที่จะช่วยเยียวยาจิตวิญญาณ
- 113.....เส้นทางสู่การแผ่ขยาย
- 127.....ขั้นตอนต่อไปในการแผ่ขยาย
- 139.....แสงสว่างแห่งพลังชีวิต
- 149.....ก้องกังวานไปกับมิติของความเป็นพระเจ้า



THE GOLDEN JEWEL

Meditation is my Golden Jewel. There is a power that can bring anyone to the full joy of who they are if they would just relax in the meditation process, without expectations and in a loving attitude. At first it seems like one is receiving this Joy from somewhere, then one realizes how this Joy is available to everyone, and ultimately he knows he is that Joy. The Golden light, which is the source of ever new joy with which one unites again in the process of meditation, is the real goal of every man who is searching for truth. This is the diamond of our soul.

I have a joyful and enthusiastic interest toward the mysteries of life that has been with me since childhood. I was able to experience myself as a silent presence within, and it was remarkable to know that that presence was my real identity. I knew I was not what I was doing. Every time I would refer to this silent presence inside myself, this became obvious. Also, I realized that I could not possibly be anything that I would imagine myself doing. Nothing could express properly this silent presence within that I was experiencing and that I was widely aware of.

อัญมณีที่ล้ำค่า

สมาธิภาวนาเป็นอัญมณีที่ล้ำค่าสำหรับผม เพราะมีพลังที่สามารถนำพา
คนเราเข้าไปสู่ความเบิกบานอันเต็มเปี่ยมจากการได้รู้จักตัวเอง ขอเพียง
แค่พวกเขาผ่อนคลายไปกับกระบวนการสมาธิภาวนาโดยที่ไม่มีความคาดหวัง
ใดๆ แต่มีใจที่เปี่ยมไปด้วยความรัก ในตอนแรก เราอาจจะรู้สึกเหมือน
กับว่าความเบิกบานนี้ผ่านเข้ามาจากที่ไหนสักแห่ง แต่แล้วเราก็จะรู้ว่า
คนทุกคนสามารถเข้าถึงความเบิกบานนี้ได้ และในท้ายที่สุด พวกเขาจะรู้ว่า
แท้จริงแล้วพวกเขานี้แหละ คือความเบิกบานนั้น แสงสีทองอันเรืองรองที่
เป็นต้นตอของความเบิกบานนั้นผสานเป็นหนึ่งเดียวกันกับกระบวนการ
สมาธิภาวนา และนี่ก็คือเป้าหมายที่แท้จริงสำหรับคนทุกคนที่ดั้นด้น
แสวงหาสัจจะความจริง มันเป็นเพชรแห่งจิตวิญญาณ

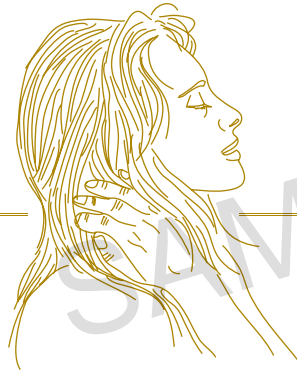
ผมรู้สึกเบิกบานและสนอกสนใจในเรื่องความลึกลับของชีวิตนี้
ตั้งแต่วัยเยาว์ ผมเคยมีประสบการณ์ในเรื่องความสงบเงียบที่อยู่ภายใน
ตัวผม มันช่างเป็นอะไรที่น่าสนใจจริงๆ ที่ได้รู้ว่าสิ่งที่ปรากฏนั้นมันคือ
คุณลักษณะที่แท้จริงของผม ผมตระหนักแล้วว่าผมไม่ใช่สิ่งที่ผมทำ
(อาชีพ) ความกระจำนั้นเกิดขึ้นทุกครั้งที่ผมรู้สึกถึงการปรากฏของความ
เงียบที่อยู่ภายใน ผมเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าไม่มีทางที่ผมจะเป็นสิ่งที่ผมทำอยู่
นี้ ผมรู้ว่าไม่มีอะไรที่จะสามารถอธิบายประสบการณ์ของความเงียบที่
ปรากฏในตัวผมได้

As you can see, the question “Who Am I?” is a question that comes up naturally to all human beings who, consciously or not, need to compare their true essence with their life which takes place externally.

