

የአሁን ሃያልነት

The Power of Now

ከሁለት ሚሊዮን
ቅጂዎች በላይ
የተሸጠ

እከሀርት ቶል ገፋው
በስራ ት እውነቱ ተረጎመው

በአመታት ውስጥ ከተጻፉት መጽሐፍ አጅግ ድንቁና ምርጫ መጽሐፍ
(ኒውዮርክ ታይምስ)

የአሁን ሃያልነት

The power of Now

[telegram/@All_AllWeHavelsNow](https://t.me/@All_AllWeHavelsNow)

ኤክሀርት ቶል ዓፈው
ብሥራት እውነቱ ተረጎመው

ምዕራፍ አንድ:- አንተ አዕምሮህን አይደለህም 1

 ለበራ ሕይወት (ለመገለጥ) ዋናው እንቅፋት 9

 እራስህን ከእእምሮ ማላቀቅ(ነጻ ማውጣት)..... 13

 መገለጥ ሀሳብን ድል ሊነሳው..... 17

 ስሜት ከሰውነት ጋር ያለው መስተጋብር 25

ምዕራፍ ሁለት:- ንቃተ ሕሊና - ከስቃይ መገላገያው መንገድ 28

 አሁን ላይ ተጨማሪ ስቃይ አትፍጠር 28

 ያለፈ ስቃይ - ስቃይ አምጪ አካልን ማምከን 36

 እራስ ወዳዳ እኔነት ከስቃይ አምጪ አካል ጋር ያለው ቁርኝት 38

 የፍርሀት መነሻ..... 41

 የእራስ ወዳዳ እኔነት ምሉእነትን መፈለግ 43

ምዕራፍ ሦስት:- ወደ አሁን ጠልቆ መዝለቅ..... 45

 እራስህን በእእምሮህ ውስጥ አትፈልግ 45

 የግዜን ማታለል በቃህ! አቁም በለው..... 46

 ከአሁን ውጭ ያለ ነገር እንዳች ነገር የለም 48

 ለመፈሳዊነት ቁልፉ ሚስጥር..... 51

 የአሁን ጊዜን ብርቱነት መቋደስ..... 54

 ከስነልቦናዊ ግዜ መላቀቅ 56

 የስነልቦናዊ ግዜ ወፈፈነት 58

 አሉታዊነትና መከራ መሰረተ ሰራቸው ያለው ግዜ ውስጥ ነው 61

 ከህይወትህ ሁኔታ ውስጥ ህይወትን ፈልግ 64

 ሁሉም ችግሮች የእእምሮ ቅገፍቶች ናቸው 67

 በንቃተ ህሊና ዝግመተ ለውጥ ሂደት ውስጥ የአተም እቅመ ልክ ኢነርጂ ልቀት 68

 የሰዋዊ ማንነት ደስታ 71

ምዕራፍ አራት:- አዕምሮ አሁንን የሚያስወግድበት ስልቶቹ..... 71

አሁንን ማጣት - ዋናው መሸጫ	73
ተራ ንቃተ ህሊና አልባነትና ጥልቅ ንቃተ ህሊና አልባነት	77
ለመሆኑ ሰዎች እየፈለጉ ያሉት ምን ይሆን?	78
ተራ ንቃተ ህሊና አልባነትን ማምከን.....	79
ከደስታ ቢሰነት መላቀቅ.....	81
ለመሆኑ አሉታዊነትን የምናራገፈው እንዴት ነው?	85
የትም ሁን የት ጥንቅቅ ብለህ እዚያው ሁን	93
የሕይወትህ ጉዞ ጠሊቅ አላማ.....	98
ምዕራፍ አምስት:- ከነሙሉ ቀልብ የመሆን ሁኔታ.....	
ከነሙሉ ቀልብ መሆን እንተ እንደምታስበው አይደለም	100
የመጠበቅ ልሊቃዊ ትርጉም.....	102
እንተ ተረጋግተህ ከነሙሉ ቀልብ ስትሆን ውበት ይገነቁላል	105
ጽድቅ ያለ ንቃተ ሕሊናን መገንዘብ.....	109
ክርስቶስ - የመለኮታዊ ቀልብ እውነታ	111
ምዕራፍ ስድስት:- ውስጣዊው አካለ ሰውነት.....	
የእንተ ጠሊቅ አንተነት ሰዋዊ ማንነት ነው	
ቃላትን ከቃላትነታቸው በዘለል ተመልከት	113
የአንተን የማይታየውንና የማይዳስሰውን ረቂቅን.....	
እውነታህን መፈለግ.....	115
ከውስጣዊ አካለ ስጋ ሰውነት ጋር መተላለር	118
የውስጥህን ጠሊቅ ስረ መሠረት አጥብቀህ ያዝ.....	122
አካለ ሰውነትህ ውስጥ ከመዘለቅህ በፊት ይቅርታ አድርግ	126
ከረቂቁ ጋር ያለህ ግንኙነት	129
የእርጅናን ሂደት መግታት.....	130
በሽታን የመቋቋም ሲስተም ማጎልበት	132
አተነፋፈስ አካለ ስጋ ሰውነት-ውስጥ እንዲደልህ አድርግ	134
አእምሮን ለፈጠራ መጠቀም	136
የማዳመጥ ጥበብ	136

ምዕራፍ ሰባት፡- ወደ ረቂቁ መግቢያ ሁነኛ በር.....	138
ወደ ለካለ ስጋ ሰውነት በጥልቀት መግባት	
የቺ መፍሰቲያ (The Source of Chi)	140
ህልም አልባ እንቅልፍ.....	142
ወደ ረቂቁ የሚያስገቡ ሌሎች በሮች.....	143
እርምጃ	146
ሞትን ማወቅ	147
ምዕራፍ ስምንት - የትምህን የት ቀልብህን ወደ አሁን መለስ አድርገው... ..	149
የፍቅር ግንኙነት፤ የጥላቻ አተያይ.....	152
ሱሴ ፍቅርና ምሉእነትን መፈለግ	154
ከቅር ቅር ይለኛል ሱሴ ፍቅር ወደ የበቃ የነቃ ግንኙነት	160
ከሰዎች ጋር ያለ ግንኙነት እንደ መንፈሳዊ ልምምድ	164
ምዕራፍ ዘጠኝ፡- ከደስተኝነትና ከደስታ ማጣት ማደ ሰላም አለ.....	167
ከመልካሙና ከመጥፎው ማደ ያለው በላጩ መልካም	
የድራማዊ ሕይወትህ መቋጫ	172
ግዚያዊነትና የሕይወት ሉደት.....	175
አሉታዊነትን መጠቀም እንዲሁም መተው	183
የሩሀሩሀነት ባህርይ.....	191
ወደ ሌላ የአውነታ ደረጃ	195
ምዕራፍ አስር፡- እጅ የመስጠት ትርጉም.....	198
አሁንን መቀበል.....	
ከአዕምሮ ተነሳሽነት ወደ መንፈሳዊ ተነሳሽነት.....	205
ከሰዎች ጋር ለሚደረግ ግንኙነት የእጅ መስጠት ፋይዳ	208
ህመምን ወደ መገለጥ መቀየር	113
አስከፊ ነገር ሲከሰት(እክል ሲያጋጥም)	216
መክራን ወደ ሰላም መቀየር	218
በመስቀሉ መንገድ	222
የመምረጥ ሀይል	226

ምዕራፍ አንድ:- አንተ አዕምሮህን አይደለህም 1

 ለበራ ሕይወት (ለመገለጥ) ዋናው እንቅፋት 9

 እራስህን ከእእምሮ ማላቀቅ(ነጻ ማውጣት) 13

 መገለጥ ሀሳብን ድል ሊነሳው 17

 ስሜት ከሰውነት ጋር ያለው መስተጋብር 25

ምዕራፍ ሁለት:- ንቃተ ሕሊና - ከስቃይ መገላገያው መንገድ 28

 አሁን ላይ ተጨማሪ ስቃይ አትፍጠር 28

 ያለፈ ስቃይ - ስቃይ አምጪ አካልን ማምከን 36

 እራስ ወዳዳ እኔነት ከስቃይ አምጪ አካል ጋር ያለው ቁርኝት 38

 የፍርሀት መነሻ 41

 የእራስ ወዳዳ እኔነት ምሉእነትን መፈለግ 43

ምዕራፍ ሦስት:- ወደ አሁን ጠልቆ መዝለቅ 45

 እራስህን በእእምሮህ ውስጥ አትፈልግ 45

 የግዜን ማታለል በቃህ! አቁም በለው 46

 ከአሁን ውጭ ያለ ነገር እንዳች ነገር የለም 48

 ለመፈሳዊነት ቁልፉ ሚስጥር 51

 የአሁን ጊዜን ብርቱነት መቋደስ 54

 ከስነልቦናዊ ግዜ መላቀቅ 56

 የስነልቦናዊ ግዜ ወፈፈነት 58

 አሉታዊነትና መከራ መሰረተ ሰራቸው ያለው ግዜ ውስጥ ነው 61

 ከህይወትህ ሁኔታ ውስጥ ህይወትን ፈልግ 64

 ሁሉም ችግሮች የእእምሮ ቅገፍቶች ናቸው 67

 በንቃተ ህሊና ዝግመተ ለውጥ ሂደት ውስጥ የአተም እቅመ ልክ ኢነርጂ ልቀት 68

 የሰዋዊ ማንነት ደስታ 71

ምዕራፍ አራት:- አዕምሮ አሁንን የሚያስወግድበት ስልቶቹ 71

አሁንን ማጣት - ዋናው መሸጫ	73
ተራ ንቃተ ህሊና አልባነትና ጥልቅ ንቃተ ህሊና አልባነት	77
ለመሆኑ ሰዎች እየፈለጉ ያሉት ምን ይሆን?	78
ተራ ንቃተ ህሊና አልባነትን ማምከን.....	79
ከደስታ ቢሰነት መላቀቅ.....	81
ለመሆኑ አሉታዊነትን የምናራገፈው እንዴት ነው?	85
የትም ሁን የት ጥንቅቅ ብለህ እዚያው ሁን	93
የሕይወትህ ጉዞ ጠሊቅ አላማ.....	98
ምዕራፍ አምስት:- ከነሙሉ ቀልብ የመሆን ሁኔታ.....	
ከነሙሉ ቀልብ መሆን እንተ እንደምታስበው አይደለም	100
የመጠበቅ ልሊቃዊ ትርጉም.....	102
እንተ ተረጋግተህ ከነሙሉ ቀልብ ስትሆን ውበት ይገነቁላል	105
ጽድቅ ያለ ንቃተ ሕሊናን መገንዘብ.....	109
ክርስቶስ - የመለኮታዊ ቀልብ እውነታ	111
ምዕራፍ ስድስት:- ውስጣዊው አካለ ሰውነት.....	
የእንተ ጠሊቅ አንተነት ሰዋዊ ማንነት ነው	
ቃላትን ከቃላትነታቸው በዘለል ተመልከት	113
የአንተን የማይታየውንና የማይዳስሰውን ረቂቁን.....	
እውነታህን መፈለግ.....	115
ከውስጣዊ አካለ ስጋ ሰውነት ጋር መተላለር	118
የውስጥህን ጠሊቅ ስረ መሠረት አጥብቀህ ያዝ.....	122
አካለ ሰውነትህ ውስጥ ከመዘለቅህ በፊት ይቅርታ አድርግ	126
ከረቂቁ ጋር ያለህ ግንኙነት	129
የእርጅናን ሂደት መግታት.....	130
በሽታን የመቋቋም ሲስተም ማጎልበት	132
አተነፋፈስ አካለ ስጋ ሰውነት-ውስጥ እንዲደልህ አድርግ	134
አእምሮን ለፈጠራ መጠቀም	136
የማዳመጥ ጥበብ	136

ምዕራፍ ሰባት፡- ወደ ረቂቁ መግቢያ ሁነኛ በር.....	138
ወደ ለካለ ስጋ ሰውነት በጥልቀት መግባት	
የቺ መፍሰቲያ (The Source of Chi)	140
ህልም አልባ እንቅልፍ.....	142
ወደ ረቂቁ የሚያስገቡ ሌሎች በሮች.....	143
እርምጃ	146
ሞትን ማወቅ	147
ምዕራፍ ስምንት - የትምህን የት ቀልብህን ወደ አሁን መለስ አድርገው... ..	149
የፍቅር ግንኙነት፤ የጥላቻ አተያይ.....	152
ሱሴ ፍቅርና ምሉእነትን መፈለግ	154
ከቅር ቅር ይለኛል ሱሴ ፍቅር ወደ የበቃ የነቃ ግንኙነት	160
ከሰዎች ጋር ያለ ግንኙነት እንደ መንፈሳዊ ልምምድ	164
ምዕራፍ ዘጠኝ፡- ከደስተኝነትና ከደስታ ማጣት ማደ ሰላም አለ.....	167
ከመልካሙና ከመጥፎው ማደ ያለው በላጩ መልካም	
የድራማዊ ሕይወትህ መቋጫ	172
ግዚያዊነትና የሕይወት ሉደት.....	175
አሰታዊነትን መጠቀም እንዲሁም መተው	183
የሩሀሩሀነት ባህርይ.....	191
ወደ ሌላ የአውነታ ደረጃ	195
ምዕራፍ አስር፡- እጅ የመስጠት ትርጉም.....	198
አሁንን መቀበል.....	
ከአዕምሮ ተነሳሽነት ወደ መንፈሳዊ ተነሳሽነት.....	205
ከሰዎች ጋር ለሚደረግ ግንኙነት የእጅ መስጠት ፋይዳ	208
ህመምን ወደ መገለጥ መቀየር	113
አስከፊ ነገር ሲከሰት(እክል ሲያጋጥም)	216
መክራን ወደ ሰላም መቀየር	218
በመስቀሉ መንገድ	222
የመምረጥ ሀይል	226

ምዕራፍ አንድ

እንተ አዕምሮህን አይደለህም

ለበራ ህይወት (ለመገለጥ) ዋናው እንቅፋት።

ለመሆኑ መገለጥ ምንድን ነው?

ከሠላሳ አመት በላይ መንገድ ዳር ቁጭ ብሎ የሚለምን አንድ ለማን ነበር። አንድ ቀን አንድ እንግዳ ሰው በለማኑ አጠገብ ሲያልፍ፣ ሳንቲም ጣልልኝ በማለት ለማኑ አልጎመጎመ። የምሰጥህ አንዳች ሳንቲም የለኝም አለ እንግዳው ሰው። ከዚያም ለመሆኑ፣ እርሴ የተቀመጥከበት ነገር ምንድን ነው? በማለት እንግዳው ሰው ለማኑን ጠየቀው። ምንም አይደል በማለት ለማኑ ሰው መለሰ የድሮ ሳጥን ነው። እዚህች ሳጥን ላይ ነፍስ ካወቅኩበት ጊዜ ጀምሮ እድሜ ልኬን ተቀምጬበታለሁ አለ ለመሆኑ ሳጥኑን ከፍተህ ውስጡ ያለውን ነገር አይተህው ታውቃለህ? በማለት እንግዳው ሰው ጠየቀ። የለም፣ ከፍቼ አይቸው አላውቅም አለ ለማኑ ሰው። ምን ይፈይድልኛል፣ እውስጡ አንዳች ነገር የለውም።

እስቲ ከፍተህ ተመለከተው በማለት እንግዳው ሰው ሙጥኝ አለ። ለማኑ ሰውም የሳጥኑን መክፈቻ ቁልፉን ገንጥሎ ሳጥኑን ከፈተው። በመደነቅ፣ ባለማመንና በመፈንደቅ ነበር ሳጥኑ በወርቅ የተሞላ መሆኑን የተመለከተው። እኔ ያ እንግዳ ሰው ነኝ። የምሰጥህ አንዳች የሌለኝና ውስጡን እንድትመለከት የምነግርህ። ታድያ ይህን ስልህ በተምሳሌቱ እንደሆነው ያገኘህውን ሳጥን ሁሉ ውስጡን ተመልከት ማለቴ አይደለም። ነገር ግን ቀረብ ብለህ፣ እረ እንደውም በጣም ቀረብ ብለህ የእራስህን ውስጥ፣ ጠሊቅ ውስጥህን ተመልከት ነው እያልኩህ ያለሁት

ግን እኮ እኔ ለማኝ አይደለሁም፤ እንዲህ ስትል የሰማሁህ መሰለኝ።

ለደስተኛነትና ለሀሴት እንዲሁም ለማይናወጥ ጥልቅ ሰላም መንስሊ የሆነውን እውነተኛውን ሀብታቸውን ያሳወቁቱ እነርሱ ለማኞች ናቸው። የበዛ ቁሳዊ ሀብት ቢኖራቸውም እንኳ! ደስታን ለማግኘት ወይም እርካታን ለማጣጣም፤ ይሁንታን፤ ዋስትናን ወይም ፍቅርን ለማግኘት፤ ውጫን ይመሰክታሉ። እነዚህ ለዎች በውስጣቸው የከበረ ሀብት ተትረፍርፏል። ይህም ብቻም ሳይሆን እለም መስጠት የምትችለው ነገር ሁሉ በእጃቸው ላይ አላቸው።

መገለጥ (የበራ ህይወት) የሚለው ቃል ከፈጣሪ የሚሰጥና የሚታደሉት አይነት ስሜትን በአዕምሮ ውስጥ ያጭራል። እራስ ወዳዱ እነነትም በዚህ መንገድ እንዲተረጎምላት ይፈልጋል። መገለጥ ግን ከሰዋዊ ማንነትህ ጋር አንድ አምሳል አንድ ሕክል የመሆን ስሜት ተፈጥሮአዊ ሁኔታህ ነው። መገለጥ ከሆነ አይነት ልኬት ከሌለውና ከማይጠፋ ሁኔታ ጋር መቆራኝት ነው። መገለጥ በዋናነት ከራስህ ጋር ሁኖም ግን ከአንተ ዕጅጉን ከሚልቅ አንተነትህ ጋር መቆራኝት ነው። ይህ ግራ የሚያጋባ ይመስላል፤ ሀቁ ግን ይኸው ነው። መገለጥ ከስምና ከመልክ ቅርፅ ባሻገር የአንተን እውነተኛ ተፈጥሮ መፈለግ ነው። የዚህ ቁርኝት ስሜት አለመሰማት የመነጠል የማይጨበጥ ቅገርትን ይፈጥራል። ማለትም ከራስህ መነጠል፤ እንዲሁም በዙሪያህ ካለው አለም ነገር ጋርም መነጠልን ይፈጥራል። እናም እየታወቀህም ይሁን ሳይታወቅህ እራስህን ከመንጋው የተለየህ አድርገህ ትቆጥራለህ። ፍርሀት ይጎነቁልና ውስጣዊ እንዲሁም ውጫዊ ግጭት የተለመደ ይሆናል።

ቡድህ መገለጥ የሚለውን ቃል ለማብራራት የተጠቀመባትን ቀለል ያለች አባባሉን እወድሳታለሁ። «የመከራና ስቃይ ማክተሚያ» በማለት ነበር መገለጥ የሚለውን ቃል ያብራራው። በዚህ አባባል ውስጥ ከለው ልጅ በላይ የሆነና ከፈጣሪ የሚል አንዳች ነገር የለበትም። ከቶ ይኖር ይሆን? እርግጥ

ነው፤ በመግለጽ ረገድ ገለጻው ምሉእ አይደለም። ገለጻው የሚነገርህ መገለጥ ያላይደለውን ነገር ብቻ ነው። ይኸውም ስቃይ አልባነቱን። ነገር ግን፣ ስቃይ አልባ ከሆነ ታዲያ ሌላ ከዚህ ውጭ የሆነ ቀሪ ነገር ምን አለ? ቡድህ በዚህ ጉዳይ ላይ ትንፋሽ አላለም። ትንፋሽ አለማለቱ ደግሞ የሚያመላክተው አንተ አራሱህ ፈትሽህ ድረስበት ማለቱ ነው። ቡድህ አሉታዊ ገለጻን ነው የተጠቀመው ፤ ስለሆነም አዕምሮ ገለጻውን የሆነ አይነት እውነተኛ ምልክት ማድረግ እንዳይችል ወይም መገለጥ የሚሳካው ከሰው ልጅ በላይ በሆነ ሀይል ነው ብሎ እንዳይቆጥረው ለማድረግ አስቦ ነው፤ ማለትም፣ አዕምሮ አንተ ልታሳካው የማትችለው ግብ እንዳያደርገው ነው። ምንም እንኳ ይህ ቅድመ ማስጠንቀቂያ እንዳለ ቢሆንም አብዛኞቹ ቡዲህስቶች አሁንም ድረስ የሚያምኑት መገለጥ የተሰጠው ለቡድህ ብቻ እንደሆነና ለእነርሱ እንዳልተሠጠ፣ አድርገው ነው የሚያምኑት።

ሠዋዊ ማንነት የሚለውን ቃል ተጠቅመህል፣ ምን ማለትህ እንደሆነ ልታብራራልኝ ትችላለህ?

ሠዋዊ ማንነት ዘላለማዊ ነው። መወለድና መሞት የማይቀርለት ከፈርጅ ብዙ መልክ ቅርፅ የህይወት አይነቶች ባሻገር ለዘላለም የሚኖር አንድ ህይወት። ነገር ግን ሰዋዊ ማንነት መገለጫው ይህ ብቻም አይደለም፣ ነገር ግን ሰዋዊ ማንነት በባህሪው ጥልቅ፣ ረቂቅና የማይጠፋም ነው። ማለትም ሰዋዊ ማንነት በራሱ ጠሊቅ ውስጥ ለአንተ የሚታወቅህ፣ ማለትም የአንተ እውነተኛ ባህሪ ማለት ነው። ይህን ግን በአዕምሮህ ለመጨበጥ አትሻ ። ለመረዳትም አትሞክር። ይህን የምታውቀው አዕምሮ የረጋና የሰከነ ሲሆን ብቻ ነው፤ ሰዋዊ ማንነትን መገንዘብና ስሜቱን መረዳት የሚቻለው ከነ ሙሉ ቀልብህ ስትሆንና አትኩሮትህ ሙሉ በሙሉ አሁን ላይ ሲሆን ብቻ ነው። ሰዋዊ ማንነት ስሜቱ ፣ በአዕምሮ ሊረዳት ግን ፈፅሞ አይቻልም። ስለ ሰዋዊ ማንነት ግንዛቤውን

መጨበጥና በሰዋዊ ማንነት ስሜት ውስጥ መሆን ሲቻል ያኔ መገለጥ ተገኝ ማለት ነው።

ሰዋዊ ማንነት ስትል ስለ እግዚአብሔር ማውራትህ ይሆን ? ከሆነ ታደያ ይህን ለምንድን ነው የማትናገረው?

እግዚአብሔር የሚለው ቃል ለሽህ አመታት በዘለቀ አግባብነት በሌለው አጠቃቀም የተነሳ ትርጉም አልባ ሁኗል። ቃሉን አንዳንድ ጊዜ አጠቀምበታለሁ፤ ስጠቀምበት ግን በልኩ ነው። እግዚአብሔር የሚለው ቃል ለዘመናት አግባብነት በሌለው አጠቃቀም ላይ ውሏል ስለ፣ ቅዱሱን እግዚአብሔር ቅንጣት ታክል ሳያዩ እንዲሁም ከቃሉ ጃርባ ያለውን ህልቆ መሳፍርት የሌለውን የትየለሌነት ፈፀመው ሳይገነዘቡ እንዲሁም ስለሚያወሩለት ነገር የሚያውቁ ይመስል ቃሉን በፅኑ ይጠቀሙበታል ማለቴ ነው። ወይም ደግሞ እነርሱ አንቀበለውም ያሉትን ምንነት ጠንቅቀው የሚያውቁ ይመስል ቃሉን በተቃራኒው ሙግት ይገጥሙበታል። ይህ አግባብነት የሌለው አጠቃቀም፣ ትርጉም የለሽ፣ ግራ የሚያጋባ አምነትን፣ እምቢተኝነትን እንዲሁም የኔ ብቻ የሚያስብል ቅገፄትን ያመጣል። ለምሳሌ የአኔ ወይም የእኛ እግዚአብሔር ነው ትክክል፣ የአንተ እግዚአብሔር ግን ውሸት ነው ወይም ደግሞ እግዚአብሔር ሙቷል የሚለውን የጊቴን ታዋቂ አባባል አይነት ያለ ቅገፄትን ይፈጥራል። እግዚአብሔር የሚለው ቃል ያለቀ የደቀቀ ዕንሠ ሀሳብ ሁኗል። ቃሉ ከአፍ በወጣ ቅፅበት አእሳምሮ ውስጥ የሆነ አይነት ምስል ይቀረጻል። ለምሳሌ፣ ነጭ፣ ጢሙን ያጎረረ ሽማግሌ ሰው አይነት ምስልን ሲሆን ይቸላል። ማለትም እግዚአብሔር በጣም የራቀ ማንነቱን ይዞ ሩቅ ቦታ የተቀመጠ አይነት ስሜትን በአዕምሮ ይቀረጻል። እናም ደግሞ ያ የተቀረፀው ምስልም ወንድና ሽማግሌ መሆኑን እሙን ነው።

እግዚአብሔር የሚለው ቃልም ይሁን፣ ሠዋዊ ማንነት ወይም ደግሞ ሌላ ማንኛውም ቃል፣ ከቃሉ ጀርባ ያለውን ከ-አስከ የማይባል የትየለሌነትን፣

እሙንነት መግለፅ ወይም ማሰረዳት አይችልም። ስለዚህ ዋናውና ብቸኛው ጥያቄ፣ ቃሉ የሚያመለክተውን አንተ ትረዳው ዘንድ ቃሉ አንተን አስችሎህል ወይስ እንቅፋት ሁኖብህል የሚለው ነው። ቃሉ ከቃልነቱ ባሻገር ያለውን ምጡቅነት አንተ ላይ ስጭሯል፤ ወይስ አንተ በጭንቅላትህ ውስጥ የምታምነውን ሀሳብን በቀላሉ ማስተጋባትና በእዕምሮ ውስጥ ያለን ጣካትን መፍጠር ብቻ ነው ያተረፈልህ? ሠዋዊ ማንነት የሚለው ቃል የሚገልፀው እንዳች ነገር የለም፤ እግዚአብሔር የሚለው ቃልም እንዲሁ። የሆነ ሁኖ ግን ሠዋዊ ማንነት የሚለው ክፍት ፅንሰ ሀሳብ መሆኑን የሚያመለክት ጠቀሜታ አለው። ቃሉ ከ-እስከ የማይባለውን ረቂቅነት፣ እንዲሁና እንዲያ ነው ወደ ሚያስብል ማንነት አያወርደውም። የዚህን ምስል በእዕምሮ መቅረፅም አይቻልም። የሰዋዊ ማንነትን በግል የተሰጠ ሰጦታን የሚነጥቅ ማንም የለም። ይህ የአንተ ዋና መግለጫ ነው፤ እናም አንተ በሙሉ ቀልብህ ስትሆን የሰዋዊ ማንነት እንደ የገዛ ራስህ የህልውነት ስሜት ሁኖ ለአንተ ወዲያውኑ ይታወቅህል። ማለትም እኔ ይህን ወይም ያን ከመሆኔ በፊት እኔ ያ ነበርኩ በሚል ግንዛቤ መኖር ማለት ነው።

ስለዚህ ሰዋዊ ማንነት ከሚለው ቃል ወደሰዋዊ ማንነት ተሞክሮ ትንሽ አልፎ ሲባል ማለት ብቻ ነው።

ይህን እውነት ለማወቅ ትልቁ መሰናክል ምንድን ነው?

አንድን ሀሳብ መንቻካና የማይፈታ ሀሳብ የሚያደርገው የአንተ ከእዕምሮህ ጋር መቆራኘት ነው። አንድ ሀሳብ በእዕምሯችን እየተንከላወሰ ምንቸክ ሲልብንና እርሁን ለማስቆም አለመቻል ስቃዩ መራር ነው። እኛ ግን ይህን አንረዳውም! ምክንያቱም ሁሉም ሰው ማለት ይቻላል የዚህ ነገር ሠለባ ነውና። ስለሆነም በሀሳብ መዋጥ እንደ ኖርማል(ልክኛ) ተቆጥሯል።

ይህ የማያባራ የእዕምሮ ሁከት ከሰዋዊ ማንነት መነጠል የማይችለውን ለሰዋዊ ማንነት ገፅ በረከት የሆነውን ውስጣዊ ስክነትና እርጋታን እንዳታገኝ

ከልክሱህል። በተጨማሪም የፍርሀትንና የስቃይን ድባብ የሚያጭር እዕምሮ
ሠራሽ የውሸት ማንነትን ይፈጥራል። ስለዚህ ጉዳይ ወደፊት በዝርዝር
እንመለከተዋልን።

ፈላስፋው ዴካርተስ ለሰባለሁ፣ ስለዚህ እኔን እኔ ያደረገኝ ማሰብ
ነው። የሚለውን ታዋቂ አባባሉን ሲናገር በጣም መሰረታዊ የሆነውን እውነታ
እንዳገኘ ነበር ያመነው። እርግጥ ነው ሀቁ ግን ያ ንግግሩ የመረታዊ ስህተት
መግለጫ መሆኑ ነበር። ይኸውም ማሰብን ከሰዋዊ ማንነት ጋር እንዲሁም
ማንነትን ከማሰብ ጋር ማተካከል ነበር ስህተቱ።

ጥሉበት በሀሳብ መዋተት የተጠናወተው፣ ላለበ የማይታከተው፣ ሀሳብ
አልፏል ያለው ሰው፣ በሀሳብ ሁሉ የሚጠመድ ለው፣ ሀሳብ ምሉ መዋተት
ቁርሱ የሆነ ሰው፣ ማለትም ሁሉም ሰው ማለት ይቻላል የሚኖረው ግልፅ በሆነ
የመነጠል ሕይወት ውስጥ ነው። የማያባሩ ችግሮችና ግጭቶች በነገሠበት
ውስጠስብ አለም ውስጥ፣ እየጨመረ የሚሔድ የአስተሳሰብ ልዩነትን
በምታንፀባርቅ አለም ውስጥ መነጠሉ እሙን ነው። የበራ ህይወት ወይም
የመገለጥ ህይወት የምልዕነት ሁኔታ ውስጥ መሆን፣ እንዲሁም ሰዋዊ
ማንነትን መገናፀፍና ወዲያውም ሰላም ማግኘት፣ በተጨማሪም ከህይወት
የበርካታ መገለጫዎች ጋር እንዲሁም ከማይታየውና ጥልቅ ከሆነው ከራስህ
ጋር ስምም መሆን፣ ማለትም ከራስህ ሰዋዊ ማንነትህ ጋር ስምም መሆን ነው።
መገለጥ ውስጣዊና ውጫዊ ከሆነ ስቃይና፣ የማያባራ ግጭት ማከተማያ ብቻም
ሳይሆን እደገኛ ከሆነው የማያበራ የሀሳብ አባዜ ግዞት መላቀቂያም ነው። ይህ
ምንኛ የሚገርም አርነት ነው! ከአዕምሮህ ጋር ስትቆራኝ ለማንኛውንም አይነት
ዕውነተኛ ግንኙነት ጋራጣ ከሚሆኑት ፅንሰ ሀሳቦች፣ ፍረጃዎች፣ ምናቦች፣
ቃላት፣ ውሳኔዎች እንዲሁም ብያኔዎችን የሚገድብ የሀሳብ ስክሪን(የምስል
መጋረጃ) በአዕምሮህ ውስጥ ትፈጥራለህ። ይህ የፈጠርከው ጋራጣም
የሚጋረጠው በእንተና በእራስህ መካከል፣ በእንተና በወዳጆችህ መካከል፣

በእንተና በተፈጥሮ መካከል፣ በእንተና በእግዚአብሔር መካከል ይሆናል። የመነጠልን ቅገፍት የሚፈጥረው፣ እንተ ከዚህ ባሻገር ደግሞ «ሌላኛውም» እለ የሚል የየቅልነት ቅገፍትን የሚፈጥረው ይህ የሀሳብ ግድግዳ ነው።

ከዚያም ከተክለ ቁመናና ከመልክ ቅርፅ ባሻገር ያለውን እንተ ከሁሉ ጋር እንድ የመሆንን እውነታ ትረሳለህ፣ «ትረሳለህ» ማለቴ ዕሙን የሆነውን እውነታ፣ ማለትም ያው እንተ ነህ የሚለው እንደያነት አይሰማህም ማለቴ ነው። ይህ እውነት መሆኑን ልታምን ትችላለህ፣ ነገር ግን የዚህን እውነታነት በእውቀት መግለጡ ላይ ግን ዳገት ሁኖብህል። እውነት መሆኑን ለማወቅ ያዳገተህል ምናልባትም ማመኑ ምቹት ይሠጥህና ጎመን በጤና ብለህ አርፈህ ተቀምጠህል። በዚያው ቀልጠህ ትቀራለህ። የሆነ ሁኖ ግን አርነት የምትወጣው በራስህ ተሞክሮ ውስጥ ስታልፍ ብቻ ነው። ማለብ በሽታ ሆነ ማለት ነው። በሽታ የሚከሰተው ደግሞ ነገሮች ሚዛናቸውን ሲስቱ ነው። ለምሳሌ የህዋሶች በሰውነት ውስጥ ለሁለት እየተገመሱ መራባት ምንም ችግር የለውም፣ ነገር ግን ይህ ሒደት ቀጥሎ መራባቱ ከተገቢው ቁጥር በላይ ሲሆን የህዋሶች ቁጥር ይጨምርና በሽታ ላይ እንወድቃለን።

አዕምሮ በተገቢው መንገድ ጥቅም ላይ ከዋለ ግሩም መሳሪያ ነው። ቢሆንም በተገቢው መንገድ ጥቅም ላይ ካልዋለ እጅጉን አውዳሚ ይሆናል። ይህን አባባል የበለጠ ግልፅ ላድርግልህና ችግሩ እንተ አዕምሮህን በማይገባ መንገድ ከመጠቀምህ ይልቅ ከነእካቲውም ጥቅም ላይ አለማዋልህ ነው። እርሡ ነው እንተን የተጠቀመብህ፣ በሽታው ያለው እዚህ ላይ ነው። እንተ ማለት አዕምሮህን እንደሆንክ፣ አዕምሮህ ማለት እንተ እንደሆንክ እምነህ ተቀብለህል፣ ይህ መሸወድ ነው፣ መሳሪያው እንተን በቁጥጥሩ ስር አውሎህል።

የመነጠል ቅገፍትን ማለትም እንተ አለህ፣ ደግሞ «ሌሎች እሉ» የሚለውን ቅገፍት የሚፈጥረው፣ ይህ የሀሳብ ስክሪን ነው፣ ከዚያም መሰረታዊውንና ዋነኛውን ሀቅ ትረሳለህ፣ ማለትም፡- ከተክለ ቁመናህና ከመልክ

ቅርፅህ ባሻገር በጠሊቅ ውስጥህ ከፍ ብሎ ከተጠቀሱት ነገሮች ጋር አንድ መሆንን ተረጋግጦ ማለቴ ነው። ተረጋግጦ ማለቴ ከፍ ብሎ ከተጠቀሱት ጋር አንተም አንድ የመሆንን ስሜቴን ታጣቀህ፤ ብቸኛና የተነጠልኩም ትሆናለህ።

በዚህ እጅጉን አልሰማማም። እርግጥ ነው፤ ልክ እንደማንኛውም ሰው በርካታ ፋይዳ ቢስ ሀሳቦችን አሰባለሁ። እንደዚያም ሁኖ ግን ነገሮችን ለመከወንና ለማሳካት ፈቅጀ አዕምሮዎን ጥቅም ላይ ማዋል አቻላለሁ፤ ይህንንም ሁሌ የማደርገው ነገር ነው።

አንተ ቃላትን የማገጣጠም ጨዋታን በተገቢው መንገድ መጫወት ስለቻልክ ወይም ደግሞ አቶሚክ ቦምብ ስሰሰራህ አዕምሮህን ተጠቅመህል ማለት አይደለም። ውሻዎች ከአጥንት ጋር መታገልና መቆርጠም እንደሚወዱት ሁሉ፤ አዕምሮም ጥርሡን የሚገዳደር ነገር ላይ ማዋል ደስ ይሰዋል። ለዚያም ነው አዕምሮ የቃላት ማገጣጠም ጨዋታዎችን የሚፈታውና አቶሚክ ቦምብ የሚሠራው። አንተ ግን ለሁለቱም ፍላጎት የለህም። አንድ ጥያቄ ልጠይቅሁ። አንተ በፈለግክ ጊዜ ከአዕምሮህ መላቀቅ ትችላለህን? አዕምሮህን የማስቆሚያውን ቁልፍስ አግኝተህታልን?

ማሰብን ከናካቴው ማቆም ማለትህ ነው? እንደዚያ እንኳን አልችልም። ምናልባት ለአንድ አፍታ ወይ ለሁለት ወይ ለተወሰነ ቅፅበት ካልሆነ በስተቀር፤

መልስህ ይህ ከሆነ፤ አዕምሮ አንተን እየተጠቀመብህ ነው ማለት ነው። ይህን ሳይታወቅህ አምነህ ተቀብለህታል፤ ከአዕምሮ ጋርም ተቆራኝተህል፤ ስለዚህ አንተ የእርሡ ሎሌ መሆንን እንኳን አታውቀውም፤ ሳታውቀው በይዘታነት እንደተያዘክ ያህል ነው። ይህም በመሆኑ ይህን በይዘታነት የያዘህን እንደ አንተነትህ አድርገህ ቆጥረህታል፤ ከአዕምሮ ባርያነት ነፃ ለመውጣት የመጀመሪያውና ዋነኛው ነገር፤ አንተ በይዘታነት የያዘህን፤ ማለትም በሀሳብ

የሚባዝነውን አዕምሮህን አሰመሆንህን ማወቅ ነው። እንተ ሌላ ነህ! አዕምሮህ ሌላ ነው። ይህን ማወቅህ እንተን ጠፍንን የያዘህን አዕምሮህን እንድታስተውለው ያስችልሁል። እንተ በሀሳብ የሚጻፍረውን ማጤን ስትጀምር፣ በዚያው ቅፅበት ክፍ ያለ ደረጃ ያለው ንቃተ ህሊና ከተሸነጠበት ይቀስቀስና ንቁ ይሆናል። ስለሆነም ከሀሳብ በዘለል የትየለል የሆነ የጉብዝና ዳራ እንዳለና ሀሳብ የዚያ ጉብዝና ቁንፅል መገሰጫው እንደሆነ መረዳት ትጀምራለህ። በተጨማሪም የምር የሚባሉት ሁነኛ ነገሮች በሙሉ ለምሳሌ፣ ውበት፣ ፍቅር፣ ፈጠራ ደስታና የውስጥ ሰላም መፍለቂያቸው ከአዕምሮ ባሻገር መሆኑን ትገነዛባለህ። ነቁ ማለት ጀመርክ ማለት ነው።

እራስህን ከአዕምሮ ማላቀቅ (ነፃ ማውጣት)

ለመሆኑ ብሀሳብ የሚባዝነውን ማጤን ስትል ምን ማለትህ ነው?

መልካሙ ዜና እራስህን ከአዕምሮህ ማላቀቅ የምትችል መሆኑ ሲሆን ብቸኛውና እውነተኛው አርነትም ይኸው ነው። እሁኑኑ የመጀመሪያውን ርምጃ መውሰድ ትችላለህ። በጭንቅላትህ ውስጥ የሚጉላላውን ድምፅ በቻልከው መጠን ማዳመጥ ጀምር። በጭንቅላትህ ውስጥ ተሠንቅሮ የሚንገዛለልን፣ ለብዙ ጊዜ ምናልባትም ለብዙ አመታት የተደጋገመን የሀሳብ አካሄድን ልዩ ትኩረት ሰጠው። ብሀሳብ የሚባዝነውንና የሚዋትተውን መመልከት ስልም ይሁንን ማለቴ ነው። በሌላ ሀሳብም፡- በጭንቅላትህ ውስጥ የሚያስተጋባ ድምፅን አዳምጥ ማለት ነው። እንደ እማኝ ሁነህ ተከታተለው።

ያንን ድምጽ ሰታዳምጥ ያለ አድልኦ ይሁን፣ ማለትም ፍርድ ላትሰጥ። ለላዳመጥከው ነገር ፍርድህን አትሰጥ፣ ወይም አታውግዝ፣ ይህን አደረግክ ማለት ግን ያው ድምፅ ተመልሶ በጓሮ በር እንዲገባ አደረግክ ማለት ነው። ብዙም ላትቆይ፡- አንድ ድምጽ አለ፣ እኔም ይኸው እየሰማሁትና እየስተዋልኩት

ነው የሚል ግንዛቤ ያድርብሃል። ይኸው እኔም እየሰማሁትና እያሰተዋልኩት
ነው የሚለው መረዳት፤ እንዲሁም ደግሞ ይኸም በመረዳትህም ከነ ሙሉ
ቀልብህ የመገኘት ስሜትን መረዳት ሀሳብ አይደለም፤ የሚመነጨውም ከአእምሮ
በላይ ከሆነ ነገር ነው።

ስለሆነም አንድን ሀሳብ ስታዳምጥ ስለ ሀሳቡ ግንዛቤ አለህ ማለትም
ብቻም ሳይሆን ሀሳቡን በተመለከተ እንተው እራሱ እንደ እማኝ ሁነህ
መገኘትህ ይታወቅሃል። አዲስ የእይታ እድልን ያለው ንቃተ ሀሲና ከተፍላለ
ማለት ነው። በአዕምሮህ ውስጥ የሚባዝነውን ሀሳብ እያዳመጥከው ሳለም
ከሀሳቡ በስተጀርባም አንተ ከነ ሙሉ ቀልብህ መሆንህ ይታወቅሃል፤ ጠሊቅ
የሆነው ማንነትህ እንደተሳተፈበት ይታወቅሃል፤ እናም ሀሳቡ በአንተ ላይ
የመሰልጠንና የመፈንጨት አቅመን ያጣና ወድያውኑ ጋብ ይላል። ምክንያቱም
አንተ ከአዕምሮ ጋር በመቆራኘት አዕምሮን ማበራታትህን ትተሃልና። ይህን
በአዕምሮህ ውስጥ የሚግተሰተለውን ሀሳብ እንደ እማኝ ሁነህ መከታተልና
መታዘብ፤ ሳይፈለግ እየመጣ የሚመናቸክ ሀሳብ የፍፃሜው ጅምር ነው። አንድ
ሀሳብ ጋብ ሲል በአዕምሮ ውስጥ የሚወርድ የሀሳብ ፍሰት ይቋረጣል፤ ማለትም
አዕምሮ ተወገደ፤ እናም የአዕምሮ የማሠብ አባዜ ተቋርጦ ክፍተት በመፈጠሩ
ፋታ ተገኘ ማለት ነው።

መጀመሪያ ላይ ክፍተቶቹ የሚቆዩት ለአጭር ጊዜ ነው፤ ምናልባትም
ለጥቂት ሰከንዶች ያህል ብቻ ሊሆን ይችላል። ቀስ በቀስ ግን ክፍተቶቹ
የሚቆዩበት ጊዜያት እየረዘሙ ይመጣሉ። እነዚህ ክፍተቶች ሲከሠቱ ውስጣዊ
መረጋጋትና ሰላም ይሰማሃል። ይህ ሁኔታም በአዕምሮ ተድበስበሶ ደብዛው
ከጠፋው ከሰዋዊ ማንነትህ ጋር አንድ አምሳል አንድ አካል የመሆን ስሜት
የአንተ ተፈጥሯዊ ሁኔታ ጅምር ነው። ይህንን በመለማመድም የመረጋጋትና
የሰላም ስሜትህ በጥልቅ እየጨመረ ይሔዳል። እርግጥ ነው ይህ ጥልቀት
ማብቂያ የሌለው ነው። በተጨማሪም ከጠሊቅ ውስጥህ የሚመነጭ የደስታና

የሀሴት ስሜት ይሰማሁል። ይህ አቅልን የመሳት ሁናቴ አይደለም። ፈፅሞ እንደዚህ አይደለም። እዚህ ላይ አቅል መሳት ብሎ ነገር የለም። ነገርየው በተቃራኒው ነው። ለሰላም ተብሎ የተከፈለው ዋጋ የአንተን አቅልና ሀሊና እሽቀንጥሮ የሚጥለው ከሆነና፣ ለመረጋጋት ተብሎ የተከፈለው ዋጋ ንቁነትንና ቀልጣፋነትን የሚያሳንስ ከሆነ ሰላምና ስክነት ጥንቅር ብለው ይቅሩ።

አዕምሮ ጋር ከመቆራኘት ሁናቴ ይልቅ፣ በዚህ ከውስጣዊ ቁርኝት ሁናቴ ውስጥ መሆን አንተን የበለጠ ቀልጣፋ፣ እጅጉንም ንቁ ያደርገሁል። በሌላ አባባል ንቃተ ሀሊናህ የበለጠ ይዳብራል። የአንተ ሙሉ በሙሉ ከነቀልብያህ መሆን የሰውነትህን አቅምና ብርታት እንዲጨምር ያደርገዋል።

ወደ እዚህ አዕምሮ አልባ ንፍቀ ክበብ ውስጥ የበለጠ እየጠለቅክበት ስትገባ፣ አንዳንድ ግዜ ምስራቃውያኑ እንደሚሉት ፅድት ያለ የንቃተ ሀሊናን ሁናቴን ትገነዘባለህ። በዚህ ፅድት ያለ ንቃተ ሀሊና ውስጥ ስትሆን፣ የአንተ ከነ ሙሉ ቀልብ የመሆንህ ስሜቱ በጥልቀትና በደስታ ስለሚሰማህ፣ አንተ ከተላበሰከው ጽድት ያለ ንቃተ ሕሊና ጋር ሲወዳደር፣ ሁሉም ሀሳብ፣ ሁሉም ስሜት፣ አካላዊ ሰውነትህ እንዲሁም ውጫዊው ሁኔታ በአንጻራዊነት እዚህ ግባ የማይባሉ ይሆኑብሁል።

ሁኖም ግን ይህን ሁናቴ መላበስ ማለት ራስ ወዳድ የእኔነት አስተላሳብ አይደለም፤ ይልቅስ እኔነት የሌለበት ሁናቴ እንጅ። እናም ደግሞ ይህን ንቃተ ሀሊና ከመላበስህ በፊት አንተ ሕኔ ነኝ ብለህ ካሰብከው አንተነትህ ይልቅ ወደየትየለሌ አንተነትህ ይወስደሁል። አንተ ማለት ከነ ሙሉ ቀልብ የመሆን ችሎታ ያለው ያኛው አንተ ስትሆን፣ በተጨማሪም ይህ አንተነትህ አንተ ማሰብ ከምትችለው በላይ ከአንተ የላቀ አንተነትህም ነው። እዚህ ላይ ለማስተላለፍ የፈለግኩት መልዕክት አስቂኝ ወይም እርስ በርሡ የሚጣረስ ሊመስል ይችላል ነገር ግን ልገልፀበት የምችለው ሌላ መንገድ የለም።

በተጨማሪም አዕምሮህን በማሳረፍ አዕምሮ አልባ ክፍተትን የምትፈጥርበት ሌላ ዘዴም አለልህ፤ ይኸውም በአዕምሮው ውስጥ በሀሳብ የሚዋትተውንና የሚባዝነውን ያኛውን አንተን በማጤንና በማስተዋል ፈንታ፤ ትኩረትህንና ቀልብህን አሁን ላይ በማነጣጠር በአዕምሮህ ውስጥ የሚሸገገደ ጎደውን የሀሳብ ፍሰት ገታ በማድረግ አዕምሮ አልባ ክፍተትን መፍጠር ትችላለህ።

በጣም በንቃት ትኩረትህን አሁንና አሁን ቅፅበት ላይ አድርግ፤ ይህን ማድረግ ቀላል ነው። እርካታንም ይሰጣል። በዚህ መልኩ ንቃተ ሀሊናን ከአዕምሮ ነገረ ስራና ድርጊት ታፋታዋለህ፤ እናም አዕምሮ አልባ ክፍተት ትፈጥራለህ፤ ይህን በማድረግህም፤ ንቃትህና ቅልጥፍናህ እንደተጠበቀ ሁኖ፤ በሀሳብ ከመባዘን ፋታ ታገኛለህ፤ አዕምሮህንም ታሳርፈዋለህ። የማሰላሰል ፍሬ ነገር አንኳሩም ይኸው ነው።

አንተ በእለት ተዕለት ህይወትህ ማንኛውንም አይነት የሰርክ ተግባርህን በመጠቀም ይህን ልትሰማመደው ትችላለህ። የተወሰኑትን የዕለት ተዕለት ተግባርህን ለተወሰነ ጊዜ ያክል እንደመለማመጃ ተጠቅመህ ውጤቱን እራስህ ማየት ትችላለህ። ለምሳሌ ቤትህ ወይም የስራ ቦታህ ላይ ደረጃዎችን ስትወጣና ስትወርድ ለእያንዳንዱ እርምጃህ ትኩረት ስጥ። ከነ ሙሉ ቀልብህ ሁን። ወይም ደግሞ እጅህን ስትታጠብ እዚያ ላይ ስለሚከናወነው ነገር ትኩረትህን ስጥ። የውሀውን መፍሰስ፤ ውሀው እጅህን ሲነካህ፤ ሳሙና ወ.ዘ.ተ ስሜቱን በደንብ አዳምጠው፤ ይሰማህም፤ ወይም ዳግሞ ወደ መኪናህ ውስጥ ስትገባ የመኪናውን በር ከዘጋህ በኋላ፤ ለአፍታ ያክል ጊዜ ወሰደህ ለጥቂት ሰከንዶች ያህል አተነፋፈስህን ልብ ብለህ አስተውለው። የአንተ ከነ ሙሉ ቀልብ የመገኘትን ስሜቱን አዳምጠው፤ ብርታቱንም አስተውለው። ይህን ልምድ በተመለከተ ተሳክቶልህ እንደሆነ ለማወቅ የስኬትህን መጠን የምትላክበት አንድ መስፈርት አለ፤ ይኸውም በውስጥህ የተሰማህ የሰላም መጠን ነው።

ስለሆነም ወደ መገለጥ (ወደበራ ህይወት) ለምታደርገው ጉዞ ብቸኛው መፍትሔ እንዲህ ላጠቃልልህ፤ ከአዕምሮህ ጋር ያለህን ቁርኝት እርግፍ አድርገህ መተውን ተማር ። በአዕምሮህ ውስጥ በሀሳብ የመባዘን ፍሰቱን ጋብ በማድረግ ከፍተት በፈጠርክ ቁጥር የንቃተ ህሊናህ ፀዳል የበለጠ እየፈካና እየጨመረ ይመጣል።

አንድ ቀን ጭንቅላትህ ውስጥ በሚጉላለው ሀሳብና በሚያስተጋባው ድምፅ ፈገግ ስትልበት እራስህን ታገኘው ይሆናል። በሀፃን ልጅ አስገራሚ ድርጊት እንደምትስቀው ሁሉ። ይህም ማለት በአዕምሮህ ውስጥ የታመቀውን የሀሳብ ይዘት የምር አድርገህ አትቆጥረውም፤ ምክንያቱም አንተ ስለራስህ ያለህ መረዳት አዕምሮ ላይ ጥገኛ አይደለምና።

መገለጥ ሀሳብን ድል ሲነሳው

በዚህች አለም ላይ በህይወት ለመኖር አስፈላጊው ነገር። ማሰብ አይደለምን?

አዕምሮህ መሳሪያ ነው። የምትጠቀምበት የሆነ አንድ የተለየ ተግባርን ትከውንበት ዘንድ ለአንተ የተዘጋጀ መሳሪያ። እናም ተግባሩ ተከውኖ ሲያልቅ የምታሳርፈው ድንቅ መሳሪያ (ማሽን) ነው። ከ80 እስከ 90 በመቶ ያህሉ የአብዛኛዎቹ ሰዎች ሀሳብ ተደጋጋሚ እንዲሁም የማይጠቅም እንቶ ፈንቶ ነው። ይህም ብቻም አይደለም አዕምሮ በተፈጥሮው ፈሩን የመልቀቅና አሉታዊ ነገሮች ጋር የመጠናወት አባዜ አለበት። እናም አዕምሮ ይህ አይነቱ ባህሪ ስላለበት የጥቅሙን ያህልም ጎጅነቱም የዚያኑ ያህል ነው። አዕምሮህን ልብ ብለህ አስተውለው እናም ይህ እውነት መሆኑን እራስህ ትደርስበታለህ።

እንደ እውነቱ ከሆነ አዕምሮ የዚህ አይነቱ በሀሳብ የመጠመድ አባዜ ሱስ ይሆንበታል። ልክ እንደማንኛውም ሱስ አስያዥ ነገር አዕምሮም የማሰብና በሀሳብ የመባዘን ሱስ ይይዘዋል። ለመሆኑ የሱስ መገለጫዎች ምንድን ናቸው፡- እጅ ሰጥተህል፤ ለመተውም አቅቶህል፤ ለመተው አማራጭ እንዳለህ እንኳ

አልታይህ ብሎህል። ሱሁ ከእንተ የበለጠ ብርቱ የመሰሉብህ ሁኗል። በተጨማሪም ሱሁ የውሸት የሆነ የደስታ ስሜትን ሰጥቶህል። ውሎ አድሮ በስተመጨረሻ ስቃይ የሆነ ደስታ።

ለመሆኑ ማሰብ ምን ሊፈይድልን ነው ከማሰብ ጋር ሱስ የሚይዘን?