At some point it happened that I got inspired by incredible teachings. These are the teachings of Kriya Yoga, especially as they are exposed by the Great Master Paramhansa Yogananda.

His voice, through his written words, resonated inside me like a big, powerful bell. I was drawn to these teachings like a bee on the honey.

Everything made sense. I knew since then that through meditation and these teachings I would be able to experience who I really am more and more. The understanding that human beings have a divine potential washed over me like a fall of divine joy. I was so enthusiastic about it, and I am still now, since all that I have done has given me permanent joy and peace.



อย่างที่รู้ๆ กัน คำถามที่ว่า “ฉันคือใคร?” เป็นคำถามธรรมดาทั่วไปที่มักเกิดขึ้นกับคนทุกคน ไม่ว่าเขาจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม คนเรามักต้องการเปรียบเทียบแก่นแท้ของชีวิตที่อยู่ข้างในกับชีวิตภายนอกที่กำลังดำเนินไปเสมอ

เมื่อมาถึงจุดจุดหนึ่งผมก็รู้ได้ถึงแรงบันดาลใจที่ได้จากคำสอนอันน่าทึ่ง เป็นคำสอนในเรื่องกิริยาโยคะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สิ่งที่ผมได้เรียนรู้จากท่านบรมครู ปรมหารรชา โยคะนันทะ

เสียงของท่านที่ถ่ายทอดผ่านตัวหนังสือดังกังวานอยู่ในตัวผมคล้ายกับเสียงระฆังที่ทรงพลัง ผมใส่ใจในคำสอนเหล่านั้นประดุจดั่งผึ้งที่สนใจในน้ำหวาน

ทุกสิ่งดูช่างสมเหตุสมผล ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ผมรู้ว่า ด้วยการทำสมาธิภาวนาและศึกษาคำสอนเหล่านั้น จะช่วยให้ผมได้เข้าใจว่าแท้จริงแล้วผมคืออะไรกันแน่ ความเข้าใจที่ว่ามนุษย์ทุกคนล้วนมีศักยภาพของความเป็นพระเจ้าอยู่ในตัวได้ประพรมไปทั่วตัวผมเหมือนนั่งอยู่ในน้ำตกแห่งความเบิกบานอันศักดิ์สิทธิ์ ทำให้ผมรู้สึกดี มีชีวิตชีวา กระตือรือร้นราวกับปัจจุบัน เพราะสิ่งที่ทำมาทั้งหมดนั้นได้สร้างความเบิกบานที่ยั่งยืนและได้หยิบยิ้นสันติสุขให้กับผม

Through these pages I will explain the basics of true meditation and the secrets to live in permanent attunement with Divine Spirit. Meditation will become an organic process within yourself. It is my personal source of inspiration, and it gives me clarity out of a chaotic and nondirectional world. It is not escaping, it is about seeing things clearly by not being dragged here and there by whimsical circumstances.

It is pure joy. This joy is higher than the joy felt by human beings when something goes well. It is a joy beyond expectation which is not containable in the little box of your mind. This joy always brings a sense of super well-being and safety. I know that this is the true happiness everyone is looking for. Through meditation I have been able to understand that I am not alone as I always feel the presence of God, Great Masters, Saints and Angels within me and around me.



ในหน้าต่อ ๆ ไปผมจะอธิบายหลักการพื้นฐานของการทำสมาธิภาวนาและจะบอกความลับที่เกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องประสานกับจิตวิญญาณที่เข้าถึงความเป็นพระเจ้า การทำสมาธิภาวนาจะกลายเป็นกระบวนการที่เลื่อนไหลอยู่ในตัวคุณ กระบวนการนี้เป็นสิ่งที่ทำให้ผมเกิดแรงบันดาลใจ ทำให้ผมสว่างไสวท่ามกลางโลกที่สับสนวุ่นวายไร้ทิศทางนี้ไม่ใช่การหลีกหนีโลก แต่มันทำให้เรามองเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ไม่ถูกสถานการณ์อันแปรปรวนลากไปทางนั้นที่ไปทางนี้ที่