ምክንያቱም እንተ ከአዕምሮህ ጋር እንዲሁም ከሀሳብ ጋር ተቆራኝተህልና ነው። ማለትም እንተ ማንነትህን የምትረዳውና የምትመዘው ከአዕምሮህ ውስጥ ከታጨቀ ፍሬ ሀሳብና ድርጊት ስለሆነ ነው። ምክንያቱም ማሰብ ካቆምኩ አስተመልኝ ብለህ ስለምታምን ነው። አስተዳደግህን ተከትሎ በተገራሀበት ግለሰባዊና ባህላዊ አተያይ መሰረት በአዕምሮህ ውስጥ የማንነትህን ምስል ተፈጥራለህ። ይህንን ምስልም የእራስ ወዳዱ እኔነት የገዛ ራሱ መንፈስ ብለን ልንጠራው እንችላለን። ይህ የአዕምሮ ተግባራቱንም ያካትታል። እናም አዕምሮ ህልውናውን የሚያስቀጥለውም ያለማቋረጥ በማሰብ ነው። እራስ ወዳዱ እኔነት (Ego) የሚለው ቃል ትርጉም ከሰው ሰው ይለያያል። እኔ ግን ቃሉን እዚህ ላይ የምጠቀምበት እንዲህ በሚል አንድምታ ነው። በንቃተ ህሊና አልባነት ምክንያት ከአዕምሮ ጋር በተደረገ ፅኑ ቁርኝት የተፈጠረ የውሸት ማንነት።

ለእራስ ወዳዱ እኔነት፣ ለእርሁ የአሁን ገዜ የሚባል ነገር የለም፤ ለእራስ ወዳዱ እኔነት አስፈላጊውና እግምት የሚገባው የባለፈውና የወደፊቱ ብቻ ነው። ሀቁ ግን ፈፀሞ የተገላበጠሽ ሁኖ ሳለ፣ ይህንን የአሁን ግዜን፣ አላስፈላጊ፣ የባለፈውና የወደፊቱ ግን አስፈላጊ እንዲሆን ያደረገው በእራስ ወዳዱ እኔነት ስልተ ዘዩ አዕምሮ ፈፀሞ ፈሩን እንዲስት ስለተደረገ ብቻ ነው። እራስ ወዳዱ እኔነት ሁልጊዜም ቢሆን ግድ የሚለው የባለፈው ነው። እናም የባለፈውን ነፍስ ይዘራበታል፤ ምክንያቱም የባለፈው ከሌለማ እንተ ማን ቢሉህ ማነኝ ትላለህ? እራስ ወዳዱ እኔነት ህልውናውን ለማስጠበቅና ለማስቀጠል

አራሁን ያለማሰለስ ከወደፊቱ ጋር ይተልማል እራሱንም ከወደፊቱ ትልም ውስጥ ያስገባል። እንዲሁም ደግሞ ስኬትን ወይም እርይታን ከወደፊቱ ይሻል።

ወይም ደግሞ አዕምሮ፣ እርሁው አራሁ ለወደፊቱ ለተለመዱ ትልም ውጤት ሲል የአሁን ግዜን ከቁብም የማይቆጠር ያደርገዋል። እስቲ አዕምሮህን ልብ ብለህ አስተውለው፣ እናም ይህ እንዴት እንደሚሠራ እራስህ ታየዋለህ።

የእርነት መውጫን ቁልፍ የያዘው የአሁን ግዜ (የአሁን ቅፅበት) ነው፣ ነገር ግን እንተ አዕምሮህን እስከ ሆንክ ድረስ፣ ማለትም አዕምሮህ ማለት አንተ፣ እንተ ማለት አዕምሮህን እስከሆንክና ከአዕምሮህ ጋር እስካልተፋታህ ድረስ ይህን ቁልፍ አታገኘውም።

ነገሮችን በአንክሮ የመተነተን፣ እንዲሁም ይህኛው ከዛኛው እያልኩ የማብጠርጠር፣ ክፉና ደጉን የመለየት ችሎታዎን ማጣት አልፈልግም። እኔ እንኳን በዚህ አልሰማማም፣ እንኳንስ ከአዕምሮዎ ጋር ልፋታና እንደውም የበለጠ ተኩረት ባለው መልኩ ልቅም አድርጎ ማሰብን በማር ደስታዎን አልችለውም። እናም ደግሞ ነገሮችን በአንክሮ የመተንተን፣ እንዲሁም ይህኛው ከዛኛው እያልኩ በማብጠርጠርና በማሰብ ክፉና ደጉን የመለየት የማሠብ ችሎታዎን ማጣት አልፈልግም።

በንቃተ ሀሊና የዝግመት ለውጥ ደረጃ፣ የአዕምሮ የበላይነት ደረጃ ላይ ተደርሶ ይህ የዝግመተ ለውጥ መቋጫና የመጨረሻው መሆን የለበትም። እንደ እውነቱ ከሆነ ዛሬ ነገ ሳንል አሁኑኑ ወደቀጣዩ ደረጃ እልፍ ማለት ይጠበቅብናል። አለበለዚያ ግን በአዕምሮ እንጠፋለን። አዕምሮ ወደ አስፈሪ ጭራቅነት አድጓል። ስለዚህ ጉዳይ በቀጣይ እመለስበታለሁ።

እዚህ ላይ አንድ ማስተዋል ያለብን ነገር አለ፤ ይኸውም ማሰብና ንቃተ ሀሊና አቻ ትርጉም የላቸውም፣ አቻም አይደሉም። ማሰብ የንቃተ ሀሊና ቁንፅል መገለጫው ነው። ማሰብ ያለ ንቃተ ሀሊና ህልውና ሊኖረው አይችልም፣ ንቃተ ሀሊና ግን ያለ ሀሳብ እራሱን ችሎ መቆም ይችላል።

መገለጥ (የቦራ ህይወት) ማለት ከሀሳብ ልቆ መገኘት ማለት ነው። መገለጥ ማለት ወደ ሀሳብ ደረጃ አለመቀልበስ ማለት ነው። ሁኖም ግን የእንስሳትና የእዕዋት ደረጃ ወደ ሆነው ከማሰብ በታች መውረድ ማለት አይደለም። የመገለጥ ሁኖቴ ውስጥ መሆን ማለት አስፈላጊ በሆነ ግዜ፣ የሚያስበውን አዕምሮህን መጠቀም ትችላለህ። እኛም ደግሞ ስትጠቀምበትም ከበሬቱ ይልቅ በበለጠ አትኩሮትና ብቃት ትጠቀምበታለህ። ሁኖም ግን ከአንተ እውቅና ውጭ ለሚደረግ የአዕምሮ በሀሳብ መባዘንና ከአዕምሮ ውስጥ ውስጡን ማብሰልሰል ወሬ ነፃ ነህ።

እኛም ደግሞ አንተ አዕምሮህንም ስትጠቀምም፣ ውስጣዊ መረጋጋትህም እንደተጠበቀ ሲሆን፣ በተለይ ደግሞ የሆነ አይነት የፈጠራ መፍትሔ በሚፈለግበት ወቅት በየጥቂት ደቂቃዎቹ አንድ ግዜ ወደ ማሰብ ሌላ ግዜ ደግሞ አዕምሮን ከሚላጋበትና በሀሳብ ከሚቆዝምበት ሁኖቴው አውጥተህ እንዲሰክን እያደረግክ ስራህን ትከውናለህ። ማለትም አዕምሮ አለ፣ አዕምሮ የለም አይነት በነዚህ በሁለቱ መካከል አዕምሮህን በተገቢው መንገድ ትጠቀምበታለህ። አዕምሮ ሳይኖር ማለት ከሀሳብ ነፃ ሁኖ በንቃተ ህሊና ውስጥ መሆን ማለት ነው።

በተጨማሪም አሪፍ የሆነ የፈጠራ ሀሳብ የሚፈልቅልህ በዚህ ሁኖቴ ስታስብ ብቻ ነው፤ ምክንያቱም ሀሳብ የነጠረ አቅም የሚኖረው በዚህ መንገድ ብቻ ስለሆነ ነው። ሀሳብ ህልቆ መሳፍርት ከሌለው ንቃተ ህሊና ጋር ካልተሳሰረ ግን ብዙም ሳይቆይ ባድማ፣ የተቃወሰ እንዲሁም አጥፊ ይሆናል።

የመኖር ዋስትና አቢይ ማሽኑ አዕምሮ ነው። አዕምሮ ከሌሎች አዕምሮዎች ጋር በመፋለም፣ በመከላከል መረጃን ማግኘትና መተንተን የሚችለው አዕምሮ ነው። ሁሉም እውነተኛ አርቲስቶች አውቀውትም ይሁን ሳያውቁት ፈጠራቸው የፈለቀው እንበለ አዕምሮ (አዕምሮ ሳይኖር) ውስጣዊ ርጋታና ስክነት ካለበት ከውስጥ ነው። ታላላቅ ሳይንቲቶች የሚባሉትም እንኳ የፈጠራ ስራቸው ከች ያለላቸው በአርምሞ ውስጥ ሁነው እንደሆነ ተናግረዋል።

አሜሪካ ውስጥ ያሉ የታወቁ የሒሳብ ሊቆች አነስታይንን ጨምሮ የሰራ
ዘዴያቸው ምን እንደሆነ ተጠይቀው የተገኘው መልስ እንዲህ የሚል ነበር፡-
'ፈጠራው ከች ባለበት በዚያች ቅፅበታዊና ወሳኝ ወቅት ማለብ የተጫወተው
የአጋዥነት ሚናን ብቻ ነው' ስለሆነም አብዛኛዎቹ ሳይንቲስቶች ፈጣሪ
ያልሆኑበት ምክንያት እንዴት እንደሚታሰብ ሳያውቁ ቀርተው ሳይሆን፤
ማለብን ማቆም እንዴት እንደሚቻል ስላላውቁ ነው።

ምድር የሀያዎን መናሀርያ የሆነችበት ተአምር ወይም ደግሞ የአንተ
አካለ ስጋ ሰውነትህ የመፈጠር ተአምር ያለው ከአዕምሮ የተነሳ እንዲሁም
ከማሰብ የተነሳ አይደለም፤ ከአዕምሮ በላይ እጅጉን የትየለሌ የሆነ በስራ ላይ ያለ
ሊቀ ጠበብት መኖሩ እሙን ነው። የአንድ ኢንች 1/1000 ኛ ዲያሜትር ልኬት
ያላት የሰው ልጅ የአንዲት ነጠላ ህዋስ ብቻ በራሷ DNA ውስጥ፤ በእያንዳንዱ
መጽሀፍት ውስጥ 600 ገጾች ያለው 1000 መጽሐፍትን የሚሞላ የሰራ ተግባር
መመሪያዎችን ማካተቷ እንዴት ይሆን? የአካለ ሰውነት ነገረ ስራን የበለጠ
ባወቅን መጠን፤ በዚህ ውስጥ በስራ ላይ ያለው ሊቀ ጠበብት ምን ያህል የገዘፈ
መሆኑንና እኛ የምናውቀው ምን ያህል ጥቂቱን እንደሆነ እንረዳለን። አዕምሮ
ከዚህ ጋር እንደገና ሊቆራኝ የሚገርም ድንቅ መሳሪያ ይሆናል። እናም
ከአራሳችንም ተርፎ ለሌላ የላቀ ነገር ሊያገለግለንም ይችላል።

ስሜት ሰውነት ከአእምሮህ ጋር ያለው መስተጋብር

ስለ ስሜትስ ምን ትላለህ? በአዕምሮዮ ከምጠመደው ይልቅ
በሰሜቶቼ የምነጉደው ይበልጣል።

አዕምሮ ስል ቃሉን የምጠቀምበት ሀሳብ ለሚለው አይደለም። አዕምሮ
ስሜቶችህን ሁሉ ያካትታል፤ በተጨማሪም ሁሉንም አይነት የንቃተ ህሊና
አልባ የአዕምሮና የሰሜት መስተጋብር አካሄድንም ያካትታል። ስሜት
የሚጎነቁለው አዕምሮና አካለ ስጋ ሰውነት የሚገናኙበት ቦታ ላይ ነው። ስሜት
ሰውነትህ ለአዕምሮህ የሚሰጠው ምላሽ ነው። ወይም ሰውነትህ ውስጥ

አዕምሮህ የሚፈጥረው ነፀብራቅ ነው ልትለውም ትችላለህ፤ ለምሳሌ ጠብ ሜሪ ሀሳብ ወይም ደግሞ የጥላቻ ሀሳብ በሠውነት ውስጥ ያለን ህይወት እንዲያሳትብ ያደርገዋል።

ይህን ቁጣ ብለን እንጠራዋለን። ሠውነትህ ለጠብ ዝግጁ ይሆናል። ሌንተ አካላዊ ወይም ሰነልቦናዊ ማስፈራራት ለደርሰብህ ነው የሚል ሀሳብ በአዕምሮህ ውስጥ ሲጉላላ ይህ ሀሳብ ሠውነትህን እንዲታማተር ያደርገዋል። ይህን የሰውነት መከማተር ፍርሀት በማለት እንጠራዋለን። ጠንከር ያሉ ሰሜቶች በሰውነት ውስጥ ያለውን ባዶ ኬሚስትሪ እንደሚለውጡ ጥናቶች ያመለክታሉ። ይህ የባዶ ኬሚስትሪ ለውጥ የሰሜትን አካላዊ ወይም ቁሳዊ እተያይ ይወክላል። እርግጥ ነው፤ ሁሉም አይነት የሀሳብ አካላዊ ስታጤኖቻቸው ለአንተ አይታወቁም፤ እናም ሰሜቶችህን መለስ ብለህ ስታጤኖቻቸውና ስትመለከታቸው ብቻ ነው የምትገነዘባቸው።

ሰሜት በሰውነት ውስጥ የሚንፀባረቅ የአዕምሮ ግብረመልስ ነው ብለህል። ነገር ግን አንዳንድ ግዜ በሁለቱ መካከል ግጭት ይፈጠራል፤ ይኸውም አዕምሮ ለምቢ አያሉ ሰሜት ላሺ ይላል ወይም ደግሞ የተገላቢጠሽ።

አንተ አዕምሮህን የምር ማወቅ የምትፈልግ ከሆነ አካለ ሰውነትህ ሁልጊዜ እውነተኛውን ነፀብራቅ ይሰጥህል። በሌላም አጠቃላይ፤ አለበለዚያም በሰውነትህ ውስጥ ሰሜቱ ሊሰማህም ይችላል። በሀሳብና በሰሜት መካከል ግልፅ የሆነ ግጭት ከተፈጠረ ሀሳብ ተብዬው ውሸት ሲሆን፤ ሰሜቱ ግን እውነት ነው። እውነት ሲባል የአንተ ማንነት የመጨረሻው እውነት ሳይሆን፤ ነገር ግን በወቅቱ የአንተ አዕምሮ የነበረበት ሁኔታ አንጻራዊ እውነታ ማለት ነው።

በለበጣ ሀሳቦችና በንቃተ ሀሊና አልባ አዕምሯዊ አካላዊ መካከል ግጭት መፈጠሩ የተለመደ ነው። በንቃተ ሀሊና አልባው አዕምሮህ የሚገላሉትን ሀሳቦችህን ታወቃቸዋለህ፤ ነገር ግን በንቃተ ሀሊና አልባው

አስተሳሰብ ስለምታደርጋቸው ድርጊቶች ግን ግንዛቤው የለም፤ ድርጊት ለሰሜት ሙልክ በሰውነትህ ውስጥ ይገባሉ። እናም በዚህም የተነሳ ግንዛቤውን ልተወሰድ ትችላለህ። ስሜትን በዚህ መንገድ ማጤንና ማስተዋል በዋናነት ሀሳብን ማዳመጥ ወይም ማጤን ጋር ተመሳሳይ ነው። ብቸኛው ልዩነት፣ ሀሳብ በጭንቅላትህ ውስጥ ሲሆን፣ ስሜት ግን በሰውነትህ ሁኔታ ይገባሉ። ስሜቱንም በሰውነትህ ውስጥ ታዳምጠዋለህ እናም ስሜትን እንተ በእርሱ ቁጥጥር ስር ሳትሆን እዛው በፀበልህ ልትለው ትችላለህ፤ እንተ ስሜት አይደለም በስሜት መነጻትህም ለከትሟል። እንተ ስሜትህን በቅጡ የምታጤን ነቁ ተመልካች ሁነህ ነው የተገኘሽው፤ ስሜትን በነቁ መመልከት ብትለማመደው በእንተ ውስጥ ያለ ሁሉም ንቃተ ህሊና አልባነት በንቃተ ህሊና ብርሀን ፍንትው ይላል።

ስለዚህ ሀሳቦቻችንን ማጤን ጠቃሚ እንደሆነ ሁሉ ስሜቶቻችንንም

ማጤን ጠቃሚ ነውን?

መልሱ አዎን ነው። እራስህን እንዲህ ብለህ መጠየቅን ልምድህ አድርገው፤ በዚህ ቅጽበት በውስጤ እየተካሄደ ያለው ነገር ምንድን ነው? ይህ ጥያቄ እንተን ወደ ትክክለኛው አቅጣጫ ያመለክተህል፤ ነገር ግን አጥብቀህ አትተንትነው፤ እንዲሁ ዝም ብለህ ተመልከትው። እትኩሮትህን ውስጥህ ላይ አነጣጥር፤ የስሜቱን ጉልበት (እቅም) እንዲሠማህ ይሁን፤ ምንም እይነት ስሜት ከሌለ እትኩሮትህን በሠውነትህ ውስጥ ወዳለ ውስጣዊ ጉልበት ይበልጥ በጥልቀት አድርገው፤ ወደ ሰዋዊ ማንነት መግቢያው በር ይህ ነው።

በልበል የሚልና የሚያወግራ የሀሳብ ዘዩ ስሜት ነው፤ እናም የሚያወግራ አቅመ ጉልበት ስላለው ከነ ሙሉ ቀልብ በመሆን ስሜቱን ለማጤን መጀመሪያ ገደማ ላይ ቀላል አይደለም። እንተን ሊቆጣጠርህ ይፈልጋል አጠቃላይ ግዜም ይላካሰታል። እንተ በበቂ መጠን ከነ ሙሉ ቀልብህ መሆን ካልቻልክ እንተን ይቆጣጠርህል። እንተ ከነ ሙሉ ቀልብህ መሆን ተስኖህ

በንቃተ ህሊና አልባነት ከሰሜት ጋር የምትቆራኝ ከሆነ (ይኸ በአብዛኛው ሰው
ዘንድ የተለመደ ነው) ሰሜት ለጊዜው (አንተን) ይሆናል። በአንተ ሀሳብና ሰሜት
መካከል አንዱ ሌላውን እየተመጋገቡ ማብቂያ የሌለው እሽክርክሪት ይፈጠራል።
ሀሳብ በሰሜት መልክ ጎልቶ ይንፀባረቃል እናም ሀሳብ እየተብላላ፣ እየተብላላ
ይሔድና እራሱን በሰሜት መልክ ይገልጣል፤ እናም ሰሜቱ ደግሞ እራሱን
በማጋጋልና የበለጠ መጋጋልን ያገኝ ዘንድ የሴሜቱን የመጀመሪያውን ጠንሻሽ
ሀሳብን ያለመታከት ይመግበዋል። ለሰሜቱ መነሻ ተደርጎ የተቆጠረው ሁኔታ፣
ከስተት ወይም ግለሠብ በሀሳብ መልክ አዕምሮ ውስጥ ይሰርፅና፣ ሀሳብ ለሰሜት
አቅም ይመግበዋል፣ ብርታትም ይሰጠዋል፣ አቅሙን ያጎለበተው ሰሜትም
በተራው ሀሳብን ይመግበዋል፣ አቅሙንም ያጎለበተዋል፣ እንዲህ እንዲህ እያለ
እርስ በርስ የመመጋገብ ዙሩ ይቀጥላል።

በዋናነት ሁሉም ሰሜቶች ይህ ነው ከማይሉት አስቀድሞ ከነበረ ሰሜት
ጋር አምሳያዎች ናቸው። ይህ አስቀድሞ የነበረ በውል የማይታወቅ ሰሜት፣
መነሻው የአንተ ማንነት ከስምና መልክ ቅርፅ በዘለለ ማንነትህ ተደብስብሎ
ከጠፋው የግንዛቤ አለመኖር ነው። ይህ ሰሜት በባህሪው ይህ ነው የማይሉት
ስለሆነ ይህንን ሰሜት በቅጡ የሚገልፀው ስም ማግኘት አዳጋች ነው። (ፍርሀት)
የሚለው ስም ይቀራረበዋል። ነገር ግን የማያቋርጥ የስጋት ሰሜት ከመኖሩም
በላይ፣ የተተውኩና ብቸኛ ነኝ እንዲሁም ምሉእ አይደለሁም የሚለውንም
ያካትታል። (ስቃይ) የሚለው ቃልም የበለጠ ሲገልፀው ይችላል። የአዕምሮ
አንደኛውና ዋናው ተግባሩ ያንን ሰሜታዊ ስቃይ መፋለም ወይም ማስወገድ
ነው። አዕምሮም የማያቋርጥ ስራ ውስጥ የሚጠመድበት አንዱ ምክንያትም
ይኸው ነው። ነገር ግን አዕምሮ ያንን ሰሜታዊ ስቃይ ለማስወገድ የተፈለገውን
ያህል ቢጥርም፣ የተፈለገውንም ያክል ተሳክቶለታል ቢባል፣ የሚያሳካው ለግዜው
አደብስብሎ ማለፍን ብቻ ነው። እርግጥ አዕምሮ ስቃይን ለማስወገድ የበለጠ
በጣረ ቁጥር ስቃዩም የበለጠ ይጨምራል። አዕምሮ መፍትሔውን ፈፅሞ

ማግኘት አይችልም። መፍትሔውን አንተ እንድትፈልግም አይፈቅድልህም። ምክንያቱም እርሁ እራሱ በተፈጥሮው (የችግሩ) አካል ነውና። እስቲ ይታይህ አንድ ሹመኛ ፓሊስ አንድ ሆን ብሎ ንብረት ያወደመን ወንጀለኛ ለማግኘት ሲሞክር፣ ንብረቱን ያወደመው እራሁ ሹመኛው ፓሊስ ሁኖ ሳለ አንደ ማለት ነው። አንተ ማንነትህን የምትረዳው ከአዕምሮ ጋር በተቆራኝ መልኩ መሆኑን እስካልተወክ ድረስ ከዚያ ስቃይ መላቀቅ አትችልም። ማለትም እራስህን ከራስ ወዳዱ እኔነት እሳካላፋታህው ድረስ ከስቃዩ አትገላገልም። ይህን ካላደረግክ አዕምሮ የበልጣን መደላድሉን አንተ ሰዋዊ ማንነት ላይ ይቆናጠጥበትና እራሁን እንደ አንተ እውነተኛ ተፈጥሮ አድርጎ እራሱን ይገልጣል።

ግዴላም ቀጥሎ የምትጠይቀውን ጥያቄ አውቁዋለሁ።

የእኔ ጥያቄ ለመሆኑ እንደ ፍቅርና ደስታ አይነት አወንታዊ ስሜቶችሽ ምን ትላለህ?

እነዚህ ስሜቶች ከሰዋዊ ማንነት ውስጣዊ ቁርኝት ተፈጥሮአዊ ሁኔታህ ጋር የማይነጣጠሉ ናቸው። በሀሳብ ፍሰት ውስጥ ክፍተት በተፈጠረ ቁጥር፣ ቁንፅል ፍቅርና ደስታ ወይም ደግሞ ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ጥልቅ ሰላም ሊገኝ ይችላል። ለብዙ ሰዎች እንደነዚህ አይነት ክፍተቶች የሚከሰቱት አልፎ አልፎ እንዲሁም ድንገት ነው። የሚከሰቱበት ቅፅበትም አዕምሮ (ቃላት ሲያጥረው) ነው። አንዳንድ ጊዜ ስሚደንቅ ውበት፣ ሰውነት ክልክ በላይ ሲደክም፣ ወይም ደግሞ ከባድ አደጋ ሲያጋጥም ይከሰታል። ድንገት ውስጣዊ መረጋጋት ይፈጠራል። እናም ደግሞ በዚህ መረጋጋት ውስጥም ረቂቅ፣ ነገር ግን ጥልቅ ደስታ ይፈጠራል። ፍቅርም ይገኛል፣ ሰላምም እንዲሁ። በአብዛኛው እነዚህ ጊዜያት ለአጭር ጊዜ የሚቆዩ ናቸው፣ ምክንያቱም አዕምሮ እኛ ማሰብ እያልን የምንጠራውን ሁከት ፈጣሪ ድርጊቱን በፍጥነት ስለሚጀምር ነው። አንተ እራስህን ከአዕምሮ የበላይነት ካላላቀክ በስተቀር ፍቅር፣ ደስታና ሠላም አይጎመሩም። ነገር ግን እነዚህን ስሜቶች ብዬ አልጠራቸውም ፣ እነዚህ

ከስሜትም በላይ አጅግ በጣም ጥልቅ ደረጃ ያላቸው ናቸው። እናም ከእነዚህም በላይ ያለው ጥልቅ ስሜት ይሰማህ ዘንድ ከፈለግክ በመጀመሪያ ስለ ስሜቶችህ ሙሉ በሙሉ ንቃተ ህሊና ሊኖርህ፣ እንዲሁም ስሜቶቹም ሊሠሙህ መቻል ግድ ይልህል። ስሜት እንዲሁ በግርድፋ ስናየው (ማወክ) ማለት ነው መቻል የሚለው ቃል የመጣው Emovere ከሚለው የላቲን ቃል ነው። Emotion (ማወክ) ማለት ነው።

ፍቅር፣ ደስታና ሠላም የሰዎቹ ማንነት ጥልቅ ሁናቴዎች ናቸው። ወይም ደግሞ ከሰዎቹ ማንነት ጋር የሚደረግ ጠሊቅ የቁርኝት ሁናቴ ሶስት መገለጫዎች ናቸው። እነዚህ ተቃራኒ የላቸውም። ምክንያቱም የሚመነጨት ከአዕምሮ በላይ ነውና። በሌላ በኩል ደግሞ ስሜቶች የአዕምሮ የጥንድ ጥንድ አካል በመሆናቸው ለተቃራኒ ህግ የተጋለጡ ናቸው። ባጭሩ፣ መጥፎ በሌለበት መልካም ሊኖርህ አይችልም ማለት ነው። ስለሆነም ከአዕምሮ ጋር ቁርኝት ባለበት ሁኔታና መገለጥ በሌለበት፣ አንዳንድ ጊዜ ደስታ እየተባለ በተሳሳተ መልኩ የሚጠራው ሁናቴ በአብዛኛው ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ፈንጠዝያ ነው። ይህ ፈንጠዝያም፣ የማያቋርጥ ስቃይ፣ እንደገና ፈንጠዝያ የቅይዬሮሽ ሉደት ነው። ፈንጠዝያ ሁልጊዜም ቢሆን የሚመነጨው ከአንተ ውጭ ካለ ነገር ሲሆን፣ ደስታ ግን የሚመነጨው ከጠሊቅ ውስጥህ ነው። ዛሬ ፈንጠዝያ የሰጠህ ነገር ነገ ስቃይን እነሆ ይልህል። ወይም ደግሞ ዛሬ ፈንጠዝያ የሰጠህ፣ ነገ ከአንተ ጋር አይገኝም፣ እናም የእርሡ አሰመኖር አንተን ለስቃይ ይዳርግህል እናም በአብዛኛው ፍቅር እየተባለ የሚጠራው ነገር ለጊዜው የሚያስፈነጥዝና ጉደኛ ሲሆን ይችላል። ነገር ግን እንደ ሱስ ሙጥኝ የሚል ነው። እናም ደግሞ ከልክ ያለፈ የፍላጎት ሁናቴም ስለሚኖርበት በቅፅበት ወደ ተቃራኒው ሊቀየር ይችላል። በርካታ የ (ፍቅር) ግንኙነቶች፣ በጅምርው ላይ የታየው ማስፈንደቅ ካለፈ በኋላ ግንኙነቱ በ (ፍቅርና) በጥላቻ መካከል ሐድ መጣ ይላል።

እውነተኛ ፍቅር አንተን ለስቃይ አይዳርግህም። እንዴት ተብሎ? ድንገት ወደ ጥላቻ አይቀየርም፤ እውነተኛ ደስታም ወደ ስቃይ አይቀየርም። ቀደም ብዬ እንደተናገርኩት ሳይገለጥልህም በፊት እንኳ፣ ማለትም እራስህን ከአዕምሮህ ጋር ከማላቀቅህ በፊትም እንኳ፣ እውነተኛውን ደስታ፣ እውነተኛውን ፍቅር፣ ወይም ጥልቅ የሆነ ውስጣዊ ሰላምን በጨረፍታ ልታገኘው ትችላለህ። በጨረፍታ ቢሆንም እጅጉን ሁነኛ ነው። የአንተ እውነተኛ ባህሪ መገለጫዎች እነዚህ ሲሆኑ በአብዛኛው በአዕምሮ የተደበሰበሰ ነው። ሌላው ቀርቶ፣ የሱስ ያክል በሚያስብል ግንኙነትም ውስጥ እንኳ፣ የሆነ አይነት ከልብ የመነጨ የሆነ አይነት አይበረዘኑት ስሜት ሊሠማህ ይችላል። እነዚህ ስሜቶች ግን ገና ጨረፍታ ብቻ ናቸው። ብዙም ሳይቆይ ግን በአዕምሮ ጣልቃ ገብነት እንደገና ይደበሰበሳሉ። ይህ ሲሆን አንተ የሆነ በጣም የከበረ ነገር አግኝተህ፣ ወዲያው ግን ያጣህው ያህል ሊመስል ይችላል። ወይም ደግሞ አዕምሮህ ሁሉም ነገር ቅገፍት ነበር ብሎ ሊያሳምንህ ይችላል። ሀቁ ግን ቅገፍት ያልነበረ መሆኑና፣ አንተም ልታጣው የማትችል መሆኑ ነው። ይህ የአንተ ተፈጥሮአዊ ሁኔታ ነው። ሊደበሰበስ ይችላል፣ በአዕምሮ ሊጠፋ ግን ፈፅሞ አይችልም። ሌላው ቀርቶ ሰማዩ በከባዱ ቢጠቁርም እንኳ ፀሀይዋ አልጠለቀችም። ፀሀይዋ አሁንም ድረስ በሌላኛው የደመና ውስጥ አለች።

ስቃይ ወይም መከራ የሚመነጨው ከፍላጎት ወይም ለማግኘት ከመጓጓት እንደሆነና ከስቃይ ለመገላገል የፍላጎት ትብታብን መቆረጥ እንዳለብን ቡደህ ተናግሯል።

ሁሉም አይነት የማግኘት ጉጉቶች የአዕምሮ ከውጫዊ ነገሮች ድህነትን ወይም መሟላትን መሻት ነው። እንዲሁም ደስታን ወደ ፊት ታገኛለህ በማለት ሰዋዊ ማንነትን በወደፊቱ የመተካት የአዕምሮ ዘይቤ ነው። እኔ አዕምሮዎን እስከሆንኩኝ ድረስ፣ እነዚያ ጉጉቶች፣ መሻቶች፣ ፍላጎቶች፣ ቁርኝቶች እንዲሁም ጥላቻዎች እኔው አራሴ ነኝ። እናም ካለ እነርሱ እኔ የለሁም።

እኔ እኔ የምሆነው እነርሱን ሳገኝ ነው። ዘሩ ገና አላገነቀለም። በዚህ ሁኔታ ውስጥ ሁኔታ እርንት የመውጣት ወይም ደግሞ መገለጥን የማግኘት መሻቱ እንደ እራሱ ሌላ ወይም ይሳካልኛል ወይም ወይም እርካታን አገኛለሁ ከሚል ከወደፊት ጉጉት ላይ የተገለጠለ ነው። ስለሆነም ከፍላጎት ነፃ ለመሆን ወይም ደግሞ መገለጥን ለማሳካት አትሞክር። አዕምሮን በአይነ ቁራኛ እያየህ በነቁ ተክታተለው። ቡድህ ያለውን ከመጥቀስ ይልቅ፣ እራሱ ቡድህን ሁን፣ ሳቁኛ ሮሌ ሁን፣ ቡድህ የሚለው ቃል ትርጉምም ይኸው ነው።

የሰው ልጆች ግርማ ሞገሳቸው ተገፎ ከወደቁ ግዜ ጀምሮ በጣም ለረጅም ዘመናት በስቃይ እንደሚቀቁ ናቸው፤ ውብ ከሆነው ግርማ ሞገሳቸው ሲወድቁ ወደ ግዜና አዕምሮ ግዛት ውስጥ ገቡ፤ የሰዋዊ ማንነት ግንዛቤውም ጠፋባቸው፤ ከዚያን ግዜ ጀምሮ ነው ሰዎች በባዕድ ዩኒቨርሲቲ ውስጥ እራሳቸውን እንደ ትርጉም የለሽና ሽራፊ አድርገው መቁጠር የጀመሩት፤ ከአለቃቸው ጋር እንዲሁም ከእርስ በርሳቸው ጋር ያልተቆራኙ አይነት ስሜት የተሰማቸው።

አንተ ከአዕምሮህ ጋር እስከተቆራኝህ ድረስ ስቃይ አይቀሬ ነው። ይህም ማለት በመንፈሳዊኛ አባባል፣ ንቃተ ህሊና አልባ እስከሆንክ ድረስ ማለት ነው። እዚህ ላይ እያወራሁ ያለሁት በዋናነት ስሜታዊ ስቃይን ሲሆን፣ ለአካላዊ ስቃይና ለአካላዊ በሽታም ዋነኛው ምክንያት ይኸው ስሜታዊ ስቃይ ነው። ተቃውሞ፣ ጥላቻ፣ ስስት፣ የጥፋተኝነት ስሜት፣ ቁጣ፣ ድብርት፣ ቅናት ወዘተ፣ ትንሽየዋን ተግሳፅንም ጨምሮ ሁሉም የስቃይ መገለጫዎች ናቸው። እናም ደግሞ ሁሉም አይነት ፈንጠዘያና ክልክ ያለፈ የስሜት ጡዘት በገዛ ራሱ ውስጥ የስቃይ ዘርን አካቶ የያዘ ነው። ይኸውም በግዜ ሒደት ከሚገለጠው ከገዛ ራሱ መነጠል የማይችል ተቃራኒውን አካቶ የያዘ ነው።

የላቀውን ለማግኘት አደንዛዥ እፅን የተጠቀመ ማንም ሰው፣ ያ የላቀው በስተመጨረሻ ወደ መናኛው እንደሚቀየር ያውቀዋል። ማለትም ፈንጠዘያው በሆነ መልኩ ወደ ስቃይነት እንደሚቀየር። የቀረበ ግንኙነት ከደስታ ምንጭነት

ወደ ስቃይ ምንጭነት ምን ያህል በቀላሉና በፍጥነት ሊቀየር አንደሚችል ብዙ ሰዎች ከራሳቸው ተሞክሮ ያውቁታል። ላቅ ካለ አይታ አንፃር ሲታዩ አሉታዊዎቹና አወንታዊዎቹ ሁለት ፅንፍ ዋልታዎች ሁለቱም የአንድ ሳንቲም ሁለት ገጽታዎች ናቸው። ማለትም ሁለቱም ከአዕምሮ ጋር የተቆራኙ የእራስ ወዳዱ እኔነት የንቃተ ህሊና ሁናቴ ሊነጠል የማይችል በውስጣቸው ስቃይን ያዘሉ ፅንፎች ናቸው።

የአንተ ስቃይ በሁለት መልኩ ይገለጣል፡- ይኸውም አንደኛው አንተ አሁን ላይ የምትፈጥረው ስቃይ ሲሆን፣ ሁለተኛው ደግሞ አሁንም ድረስ በአንተ አካልና አዕምሮ ውስጥ የሚኖር ከባለፈው የተንከባለሰ ስቃይ ነው። አሁን ላይ ስቃይ መፍጠርን ማቆምና ያለፈውን ስቃይ ማስወገድ ግድ ይልህል፤ እንዴት ለሚለው በቀጣዩ ምዕራፍ አውራህለሁ።

ምዕራፍ ሁለት

ንቃተ ህሊና፡- ከስቃይ መገላገያው መንገድ

አሁን ላይ ተጨማሪ ስቃይ አትፍጠር

ህይወቱ ሙሉ በሙሉ ከስቃይና ከሀዘን ነፃ የሆነ ማንም ሰው የለም። ታዲያ ይህ ከሆነ ስቃይና መከራን ለማስወገድ ከመፍገምገም ይልቅ ከእነርሱው ጋር መኖር መማር አይበጅም ትላለህን?

አብዛኛው የሰው ልጅ ስቃይ አላስፈላጊ ነው። የአንተን ህይወት የሚመራው ልብ ያልተባለው አዕምሮህ እስከ ሆነ ድረስ ስቃይ የሚመጣው በገዛ ራስህ ነው።

አንተ አሁን የምትፈጥረው ስቃይ ሁልጊዜም ቢሆን በሆነ መልኩ የሆነውንና ያለውን ላለመቀበል እምቢተኛ በመሆንህ ነው፤ ይህም የሚሆንበት ምክንያት የንቃተ ህሊና አለመኖር ነው። በሀሳብ ደረጃ ላይ እምቢተኝነቱ ፈራጅ አስተያየት ነው። በስሜት ረገድ ደግሞ እምቢተኝነቱ በሆነ መልኩ አሉታዊነት

ነው። ይህም በተራው እንተ ለአሁን ጊዜ የምታሳየው የእምቢተኝነት መጠን የስቃዩንም መጠን ይወስናል። መጠኑም የሚንተራሠው እንተ ከአዕምሮህ ጋር ያለህ ቁርኝት ምንያህል ብርቱ መሆኑ ላይ ነው። አዕምሮ ሁልጊዜም ቢሆን አሁንን እውቅና ባይሠጥና ከአሁን ቢያመልጥ ምኞቱ ነው። በሌላ አባባል እንተ ከአዕምሮህ ጋር ያለህ ቁርኝት የበለጠ ጥብቅ በሆነ መጠን ስቃይህም የበለጠ ይሆናል። ወይም ደግሞ በዚህ መልኩም ልታስቀምጠው ትችላለህ - እንተ አሁንን የበለጠ ካከበርከውና ከተቀበልከው ከስቃይ የመገላገልህም ሁኔታም የበለጠ ቀላል ይሆናል፤ ከመሰቃየትም እፎይ ትላለህ፤ ከራስ ወዳዱ እኔነት አስተሳሰብም ነፃ ትሆናለህ።

ለመሆኑ አዕምሮ አሁንን ለመቀበል አሻፈረኝ የማለት አባዜ የተጠናወተው ለምንድን ነው? ምክንያቱም አዕምሮ ያለ ጊዜ አዛዥ ናዛዥ ሁኖ በተፅዕኖ አድራጊነቱ መቆየት አይችልምና ነው። ጊዜውም ያለፈውና የወደፊቱ ነው። ስለሆነም ጊዜ አልባውን አሁንን እንደ ስጋት ነው የሚቆጥረው፣ እርግጥ ነው አዕምሮና ስጋት የማይነጣጠሉ ናቸው።

ምድር ሰው አልባ ሁኖና የእፅዋትና የእንስሳት መኖሪያ ሁኖ በምናብህ ሳለው። ሰው አልባዋ ምድር የባለፈውና የወደፊቱ የሚባል ነገር ይኖራት ይሆን? ስለ ጊዜ ትርጉም ባለው መልኩ ማውራትስ እንችል ይሆን? ጠያቂ ቢኖርና «ሰአት ስንት ሆነ?» ወይም «ዛሬ ቀኑ ምንድን ነው?» የሚሉት ጥያቄዎች ቢጠየቁ፣ እጅጉን ትርጉም አልባ ነው የሚሆኑት። የዋርካ ዛፍና ደሮ በዚህ ጥያቄ ግራ ይጋቡ ነበር። «ምን ጊዜ» በሚል ነገር ጥያቄውን በጥያቄ የሚጠይቁት። «እርግጥ ነው ብቸኛው ጊዜ ዛሬ ነው፣ ሠክቱም አሁን ነው» «ታደያ ከዚህ ሌላ ምን አለ?» ነበር የሚሉት።

እርግጥ ነው በዚህች አለም ላይ ስራን ለመከወን አዕምሮ እና ጊዜ ያስፈልጉናል፤ ነገር ግን አዕምሮና ጊዜ ህይወታችንን የሚዘውሩበት ሁኔታም

ይከሠታል። እናም እዚህ ላይ ነው እንግዲህ ፈር መሳት ስቃይና ሀዘን የሚጠነሰትና የሚያደጉት።

አዕምሮ ከነተዕዕና ፈጣሪነት መቀጠሉን ለማስረገጥ፣ አሁንን በባለፈውና በወደፊቱ ጊዜ ያለመታከት ሊያደብሰብሠው ይከጅላል። ስለሆነም ከአሁን ጋር የማይነጣጠለው የሰዋዊ ማንነት ብርቱነትና የትየሌለ የመፍጠር አቅም በጊዜ ተሸፋፋኛ ይቀራል። በመሆኑም የአንተ እውነተኛ ተፈጥሮ በአዕምሮ ደብዛው ይጠፋል። እየጨመረ የሚሔድ ከባድ የጊዜ ሽክም በሰው ልጅ አእምሮ ውስጥ ይከማቻል። ሁሉም ሰው በዚህ የሽክም ቀንበር ይሰቃያል። ይህም ብቻ ሳይሆን ሰዎች ውድ የሆነውን የአሁን ጊዜ ቅፅበትን ችላ ባሉት ወይም ባልተቀበሉት ወይም ደግሞ የእውነት ባልተጨበጠ፣ ነገር ግን በአዕምሮ ውስጥ ብቻ ለተጠነሰሰ ለሆነ የወደፊት ጥቅም ባዋሉት ቁጥር፣ ከቀንበር ላይ ሌላ ቀንበር ይጨምሩበታል። የጊዜ በሠዎች አዕምሮ ውስጥ መከማቸትም ከባለፈው የተንከባለለ የዝገፈ የስቃይ ዝቃጭንም ያክልበታል።

አንተ እራስህ እንዲሁም ሌሎች ላይ በቀጣይ ስቃይ ላለመፍጠር የምትፈልግ ከሆነ፣ በተጨማሪም አሁንም ድረስ በአንተ ውስጥ ከሚኖረው ከባለፈው የተንከባለለ የስቃይ ዝቃጭ ላይ በቀጣይ ሌላ ስቃይ ላለመጨመር የምትፈልግ ከሆነ፣ ከእንግዲህ ጊዜ የሚባል ነገር አትፍጠር። ወይም ደግሞ ቢያንስ ለህይወትህ ተግባራዊ ሁነቶችን ለመተግበር አስፈላጊ ከሆነው በላይ ተጨማሪ ጊዜ አትፍጠር።

ጊዜ መፍጠርን እንዴት ማቆም ይቻላል? አንተ ያለህ አሁንና አሁን ብቻ መሆኑን በጥልቅ ተረዳ። የህይወትህን አቢይ አትኩሮት አሁን ላይ አድርገው። በጊዜ ውስጥ ከመከተምህና፣ አሁንን ለአፍታ ያህል ከመቃኘትህ በፊት፣ እንዲሁም በህይወትህ ውስጥ ተግባራዊ ሁነቶችን መተግበር አስፈላጊ ከስተት ሲያጋጥምህ መከተሚያ በታህን አሁን ላይ አድርግና ያለፈውን የወደፊቱን ለአፍታ ያህል ቃኘው። ሁልጊዜም ቢሆን አሁንን (አነሆኝ) በለው፣

ግዜው አሁን ነው፤ አርሁም አንድየውኑ ተከስቷል። እናም አንድየውኑ ከተከሠተ ነገር ጋር ውስጣዊ ግብግብ ከመፍጠር በላይ ምን ከንቱ ነገር አለ? ምንስ እብደት አለ? ህይወት አሁን ናት፤ ሁልጊዜም ቢሆን አሁን ነች። ታዲያ እንዲህ ከሆነ ህይወትን እራሷን ከመቃወም በላይ ምን አይነት እብደት ሊኖር ይችላል? ለአሁን እጅህን ሰጥ። ለህይወት (እነሆኝ) በላት እናም ህይወት እንተ ጋር ከመገዳደር ይልቅ እንተን ሠጥ ለጥ ብላ ስትገዛልህ ትመለከታለህ።

የአሁን ጊዜ አንዳንድ ሊቀበሎች የሚያዳግት፣ የማያስደስት ወይም መራር ነው።

እንዲያ ብለህ ካሰበክ እንደዚያው እንዳሠብከው ነው። ለዕምሮ አሁንን እንዴት እንደሚፈርጀው ልብ በል። ይህ የፍረጃ ሒደት፣ ይህ ከዳር ቁጭ ብሎ ያለመታከት ፈራጅ አስተያየት መስጠት እንዴት ስቃይና መከፋትን እንደሚፈጥር አስተውል።

የእዕምሮ ነገረ ስራን ልብ ብሎ በማጥናት የእምቢተኝነት ስልቶችን ከጨዋታ ውጭ ማድረግ፣ እንዲሁም አሁንን፣ አሁን ማድረግ ትችላለህ። ይህን ማድረግም ከውጫዊ ሁኔታዎች ትፋታና ውስጣዊ ነፃነትን ትላበሳለህ፤ ማለትም እውነተኛውን ውስጣዊ ሰላምን ታጣጥማለህ። ከዚያም ምን እንደሚከሰት አስተውል። እናም አስፈላጊ ሁኖ ከተገኘ ወይም ከተቻለ የድርጊት እርምጃ ውሰድ።

አምነህ ተቀበል፤ ከዚያም አድርገው። የአሁን ግዜ ያመጣው ምንም ይሁን ምን፣ የመረጥከው ይመስል አምነህ ተቀበለው። ሁልጊዜም ቢሆን ከአሁን ግዜ ጋር አብረህው ስራ እንጅ፣ ከእርሁ ጋር ግብግብ አትግጠም። አሁንን ጓደኛህ አድርገው፣ ተወዳጅው እንጂ ባለጋራህ አታድርገው፤ ይህ በሚገርም ሁኔታ ህይወትህን ይቀይረዋል።

ያለፈ ስቃይ፡- ስቃይ አምጭ አካልን ማምከን

የአሁን ጊዜ ያመቀውን ጉልበታምነት ለማስተዋል እስካልቻልክ ድረስ፤ የሚደርስብህ እያንዳንዱ ስቃይ አንተ ውስጥ የሚደላደል የስቃይ ዝቃጭ እየተወለደ ነው የሚያልፈው። አንተ ውስጥ ካለው ከቀድሞው ስቃይ ጋር ያብርና፤ በአዕምሮህና በእኩልህ ውስጥ ተደላድሎ ይቀመጣል። እርግጥ ነው ይህ ስለተወለድክባት ምድር እውቀት ማነስ የተነሳ ልጅ ሳለህ የተሰቃየህበት ስቃይንም ያካትታል።

ይህ የተከማቸ ስቃይ የአንተን እካልና አዕምሮ አንቆ የያዘ ለሉታዊ አቅመ ጉልበት ነው። ይህ የተከማቸ ስቃይ በአይን የማይታይና የማይዳሰስ ቢሆንም፤ መገለጫዎቹን ግን ከዳር ሁኔታ ብታስተውል ለእውነታ እጅጉን ትቃረባለህ፤ ይህም ስሜታዊ ስቃይ አምጭ አካል ነው። መገለጫውም በሁለት መንገድ ነው። ይኸውም (1) ያደፈጠ (ለግዜው) (2) ንቁ (ቀልጣፋ) በመሆን ነው።

ስቃይ አምጭ አካል ዘጠና ከመቶ ያህሉን ጊዜ ያደፈጠ ነው። እጅጉን ደስተኝነት በራቀው ሰው ውስጥ ግን መቶ ከመቶ ያህሉን ጊዜ ቀልጣፋ ሊሆን ይችላል። አንዳንድ ሰዎች ህይወታቸውን የሚኖሩት ሙሉ በሙሉ ማለት ይቻላል ከሚያሠቃያቸው ስቃይ አምጭ አካል ጋር ሲሆን፤ ሌሎች ሰዎች ደግሞ ስቃይ አምጭ አካል የሚጎበኛቸው በአንዳንድ ሁኔታዎች ውስጥ ሲሆኑ ብቻ ነው። ለምሳሌ በጅርብ ግንኙነት ወይም ከኋላ ታሪክ ባጋጠመ ቀውስ ጋር የተያያዘ ክስተት ሲያጋጥማቸው፤ ወይም ደግሞ አካላዊ ወይም ስሜታዊ ጉዳት ሲደርስባቸው ሊሆን ይችላል። የዚህ አይነቱን ስቃይ ማንኛውም ነገር ሊጭረው ይችላል። በተለይ ክስተቱ ከኋላ ታሪክ ስቃይ ጋር በተመሳሳይነቱ የሚያስተጋባ ከሆነ፤ ስቃዩ ከግዚያዊ ደፈጣው ይቀሠቀስና ንቁ ለመሆን ዝግጁ ይሆናል። እናም የሆነ ሀሳብ ወይም ደግሞ ለአንተ ቅርብ የሆነ ሰው በየዋህነት የሠነዘረው ወሬ ሊቀሰቅስውና ንቁ ሊያደርገው ይችላል።

አንዳንዶቹ ስቃይ አምጭ አካላት ምቹት የሚነሡ ነገር ግን በአንጻራዊነት ጉዳት የማያደርገው ናቸው። ለምሳሌ የሀፃን ልጅ የማያባራ ማላዘን አንድን ሠው ሊረብሸው የችላል። ጉዳቱ ግን እምብዛም ነው።

ሌሎቹ ስቃይ አምጭ አካላት ደግሞ አስከፊና አደገኛ ናቸው። የተወሰኑቱ መጣላትና መደባደብ ሊሆኑ፣ ሌሎች የሚበዙቱ ደግሞ ስሜታዊ ቴግ ቴግ ማለት ናቸው። ገሚሶቹ ከአንተ ጋር ቀረቤታ ያላቸው ሰዎች ላይ ጥቃትን ይፈፅማሉ፤ የተቀሩቱ ደግሞ አንተን፣ አስጠጊያቸውን የሚያጠቁ ሊሆኑ ይችላሉ። የአንተ ህይወትን በተመለከተ የሚናጡ ሀሳቦችና ስሜቶች እጅጉን አሉታዊና እራስን አውዳሚ ሊሆኑ ይችላሉ፤ መታመምና ድንገተኛ እደጋዎች በአብዛኛው የሚፈጠሩት በዚህ መንገድ ነው። አንዳንድ ስቃይ አምጭ አካላት የከተሙባቸውን ሰዎች እራሳቸውን እንዲያጠፉ (እንዲገድሉ) ይገፋፋሉ።

አንተ የሆነ ሰውን አግኝተህ፣ ይህን ሰውየ አውቀዋለሁ ወይስ አላውቀውም እያልክ በምታስብበት ጊዜ ድንገት ግን ይህ ባይታወርና መንቻካ ፍጡር አንተን እሰጣገባ ቢገጥምህ፣ ክፉኛ ትደነግጣለህ፤ የሆነ ሁኔታ ግን እሰጣገባውን በዚያኛው ሰውየ ውስጥ ከማጤን ይልቅ በራስህ ውስጥ ማጤኑ እጅጉን ጠቃሚ ነው። በአንተ ውስጥ ያለን ማንኛውንም አይነት ያለመደሰት ፍንጭ ሠጭን ምልክት ጥንቃቄ አድርግበት። በማንኛውም መልኩ ያለ የአለመደሰት ምልክትን፣ ለምሳሌ ስቃይ አምጭ አካልን ካደፈጠበት የሚቀሰቅስ ሊሆን ይችላል። ይህ በብዙ መንገድ ይገለጣል - ብስጭት፣ አቅል ማጣት፣ የሃዘንና ፅልመት ድባብ፣ ከዚም፣ ተንኮል፣ ቁጣ፣ ንዴት፣ ድብርት ወ.ዘ.ተ ሊሆን ይችላል።

ካደፈጠበት ሁኔታው በተቀሰቀሰበት ቅፅበት አፈፍ አድርገህ ያዘው ይህ ስቃይ አምጭ አካል ልክ አንደ ማንኛውም እራሱን ችሎ እንደሚኖር አካል ህልውናውን ማስቀጠል ይፈልጋል፤ ህልውናውን ማስቀጠል የሚችለውም አንተን ሳይታወቅህ ከአርሁ ጋር ሲያቆራኝህ ብቻ ነው።