มีแต่ความเบิกบานอันแท้จริง เป็นความเบิกบานที่มากกว่าที่เคยรู้สึกเวลาที่สิ่งต่าง ๆ ดำเนินไปอย่างราบรื่น มันไปไกลเกินกว่าเรื่องของความคาดหวังที่ถูกวางไว้ค่อนข้างจะจำกัดภายในกล่องเล็ก ๆ ที่คุณเรียกว่าความคิด ความเบิกบานนี้จะนำมาซึ่งความรู้สึกปลอดภัยและสุขสบายอย่างที่สุด ผมรู้ดีว่านี่คือความสุขที่ทุกคนกำลังตามหา ผ่านการทำสมาธิภาวนาทำให้ผมเข้าใจแล้วว่าผมนั้นไม่ได้อยู่ตามลำพัง ผมรู้สึกได้ถึงการดำรงอยู่ของพระเจ้า บรมครู บรรดานักบุญ และเทพเทวา ที่สถิตอยู่ภายในและรายรอบตัวผม

I know it can sound absurd to many of you right now but, for example, it is possible to have an Angel as a friend. Think about it. If you live in this world, in a specific city, your friends will be usually located there. However, if you live in your Spirit, it will come a time when you will have both friends in the physical and in the Spiritual world. If you don't live in a physical location only, but you can contact higher realms through the tool of meditation, it is quite possible that your ability to communicate will expand beyond the physical.

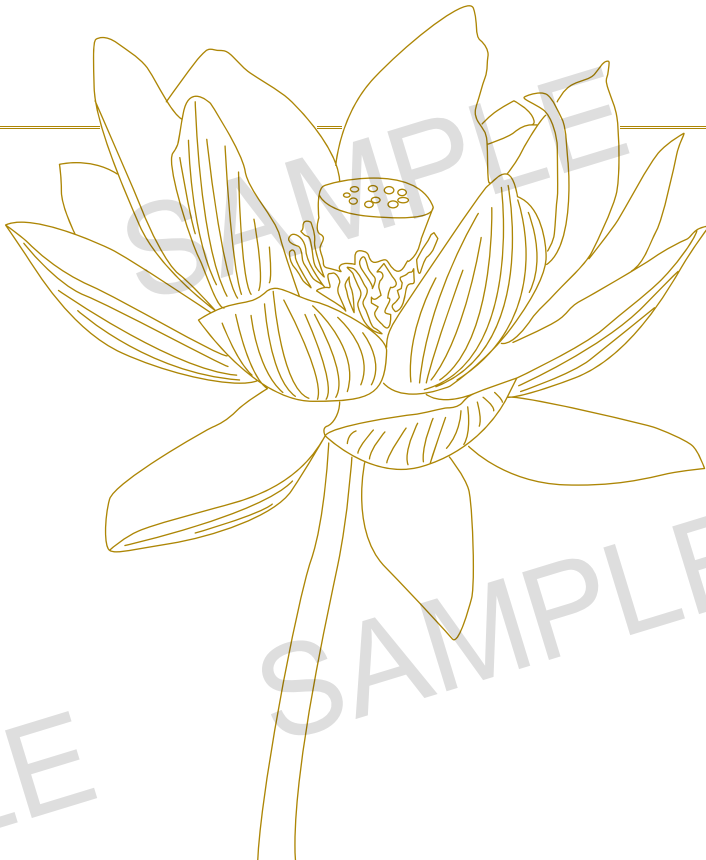
Let's keep in our mind that for everyone is different. For many years I did not have astonishing results except for peace, joy and clarity upon my direction of life (which are incredibly good things to have nowadays). I have been asking myself if what I was doing had a real solid basis. My personal answer to this was: "OK, even if it's not true, I know I will live happily, as a matter of fact this is giving me all the happiness and inspiration I want, even though I cannot understand how". After that, I started to see and remember all the obvious coincidences and little miracles that happened in my life and in that of others, soon I knew that my doubt was only my limited vision.