ከዚያም ካደረገበት ይቀሰቀስና እንተን በቁጥጥሩ ስር ያውልሃል።
'እንተን' ይሆናል። በእንተ ውስጥም ይኖራል፤ 'ቀሰቡን' ማግኘት የሚፈልገው
በእንተ ውስጥ ነው። ከገዛ ራሱ ጋር ተመሳሳይ አይነት የሆነ ማንኛውንም
አይነት ተናጻጅ አቅመ አቻውን ይመግበዋል። በማንኛውም መልኩ ተጨማሪ
ስቃይ የሚፈጥረን ማንኛውንም አቅመ አቻውን ለምሳሌ ቁጣ፣ ማብጠልጠል፣
ጥላቻ፣ ትካዜ፣ ስሜታዊ ድራማ፣ ጠብና ህመምን ሊሆን ይችላል፤ ስለሆነም
ይህ ስቃይ ፈጣሪ እካል እንተን በቁጥጥሩ ስር ካዋለህ በኋላ በእንተ ህይወት
ውስጥ አቅመ ጉልበቱን የሚመግብበትን ሁኔታ ያመቻቻል። ስቃይ መመገብ
የሚችለው ስቃይን ብቻ ነው። ስቃይ ደስታን ሊመግብ አይችልም፤
አይዋጠውም፤ አይሰለቀጥለትም።

ስቃይ ለምጭ እካል አንድያውኑ እንተን በቁጥጥሩ ስር ካዋለህ በኋላ፤
እንተ ራስህ ተጨማሪ ስቃይ ትፈልጋለህ። እንተ ሠለባ፣ እንዲሁም አመፀኛ
ትሆናለህ። ስቃይን ማስቀየት ትፈልጋለህ፤ ወይም ስቃይ እንዲሠቃይ ትሻለህ፤
ወይም ደግሞ ሁለቱንም ትፈልጋለህ። በመሠረቱ በሁለቱ መካከል ለምብዛም
ልዩነት የለም። እርግጥ ነው ይህ ለእንተ አይታወቅህም፤ እናም እንተ ስቃይ
እንደማትፈልግ በፅኑ ትሞግታለህ፤ ነገር ግን ጠለቅ ብለህ ብታስተነትነው
አስተሳሰብህና ባህሪህ ዲዛይን የተደረገው ስቃይን ለማሰቀጠል እንደሆነ ትረዳ
ነበር። እራስህም ላይ፤ ሌሎችም ላይ። እንተ ይህ ነገር የእውነት ቢገባህ፤
የስቃይ ለምጭ ስረመሠረቱና ስልቱ ድራሹ ይጠፋ ነበር። ምክንያቱም ተጨማሪ
ስቃይ መፈለግ አብደት ነውና፤ እየታወቀውም ማንም ሰው እብድ አይሆንምና።

በራስ ወዳዱ እኔነት ፅልመት የተደበሰበሰውና የተሸፋፈነው ስቃይ
ለምጭ እካል የእንተን የንቃተ ህሊና የብርሀን ትንታግ እጅግ ይፈራዋል።
ጉዴፈላ፣ ታወቀብኝ፣ ተነቃብኝ፣ አለቀልኝ ተገኘሁ የሚል ፍራቻ አለበት።
የእርሡ ህልውናው የሚቀጥለው፣ የእንተ ከእርሡ ጋር ሳይታወቅህ
መቆራኝትና፣ በውስጥህ ያለውን ስቃይን ለመጋፈጥ ፍርሀት ሊያድርብህ ነው።

እርግጥ ነው ፍርሀትህን አንተ አታውቀውም፤ ምክንያቱም የፍርሀቱ መንስኤ ንቃተ ሀሊና አልባነት ነው። ነገር ግን አንተ ካልተጋፈጥከውና ስቃዩ ላይ የንቃተ ሀሊናህን ብርሀን ፍንትው ካላደረግክበት ሳትወድ በግድ በተደጋጋሚ ስቃዩን የማስታገስ ስራ ላይ ትጠመዳለህ።

ስቃይ አምጭው አካል እንደ አደጋኛ ጭራቅ ሁኖ ሊታይህና እርሡን መገዳደር የማይሞክር ሊመስልህ ይችላል። ነገር ግን ይህ ጭራቅ የአንተን ከገጠሙ ሉቀል መገኘት ብርቱነት መቋቋም የማይችል መኖሩን መንፈስ እንደሆነ አስረግጥላለሁ።

አንዳንድ መንፈሳዊ አስተምህሮዎች፣ ሁሉም አይነት ስቃይ ያምተባለ ይህ በስተመጨረሻ የማይጨበጥ ቅገርት እንደሆነና ይህም እውነት እንደሆነ ያስተምራሉ፤ ጥያቄው ግን አንተም ይህን አምነህ ተቀበለህዋልን? ይህ ለአንተ ሀቅ ነውን? የሚለው ነው፤ ነገር ግን አምኖ መቀበል ብቻ በራሱ እውነት አያሰኘውም። ስቃይ እኮ መላ የሌለው የማይጨበጥ ሀሳብ ነው እያልክ በማላዘን ቀሪ ህይወትህን በስቃይ እየተደቆስክ መኖር ትፈልጋለህን? ይህን ማለትህስ ከስቃይ ይገላግልህልን? እዚህ ላይ ግድ የሚለን ነገር፣ ይህን እውነታ አድርገህ ምንኛ ተቀበልከው የሚለው ነው። ማለትም በገዛ ራስህ ተሞክሮ እውነታ ሁኖ አግኝተህዋል ወይ? የሚለው ነው። ስቃይ አምጭ አካልን ንጥር አድርገህ እንድታጤነውና ምንነቱን እንድትፈትሽው አይፈልግም። ልብ ብለህ ባስተዋልከው ቅፀበት፣ አቅመ ሀይሉ በውስጥህ በተሠማህ ቅፀበት፣ አንዲሁም አትኩሮትህን እርሡ ላይ ባነጣጠርክ ቅፀበት፣ ከአንተ ጋር ያለው ቁርኝቱ ይበጠሳል። የላቀ የንቃተ ሀሊና እይታ ከተፍ ይላል። ይህንን ከነሙሉ ቀልብ መገኘት የሚል ስያሜ እሰጠዋለሁ። እናም አንተ ስቃይ አምጭ አካልን ከዳር ሁነህ በነቁ መከታተል ቻልክ ማለት ነው። ይህም ማለት ከእንግዲህ በማስመሰል አንተን በመሆን አንተን ሊጠቀምብህ አይችልም። በተጨማሪም እራሡን አንተ ውስጥ ወሽቆ መፋፋትና መጎልበት አይችልም ማለት ነው እናም

ጥልቅ የሆነውን ውስጣዊ ጥንካሬ ተላበስክ ማለት ነው። ነገና ትናንትናን ሳይሆን አሁንን ተጎናፀፍክ ማለት ነው።

እኛ ስቃይ አምጭ አካል ጋር ካለን ቁርኝት ለመላቀቅ በቂ የሆነ ግንዛቤው ሲኖረን ስቃይ አምጭ አካልን ምን ይውጠዋል?።

ንቃተህሊና አልባነት ስቃይ አምጭ አካልን ይፈጥራል፤ ንቃተ ህሊና ያቀልጠውና እንጥር እራሁን ይተፋዋል። ሀዋርያው ጳውሎስ ይህን ሁለንተናዊ መርህ አሳምሮ ገልጾታል፡- ሁሉ ግን በብርሀን ሲገለጥ ይታያል፤ የሚታየው ሁሉ ብርሀን ነው።

አንተ ጨማሪን መፋለም እንደማትችለው ሁሉ ስቃይ አምጭ አካልን መፋለም አትችልም። ለመፋለም መሞከር፤ ውስጣዊ ግጭትን ይፈጥርና ትርፉ ተጨማሪ ስቃይ ይሆናል። ስቃይ አምጭ አካልን እንዲሁ መመልከቱ በቂ ነው። እርሁን መመልከት በወቅቱ ያለውንና ያለውን የሆነውን አምኖ መቀበል ማለት ነው።

ስቃይ አምጭ አካል የህይወት አቅመ ጉልበትን አንቆ ይይዛል። ይህ የታነቀ አቅመጉልበት ከአንተ ሙሉ አቅመ ጉልበት የተቆረሰና ተፈጥሮአዊ ባልሆነ የአዕምሮ የቁርኝት ሒደት ምክንያት ለጊዜው ራስ ገዝ የሆነ ነው። በገዛ ራሱ ላይ ይዞርና የህይወት ፀር ይህናል፤ ልክ አንድ እንስሳ የገዛ ጅራቱን ለመሠልቀጥ እንደሚሞክረው አይነት እኛ አሁን የደረሰንበት ስልጣኔ እጅጉን ህይወት አውዳሚ የሆነበት ምክንያት ለምን ይመስልህል? በስልጣኔያችን የደረሰንባቸው ነገሮች የሰው ልጅን የሚያጠፉም ሁነውም እንኳ አሁንም ግን የህይወት አቅመ ጉልበቶች ናቸው።

አንተ ከስቃይ አምጭ አካል ጋር መቆራኝትህን መተው ስትጀምርና በነቁ ስታጤነው ስቃይ አምጭ አካል ለተወሰነ ጊዜ ነገረ ስራውን መከወኑን ይቀጥላል፤ አንተ ከእርሁ ጋር እንደገና እንድትቆራኝ ሊሸውድህ ይሞክራል። ምንም እንኳ እርሁን አንተ ጋር በማቆራኝት የእርሁን አቅም ማጎልበትህን

የተውክ ቢሆንም፤ አሁንም ድረስ የተወሰነ እንጥፍጣሬ ጉልበቱን እንደያዘ ነው። ልክ አንድ የእሽከርካሪት መዘውር ከተዘወረና መዘወሩ ከቆመ በኋላ ሽከርካሪቱ ለተወሰነ ጊዜ መሽከርከሩን እንደሚቀጥለው ሁሉ ማለት ነው። እዚህ ደረጃ ላይ ስቃይ አምጭ አካል በተለያዩ የሰውነት አካሎች ላይ መጠነኛ ሀመምና ስቃይ ሊፈጥር ይችላል። ሀመሙና ስቃዩ ግን ብዙም የሚቆዩ አይደሉም። ንቅንቅ አትበል ነቁም ሁን። ፍንክች የማትል ዘብ ሁነህ ውስጣዊ ሰላምህን ጠብቅ። ስቃይ አምጭ አካልን እንደአመጣጡ ባይነቁራኛ ለመመልከት እንዲሁም አቅመ ጉልበቱን ትመዘነው ትችል ዘንድ ከነ ሙሉ ቀልብህ ጥንቅቅ ብለህ መገኘት ይጠበቅብህል። ይህን ስታደርግ ስቃይ አምጭ አካል የአንተን የማሠብ ሁናቴ መቆጣጠር አይችልም። የአንተ የማሠብ ሁናቴ ከስቃይ አምጭ አካል አቅመ ጉልበት ጋር መሳ ለመሳ በሆነ ቅፅበት፣ ከእርሡ ጋር ተቆራኝህ እናም እንደገና በሀሳቦችህ ስንቁን ስንቅክለት ማለት ነው።

ለምሳሌ የስቃይ አምጭ አካል ዋናው የአቅመ ጉልበት ዘዋሪ ቁጣ ቢሆንና፣ የሆነ ሰው አንተ ላይ ያደረገብህን ነገር ወይም አንተ በእርሡ (በእርሷ) ላይ የምታደርገውን ነገር ማብሰልሰል ውስጥ ተዘፍቀህ፣ ቁጡ ሀሳቦችን ብታሰብ፣ ንቃተ ህሊና አልባ ሆንክ እናም ስቃይ አምጭው አካል 'አንተን' ሆነ ማለት ነው። ቁጣ ካለ፣ ሁልጊዜም ቢሆን በቁጣው ውስጥ ስቃይ መኖሩ እሙን ነው። ወይም ደግሞ ሙድህ ጥሩ ሳይሆንና አንተ አሉታዊውን በማሰብ ህይወትህ ምንኛ ማነቆ ውስጥ እንደገባ ስታሰብ አስተሳሰብህ ከስቃይ አምጭ አካል ጋር መሳ ለመሳ ይሆንና ንቃተ ህሊና አልባነት ውስጥ ትገባና ለስቃይ አምጭ ጥቃት የተጋለጥክ ትሆናለህ። 'ንቃተ ህሊና አልባ' የሚለውን ቃል እዚህ ላይ የተጠቀምኩበት በሆነ መልኩ አዕምሮአዊና ስሜታዊ አካላዊ ጋር መቆራኝት በሚል አንድምታ ነው። ያ በነቁ የሚከታተለው አንተነትህ ከነአካቴው አለመኖርን ያመለክታል።

ቀጣይነት ያለው የንቃተ ሀሊና አትኩሮት፣ በስቃይ አምጭ አካልና የአንተ የሀሳብ ሒደትን በማስተሳሰር ያገለግላል ፣ እናም ቀልጠ የመንጠርን ሒደት ያመጣል። ስቃይ ለአንተ ንቃተ ሀሊና ነበልባል ነጻጅ የመሆን ያህል አይነት ነው። ይህም በመሆኑ ውጤቱ የበለጠ ብሩህ ሁኖ መንቀልቀል ይሆናል። ይህ ጥቂቶች ብቻ የሚረዱት፣ የጥንታዊው የአልኬሚ ጥበብ ትርጉምም ይኸው ነው። ማለትም አፈር ቅይጡን ብረት አቅልጦ በማን ጠር ወርቅ ማግኘት፣ መከራን አቀልጦ በማንጠር ንቃተ ሀሊናን ማግኘት ማለት ነው። ወርቁን ለመነጠል በተደረገው ሒደት የሚሰማው የስቃይ ስሜት ይፈጠራና አንተን እንደገና ምሉእ ያደርግሃል። ከዚህ በኋላ የአንተ ሀላፊነት የሚሆነው ተጨማሪ ስቃይ አለመፍጠር ነው።

ከፍ ብሎ ያበራራሁትን ሒደት እንዲህ አጠቃልለዋለሁ። ትኩረትህን በውስጥህ የሚሠማህ ስሜት ላይ አነጣጥር። ስሜቱ ስቃይ አምጭ አካል መሆኑን እወቅ። ይህ እውስጥህ እንዳለ አምነህ ተቀበል። ስለ ስቃይ አምጭ አካል አታሰብ፤ ስሜቱ ወደ ማለብ እንዲቀየር አታድርግ። እንዲህና እንዲያ ነው በሚል ፍርድ ውሳኔ አትሰጥ፣ ወይም ደግሞ አታብጠርጥር። ማንነትህን ከስቃይ አምጭ አካል የመነጨ አታድርግ። አትዘናጋ። ከነ ሙሉ ቀልብህ ተገኝ፣ እናም በውስጥህ እየተካሄደ ያለውን ነገር በነቁ መከታተልህን ቀጥል፣ ስለ ስሜታዊ ስቃይ ብቻም ሳይሆን በነቁ ስለሚከታተለው አንተም ግንዛቤው ይኑርህ። ማለትም በፅሞና ተመልካችም እንደሆንክ። የአሁን ግዜ ሀይል የሚባለውም ይህ ነው። ጥንቅቅ ባለ ንቃተ ሀሊና ከነ ሙሉ ቀልብህ መሆን ማለት ነው። በመቀጠልም ምን እንደሚከሰት ተመልከት።

አብዛኛዎቹ ሴቶች ስቃይ አምጭ አካል ንቁ የሚሆነው በተለይ ከወር አበባ መምጫ ገዳማ በፊት ነው። ስለዚህ ጉዳይና ስለምክንያቱ በቀጣዩ በዝርዝር አወራዋለሁ። ለአሁኑ ግን ይህን ብቻ ልበል። የወር አበባ መምጫ መቃረቢያ ግዜው ሲደርስ ነቃብለሽ ሳትዘናገ በውስጥሽ የሚሰማሽ ማንኛውንም ነገር

በአንክሮ ተከታተይ፤ በውስጥሽ የሚሠማሽ ስሜት አንቺ ላይ እንዲፈነጭ
ከማድረግ ይልቅ በአንክሮ ተከታተይው፤ ይህን ማድረግሽ እጅግ ብርቱ የሆነውን
መንፈሳዊ ልምምድን ያጎናፅፍሻል። እናም ሁሉንም አይነት ያለፈ ስቃይ
በፍጥነት ቀልጦ ማንጠፋ እሙን ይሆናል።

እራስ ወዳዱ እኔነት ከስቃይ

አምጭ አካል ጋር ያለው ቁርኝት

እላይ ከፍ ብሎ የገለፅኩት ሒደት እጅጉን ብርቱ እንዲሁም እጅጉን
ቀላል ነው። አንድ ህፃን ሊስተማረው የሚችል ነው፤ እናም አንድ ቀን ወደፊት
ህፃናት ትምህርት ቤት ከሚማሯቸው ነገሮች አንዱ እንደሚሆን ተስፋ አለኝ።
አንተ በውስጥህ እየተካሄደ ስላለው ነገር ምንነት ከነሙሉ ቀልብ በመሆን በነቄ
መከታተልን መሰረታዊ መርህን አንድያውኑ ከተረዳህና (አረዳድህም) በተሞክሮ
ከሆነ ከሁሉ የላቀ መንፈሳዊ ስርነቀል የለውጥ መሳሪያ እጅህ ላይ ገባ ማለት
ነው።

ይህ ማለት ግን አንተ ከስቃይህ ለመላቀቅ በምታደርገው ሒደት ውስጥ
ጥልቅ የሆነ ውስጣዊ እምቢተኝነት ሊያጋጥምህ አይችልም ማለት አይደለም።
ውስጣዊ እቢተኝነት ሊያጋጥምህ እንደሚችል እሙን ነው። በተለይ አብዛኛው
የህይወትህን ግዜ የኖርከው ከስቃይ አምጭው አካል ጋር እጅጉን በመቆራኝት
ከሆነና አንተ ስለራስህ ያለህ መረዳት ሁሉም ወይም አብዛኛው ክፍል ከስቃይ
አምጭው አካል ጋር የተወራረሠ ከሆነ የውስጣዊ ተግዳሮት መኖሩ እሙን
ነው። ይህ ማለት ሌላ ምንም ማለት ሳይሆን ከሚያስቃይህ ስቃይ አምጭ አካል
የተነሳ ለራስህ ያለህን ምስል አስቀያሚ አድርገህዋል፤ እናም ይህ በአዕምሮ
የተፈጠረ ልቦለድ አንተ መሆንህን አምነህ ተቀብለህል ማለት ነው። የአንተ
ሁኔታ ይህ ከሆነ ሳይታወቅህ በንቃተ ህሊና አልባነት ሁነህ ማንነትህን
የማጣት ፍርሀት ይገባህል፤ ይህ ፍርሀትም ከማንኛውም አይነት ስቃይ አምጭ
አካል ጋር የመፋታቱን ሒደት ብርቱ ፈተና ይፈጥርበታል። በሌላ አባባል ወደ

ማታወቀው ማንነት ፈቀቅ ከማለት ይልቅ፣ እንዲሁም የለመድከውን ደስታ አጥ ማንነትህን የማጣት ጦስን ከመጋፈጥ ይልቅ፣ በስቃይ ውስጥ መሆንን፣ እራሁን ስቃይ አምጭው አካልን መሆንን ትመርጣለህ።

የአንተም ሁኔታ ይህ ከሆነ በውስጥህ የሰረጸውን እምቢተኝነት ልብ ብለህ አስተውለው። እምቢተኝነትህ ከስቃይ አምጭ አካል ጋር ያለውን ቁርኝት አስተውል፣ በጣም ነቁ ሁን። ደስታህን እየነሳህ ደስታ የሚሰጥህን የተለየ ደስታ ልብ በል፣ ስለዚህ ነገር ለማውራት ወይም ለማሰብ የምትገደድበትንና በልበል የሚልህን ሁኔታ አጠቃይ፣ የእውቀት ብርሀን ብልጭ ስታደርግበት ሙጥኝ የሚልህ እምቢተኝነት ይቆማል፣ ከዚያም አትኩሮትህን ስቃይ አምጭው አካል ጋር ላይ ሲነጣጥር እንደ እማኝ ሁኔታ ከነሙሉ ቀልብህ ሁን፣ ይህን በማድረግም የስቃይ አምጭው አካል ቀልጦ ይነጥር ዘንድ ተነሳሽነቱን ውሰድ።

ይህን ማድረግ የምትችለው አንተና አንተ ብቻ ነህ። ይህን ለአንተ የሚያደርግልህ ማንም የለም። ነገር ግን እድለኛ ሁኔታ ጥልቅ የሆነ ንቃተ ህሊና ያለው ሰው የምታገኝ ከሆነ፣ ከነ ሙሉ ቀልብ የመገኘት ሁኔታን ለመለማመድ የሚደረግ ከባለሙያ ጋር የቡድን ስብስብ ካገኘህ ይህ ሊረዳህ ይችላል፣ ነገሮችንም ያፋጥናል። በዚህ መንገድ የገዛ ራስህ ብርሀን ትንታኑ በፍጥነት ይጨምራል። ገና በእሳት መንገድ የጀመረ ግንድ እየተንቀለቀለ ከሚነጅ ግንድ አጠገብ ቢማገድና ከጥቂት ግዜ በኋላ ሁለቱ ግንዶች እንዲነጣጠሉ ቢደረጉ፣ የመጀመሪያው ግንድ እጅጉን ልቆ በእሳት ይንቀለቀላል። ያም ተባለ ይህ እሳቱ ያው እሳቱ ነው። የመንፈሳዊ አስተማሪዎች አንዱ ተግባራቸውም እንዲህ አይነቱን እሳት መሆን ነው። አንዳንድ ቴራፒስቶችም ይህን በብቃት መከወን ሊችሉ ይችላሉ። ይህ የሚሆነው ግን ቴራፒስቶቹ ከአዕምሮ ደረጃ በላይ የላቁና ከአንተ ጋር ሲሰሩ ጥልቅ የሆነ ንቃተ ህሊናን መኖርን መፍጠርና ማስቀጥል የሚችሉ ከሆነ ብቻ ነው።

የፍርሀት መነሻ

ከአባይት ስሜታዊ ስቃዮቻችን መካከል ፍርሀት አንዱ ነው ብለህል። ፍርሀት የሚገነቀለው እንዴት ነው? በሰዎች ህይወትስ ውስጥ ጉልህ ስፍራ የያዘው ለምንድን ነው? መጠነኛ ፍርሀትስ ራስን ለመጠበቅ አይበጅም ትላለህን? እሳትን ባልፈራ ኑሮ እጅን እሳቱ ውስጥ እክትና በእሳቱ ይቃጠል ነበር።

አንተ እሳት ውስጥ እጅህን የማትከትበት ምክንያት በፍርሀት የተነሳ አይደለም፤ እጅህን እሳት ውስጥ የማትከተው እንደምትቃጠል ስለምታውቅ ነው። አላስፈላጊ የሆነ አደጋን ለማስወገድ ፍርሀት እንዲገባህ አይጠበቅብህም። ጥቂት ጉብዝናና ደመናፍስ በቂ ነው። ለእንዲህ አይነቶቹ በተግባር ለሚታዩ ነገሮች ከባለፈው የተቀሰሙ ትምህርቶችን መተግበር ጠቃሚ ነው። አንድ የሆነ ሰው በእሳት ቢያስፈራራህ ወይም እንደሚደበድብህ ቢያስፈራራህ ፍርሀት ቢጤ ሊሠነቀርብህ ይችላል። ይህ በደም ነፍስ ከአደጋ ገሽሽ ማለት እንጅ ከስነ ልቦናዊ ፍርሀት ገሽሽ ማለት አይደለም፤ እዚህ ላይ የምናወራውም ስነልቦናዊ ፍርሀትን ነው። የስነልቦናዊ የፍርሀት ሁኔታ ከማንኛውም አይነት ከሚታይ ጠብና ድበድብ እንዲሁም እሠጣገባና አምባገር ጋር የሚያገናኛው ነገር የለም። ስነልቦናዊ የፍርሀት ሁኔታ በብዙ መልኩ ይገለጻል - መጨናነቅ፣ ግራመጋባት፣ ስጋት፣ አለመረጋጋት፣ መቅበጥበጥ፣ ውጥረት፣ መረበሽ፣ ምክንያት የሌለው ስጋት ወ.ዘ.ተ። የዚህ አይነቱ ስነልቦናዊ ፍርሀት ሁልጊዜም ቢሆን እንዲሁ የሚከሰት እንጅ በእንዲህና እንዲያ የተነሳ የተከሰተ የሚባል አይደለም። አንተ እዚህ እንዲሁም አሁን ውስጥ ነህ፤ አዕምሮህ ግን የወደፊቱ ትልም ላይ ነው። ይህ የጭንቀት ቀዳዳግ ይፈጥራል። እናም አንተ ከአዕምሮህ ጋር የተቆራኘህ ከሆንክና ከአሁን ብርቱነትና ቀላልነት ጋር ምንተግዴ ከተባባልክ (ከተፋታህ) ያ የጭንቀት ቀዳዳ አንተን ሠርክ የሚጎበኝህ ወዳጅ ሆነ ማለት ነው። ሁልጊዜም

ቢሆን መጋፈጥ የምትችለው አሁንን ነው፤ እንደ የገና ሰገና የአዕምሮ የወደፊት ውጥንን መጋፈጥ አትችልም፤ ብቻ ምን አለፋህ ከወደፊቱ ጋር እሰጣገባ መግጠም አትችልም።

በተጨማሪም አንተ ከአዕምሮህ ጋር የተቆራኘህ አስከሆንክ ድረስ ህይወትህን የሚመራው እራስ ወዳዱ እኔነት ነው። እራስ ወዳዱ እኔነት በባህሪው መንፈስ ነውና፤ የተፈለገውንም ያህል ራሱን የመከላከያ ስልቶች ቢያበጅና ቢደረድርም፤ ራስ ወዳዱ እኔነት ዕጅጉን ለጥቃት የተጋለጠና ዋስትና የሌለው ስሜት ነው የሚሰማው፤ እናም ሁሌም እራሡን የሚያየው በስጋት ውስጥ እንደሆነ አድርጎ ነው። በነገራችን ላይ እራስ ወዳዱ እኔነት ውጭውጩን በራስ መተማመኑ የትየለሌ ሁኖም እንኳ ራሱን በስጋት ውስጥ ማየቱ ግን እሙን ነው። እዚህ ላይ ስሜት ማለት ሰውነትህ አካለስጋ ለአዕምሮህ የሚሰጠው አፀፌታዊ ምላሽ መሆኑን አስታውስ። ሰውነትህ ከእራስ ወዳዱ እኔነት ማለትም ከአዕምሮ ስሪት የውሸት ማንነት ያለማቋረጥ የሚቀበለው መልዕክት ምን ይመስልህል? ወዮልህ፤ አደጋ ተጋርጦብህል የሚል ነው፤ እኔ ስጋት ተደቅኖብኛል የሚል ነው። እናም በዚህ በማያባራ መልዕክት የተፈጠረው ስሜትስ ምንድን ነው? እርግጥ ነው፤ ፍርሀት ነው።