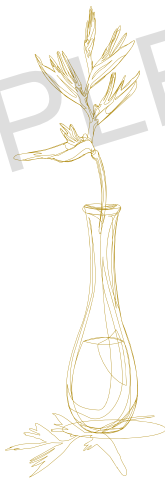
สำหรับหลายๆ ท่านในตอนนี้อาจจะเป็นสิ่งที่ฟังดูแปลกดี ที่บอกว่า คุณสามารถมีเพื่อนเป็นเทวดาได้ ลองคิดดูสิ คุณมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้อยู่ที่เมืองใดเมืองหนึ่ง และคุณก็คงมีเพื่อนอยู่แถวๆ นั้น แต่ในโลกทางจิตวิญญาณ เมื่อถึงเวลาคุณจะพบว่าคุณสามารถมีเพื่อนได้ทั้งโลกทางกายภาพและโลกทางจิตวิญญาณ คุณไม่ได้ใช้ชีวิตอยู่แค่ในโลกทางกายภาพเท่านั้น แต่คุณสามารถเข้าถึงการดำรงอยู่ที่สูงกว่าผ่าน เครื่องมือที่เรียกว่าสมาธิภาวนา มันเป็นไปได้ว่า ชีตความสามารถในการสื่อสารของคุณนั้นอาจไปไกลเกินกว่าเรื่องทางกายภาพ

แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะได้รับผลเหมือนกัน หลายปีที่ผ่านมาผมเองก็ไม่ได้รับผลอะไรที่หวือหวามากไปกว่าสันติสุข ความเบิกบาน และความกระจ่างในจุดหมายปลายทางของชีวิตผม (ซึ่งเป็นสิ่งที่ตีที่ควรจะมีในปัจจุบัน) ผมถามตัวเองเสมอว่าสิ่งที่กำลังทำนี้เป็นสิ่งที่สร้างฐานรากที่มั่นคงหรือไม่ คำตอบที่ได้ก็คือ “โอเค ถึงแม้มันจะไม่เป็นจริงก็ตาม ผมรู้ว่าผมสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข จริงๆ แล้ว สิ่งที่ผมได้รับอยู่ในขณะนี้ก็เป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความสุขและแรงบันดาลใจที่ผมปรารถนา ถึงแม้ว่าผมจะยังไม่เข้าใจว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไรก็ตาม” หลังจากนั้นไม่นานผมก็ค่อยๆ มองเห็นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญได้อย่างชัดเจน เริ่มเห็นความมหัศจรรย์เล็กๆ น้อยๆ ทั้งที่เกิดขึ้นกับผมและกับคนอื่น ไม่ช้าไม่นานผมก็เข้าใจว่าความเคลือบแคลงสงสัยของผมทำให้ผมมีวิสัยทัศน์ที่จำกัด

Your vision will expand, give yourself a chance. The techniques are scientific and, when practiced regularly with the intention to come in reliable contact with the Highest Possible Truth, they will give tangible results. They cannot fail.

I wish you the greatest Joy and the best results with this book. May the presence of God shine bright within you.





คุณต้องให้โอกาสตัวเองเพื่อวิสัยทัศน์ของคุณจะได้แผ่ขยายออกไป
เทคนิคนี้เป็นสิ่งที่เป็นวิทยาศาสตร์ หากคุณหมั่นฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอด้วย
ความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงความจริงอันสูงสุด ในที่สุดคุณก็จะได้ผลลัพธ์ที่เป็น
รูปธรรม ไม่มีทางเลยที่จะล้มเหลว ผมขออำนวยอวยพรให้คุณได้พบกับ
ความเบิกบานอันยิ่งใหญ่

ขอให้คุณได้รับประโยชน์สูงสุดจากหนังสือเล่มนี้ ขอให้การปรากฏ
ของพระเจ้านำมาซึ่งความสว่างไสวภายในตัวคุณ

MEDITATION: WHAT IT IS AND THE 8 ASPECTS OF GOD

Meditation is not achieving a state which is far away from your reality, but it is about establishing yourself in your true nature. It is the key to come back to the true essence of yourself at will. Imagine having a doorway to happiness that you can pass at any time. Through meditation you can pass that door and, by tasting inner joy more and more, joy becomes permanent.

Meditation is not a passive state, on the contrary, it is very dynamic. Better to say it's dynamic, pure awareness when all of your physical senses are directed inward, inside yourself, instead of outward towards the world. This inward flow brings you up, in contact with pure Joy and Love. Yes, it can also be defined as a conscious passivity at some beginning stage, since there is some sort of passage to that state at times, but it's never complete passivity or absent mindedness.

Meditation is deep absorption in God, in pure energy, in divine light or in another aspect of God. There are eight aspects of God: Peace, Calmness, Sound, Light, Joy, Power, Love, and Wisdom.

สมาธิภาวนา:

ความหมาย และการอธิบายมิติทั้งแปดของพระเจ้า

สมาธิภาวนาไม่ได้แปลว่า การเข้าถึงซึ่งสภาวะที่หลุดไปจากชีวิต ความ เป็นจริง หากแต่หมายถึงการนำเราเข้าไปสู่ธรรมชาติที่แท้จริงของเรานั้นคือกุญแจสำคัญที่จะนำคุณกลับมาสู่แก่นสารที่แท้จริงของตัวคุณในยามที่ คุณต้องการ นึกภาพดูสิว่ามีประตูสู่ความสุขรอคอยคุณอยู่ตลอดเวลา คุณจะ ผ่านเข้าไปเมื่อใดก็ได้ ด้วยการทำสมาธิภาวนาคุณก็จะสามารถผ่านประตูนั้น ได้ และจากที่ได้สัมผัสกับความเบิกบานภายในที่มีมากขึ้นเรื่อย ๆ จนความ เบิกบานนี้กลายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำ

การทำสมาธิภาวนาไม่ใช่สภาวะที่เอื่อยเฉื่อย ในทางกลับกันมันเป็น สภาวะที่ไม่หยุดนิ่ง เรียกได้ว่าเคลื่อนไหวตลอดเวลา การตื่นรู้ที่บริสุทธิ์จะ บังเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อการรับรู้ทางกายภาพทั้งหมดนั้นหันเข้าสู่ด้านใน ภายใน ตัวคุณ แทนที่จะส่งออกไปยังโลกที่อยู่ภายนอก การเคลื่อนไหวเข้าสู่ภายในนี้ จะทำให้คุณได้สัมผัสกับความรักและความเบิกบานอันบริสุทธิ์ผุดผ่อง แน่แน่นอน ในตอนเริ่มแรก เราอาจรู้สึกเหมือนกับว่ามันเป็นสภาวะที่นิ่ง ๆ ทั้งนี้เป็น เพราะสภาวะ ณ เวลานั้นมันเป็นเพียงช่องทางให้เราผ่านเข้าไป แต่มันไม่ใช่ การผ่านเข้าไปโดยไม่รู้ตัว

การทำสมาธิภาวนาทำให้เราผ่านเข้าไปในความเป็นพระเจ้า เข้าไป ในพลังอันบริสุทธิ์ เข้าไปในความสว่างอันสูงสุด สู่มิติแห่งความเป็นพระเจ้าย มิติเหล่านี้มีแปดแง่มุมด้วยกันอันประกอบด้วย สันติสุข ความสงบ เสียง แสงสว่าง ความเบิกบาน พลังอำนาจ ความรัก และปัญญา

Peace is the absence of all conflicts, where everything is at ease and at balance.

Calmness is a more dynamic aspect, even though it could apparently seem similar to peace, it is in truth very different. In calmness there is movement or some sort of action going on. The movement I am talking about is a movement in consciousness, in calmness we can clearly see and understand the cycles of life.

Sound is the vibration of God which is Omnipervading. It is everywhere, and it relates to all different objects and forms in creation. Every sound we hear can trace us back to the Infinite Source if we could listen deeply to its subtle resonances.

Light is the true dynamic essence of all atoms of creation, all that is created and alive has a process within it which produces light. Light has intelligence, and it's literally alive in itself, it is organically related to the evolution of the Soul. We can see the Light as soon as our mind becomes more clear. Clarity of mind comes when we take away some of the veils that darken our sight of the Divine. The more we meditate, the more we penetrate through these veils and get in touch with the Light. This Light is God made visible within ourselves reflected in us as well as in all creation.