ፍርሀት በርካታ መነሻዎች ያሉት ይመስላል። ባጣውስ የሚል ፍርሀት፤ ባይላካልኝስ የሚል ፍርሀት፤ ብጎዳስ የሚል ፍርሀት ወ.ዘ.ተ ያም ተባለ ይህ ግን ሁሉም አይነት ፍርሀት የእራስ ወዳዱ እኔነት ሞትን መፍራት ነው። ውርደትን መፍራት ነው። አበቃልኝ የእኔ ነገር አከተመ ፍርሀት ነው። ለእራስ ወዳዱ እኔነት ሞት ሁልጊዜም ቢሆን እያንኳኳ በደጅ ያለ ነው። በዚህ አይነት የአዕምሮ ቁርኝት ሁናቴ ውስጥ ሞትን መፍራት ሁሉም አይነት የህይወትህ ሁኔታህ ላይ ተፅዕኖ ይፈጥርበታል።

ለምሳሌ በሆነ አይነት ክርክር ወቅት ሌላው ሰው ትክክል አይደለም፤ ትክክሉ እኔ ነኝ የሚል ሳርማል የሚመስል፤ ነገር ግን ዋጋቢስ የሆነ ግግም

ማለት (ማለትም አንተ ከተቆራኘህው የአዕምሮ አቋም ጋር ማበር) ሞትን ከመፍራት የመነጨ ነው። አንተ በክርክሩ ወቅት ከአዕምሮ ጋር ተቆራኝተህ የምታብረውም ከእርሡ አቋም ጋር ከሆነና፤ አንተ ስህተት ከሆንክ አዕምሮህ የቀረፀልህ የራስ ማንነትህ፤ አበቃልኝ ተዋረድኩ የሚል ክፉኛ ስጋት ይገባዋል። ስለሆነም የአንተ ማንነት እራሱ ወዳዱ እኔነት ሁኗልና ተሳስቻለሁን ፈፅሞ አይቀበለውም። ተሳስቻለሁ ማለት ሞት ማለት ነው። ጦርነቶች የተደረጉትና እየተደረጉም ያሉት በዚህ አቋም የተነሳ ነው፤ በርካታ የወዳጅነት ግንኙነቶችም በዚህ የተነሳ መና ቀርተዋል።

አንተ ከአዕምሮህ ጋር የተፋታህ ከሆነ ግን፤ አንተ ትክክል ሆንክም ስህተት፤ አንተ ለራስህ የተረዳህው ማንነትህ ላይ የሚያመጣው አንዳች ለውጥ የለም። ስለሆነም እውቀት አጠሩ ንቃተ ህሊና አልባ በግድ ግግም በማለት ትክክል ነኝ የሚል ጠብ ያለሽ የዳቦ ፍላጎት ድምጥማጡ ይጠፋል። የሚሰማህን ስሜት ወይም ሀሳብህን በግልፅና በፅኑ መግለፅ ትችላለህ፤ ሞጋችነትና ጠብ አጫሪነት ግን ድራሹ ጠፋቷል። አንተ ስለራህስ ያለህ መረዳት የሚመነጨው ከአዕምሮ ሳይሆን ጥልቅና ዕውነተኛ ከሆነው ከውስጥህ ነው። በውስጥህ ያለን ማናቸውንም አይነት ሞጋችነት ጥንቃቄ አድርግበት። እስቲ ልጠይቅህ፤ ለመሆኑ የምትሞግተው ምንድንን ነው? የሌለ የቅገፎት ማንነትን? በአዕምሮህ ውስጥ የተቀረፀ ምስልን? ልቦለዳዊ ማንነትን? ይህንን የአዕምሮ ዘይቤን ንቃት፤ እንደነቃህበትም አማኝ በመሆን ከእርሡ ጋር ካለህ ቁርኝት ተፋታ። የንቃተ ህሊናህን ብርሀን ብልጭ ስታደርግበት፤ ንቃተ ህሊና አልባነት በፍጥነት ድምጥማጡ ይጠፋል። ብን ብሎ ይጠፋል። ይህ ከሠዎች ጋር ላለ ግንኙነት ትልቅ እንቅፋት የሆነው ሁሉም አይነት ክርክርና የጉልበነት ጨዋታ ማክተሚያ ነው። በሌሎች ላይ የሚንፀባረቅ ጉልበነት፤ ጥንካሬ መሳይ ቢከፍቱት ተልባነት ነው። ጥንካሬ መሳይ የተደበሠባሠ ድክመት ነው።

እውነተኛ ጥንካሬ የሚፈልቀው ከውስጥ ነው፤ እርሁም አሁን ለአንተ እነሆኝ እያለህ ነው።

ስለሆነም ከአዕምሮአቸው ጋር የተቆራኙ ማናቸውም ሰዎች፣ ከእውነተኛው ጥንካሬያቸው፣ ማለትም ከሰዎቹ ማንነት ውስጥ ከተቀበረው ጥልቅ ማንነታቸው ጋር የተፋቱ ናቸው። እነዚህ ሰዎች የእነርሱ የሠርክ መገለጫቸው ፍርሀት ነው። ከአዕምሮ በላይ የላቁ ሰዎች ቁጥራቸው እጅጉን አናሳ ነው። ስለሆነም ያገኘህቸው ወይም የምታውቃቸው ሰዎች ህይወታቸውን የሚኖሩት በፍርሀት ሁኔታ ውስጥ እንደሆነ መገመት ትችላለህ። የፍርሀታቸው ጥልቀትና መጠን ብቻ ነው የሚለያየው። የፍርሀታቸው መጠን ያንደኛው ከሌላኛው ይለያያል። በአንደኛው ጫፍ በከፍተኛ ጭንቀትና ስጋት ውስጥ ያሉቱ ሲሆኑ፣ በሌላኛው ጫፍ ደግሞ ውሉ ያልለየለት መጨናነቅና የገና ለገና የክርሞ ዘንቦ ተባርቆ ስጋት ውስጥ ያሉቱ ናቸው። አብዛኛዎቹ ሰዎች ስለ ፍርሀታቸው እውቀት የሚኖራቸው ፍርሀታቸው መልኩን ለውጦ ሌላ የሠላ ቅርፅ እየያዘ ሲመጣ ብቻ ነው።

የእራስ ወዳዱ እኔነት ምሉእነትን መፈለግ

የእራስ ወዳዱ የእኔነት አስተሳሰብ በተፈጥሮው ሌላኛውን ስሜታዊ ስቃይንም ያዘለ ነው። ይኸውም ከውስጡ የሆነ የጎደለ ወይም የቀረ ያለ አይነት ስሜት መሰማት ነው፤ ማለትም ምሉእ ያልሆነ ስሜት መሰማት ነው። አንዳንዶቹ ሰዎች ይህን የባደነት ስሜት ያውቁታል፤ እናም ይቅበጠበጣሉ፣ አይረጋጉም፣ በተጨማሪም የዋጋ ቢስነትና የማልረባ ነኝ አይነት ስሜት እንዲሠማቸው ያደርጋል። አንዳንዶቹ ሰዎች ደግሞ ይህ የባደነት ስሜት አይታወቃቸውም፤ ስሜቱ የሚሰማቸው በተዘዋዋሪ ብቻ ነው። ይኸውም ጥልቅ በሆነ መጓጓት፣ መፈለግና መሻት መልክ እራሱን ይገልጣል። ሁኖም ግን የባደነት ስሜታቸውን የሚያውቁትም ሆነ የማያውቁት ሁለቱም በባሌም ይሁን በባሌ የእኔነት ፍላጎታቸውን ለማርካት የማይፈነቅሉት ድንጋይ የለም።

በተጨማሪም በውስጣቸው የሚሰማቸውን ክፍተት ለመሙላት እራሳቸውን ከነገሮች ጋር ያቆራኛሉ። ስለሆነም ሀብት ለማካበት፣ ገንዘብ ለማከማቸት፣ ስኬትን ለማግኘት፣ ስልጣንን ለመቆናጠጥ፣ እውቅናን ለማግኘት ይጣጣራሉ። ወይም ደግሞ ለየት ያለ ግንኙነትን ለመቀጠል ይተጋሉ፤ ይህን በማድረጋቸውም በዋናነት ስለራሳቸው የተሻለ ስሜትና የምሉእነት ስሜት እንዲሠማቸው ይቋምጣሉ። ሌላው ቀርቶ እነዚህን ነገሮችን ካሳኩ በኋላም እንኳ የባደነት ስሜቱ አሁንም እንዳለ ይታወቃቸዋል። ማብቂያ የሌለው የባደነት ስሜት። ከዚያም ችግር ውስጥ ይገባሉ፤ ምክንያቱም እራሳቸውን እያታለሉ መዘለቅ አይችሉምና። እንደዚያም ሁኖ መስራትም መከወንም ቢችሉም ነገረ ስራቸው ግን የበለጠ አዳጋች እየሆነባቸው ይመጣሉ።

የአንተን ህይወት የሚመራው የእራስ ወዳዱ እኔነት አስተሳሰብ እስከሆነ ድረስ ዘናና ፈታ ማለት አትችልም። ሠላምህ የተረፈ፣ ደስታህም ምሉእ መሆን አትችልም። ሠላምና ደስታ ብታገኝም፣ ሔደት መጣ የሚል፣ አልፎ አልፎ የሚከሠት ነው። ማለትም ደስታንና ሠላምን የምታገኘው የፈለግከውን በምታገኝበት ወቅት ነው። የቋመጥክለት ነገር ሲሚላልህ።

እራስ ወዳዱ እኔነት፣ ራስ ከራስ የፈለቀና እኔነት ላይ ያተኮረ ስለሆነ እራሁን ከውጫዊ ነገሮች ጋር ማቆራኘት ይፈልጋል። ዘወትር ጥበቃ፣ ከላላንና የክጀለውን ነገር ማግኘትን ይፈልጋል። እራስ ወዳዱ እኔነት እራሱን የሚያቆራኝባቸውና በጣም የተለመዱት ቁርኝቶች የሚከተሉት ናቸው - ሀብትና ንብረት፣ ዝና፣ ማህበራዊ ክብርና እውቅና፣ አሰመሳይ እውቀትና፣ ትምህርት፣ ልታይ ልታይ ማለት፣ ልዩ ችሎታዎች፣ ከግንኙነቶች፣ ግላዊና ቤተሰባዊ ታሪክ በእምነት ስርአት በተጨማሪም ከፖለቲካዊ፣ ከብሔራዊ፣ ከጎሳዊ ከሀይማኖታዊና ከሌሎች ቡድናዊ ቁርኝቶችን በተመለከተ ነው። ከእነዚህ ውስጥ ግን አንዳቸውም አንተን አይደሉም።

ይህ ያልኩህ ነገር አስበረገገህ እንዴ? ነው ወይስ ይህንን በማወቅህ እጅይታ ተሰማህ? ቆይቶም ይሁን አሁን እነዚህን ሁሉንም እርግፍ አድርገህ መተው አለብህ። ምናልባት ይህን ለማመን አልሞጥልህ ብሎህ ሊሆን ይችላል፤ እኔም ደግሞ የአንተ ማንነት ከእነዚህ ነገሮች ከአንዳቸውም ጋር አይገናኙም የሚለውን እንድታምን እንድትጨበጥ እየጠየቅኩህ አይደለም። የዚህን እውነትነት እራስህ ትደርስበታለህ፤ ይህንን ውሎ አድሮ፤ የኋላ ኋላ ሞት እየተቃረበ መሆኑ ሲሰማህ አንተው እራስህ ታውቀዋለህ። ሞት ልቅም አርጎ የሚገፈው አንተ ያላይደለህውን ነው። ኑረህ ኑረህ ትሞታለህ፤ የምትሞተውም አንተን ሳትሆን ነው። የህይወት ሚስጢሩ ያለው ወዲህ ነው። ይኸውም የህይወት ሚስጢሩ ስመሞትህ በፊት መሞት ነው። እናም ሞት የሚባል ነገር አለመኖሩን ማወቅ ነው ።

ምዕራፍ ሦስት

ወደ አሁን ጠልቆ መዝለቅ

እራስህን በአዕምሮ ውስጥ አትፈልግ

ጥንቅቅ ወዳለ ንቃተ ህሊና ወይም ወደ መንፈሳዊ መገለጥ ፈቀቅ ከማለቱ በፊት ስለ አዕምሮ የነገረ ስራ ማወቅ ያለብኝ በርካታ ነገር እንዳለ ተሰምቶኛል።

ነገሩ ወዲህ ነው። አትችልም። የአዕምሮ ችግሮች በአዕምሮ ደረጃ መፈታት የሚችሉ አይደሉም። ስለ አዕምሮ መሰረታዊውን ማለትም እንዴት ፈሩን እንደሚስት ካወቅህ ሌላ ማወቅ የሚጠበቅብህ ነገር እምብዛም የለም፤ የአዕምሮን ውስብስብነት ማጥናት አሪፍ የሰነልባና ምሁር ሊያደርግህ ይችላል፤ እንዲህ ማድረግህ ግን ከአዕምሮ በዘለል ወዳለ ነገር ስንዝር አያራምድህም። ልክ ስለ እብደት ማጥናት ጤናማ አዕምሮን ለመፍጠር በቂ እንዳልሆነው ሁሉ ማለት ነው። ቀደም ባለው ምዕራፍ የንቃተ ህሊና አልባ ሁኔታን መሠረታዊ

ነገረ ስራን ተረድተህል። ይኸውም ከአዕምሮ ጋር መቆራኘትን ሲሆን፤ ይህም የውሸት የሆነ ማንነትን ማለትም እራስ ወዳዱ እኔነትን ይፈጥራል። ይህም በሰዎቹ ማንነት ውስጥ የተተከለውን የአንተ እውነተኛ ማንነት ምትክ ነው። በሌላ አባባል ኢየሱስ እንዳስቀምጠው ከወይን ግንዱ የተቆረጠ ሆንክ ማለት ነው።

የእራስ ወዳዱ እኔነት መሻቶች ማብቂያ የላቸውም። እራስ ወዳዱ እኔነት ለአደጋ የተጋለጠና ስጋት ያለበት አይነት ስሜት ይሰማዋል። እናም የሚኖረውም በፍርሀትና በፍላጎት ሁኔታ ውስጥ ነው። አዕምሮ የተዛነፈውን ተግባሩን እንዴት እንደሚከውን ካወቅህ፤ ለቁጥር የሚታክቱትን መገለጫዎቹን ማሰስና ማዳረስ አይጠበቅብህም። ራስህን ለተወሳሰበ ችግር መዳረግ አይጠበቅብህም። እርግጥ ነው እራስ ወዳዱ እኔነት ይህንን ይወደዋል። የእርሡን የቅገፍት ማንነት አረዳድ ለማጎልበትና ለማጠናከር ይችላል ዘንድ፤ ከእርሱ ጋር የሚያቆራኘው የሆነ ነገርን ሁሌ እንደፈለገ ነው። እራሱን ስለአንተ ችግሮች ጋር ለማቆራኘትም ዝግጁ ሁኖ ይጠብቃል። ለዚህም ነው ለብዙ ሰዎች ስለ እራሳቸው ባላቸው መረዳት፤ አብዛኛው ነገራቸው በፅኑ የተቆራኘው ከችግሮቻቸው ጋር የመሆኑ ምክንያትም ይኸው ነው። ይህ አንድየውኑ ከተከሠተ በኋላ እነዚህ ሰዎች ከምንም በላይ የሚፈልጉት ከችግሮቻቸው መላቀቅን ነው። ይህ ማለት ደግሞ እራስን ማጣት ማለት ነው። እናም ባለማወቅ (በንቃተ ህሊና አልባነት) በስቃይና በመከራም ውስጥም ቢሆን ለእራስ ወዳዱ እኔነት መጠነ ሰፊ ጠብ እርግፍ ማለት ተከተለ ማለት ነው።

ስለሆነም የንቃተ ህሊና አልባነትን ስረ መሠረቱን፤ ይኸውም ከአዕምሮ ጋር መቆራኘትን ከተገነዘብክ (እርግጥ ነው ይህ ስሜቶችንም ያካተተ ነው) ከእርሡ ፈቀቅ ትላለህ። ከነ ሙሉ ቀልብህም ትሆናለህ። አንተ ከነሙሉ ቀልብህ ስትሆን ደግሞ ከአዕምሮ ጋር እምቢተኝነት ውስጥ ሳትገባ አዕምሮን እንደወረደ እዚያው በነበረበት ሁኔታው እንደ ፍጥምጥሙ እንዲሆን ማድረግ

ቻልክ ማለት ነው። አዕምሮ በራሁ ግዜ ተግባሩን አያዛንፍም፤ ውሉንም አይሰጥም፤ አዕምሮ ድንቅ መሳሪያ ነው። አዕምሮ ተግባሩን የሚያዛንፈው አንተ እራስህን በእርሁ ውስጥ ስትፈልግና የአንተን ማንነት በስህተት እርሁን ስታደርገው ነው። ይህ በሆነ ግዜ ግን አዕምሮ እራስ ወዳዱን የእኔነት አስተሳሰብ ይሆንና ሁሉንም ህይወትህን ይዘውረዋል ማለት ነው።

የግዜን ወስላታነት በቃህ! አቁም በለው

ከአዕምሮ ጋር ያለን ቁርኝት ለመፋታት የማይቻል ይመስላል። ሁላችንም ብንሆን አዕምሮ ውስጥ ተዘፍቀናል። አሳን በአየር ላይ መብረርን እንዴት ታስተምረዋለህ?

የዚህ ጥያቄ ቁልፍ ይህውናልህ - የግዜን ማታለል በቃህ በለው። ግዜና አዕምሮ የማይነጣጠሉ ናቸው። ግዜን ከአዕምሮ አስወግደው። እናም ይቆማል። አንተ እርሁን ለመጠቀም ምርጫህን እስካላደረግክ ድረስ።

ከአዕምሮ ጋር መቆራኝት ማለት፣ በግዜ ማነቆ ወጥመድ መታነቅ ማለት ነው። ይኸውም ኑሮህ ሳትወድ በግድ በትዝታና በውጥን (በመጠበቅ) ሆነ ማለት ነው። ይህ ደግሞ ትርፉ ማብቂያ በሌለው በባለፈውና በወደፊቱ መጠመድን ይፈጥራል። እናም ደግሞ የአሁን ግዜን ክብርና እውቅናን መንፈግና አሁንን አሁን እንዲሆን አለማድረግ ማለት ነው። ሳትወድ በግድ የሚሆንበት ምክንያቱ ደግሞ፣ ያለፈው ማንነትን ይሰጠሃል፣ የወደፊቱ ደግሞ በአንድም ይሁን በሌላ የሰኬት ተስፋን ስለሚያሰንቀህ ነው። ሁኖም ግን ሁለቱም ቅዠቶች ናቸው።

ነገር ግን ደግሞም ግዜን በቅጡ ካልተረዳን፣ በዚህች አለም ላይ እንዴት ስራ እንሠራለን? በግዜ ወሰን ውስጥ ካልሆንን ወደፊት እልፍ ለማለትና ለመትጋት ምንም አይነት አላማ አይኖርም ማለት ነው። ሌላው ቀርቶ እኔ ማን እንደሆንኩም እንኳ ማወቅ አልችልም፤ ምክንያቱም

የእኔ የአሁን ማንነትን የፈጠረው የባለፈው ስህተቴ ነውና። ግዜ እጅግ በጣም ውድ የሆነ ነገር ነው፤ እናም ግዜን ከማባከን ይልቅ በብልህነት መጠቀምን መማር ያለብን ይመስለኛል።

ግዜ ፈፀሞ እጅግ የከበረና ውድ አይደለም። ምክንያቱም ግዜ ቅገጤት ነውና። አንተ እንደ የከበረና ውድ አድርገህ የቆጠርከው ግዜን ሳይሆን ከግዜ ውጭ የሆነውን አንዱን ነጥብ ነው። ይኸውም አሁንን ነው። እርግጥ ነው ይህ የእውነትም እጅግ የከበረ ነው። አንተ ግዜ ላይ የበለጠ ትኩረት ባደረግክ ቁጥር (የባለፈውና የወደፊቱ ላይ) አሁንን የበለጠ እያጣህው እያጣህው ሐድክ ማለት ነው። ማለትም እጅግ በጣም ውድ የሆነውን አሁንን አጣህው ማለት ነው።

አሁን እጅግ በጣም ውድ የሆነ ነገር የሆነው ለምንድን ነው? ቀድሞ ነገር ያለው በቸኛ ነገር የአሁን ግዜ ነውና። በቃ ያለው እርሱው ብቻ ነው። ሙሉ ህይወትህ የሚያጠነጥነው በአሁን ግዜ ነው። አሁን ደግሞ ዘላለማዊ ነው። የማይለወጥና በዚያው ባለበት የሚቆይ። ህይወት አሁን ናት። የአንተ ህይወት አሁን ባልሆነበት፤ ግዜ የሚባል ነገር ፈፀሞ የለም። ወደፊትም ፈፀሞ አይኖርም። ሲለጥቅ ደግሞ፤ አዕምሮ አንተን በግዜ አስሮ ጠፍንጎ ይዞህል፤ እናም ከአዕምሮ እስራት ነፃ የሚያወጣህ የአሁን ግዜ ብቻ ነው። ወደ ግዜ አልባውና መልክ ቅርፅ አልባው ሠዋዊ ማንነት ግዛት የምትዘልቅበት ብቸኛው መንገድ የአሁን ግዜ ብቻ ነው።

ከአሁን ውጭ ያለ አንዳች ነገር የለም

ከአሁን ግዜ ይልቅ የባለፈውና የወደፊቱ እውነታ አይደለምን? እንደውም አንዳንዴ ከዕውነታም በላይ ናቸው። ከምንም በላይ የእኛን ማንነት የሚወስነው የባለፈው ነው፤ በተጨማሪም አሁንን በእንዴት አይነት መልኩ መሆን እንዳለብንና እንዴትስ መረዳት እንዳለብን

የሚወስነው የባለፈው ነው። እናም ደግሞ አሁን ላይ የምንወስዳቸው ድርጊቶች የትኞቹን እንደሆነ የሚወስነውም የወደፊት ግባችን ነው።

እያልኩ ያለሁትን ነገር አሁንም ፍሬ ነገሩን አልያዝኩም። ምክንያቱም ያልኩትን ነገር ለመረዳት እየሞከርክ ያለሁው በአዕምሯዊ ረገድ ነውና። አዕምሮ ይህንን መረዳት አይችልም። መረዳት የምትችለው አንተ ብቻ ነህ። እባክህንስ አድምጠኝ።

ከአሁን ውጭ ያሰብኩ፣ ያደረግኩ፣ ያጋጠመህ ወይም ደግሞ የተሠማህ አንዳች ነገር ይኖር ይሆን ? ወደፊትስ የሚያጋጥምህ ይመስልህል? ከአሁን ውጭ መከሠት ወይም መሆን የሚችል አንዳች ነገር አለን ? መልሱ ግልፅ ነው።

ባባለፈው ተከስቶ የሚያውቅ አንዳች ነገር የለም! የሚከሠተው በአሁን ውስጥ ነው።

አንተ እንደባለፈው አድርገህ የምታሰበው የትዝታ ዱካን ነው። በአዕምሮ ውስጥ የታጨቀ የትዝታ ዱካ፣ ዛሬ የነበረን ትናንትን ማለትም የባለፈውን ስታስታውስ የትዝታን ዱካ ትቀሰቅስሃለህ። ይህንንም የምታደርገው አሁን ላይ ነው። የወደፊቱ ደግሞ የአሁን ምናብ ነው (ዘፋኙስ ዛሬም እራሱ ነገ ነበር አይደል ያለው)፤ በአዕምሮ የተተለመ የወደፊቱ ሲመጣ፣ አሁንን ሁኖ ነው የሚመጣው። ስለወደፊቱ ስታስብ ይህን እያደረግክ ያለሁው አሁን ላይ ነው። የባለፈውና የወደፊቱ የገዛ ራሳቸው እውነት የላቸውም፤ ይህ ግልፅ ነው። ጨረቃ የራሷ የሆነ ብርሀን እንደሌላት ሁሉ ማለት ነው። ነገር ግን ማንፀባረቅ የምትችለው የፀሀይን ብርሀን ብቻ ነው። የባለፈውና የወደፊቱ ግዜም እንዲሁ ናቸው። ይኸውም የዘላለማዊው የአሁን ሀያልና እውነተኛ ብርሀን ደብዛዛ ነፀብራቅ ናቸው። የእነርሱ እውነታ ከአሁን በትውስት የተገኘ ነው።

እዚህ ላይ አሁን እያልኩ ያለሁት ፍሬ ነገሩ በአዕምሮ ሊረዱት የሚችል አይደለም። የምትረዳው አንተ ነህ። እያልኩ ያለሁትን ነገር ፍሬ ነገሩን

ስትጨብጠው፤ በዚያው ቅፅበት ንቃተ ህሊናህ ፍንትው ይልና ከአዕምሮ ወደ ሰዋዊ ማንነት ዕልፍ ትላለህ፤ ከግዜ ጥፍነጋ ወደ ከነሙሱ ቀልብ መሆን (መገኘት) ዕልፍ ትላለህ። እናም ሁሉም ነገር ድንገት ነፍስ ይዘራል፤ ብርታት ፍንትው ይላል፤ ሰዋዊ ማንነት ይፈነጥቃል።