สันติสุข หมายถึง การไร้ซึ่งความขัดแย้งทั้งปวง ทุกอย่างต่างจัดวางอย่างลงตัวและได้สมดุล

ความสงบ เป็นมิติที่มีการเคลื่อนไหว ถึงแม้จะดูคล้ายกับสันติสุข แต่จริงๆ แล้วมันค่อนข้างจะแตกต่างกัน ในความสงบนั้นมีการเคลื่อนไหว มีการทำอะไรบางอย่างอยู่ การเคลื่อนไหวที่ผมหมายถึงนี้ เป็นสิ่งที่เคลื่อนไหวอยู่ในจิตสำนึก ในความสงบเราจะมองเห็นและเข้าใจวัฏจักรแห่งชีวิตได้ ค่อนข้างจะแจ่มแจ้ง

เสียง เป็นการสั่นสะเทือนของพระเจ้าที่แผ่กระจายไปทั่วทุกแห่งหน ปนอยู่ในวัตถุและสิ่งต่างๆ ที่ก่อเกิดเป็นรูปร่างขึ้นมา ทุกเสียงที่เราได้ยิน สามารถนำเรากลับไปยังจุดกำเนิดอันไกลโพ้นได้ หากเราฟังลึกลงไปเสียงอันแผ่วเบา นั้น

แสงสว่าง เป็นแก่นการเคลื่อนไหวอันแท้จริงที่เกิดขึ้นท่ามกลางอะตอมของการสร้างสรรค์ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ถูกสร้างขึ้นมาให้มีชีวิตชีวานั้นต่างก็มีกระบวนการภายในที่ทำให้เกิดแสงสว่างขึ้นมาทั้งนั้น แสงสว่างนั้นแผ่ไว้ด้วยความเฉลียวฉลาด มันสามารถเติมชีวิตชีวาให้ตัวมันเอง อีกทั้งยังเกี่ยวพันกับวิวัฒนาการของจิตวิญญาณโดยตรง เราจะเห็นแสงนี้ได้ในพื้นที่ที่จิตใจเราใสสว่าง จิตใจของเราจะใสสว่างได้ ก็ต่อเมื่อเราเคลื่อนย้ายสิ่งที่ปกคลุมมันไว้ออกไป ยิ่งเราทำสมาธิภาวนามากขึ้นเท่าใด เราก็สามารถเจาะเข้าไปในสิ่งทีขวางกั้นนี้ได้มากขึ้น และได้สัมผัสกับแสงสว่างนี้ในที่สุด แสงสว่างที่ว่านี้คือความเป็นพระเจ้าที่ปรากฏอยู่ในตัวเราและในสรรพสิ่ง

Then we have **Joy**, which is the eternal bliss that literally takes our breath away. This Joy is beyond duality (beyond the interchanging activity of opposite worldly phenomena like good and bad, day and night, etc...See the chapter “Point Zero: Non-Duality”) and does not have repercussions. For example, after having had fun at night, the day after we usually experience a repercussion and feel exhausted. This does not happen with pure Joy, which is ever new and regenerating. It is the dance of life itself. This is the true happiness we are all looking for.

Power is an immense dynamic energy. When you experience Power you feel that your will is connected with the forces of nature and every one of your single thoughts or intentions can cause massive consequences. Imagine the power that God needs to sustain the whole universe. When you get in touch with such Power start praying for the good of all people. Anything you do when you act and think from this level has powerful repercussions and it comes back to you, therefore send loving prayer and thoughts to all creation. This is an important point, because the experience of Power can be easily brought in the world of action after meditation. However, don't worry too much about it, just know that this fantastic and divine Power is part of you by nature and, sooner or later, you will get in touch with it.

ณ จุดนั้นเราจะมีแต่**ความเบิกบาน** เป็นความสุขสำราญอันไม่มีที่สิ้นสุด จนเราเกือบจะหยุดการหายใจ มันเป็นความเบิกบานที่ก้าวข้ามความเป็นทวิภาวะ (ก้าวข้ามกิจกรรมที่เปลี่ยนไปมาของปรากฏการณ์ทางโลกซึ่งเป็นสิ่งตรงข้ามกัน ไม่ว่าจะเป็น ดีและเลว กลางวันและกลางคืน ฯลฯ...ซึ่งจะอธิบายต่อไปในบทที่ว่าด้วยเรื่อง “จุดที่เป็นศูนย์: ไร้ซึ่งทวิภาวะ”) โดยที่ไม่ส่งผลสะท้อนกลับ ตัวอย่างเช่น วันถัดมาหลังจากคำคืนที่สนุกสุดเหวี่ยง เรามักจะได้รับผลสะท้อนกลับคือคอปับหมดเรี่ยวหมดแรง สิ่งเหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นกับความเบิกบานอันบริสุทธิ์อันจะมีแต่ความสดใหม่ ไม่ต่างอะไรกับการร้ายรำของชีวิต เป็นความสุขที่ทุกคนต่างก็กำลังตามหา

พลัง เป็นสิ่งที่เคลื่อนไหวเลื่อนไหล เมื่อคุณได้สัมผัสกับพลังนี้ คุณจะรู้ว่าเจตนากรรมของคุณนั้นได้ต่อเชื่อมกับพลังของธรรมชาติแล้ว และสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในความคิดของคุณหรือเจตจำนงที่คุณมีจะก่อให้เกิดแรงกระเพื่อมอันมหาศาล ให้คุณลองจินตนาการถึงพลังที่พระเจ้าใช้ขับเคลื่อนจักรวาลทั้งหมดนี้ดู เมื่อคุณได้สัมผัสกับพลังนี้คุณก็จะต้องการให้สิ่งดี ๆ เกิดกับคนทุกคน ไม่ว่าคุณจะคิดจะทำอะไร การย้อนกลับอันทรงพลังจะนำสิ่งต่างๆ กลับมายังคุณ ดังนั้นไม่ว่าคุณจะคิด จะพูดอะไรกับใคร ขอให้จงเปี่ยมไปด้วยความรัก นี่เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะหลังจากการทำสมาธิภาวนาคุณ จะพบว่าประสบการณ์อันทรงพลังนี้จะถูกแปรเปลี่ยนออกมาสู่โลกแห่งการกระทำ แต่อย่างไรก็ตามคุณอย่าได้กังวลใจมากเกินไป เพียงแค่รู้ว่าความมหัศจรรย์และพลังอันสูงส่งนี้เป็นสิ่งที่คุณมีตามธรรมชาติ ไม่ช้าไม่นานคุณก็จะได้สัมผัสมัน

Then we come to **Love**. Love is the infinite sustaining presence that keeps us tied together. Love is the attracting force upon which we exercise amazing magnetism. This Love is purely unconditional and unselfish because it includes everyone, everything, and it is everywhere. It is the true abundance of all things. In what you love you have your abundance. Don't look at who or what you love, just make a self-analysis upon yourself and see what that person or the object of your love means to you. Look at what are the symbols involved. The circumstances and people in our lives are but symbols of our true inner condition. You already have the Keys in your life to perfectly understand whatever is needed to be understood.

I always suggest to take what you love in your life and go deep into it until you find the truth of it, and you will have contacted the Source, God behind it. It can be anything, even the love for science to a skeptical. When you get right to the center of what you love you get in touch with the greater Intelligence behind it, its Wisdom.

As you see, all the eight aspects are strictly related, one of them puts you in contact with another, and then another. Another easy connection to make is, for example, that of Light with vibration, Sound. As a matter of fact, even colors have different rates of vibration.

แล้วคุณก็จะเข้าถึงซึ่ง**ความรัก** ความรักเป็นสายใยอันยิ่งใหญ่และยั่งยืนที่ทำให้เรากลมกลืนอยู่ด้วยกัน ความรักเป็นแรงเหนี่ยวนำที่ทำให้เราดึงดูดซึ่งกันและกัน ความรักที่วามนี้เป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ ไม่มีเงื่อนไข ไม่ใช่การเห็นแก่ตัว แต่คำนึงถึงคนทุกคน สรรพสิ่งทั้งหลายในทุกแห่งหน เป็นความอุดมสมบูรณ์อย่างแท้จริงที่มีอยู่ในสรรพสิ่งทั้งปวง หากคุณรักสิ่งใด คุณก็จะได้อย่างพร้อมพร้อม ไม่ต้องสนใจว่าเป็นใครหรือเป็นอะไร แค่วิเคราะห์สิ่งที่อยู่ภายในตัวคุณ คุณก็จะพบว่าคนคนนั้นหรือสิ่งสิ่งนั้น มีความสำคัญต่อคุณเพียงใด มองเข้าไปในส่วนที่เป็นสัญลักษณ์ เหตุการณ์หรือคนที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเราถือเป็นสัญลักษณ์ของสภาวะภายในที่แท้จริง คุณเองมีกุญแจที่จะไขเข้าไปเพื่อทำความเข้าใจกับชีวิตของคุณอยู่แล้ว