ለመንፈሳዊነት ቁልፍ ሚስጢር

አንዳንድ ግዜ ህይወት አስጊና አደገኛ ሁኔታ ውስጥ ስትወድቅ፤ ንቃተ ህሊና ድንገት ፍንትው ይልና ከግዜ ጥፍነጋ ወደ ከነሙሱ ቀልብ የመገኘት ሁኔታ በራሱ ግዜ ይከሰታል። በባለፈውና በወደፊቱ የተቃኘው ስብዕና ለአጭር ግዜ ይከስምና በንቃተ ህሊና ከነሙሱ ቀልብ መገኘት ይተካል። በጣም የሰከነ ነገር ግን ደግሞ በጣም ቅልጡፍ። በዚህ ሁኔታ ውስጥ ሲሆን፤ ሠውየው የሚሰጠው ምላሽ ምንም ይሁን ምን የሚመነጨው ግን ከንቃተ ህሊና ነው። አንዳንድ ሰዎች ምንም እንኳ አደገኛነቱን እያወቁት እንደ ተራራ መውጣት፤ መኪና ውድድርና ወ.ዘ.ተ አይነት አደገኛ ድርጊቶች ላይ የሚሳተፉበት ምክንያት፤ ድርጊቱ አሁን ውስጥ በጥልቀት እንዲገቡ ስለሚያስገድዳቸው ነው። ይኸውም ከግዜ ነፃ ወደሆነውና፤ አሁንነቱ እዚያው እንደወረደ ሳይሸራረፍ ከችግሮች ነፃ ወደሆነው፤ ከሀሳብ መጠመድ ነፃ ወደሆነው፤ ከኑሮ ስጋት ነፃ ወደሆነው አሁን ውስጥ በጥልቀት ስለሚያስገባቸው ነው። ከአሁን ቅፅበት መዘናጋት፤ ለሰከንድም ግዜ እንኳን ቢሆን፤ መዘዙ ሞት ነው። እንደአለመታደል ሁኖ ግን እነዚህ ሰዎች ወደ አሁን ጠልቀው የሚገቡትና በዚያ ሁኔታ ውስጥ የሚሆኑት ለእንደነዚያ አይነት ለየት ላሉ ክዋኔዎች ወቅት ብቻ ነው። አንተ ወደዚያ አሁን ሁኔታ ውስጥ በጥልቀት ለመግባት ዳሽን ተራራን መውጣት አይጠበቅብህም።

የመንፈሳዊ እይታ አቢይ ቁልፍ አሁን (የአሁን ግዜ) አንደሆነ መንፈሳዊ ጠበብት ከጥንት ጀምሮ አስከ አሁን ድረስ አስረግጠዋል። ይህ ቢሆንም ቅሉ፤ ይህ የጠቢብ መንፈሳዊያኑ ምስክርነት ቢኖርም ቅሉ፤

የመንፈሳዊ አይታ አቢይ ቁልፍ አሁንም ድረስ ሚስጢር ሆኖ የቀረ ይመስላል። ይህ ሀቅ በአብያተ ክርስቲያናት በቤተምኩራብ ውስጥ ትምህርቱ በሠፊው እንዳልተሰጠ አሁን ነው። ወደ ቤተክርስቲያን ብትሔድ ከወንጌላት ውስጥ እንደነዚህ አይነቶቹ ምንጣቦች ልትሰማ ትችላለህ። ሳን ለራሱ ይጨነቃልና ለነገ አትጨነቁ። ወይም ደግሞ ማንም እርፍ ጨብጦ ወደ ጌላ የሚመለከት መንግስተ ሰማያት አይገባም።

የእነዚህ አስተምህሮዎች ጥልቀትና አበይትነት በቀጡ አልታወቁም። እነዚህ አስተምህሮች አንድምታቸው የህይወት ቅመምና ጥልቅ የሆነ ውስጣዊ ለውጥን ማምጣት የሚችሉ መሆኑን ማንም የተገነዘበው አይመስልም።

የቡድሒዝም አንዱ አስተምህሮ ዜን ይባላል። ይህም የሚያተኩረው ማሰላሰልና ደመነፍስ ያለውን ዋጋ የሚያብራራ ነው። የዜን አስተምህሮ ጥቅል ጭብጥ የሚያጠነጥነው በአሁን ግዜ የምላጭ ጠርዝ ላይ መራመድን ነው። ማለትም - ተግዳሮት የሌለበት ስቃይና መከራ የሌለበት፣ በአንተ በአውነተኛው ማንነትህ ውስጥ አንተን ያልሆነ ማናቸውም ነገር በአንተ ውስጥ ህልውናውን ማግኘት የማይችልበት፣ ጥንቅቅ ያለና ምሉእ ስብዕናን መገንባት ነው። በአሁን ውስጥ መስመጥ ግዜ የሚባል ነገር ድራሹን ይጠፋል። ሁሉም ችግሮችህ ብንብለው ይጠፋሉ። ስቃይ፣ ስቃይ ይሆን ዘንድ ግዜን ይፈልጋል፣ ስቃይ በአሁን ግዜ ውስጥ ህልውናውን ማግኘት አይችልም።

ታላቁ የዜን መምህር ሪንዛይ፣ የእርሁን ተማሪዎች አትኩሮት ከግዜ ለመነጠል ሲል ጣቱን ወደ ላይ ቀስሮ በእርጋታ እንዲህ በማለት ይጠይቃል «በዚህ ቅፅበት የጎደለው ነገር ምንድን ነው?» ይህ ጥያቄ መልሱ በአዕምሮ ደረጃ የማይመለስ ብርቱ ጥያቄ ነው። የጥያቄው አላማ የአንተን ትኩረት በፅኑ ወደ አሁን ማምጣት ነው። በዜን ልማድ ሌላው ተመሳሳይ ጥያቄ እንዲህ የሚል ነው። «አሁን ካልሆነ፣ ታድያ መቼ ነው?»

አሁን የሚለው ነገር፣ በእስላም አስተምህሮ አንዱ ቅርንጫፍ በሆነው በሱፊዝም አስተምህሮም ዋና ትኩረት ነው። ሱፊዎች እንዲህ የሚባል አባባል አላቸው ፣ሱፊ የሆነ ሰው፣ የአሁን ግዜ የአብራክ ከፋይ ልጅ ነው፣ እናም ደግሞ የሱፊዝም ታላቁ መምህርና ገጣሚ ሩሚ እንዲህ ሲል አስረግጧል ፣ያለፈውና የወደፊት፣ እግዚአብሔርን ከእይታችን በአይነ ርግብ ይሸፋፍትብናል፣ ሁለቱንም አውልቃችሁ ጣሉ፣ በእሳትም አቃጥሉ።።

በአስራ ሰባተኛው ክፍለ ዘመን ይኖር የነበረ ሜይስተረ ኤክሻርት የተባለ መንፈሳዊ መምህር እንዲህ በማለት ግሩም አድርጎ አጠቃልሎታል ፣ብርሀን፣ ወደ እኛ እንዳይደርስ የሚያከላክለው ግዜ ነው። ለእግዚአብሔር ከግዜ የበለጠ ደንቀራ (አስናካይ) አንዳች ነገር የለም።

የአሁን ግዜን ብርቱነት መቋደስ

ቀደም ብሎ ስለ ዘላለማዊው አሁንና ስለ ያለፈውና የወደፊት እውነታነት እንደሌላቸው ስታወራ፣ እራሴን ከመስኮቴ ውጭ ያለውን ዛፍ እየተመለከትኩት ነበር። ከዚህ ቀደም ዛፉን ካለፈ አገደም ለጥቂት ግዜያት ያህል አይቸው ነበር፣ አሁን ግን ዛፉ ለየት ብሎብኛል። ውጫዊው እይታው ብዙም አልተለወጠም፣ ብቻ ግን ቀለሙ የበለጠ ደማቅና ብሩህ ከመሆኑ በስተቀር። አሁን ግን ዛፉ ላይ ተጨማሪ እይታም ታክሎብታል። ይህን ለመግለፅ አደጋች ነው። እንዴት እንደሆነ አላውቅም ነገር ግን ያንን ዛፍ፣ዛፍ ያሰባለው የሆነ ረቂቅ ነገር እንዳለ እንደተሰማኝ ታውቆኛል። ከፈለግክ ያንን የተሰማኝ ረቂቅ ነገር የዛፉ ውስጠ መንፈስ ልትለው ትችላለህ እናም በሆነ መልኩ እኔም የዚያ አንዱ ውስጥ መንፈስ አካል ነኝ።

ከዚህ ቀደም ዛፉን የምር የእውነት እንዳላየሁት አሁን ተረድቼዋለሁ እንዲሁ መናኛና የሚረግፍ አድርጌ ነበር ስመለከተው

የኖርኩት። ገሚሱ ያ መረዳቱ አሁንም አለ፣ ነገር ግን ያ መረዳቱ እንደመረገት እያለኝ እንደሆነ ታውቆኛል። አየህ፣ ያ ግንዛቤ ያለፈ ግዜ ለመሆን ወደኋላ ጭል ጭል እያለ ነው፣ ለመሆኑ እንዲህ በፍጥነት ውልብ ብሎ የሚጠፉ ይህን መሳይ ነገር ይኖር ይሆን?

ለአፍታ ግዜ ያክል አንተ ከግዜ ነፃ ሁነህ ነበር። አንተ አሁን ውስጥ ሠምጠህ ነበር፣ እናም ዛፉን የተረዳህው ያለ አዕምሮ ስክሪን ጣልቃ ገብነት ነበር። የሰዋዊ ማንነት ግንዛቤ፣ የአንተ የመረዳት እካል ሁኖ ነበር። ከግዜ አልባ እይታ ጋር የተለየ አይነት ማወቅ ይመጣል፤ ይኸውም በማንኛውም ፍጡርና በማንኛውም ነገር ውስጥ የሚኖረውን መንፈስ «የማይገድል» ማወቅ ነው። የሀይወትን ቅዱስነትና ረቂቅነትን የማያወድም ማወቅ፣ ይልቅስ ጥልቅ ፍቅርና ማወደስን እንዲሁም አድናቆትን ያካተተ ማወቅ። እንደዚህ አይነቱን ማወቅ አዕምሮ ፈፅሞ አያውቀውም።

አዕምሮ ዛፉን ሲያውቀው አይችልም፤ አዕምሮ ማወቅ የሚችለው ስለዛፉ መረጃን ወይም ሃቆችን (facts) ብቻ ነው። የአኔ አዕምሮ አንተን ሲያውቅህ አይችልም። ማወቅ የሚችለው ስለ አንተ ያሉ መለያዎችን፣ አስተያየቶችን፣ ሃቆችን (Facts) እንዲሁም አመለካከቶችን ብቻ ነው። ልቅም አርጎ የሚያውቀው ሰዋዊ ማንነት (being) ብቻ ነው።

ለአዕምሮና ለአዕምሮ እውቀት አንድ ስፍራ አለው፤ ስፍራውም በዕለት ተዕለት የሀይወት ኑሮ የሚከውኑ ሁኔታዎችን ነው። የሆነ ሁኖ ግን አዕምሮና የአዕምሮ እውቀት፣ መሆን ካለበት ስፍራው በዘለል ሁሉንም አይነት የሀይወት ዘየሀን የሚቆጣጠር ከሆነ (ይህ ከሌሎች ሰዎችና ከተፈጥሮ ጋር ያለህንም ግንኙነት ያካትታል) አዕምሮ ጭራቅ ተቀፅላ (ጥገኛ) ይሆናል። ይህ ጭራቅ አደብ ግዛ የማይሉት ነውና መጨረሻው በምድር ላይ ሀይወት ያለውን ሁሉንም ነገር በመግደል እና በመጨረሻም የተጠጋበትን አስጠጊውን ሰው በመግደል፣ ወዲያውም እራሁን በመግደል ይጠናቀቃል።

ግዜ አልባነት የአንተን መረዳት እንዴት ስርነቀል ለውጥ ማምጣት እንደሚችል መጠነኛ ግንዛቤ ጨብጠህል። ነገር ግን ተሞክሮ ብቻ አይደለም፤ ተሞክሮው የተፈለገውንም ያክል ማራኪና ጥልቅ ቢሆንም፤ በራሱ በቂ አይደለም። አስፈላጊውና አኛን ግድ የሚለን ነገር፤ በንቃተ ህሊና ረገድ ዘለቁታዊ ለውጥ ማምጣት ነው።

ስለሆነም ለዘመናት የለመደብህንና፤ አሁንን የማድበስበስና የመሸፋፈን ዘዩህን እንዲሁም ለግዜ የምታሳየውን የእምቢተኝነት አባዜ ለአንድየና ለመጨረሻ ግዜ ቋጨው። የባለፈውና የወደፊቱ አላስፈላጊ በሚሆኑበት በማናቸውም ግዜ የአትኩሮትህንና የቀልብህን በባለፈውና በወደፊቱ መያዝን፤ የሀሳብ ነቀርሳ ነቅለህ ለመጣል ሳታሠልስ ተለማመድ። በተቻለ መጠን በእለት ተእለት የህይወት እንቅስቃሴህ ከግዜ ንፍቀ ክብብ ገለል በል። በቀጥታ ወደ አሁን መግባት አዳጋች ከሆነህ፤ አዕምሮህ ከአሁን ለማምለጥ የሚፈልግበትን አባዜ ልማዱን በማጥናት ጀምር። የወደፊቱ ከአሁኑ ይልቅ ወይ መልካም አለበለዚያም የከፋ ተሁኖ የሚቀረፅ የአዕምሮ ምናብ መሆኑን ትደርስበታለህ። በምናብ የተሳለው የወደፊቱ ትልም መልካም መልካሙ ከሆነ በተስፋ ያስቃዢህል፤ ወይም የሚያስፈነድቅ መጠበቅ ውስጥ ያስገባህል፤ የወደፊቱ ትልም የከፋ ከሆነ ደግሞ ጭንቀት ያተርፍልህል። እንደ ነገር ግን ልንገርህ፤ ሁለቱም ቅዠቶች ናቸው።

ራስን ጠንቅቆ በመፈተሽ ከነሙሉ ቀልብ መገኘት ወደ ህይወትህ በራሱ ግዜ ይመጣል። አንተ ከነሙሉ ቀልብህ እንዳልሆንክ በተገነዘብክ በዚያው ቅፅበት፤ ሙሉ ቀልብህ ይመለስልህና ከነሙሉ ቀልብህ የመገኘትን ትሩፋት ታጣጥማለህ፤ አዕምሮህን ነቁ ካልክበት፤ በእርሱ ማንቆ ውስጥ መሆንህ ይቀራል። ሌላ ነገር ስራ ከተፍ ይላል። ይህ ነገር ስራም አዕምሯዊ አይደለም፤ ነገር ግን የአዕምሮ ነገር ስራን ያወቀና ከነ ሙሉ ቀልብ የሆነ ሰዋዊ ማንነትን ትላበሳለህ።

የአዕምሮህ፣ የሀሳቦችህና የሰሜቶችህ እንዲሁም ለተለያዩ ሁኔታዎች የምታሳየውን አፀፊታዎች ከነሙሱ ቀልብህ በመሆን በአንክሮ ተከታተል። በተጨማሪም ትኩረትህ ያለፈው ወይም የወደፊቱ ላይ በምን ያህል መጠን እንደሚጠመድ አስተውል። የምታስተውለውን ነገር አታስተንትነው! ወይም ደግሞ አትገምግመው። ሀሳቡን እየው፣ ሰሜቱን ተረዳው፣ አፀፊታ ምላሹን አስተውለው። እነዚህን እንደግል ችግር አድርገህ አትቁጠራቸው። እናም አንተ ካስተዋለካቸው ነገሮች የበለጠ ብርቱ የሆነ ሰሜት ይለማህል፤ ይኸውም አዕምሮህ ውስጥ የሚውሰበሰቡትን ነገሮች፣ ፍሬ ነገራቸውን ከበስተጀርባ ሁነህ በጥሞና የምታስተውል ነቄ ተመልካች ትሆናለህ።

አንዳንድ ክስተቶች ሀይለኛ ሰሜታዊ አፀፊታን ያስነሳሉ፤ ታድያ በዚህ ግዜ ክስተቱንና ሰሜታዊ ምላሹን በንቃተ ማስተዋል ተገቢ ነው። ለምሳሌ ሰብዕናህን የሚያጠለክ አደጋ ሲደቀንብህ፣ በህይወትህ ውስጥ ተግዳሮት መጣብህ ማለት ነው፤ ይህ ደግሞ ፍርሀትን ያጭራል፤ ነገሮች «ተበላሹ» ማለትን ያጭራል። ይህ ደግሞ «ንቃተህሊና አልባ» ወደ መሆን አዝማሚያ ታሳያለህ። የምታሳየው አፀፊታ ወይም ደግሞ ሰሜት አንተን ይቆጣጠርህል፤ አንተ ሰሜት «ሆንክ» ማለት ነው። ድርጊትህም ሰሜቱን የተንተራስ ይሆናል። ምክንያት ትደረድራለህ፣ ስህተት ትፈፅማለህ፣ ጥቃት ትፈፅማለህ፣ ትሞግታለህ ወ.ዘ.ተ። ይህን ሁሉ የምታደርገው ግን አንተ አይደለህም። ይህን ሁሉ የሚያደርገው አዕምሮ ነው፤ ይህን የሚያደርገውም የለመደውን ህልውናውን የሚያስጠብቅበት ዘዬው ስለሆነ ነው። የአዕምሮ ግግም የማለት ዘይቤው ነው።

ከአዕምሮ ጋር መቆራኘት፣ ለአዕምሮ ድርጊት የበለጠ አቅም ይሰጠዋል፤ አዕምሮን ማጤንና ማስተዋል አቅሙን ይቀማዋል። ከአዕምሮ ጋር መቆራኘት ተጨማሪ ግዜን ይፈጥራል፤ አዕምሮን ማጤን ግዜ አልባ እይታን ፍንትው ያደርጋል። ከአዕምሮ የተቀማው አቅም ጥንቅቅ ብሎ ከነ ሙሉ ቀልብ የመገኘት ሁኔታን ያጎናፅፋል። ጥንቅቅ ብሎ ከነሙሉ ቀልብ መገኘት ማለት

ምን ማለት እንደሆነ ለሜቱን አንድየውኑ ከተረዳህው ከግዜ ጋር ካለህ ቁርኝት ተላቀክ ማለት ነው። እናም የሆነ አይነት ድርጊትን ለመከወን ጊዜ አላስፈላጊ በሚሆንበት ሁኔታ፣ በፈለግክ ጊዜ፣ ከግዜ ለመውጣትና ወደአሁን ጠልቆ ለመግባት እጅጉን ቀላል ይሆንልህል። ይህ ማለት ግን ለተጨባጭ ሁኔታዎች ግዜን ማጣቀስ ስትፈለግ (የባለፈውና የወደፊቱን) ግዜን የመጠቀም ችሎታህን አያሳጣህም። አዕምሮህንም የመጠቀም ችሎታህንም አያሳንስብህም። ይልቅስ ያጎለብትልህል እንጅ። አዕምሮህን ስትጠቀምም የበለጠ የሰላ ይሆናል፤ ትኩረቱም የበለጠ ይሆናል።

ከሰነልቦናዊ ግዜ መላቀቅ

በህይወትህ ውስጥ መከወን ለሚገባህ ነገሮች የግዜን አጠቃቀም መማር ግድ ይልህል። ይህንን ግዜ መስፈር (ሰኖር ግዜ) በማለት ልንጠራው እንችላለን። ሁኖም ግን እነዚያ ክዋኔዎች ከተጠናቀቁ በኋላ ወድያውኑ ወደ አሁን ግዜ ተመለስ!! በዚህ መልኩ ለሰነልቦናዊ ግዜ የሚባል ነገር በአንተ ላይ አይለለጥንብህም። ስነ ልቦናዊ ግዜ ማለት ከባለፈው ጋር መቆራኘት፣ እንዲሁም ደግሞ ከማያባራ የወደፊት ውጥን ቅገጤት ውስጥ መገባት ማለት ነው።

ግዜ መስፈር ማለት፣ ቀጠሮ መያዝ ወይም ደግሞ የጉዞ እቅድ ማዘጋጀት አይደለም። ግዜ መስፈር ማለት ተመሳሳይ ስህተቶችን በተደጋጋሚ ላለመፈጸም ከባለፈው መማርን፣ እንዲሁም ግብ በመተለም፣ ግብን ለማሳካት መትጋት ማለት ነው። ግዜ መስፈር ማለት የሁኔታዎች አካሄድን፣ ሀጎችን፣ ስሌቶችን ወ.ዘ.ተ በመንተራስ መፃኢውን መገመት ፣ እንዲሁም ከባለፈው መማርና ከመፃኢው ግምታችን በመነሳት ተገቢ ድርጊትን መፈጸም ማለት ነው።

እርግጥ ነው ያለፈውንና የወደፊቱን ሳናጣቅስ መኖር አንችልም። ይህ በተጨባጭ የሚታይ ነው። እንደዚህም ሁኖ ግን አበይት ሚናውን እየተጫወተ የሚዘልቀው የአሁን ግዜ ነው። ከባለፈው የተቀሰመ ማንኛውም ትምህርት አግባብነት አለው። የሚተገበረውም አሁን ነው። ማንኛውም አይነት ማቀድ፣

እንዲሁም አንድ የተለየን ግብ ለማሳካት፣ መስራት የሚከወነው አሁን ላይ ነው።

የተገለጠለት ሰው ዋና የትኩረቱ እቅጣጫው ሁልጊዜም ቢሆን አሁን ላይ ያነጣጠረ ነው። ሁኖም ግን የግዜን ድንበረ ወለኑንም አሳምሮ ይገነዘበዋል። በሌላ አባባል ግዜ ስፍርንም መጠቀሙን ይቀጥላል። ከስነልቦናዊ ግዜ ግን የፀዳ ነው። ስነልቦናዊ ግዜ በእርሡ ዘንድ ቦታ የለውም። ግዜን በምትጠቀምበት ግዜ ነቁ ሁን። እናም ሳይታወቅህ ስፍር ግዜን ወደ ስነልቦናዊ ግዜ ከመቀየር እራስህን ትታደጋለህ። ለምሳሌ በባለፈው የሆነ ስህተት ከሠራህና፣ ከስህተትህም አሁን ከተማርክ ስፍር ግዜን እየተጠቀምክ ነው ማለት ነው። በሌላ በኩል ደግሞ በባለፈው የሠራህውን ስህተት በአዕምሮህ ውስጥ ከቋጠርከውና ራስን መውቀስ፣ ፀፀት ወይም የጥፋተኝነት ስሜት ከተከተለ ስህተቱን «እኔ» እንዲሁም «የእኔ» ወደሚል ቀየርከው ማለት ነው። እናም ስህተቱን አንተ ለራስህ ያለህ መረዳት እካል አደረግከው፣ ስህተቱም ስነልቦናዊ ግዜ ሆነ ማለት ነው። ይህ ደግሞ ሁልጊዜም ቢሆን ውሸት የሆነ ማንነትን ይፈጥራል፤ አንተም ስለራስህ ያለህ መረዳት ይህ የውሸት ማንነትህ ይሆናል። ይቅር አለማለት ደግሞ ከባድ የሆነ የስነ ልቦናዊ ግዜ ሽክምን ይፈጥራል።

አንተ አንድ ግብ ተልመህ፣ ግብህን ለማሳካት ከሠራህ፣ ስፍር ግዜን እየተጠቀምክ ነው ማለት ነው። መድረሻህ የት እንደሆነ ግንዛቤው አለህ፤ ሁኖም ክብርና ሙሉ አትኩሮትህን የምትሰጠው ግን በአሁን ግዜ ለምታደርገው የድርጊት እርምጃ ነው። ሁኖም ግን ደስተኝነትንና ስኬትን በመሻት፣ ወይም ደግሞ የተለምከው ግብ ለአንተ የትየለሌ ሁኖብህ፣ ትኩረትህ ሁሉ ከልክ በላይ ግቡ ላይ ከሆነ፣ አሁን ተረሳ፤ ክብሩም መና ቀረ ማለት ነው። አሁን በውስጡ ያለው ተፈጥሮፈዊ ገፀ በረከቱ ተትቶና ዝቅ ተደርጎ ለወደፊቱ መወጣጫ ብቻ ዋለ ማለት ነው። ይህ ሲሆን ደግሞ ስፍር ግዜ ወደ ስነልቦናዊ ግዜ ተቀየረ ማለት ነው። የህይወት ጉዞ ግለቱ አከተመ፤ የህይወትህ ጉዞ ግብ ላይ ለመድረስ

ከልክ በላይ መሸት እናም ደግሞ ማሳካት ብቻ ሆነ ማለት ነው። በአጠገብም ያሉትን አበባዎች ማየት ወይም ማሸተት ወይም በእነርሱ መደነቅ ቀረ። እንተ በአሁን ውስጥ ሁነህ ሳለ ህይወት በዙሪያህ እነሆ ላላችሁ ለውበቷ ለተለምሯ ድንዘቱ ሆንክ ማለት ነው።

የአሁንን ጊዜ እጅግ አስፈላጊነት ተረድቶታለሁ፤ ነገር ግን ጊዜ ፈፀሞ ቅገፍት ነው ካልከው አባባልህ ጋር አልሰማማም።

«ጊዜ ቅገፍት ነው» ስል ፍላጎቴ ፍልስፍናዊ አባባልን ለማለትና ፍልስፍናዊ የማድረግ አላማ ኑሮኝ አይደለም። በጣም ተራ የሆነ እውነታን ለወሳሪ ስለፈለግኩኝ እንጅ ፍልስፍናዊ ማድረጌ አይደለም። ዕርግጥ ነው ይህን ተራ የሆነ እውነታ አንድምታውን ለመጨበጥ ሊያዳግትህ ይችላል፤ ትርጉም አልባም ሊሆንብህ ይችላል፤ ሁኖም እንደምንም ብለህ ከተረዳህው ግን በአዕምሮ የተፈጠረን ውስብስብ ዝባዝንኬ ክምርንና «ተግዳሮቶችን» እንደ ጎራዴ እየከፈተ መጣልን የሚችል እውነታን ነው የምነግርህ። ቆየኝማ፣ ደግሜ ልንገርህ፤ እንተ ሀብትህም ገንዘብህም እንዲሁም አጠቃላይ ያለህ ነገር ቢኖር የአሁን ጊዜና የአሁን ጊዜ ብቻ ነው። የእንተ ህይወት «በአሁን ጊዜ» (በዚህ ቅፅበት) ባልሆነበት ጊዜ የሚባል ነገር ፈፀሞ የለም።

የስነ ልቦናዊ ጊዜ ወፈፈኛነት

የስነ ልቦናዊ ጊዜን ጥቅል የሆነ መገለጫዎቹን ካየህው፣ የስነልቦና ጊዜ የአዕምሮ በሽታ ለመሆኑ አንዳች ጥርጣሬ አያድርብህም። ስነ ልቦናዊ ጊዜ በርካታ መገለጫዎች አሉት። ለምሳሌ በፖለቲካዊ ፅንሰ ሀሳብ መልክ ኮሚውኒዝም፣ ብሔራዊ ሶሻሊዝም ወይም ደግሞ ማንኛውም አይነት ብሔርተኝነት ወይም ደግሞ ፅንፈኛ ህይማኖታዊ እምነት መልክ ይገለጻል። እነዚህ ደግሞ ዋና ማጠንጠኛቸውና በውስጡ ታዋቂ ደንብ ህጋቸው መሠረት፣ ከሁሉ የላቀው መልካሙ ያለው ወደፊት ነው፤ እናም ስለሆነም የትም ፍጭው ዱቄቱን ለምጭው ይላሉ (the End justifies the means) (ዋናው ነገር

ውጤቱ ነው እንጂ አደራረጉ አይደለም) ውጤቱ በሀሳብ ደረጃ ያለ ማለትም፤ መጨረሻው (ዱቄቱ the End) ነው። ማለትም ውጤቱ በአዕምሮ የተቀረፀ የወደፊቱ ትልም ሲሆን፤ እዚህ የወደፊት ላይ ደግሞ ደስታ፣ እርካታ፣ እኩልነት አርነት ወ.ዘ.ተ የሚገኝበት ሁኔታ ነው ይላሉ። እዚያ የመድረሻው (የትም ፍጭው the means) መንገድ ደግሞ በአብዛኛው ሰዎችን ማሰር፤ በግዙት ማገት፤ ማስቃየት፤ ሰዎችን በደምሳሳው መግደል ናቸው። እነዚህ ደግሞ የሚፈፀሙት አሁን ላይ ነው።

ለምሳሌ ሩስያ፣ ቻይና እንዲሁም ሌሎች አገሮች ውስጥ ወደፊት «የተሻለች ዓለምን» እንፈጥራለን፤ ይህንንም የሚያሳካው ኮሚውኒዚም ነው በሚልና ኮሚውኒዝምን ለማስፈን ከሀምሳ ሚልዮን በላይ ሠዎች እንደተገደሉ ይገመታል። ይህ የወደፊቱን ገነት ለመፍጠር የሚል እምነት እንዴት የአሁን ላይን ሲኦል እንደፈጠረ የሚያሳይ ዘግናኝ ምሳሌ፤ ስነልቦናዊ ግዜ ከባድና አደገኛ የአዕምሮ ህመም እንደሆነ የሚያጠራጥር አንዳች ነገር ይኖር ይሆን?