ผมมักจะเสนอเสมอว่าให้ใช้สิ่งในชีวิตที่คุณรักนำคุณเข้าไปยังความจริงที่อยู่ลึกกลงไปในตัวคุณ แล้วคุณก็จะได้สัมผัสกับแหล่งกำเนิด หรือพระเจ้าที่อยู่เบื้องหลัง มันอาจจะเป็นอย่างไรก็ได้ ไม่ว่าจะรักในวิทยาศาสตร์ซึ่งเต็มไปด้วยความซับซ้อน แต่เมื่อใดก็ตามที่คุณตรงเข้าไปยังศูนย์กลางของสิ่งที่คุณรัก คุณก็จะได้สัมผัสกับเขาวนปัญญาอันยิ่งใหญ่

คุณคงทราบดีแล้วว่ามิติแห่งปัญญาทั้งแปดด้านนั้นเป็นสิ่งที่เกี่ยวพันกัน ไม่ว่าจะเป็มิติใดมันก็พาคูณไปสัมผัสกับมิติอื่นๆ ได้ ทำให้การเข้าถึงนั้นง่ายขึ้น อาทิเช่น จากแสงสว่างไปสู่การสัมผัสสะท้อน...ไปสู่เสียงจริงๆ แล้วแม้แต่สีก็ยังมีอัตราการสะท้อนที่แตกต่างกันไป

Then we have **Wisdom**. Wisdom is the ability see things clearly as they are, without filters of the intellect. When you experience Wisdom you know what to do and what to say at the right time. You know how to live because you see things as they are. Wisdom does not come from intellectual speculation, but it's a knowledge acquired through intuition, which is direct perception of knowledge which comes through contact with the Source, God. It is this intuitive sparkle that usually generates a chain of creative and new realizations in our minds until we get a conscious clear view upon something. For Wisdom to be involved you just need more and more acquaintance with who you are and your true divine nature as a son of God.

In order to experience these aspects of God, which are also aspects of your true nature, you need a technique, and this is the meditation technique. To achieve your natural state of meditation, absorption in one or more of these aspects, you need a meditation technique!



แล้วในที่สุดคุณก็ได้**ปัญญา** ปัญญาแปลว่าคุณสามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจนตามที่มันเป็น โดยที่ไม่ผ่านตัวกรองใด ๆ เมื่อคุณเกิดปัญญา คุณจะรู้ว่า คุณจะทำอะไรและพูดอะไรในเวลาใด คุณจะรู้ว่า ควรดำเนินชีวิตอย่างไร เพราะคุณเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็น ปัญญาไม่ใช่สิ่งที่ผ่านมาทางความฉลาดปราดเปรื่อง มันเป็นเรื่องการรู้แบบผุดบังเกิด เป็นความรู้ที่ไหลเลื่อนมาจากแหล่งกำเนิด จากพระเจ้า มันเป็นการปิ้งแว็บที่ก่อให้เกิดสายธารของการสร้างสรรค์ และสร้างการตระหนักรู้ขึ้นมาในจิตใจทำให้คุณรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ การก่อเกิดซึ่งปัญญาแสดงว่าคุณจะต้องทำความคุ้นเคยกับตัวคุณให้มากขึ้นเรื่อย ๆ รู้ว่าธรรมชาติที่แท้จริงอันยิ่งใหญ่ของคุณนั้นเปรียบได้กับบุตรแห่งพระเจ้า

การที่คุณจะสัมผัสกับมิติแห่งพระเจ้า มิติด้านเป็นธรรมชาติที่แท้จริงของคุณได้นั้น สิ่งที่คุณจำเป็นต้องมีก็คือเทคนิค การทำสมาธิภาวนาคือเทคนิคที่วามัน การที่คุณจะสามารถเข้าถึงสภาวะอันเป็นธรรมชาติของสมาธิภาวนา การที่คุณจะสามารถซึมซาบมิติเหล่านี้ได้ คุณต้องอาศัยเทคนิคการทำสมาธิภาวนา!