ይህ የአዕምሮ ለወደፊቱ የሚል አባዜ ስልተ ዘዬው በህይወትህ ውስጥ ስራውን የሚሰራው እንዴት ነው? አንተ እረግተህ ከመቀመጥ ይልቅ መሔድ መሔድ ያስኝህል ? አብዛኛው ድርጊትህ ለውጤቱ ሲባል አደራረጉ ላይ ያተኮረ ነውን ? እርካታ ለአንተ ሁሌ በንዳህና በደጅህ ነው፤ ወይስ በአጭር ግዜ ደስታ የተገደበ፤ ማለትም እንደ ወሲብ፣ ምግብ፣ መጠጥ አደንዛገር እፅ፣ ፈንጠዝያ፣ ሆሆታ? የአንተ የሁሌ ትኩረትህ መሆን፣ ማሳካትና መጎናፀፍ ላይ ነው፤ ወይስ የሆነ አይነት አዳዲስ ፈንጠዝያና ደስታን እያማረጡ ማሳደድ? አንተ ነገሮችን አሁን ካለህ የበለጠ ብታገኛቸው፤ የበለጠ የምትረካ፣ የበለጠ መልካም የሚሆንልህ ወይም ደግሞ በስነልቦና ረገድ ምሉእ እሆናለሁ ብለህ ታምናለህን? ህይወትህ ትርጉም ይኖረው ዘንድ ወንድ ወይም ሌት እየጠበቅክ (ሽ) ነውን?

በተለመደው ከአዕምሮ ጋር የመቆራኝት ወይም ደግሞ ባልበራ የንቃተ ህሊና ሁኔታ ውስጥ፣ በአሁን ውስጥ የተደበቀው ከ-እስከ የማይባል የመፍጠር

አቅምና ሀይል በስነ ልቦናዊ ግዜ ፈፀሞ ተሸፍኗል። እናም ህይወትህ ግለቱን አጥቷል፤ ለዛውን እንዲሁም የአድናቆት ጣዕሙን ተሟጧል። ያረጅ ያፈጁት የሀሳብ፣ የሰሜት፣ የባህሪ፣ የአፀፊታ መልስ፣ እንዲሁም ዘዮዎች ማብቂያ በሌለው ተደጋጋሚ ትወናዎች ይተወናሉ፤ በአንተ ውስጥ ያለው የተውኔት ፅሁፍ እገሌ፣ እገሌ፣ እንዲህና እንዲያ፣ እያለ በአይነት በአይነት እየለየ ያቀብልህል፤ የአሁንን እውነታ ግን ያዛባዋል፤ ወይም ደግሞ ያድበሱበሰዋል። ስለሆነም አዕምሮ ለእርሱ ደስ ከማያሰኘው የአሁን ግዜ ለማምለጥ ይችል ዘንድ ከወደፊቱ ጋር ሙጥኝ የማለትን ዘይቤ ይፈጥራል።

አሉታዊነትና መከራ መሰረተ ስራቸው ያለው ግዜ ውስጥ ነው

ግን እኮ፣ ከአሁን ይልቅ የወደፊቱ የተሻለ ይሆናል የሚለው እምነት በደምሳሳው ቅዠት አይደለም። አሁን አሰቃቂና የሚያስጠጋ ሊሆን ይችላል፤ እናም ነገሮች ለወደፊቱ የተሻሉ ሊሆኑ ይችላሉ ደግሞም በአብዛኛው የተሻሉ ሊሆኑ ታይቷል።

የወደፊቱ የባለፈው አምላኛ ቅጂ መሆኑ በልማድ የታወቀ ነው። ከላይ ከላይ የሆኑ ለውጦች ሊኖሩ ይችላሉ፤ እውነተኛ ስር ነቀል ለውጥ ግን ከስንት አንድ ነው ። ይህ ከስንት አንድ የሆነ ስርነቀል ለውጥ ደግሞ የሚከሰተው አንተ የአሁን ግዜ (አሁን) ያለውን ብርቱነት አውቀህ፣ የባለፈውን ድራሹን ለማጥፋት፣ አንተ ጥንቅቅ ብለህ ከነሙሉ ቀልብህ መሆን ስትችል ብቻ ነው፤ ስር ነቀል ለውጥ ሊመጣ የሚችለው። አንተ እንደ ወደፊቱ አድርገህ የተረዳህዋ የአንተን አሁን ላይ ያለህን የንቃተ ህሊና ተፈጥሮአዊ ሁኔታን ነው። ይህ ነው ለአንተ የወደፊቱ ሁኖ የታየህ። አዕምሮህ ከባለፈው የተንከባለለ ከባድ ሽክም የተሸከመ ከሆነ፣ ይህንኑና የዚሁ አይነት ተጨማሪና በርካት ብሎ ይመጣልህል። አንተ አሁን ላይ ከነሙሉ ቀልብህ መሆን ካቃተህ የባለፈው

እራሱን እንዲቀጥል ያደርገዋል። የወደፊቱን ቅርፅ የሚያስይዘው አንተ በዚህ ቅፅበት ያለህ የንቃተ ህሊናህ ጥራትና ብቃት ነው። እርግጥ ነው፣ ይህ ደግሞ የሚገኘው በአሁን ውስጥ ብቻ ነው።

ምናልባት አስር ሚልዮን ብር ሎተሪ ሊደርስህ ይችላል። የዚህ አይነቱ ለውጥ ግን እዚህ ግባ የሚባል አይደለም። ቢከፍቱት ተልባ አይነት ለውጥ ነው። እነዚያኑ የተላመድካቸውን አካሄዶች በተንደላቀቀ ሁኔታ ትቀጥልባቸዋለህ። የሰው ልጅ አቶሚክ ቦንብን ማፈንዳት ደረጃ ላይ ደርሷል። በምንሽርና በመውዜር አስር ወይም ህይ ሰዎችን ከመግደል ይልቅ፣ በዚህ ዘመን አንድ ሰው እንዲትን ቁልፍ በመጫን በሚልዮን የሚቆጠሩ ሰዎችን መግደል ይችላል። ይህ እውነተኛ ለውጥ ነውን?

የወደፊቱን የሚወስነው አሁን በዚህ ቅፅበት ያለህ የንቃተ ህሊናህ ጥራትና ብቃት ነው። ይህ ከሆነ ዘንዳ ታድያ የአንተን ንቃተ ህሊና ጥራትና ብቃት የሚወስነው ምንድን ነው? የአንተን የንቃተ ህሊና ጥራትና ብቃት የሚወስነው የአንተ ጥንቅቅ ያለ አሁን ላይ ከነቀልብያህ የመገኘት መጠን ነው። ስለሆነም እውነተኛ ለውጥ የሚመጣበት ብቸኛው ቦታ እንዲሁም የባለፈውን ድምጽ ማጥፊያ ቦታ አሁን ነው።

ሁሉም አይነት አሉታዊነት መነሻ ምክንያቱ የስነልቦናዊ ግዜ ጥርቅምና አሁንን እውቅና መንፈግ ነው። ምቾት ማጣት፣ ጭንቀት፣ ውጥረት፣ ስጋት፣ እንዲሁም ግራ መጋባት ሁሉም የፍርሀት ቅርፅ ልውጦች ናቸው። መነሻ ምክንያታቸውም፣ የወደፊቱ ከልክ በላይ ትኩረት ሲሰጠውና፣ አሁን ላይ ጥንቅቅ ብሎ ከነቀልብያ አለመገኘት ነው። የጥፋተኝነት ስሜት፣ ፀፀት፣ ተቃዋሚ፣ ቅሬታ፣ ትካዜ፣ መራርነት እንዲሁም ሁሉም አይነት ቂምና ቁርሻ፣ መነሻ ምክንያታቸው የባለፈው ከልክ በላይ ሲገዝፍና፣ አሁን ላይ በበቂ ሁኔታ ከነቀልብያ አለመገኘት ነው። ብዙ ሰዎች ሙሉ በሙሉ ከአሉታዊነት የፀዳ የንቃተ ህሊናን ሁኔታ መጎናፀፍ ይቻላል የሚለውን ለማመን ያዳግታቸዋል።

ሁኔታም ግን ሁሉም መንፈሳዊ አስተምህሮዎች የሚጠቅሱት አሁንን ከነሙሱ ቀልብዬ በመሆን ከመከራና ከስቃይ አርነት የመውጣት ሁኔታን ነው። ይህ የመበገር ቃል ኪዳናዊ ተስፋ እንጂ፣ ወደፊት የሚከሰት ቅገፍት አይደለም፤ ያለውም እዚሁና አሁን ነው።

በአንተ ችግሮችና መከራ መንስኤው ግዜ መሆኑን ለማወቅ ሊያዳግትህ ይችላል። በሀይወትህ ውስጥ ያጋጠሙህ ችግርና መከራ መንስኤው እንዲሁና እንዲያ የሚል አንዳንድ ሁኔታዎችን ልትጠቀስ ትችላለህ። እናም ደግሞ በአንተ እይታም ይህ እውነት መስሎ ሊታይህ ይችላል። ነገር ግን አንተ ዋናውን ችግር ማለትም የአዕምሮን ችግር ፈጣሪ የተዛነፈ ተግባሩን በወገ አስከምታደርገው ድረስ፣ ማለትም የአዕምሮ ከባለፈውና ከወደፊቱ ጋር ያለው ቀርኝት አስከቀጠለ ድረስ እንዲሁም አሁንን አልዋጥልህ ብሎህ ገሽሽ ማድረግህን አስከቀጠልክ ድረስ፣ ችግሮች አንዱ በሌላው እየተተካኩ ይቀጥላሉ። ችግሮችህ በሙሉ እንዲሁም መከራህን ያሳየህ ወይም ደስታ የነሳህ መንስኤ ናቸው ብለህ ያመንካቸው ነገሮች ተአምር በሚባል መልኩ ዛሬ ቢቀረፉልህ፣ ነገር ግን ደግሞ አንተ አሁን ላይ ይበልጥ ከነሙሱ ቀልብህ መገኘት ካልቻልክ፣ ንቃተ ህሊናህ የበለጠ ካልዳበረ፣ ልክ ጥላ አንተን በየሐድክበት ዱካህን እንደሚከተል ብዙም ሳትቆይ ተመሳሳይ አይነት ችግሮች ወይም የመከራ መንስኤዎች ያጋጥሙህል። ያም ተባለ ይህ፣ ውሎ አድሮ በስተመጨረሻ ችግሩ አንድና አንድ ብቻ ነው። ይኸውም በግዜ የተጠፈነው አዕምሮ እራሱ ነው።

አይ፣ እንደው የአንተ ነገር አትበለኝ እንጂ ሙሉ በሙሉ ከችግሮቼ ነፃ የምሆንበት ሁኔታ ይኖራል። የሚለውን እንኳን ለማመን ያዳግተኛል።

ልክ ብለህል። እዚያ ሁኔታ ላይ በጭራሽ መድረስ አትችልም፣ ምክንያቱም አንተ አሁን እዚያ ሁኔታ ላይ ነህና።

መዳን (መበገር) በዚህ ቀንና ሠላት ተብሎ በተቆረጠ ጊዜ አይገኝም። ወደፊት አርነት ትወጣለህ የሚባል ነገር የለም። ለአርነት ቁልፍ ነገር ጥንቅቅ ብሎ ከነሙሱ ቀልብ መገኘት ነው። ስለሆነም አርነት የምትወጣው አሁንና አሁን ብቻ ነው።

ከሀይወትህ ሁኔታ ውስጥ ህይወትን መፈለግ

አሁን በዚህ ቅፅበት ነፃ የምወጣበት መንገድ አልታየኝም። አሁን እራሱ በዚህ ቅፅበት በሀይወቴ እጅጉን ደስተኛ አይደለሁም፤ ይህ ሀቅ ነው። እናም ሁሉም ነገር መልካም ባልሆነበት፣ ሁሉም ነገር መልካም ነው እያልኩ እራሴን ለማሳመን ብሞክር፤ እራሴን ማታለል ይሆንብኛል። እንደ እኔ እንደ እኔ አሁን የምትለው እራሱ አሁን እጅጉን የማያስደስት ነው። ፈፅሞ አርነት የሚባል ነገር የለውም። እኔን እልፍ እያልኩ እንድቀጥል የሚያደርገኝ ወደፊት የተሻለ ይሆናል የሚለው ተስፋ ነው።

አንተ አትኩሮትህ አሁንና የአሁን ጊዜ ላይ እንደሆነ ነው የምታስበው። ሀቁ ግን ትኩረትህ ሙሉ በሙሉ በጊዜ የታነቀ መሆኑ ነው። አንተ ሁለቱንም፣ ማለትም በአንድ በኩል ደስተኛ ያልሆንክና፣ በሌላ በኩል ደግሞ ጥንቅቅ ብለህ ከነሙሱ ቀልብህ የተገኘህ መሆን አትችልም። ሁለቱ አንድ ላይ አብረው ሊሔዱ አይችሉምና።

አንተ «የእኔ ህይወት» ብለህ የቆጠርከው፣ የአንተ ህይወት አይደለም፤ ይልቅ «የህይወትህ ሁኔታ» እንጅ። እናም ህይወትህ ሳይሆን የህይወትህ ሁኔታ ነው መባል ያለበት። ህይወቴ ያልከውን የበለጠ የሚገልፀው ይህ ነው። ይህ የስነልቦናዊ ጊዜ ነው። ይኸውም የባለፈውና የወደፊቱ ነው። ባለፈው የተከሠቱ አንዳንድ ነገሮች አንተ ነገሮች እንዲሔዱ በፈለግክበት መንገድ አልነበረም የሔዱት። አንተ በባለፈው የተከሠተውን ነገር አሁንም እየታገልከው ነው፤ እናም ደግሞ አሁን ላይ እየሆነ ያለውንም እየታገልከው ነው። አንተ እልፍ

እያልክ እንድትቀጥል ያስቻለህ ተስፋ ነው ብለህል! ነገር ግን ተስፋ አንተን ወደፊት እልፍ እያልክ እንድትሔድ አላስቻለህም! ይልቅስ ትኩረትህ የወደፊቱ ና የወደፊቱ ላይ ሁኖ እንድትቀጥል እያደረገህ ነው፤ እናም ይህ ነገ ከነገ ወዲያ በማለት ነገ ላይ እያነጣጠረ የሚቀጥል አትኩሮት! ለአሁን እምቢተኝነት እያሳየህ እንድትቀጥል እያደረገህ ነው፤ ስለሆነም ደስታህን ቀምቶ ደስታ የሰጠ አድርጎህል።

የአሁኑ የህይወት ሁኔታዎ በባለፈው የተከሰቱ ነገሮች ውጤት መሆኑ አውነት ነው። ነገር ግን ደግሞ በባለፈው የተከሰተው ነገርም አሁንም የህይወቱ የአሁን ሁኔታ ነው። እናም እኔን ደስታዎን የነሳኝ በእርሱ መታነቁ ነው።

ለእግዳታ ግዜ ያህል የአንተን የህይወት ሁኔታ እርሳውና አትኩሮትህን ህይወትህ ላይ አድርግ።

ልዩነቱ ምንድን ነው?

የአንተ የህይወት ሁኔታ ህልውናውን ያገኘው በግዜ ውስጥ ነው።

የአንተ ህይወት አሁን ነው።

የአንተ የህይወት ሁኔታ፣ በእዕምሮ የተበጀና የተቀነባበረ ትርኪ ምርኪ ነው።

እውነታውና ሀቁ የአንተ ህይወት ነው።

ወደ ህይወት የሚያመራውን ጠባቡን በር ፈልግ። ይህ ወደ ህይወት የሚያመራ ጠባብ በር አሁን (የአሁን ግዜ) ይባላል። ህይወትህን ወደ እዚህ ወደ አሁንና አሁን ግዜ አጥብበው። የአንተ የህይወት ሁኔታህ፣ ምናልባት በተግዳሮት የተሞላ ሊሆን ይችላል። (የአብዛኛዎቹ ሰዎች የህይወት ሁኔታም በተግዳሮት የተሞላ ነው)። ነገር ግን አሁን በዚህ ቅፅበት ማናቸውንም አይነት ተግዳሮቱ የምትላቸው ነገሮች ካሉ ነቅሰህ አውጣቸው። ነገ ወይም ደግሞ ከአስር ደቂቃ

በኋላ አይደለም። አሁን ነው። አሁን በዚህ ቅፅበት አሉብኝ የምትላቸው ችግሮች አሉህን ?

እንተ ተግዳሮትህ በዝቶ፣ ተግዳሮተ ሙሉ ከሆንክ ማንኛውም አይነት አዲስ ነገር ይገባበት ዘንድ ቅንጣት ታክል ቦታ የለህም፤ ለመፍትሔ የሚሆን ስፍራም የለህም። ስለሆነም የሆነ አይነት ስፍራ ማዘጋጀት በቻልክ ቁጥር፣ የተወሰነ ክፍት ቦታ ፍጠር፣ ስለሆነም ከህይወትህ ሁኔታ ውስጥ ህይወትህን አገኘህ ማለት ነው።

ስሜት ህዋስህን እስከ ጥግ ተጠቀምበት። እዚያው ያለህበት ቦታ ሁን። ዙሪያ ገባውን ተመልከት፤ ሳታስተነትን እንዲሁ ዘም ብለህ ብቻ ተመልከት፤ የብርሀንን ፀዳል፣ የቀለማትን ሀብረ ውበት ተመልከት፤ እያንዳንዱ ነገር ያለበትን የአርምም ሁኔታን ተገንዝብ፤ እያንዳንዱ ነገር እንዲሆን ያደረገውን ክፍተት ተመልከት። ጥሉም ድምፆችን አዳምጥ ድምፆችን እንዲህና እንዲያ ነው ሳትል ዝም ብለህ አዳምጣቸው። ከድምፆቹ ውስጥ ያለውን አርምም አዳምጥ። የነካህውን ነገር፣ ማንኛውንም የነካህውን ነገር ስሜቱ ይለማህ። ለህልውናቱም እውቅና ስጥ። የአተንፋፈሰህን ትንፋሽ ምትህን አስተውለው። አየር ሰትስብ እንዲሁም ስታስወጣ ስሜቱ ይለማህ፤ በሰውነትህ ውስጥ ያለውን ብርታት ስሜቱ ይለማህ፤ እያንዳንዱ ነገር ሁነቱን እንዲሆን ፍቀድ፤ ከውስጥም ከውጭም የሁሉንም ነገሮች «ሁነቱን» ፍቀድ፤ ወደ አሁን ጠልቀህ ግባ፣ ከግዜ የህልም ቅገፍት ነቅተህ ወደ አሁን ውስጥ ግባ።

እያወሳሰበ በግዜ ጠፍንጎ የያዘህን አዕምሮ ከወደኋላህ እየጣልክ ወደፊት እልፍ ማለትህን ቀጥል፤ አቅምህንና ጉልበትህን ከሚመጠው ወፈፈው አዕምሮ አምልጥ። እርሡ ነገሮችን ነገ ከነገ ወዲያ እያለ አስፈላጊም ሲሆን የትናንትናውን እየከለለ፣ የህይወት አቅምህን ምጥጥ እያደረገህ ነውና፣ እርሡን ጥሰህው ውጣ። ከግዜ የህልም ቅገፍት ነቅተህ ወደ አሁን ውስጥ ግባ።

ሁሉም ተግዳሮቶች (ችግሮች) የአዕምሮ ቅገፍቶች ናቸው።
አንድ ከላይ ሽኩቻ የተቃለለ ያህል አይነት ስሜት ተሰምቶኛል።
ቀሊል የሆነ ስሜት። ያልከውን ነገር ተረድቼዋለሁ። ሁኖም ግን
ተግዳሮቶቹ አሁንም አልተፈቱልኝም! ባሉበት ናቸው። እንዲሁ
ለግዜው አደበስብሻቸው የማለፍ አይነት ነገር ነው የሆነብኝ።

አንተ እራስህን ገነት ውስጥ ብታገኝ፣ ብዙም ሳትቆይ ነገር አዕምሮህ
(አዎን፣ ነገር ግን...) የሚልህ። እዚህ ላይ አንድ ማወቅ ያለብህ ነገር አለ።
ይኸውም ይህን ሁሉ የማወራህ የአንተን ተግዳሮቶች ስለመፍታት አይደለም።
ይልቅስ ተግዳሮት የሚባል ነገር እንደሌለ ላስገነዝብህ እንጂ። ሁኔታዎች ብቻ
ናቸው ያሉት! እነዚህ ሁኔታዎችም አሁን መላ የሚበጅላቸው፣ ወይም ደግሞ
መላ እስከሚበጅላቸው ድረስ እንዲሁ ባሉበት ተትተው የአሁኑ አንድዮ ሁኔታ
(የፈለሰ አይታፈስ) በሚል አምኖ ተቀብሎ የሚተው ናቸው።

ችግሮች የአዕምሮ ስሪት ናቸው። ለህልውናቸው መቀጠልም ግዜን
ይፈልጋሉ። በአሁን እውነታ ውስጥ ህልውና ሊኖራቸው አይችልም።

አትኩሮትህን አሁን ላይ አነጣጥር። እናም ደግሞ አሁን በዚህ ቅፅበት
ተግዳሮቱ የምትለውን ንገረኝ።

ለዚህ አንዳች የምሰጥህ መልስ የለኝም፤ ምክንያቱም አትኩሮትህ ሙሉ
በሙሉ አሁን ላይ በሆነበት ተግዳሮት የሚባል ነገር ሊኖር አይችልምና።
እርግጥ ነው ችግር የሚባል ነገር የለም! ያለው ሁኔታ ብቻ ነው። ሁኔታውም
ወይ መላ ሊበጅለት የሚገባ አለበለዚያ ደግሞ በፀጋ የሚቀበሉት ሁኔታ ብቻ
ነው ያለው። አዎን፣ ይህ ብቻ ነው ያለው ሁኔታውን ለምን ችግር
ታደርግዋለህ? ለምንድን ነው ማንኛውንም ነገር ችግር የምታደርገው? ህይወት
እራሷ ከበቂ በላይ አይደለችምን? ምን ሊፈይዱልህ ነው ችግሮችን
የምትፈልጋቸው? አዕምሮ ሳያስጠጣ ችግሮችን ይወዳል፣ ይወዳጃቸዋልም።

ምክንያቱም፣ ችግሮች በእነርሱው ቁመና ልክ ማንነትህን ስለሚያላብሁህ ነው። ይህ የተለመደ ነው፣ ጤናማነትም አይደለም።

(ችግር) ማለት፣ አንተ አሁን እርምጃ ለመውሰድ እውነተኛ ፍላጎት ሳታሳይ እንድን ክስተት በእዕምሮህ ውስጥ ለረጅም ጊዜ ያብላላህውና አንተ ሳይታወቅህ ችግሩን ስለራስህ ያለህ መረዳት ላይ አንዱ አካል ስላደረግከው ነው፣ ማለትም ችግሩን የእንተነትህ መገለጫ አንዱ አካል አድርገህዋል።

አንተ በህይወትህ ባጋጠመህ ሁኔታ እጅጉን ስለተናጎድክ ስለህይወት ያለህን መረዳትህን፣ ማለትም ሰዋዊ ማንነትህን አጥተህል። ወይም ደግሞ አንተ ትኩረትህን አሁን ማድረግ የምትችለው አንድ ሁኔታ ላይ ከማድረግ ይልቅ ወደፊት አድርጋቸዋለሁ ወይም ማድረግ አለብኝ የምትላቸውን መቶ መናኛ ሽክሞችን በእዕምሮህ ውስጥ ስለተሸከምክ ነው።

አንተ ችግር በፈጠርክ ቁጥር፣ መከራንም እየፈጠርክ ነው። ከዚህ ሁሉ ግን መገላገያ መንገዱ ቀላል ምርጫ መምረጥና ቀላል ውሳኔ መወሰን ነው። ይኸውም ምንም ነገር ይሁን ምንም እኔ ከእንግዲህ በገዛጄ እንድም አይነት መከራን አልፈጥርም። ከእንግዲህ አንድም ችግር በራሴ ላይ አልፈጥርም የሚል ነው። ይህ ምንም እንኳ ቀላል የሆነ ምርጫ ቢመስልም የሚያመጣው ለውጥ ግን ስር ነቀል ነው። ስቃይና መከራ የምር ካላንገሸገሸህና ከምትቋቋመው በላይ ካልሆኑብህ በስተቀር ይህን ምርጫ አትወስንም። እናም ደግሞ የአሁን ብርቱነቱን እስካልተገነዘብክ ድረስም በውሳኔህ ፀንተህ መቀጠል አትችልም። አንተ እራስህ ላይ ተጨማሪ ስቃይ መፍጠርን ስታቆም፣ ሌሎች ላይም ስቃይን አትፈጥርም። በተጨማሪም፣ ይህችን ውብ ምድርን መበክልንም ታቆማለህ፣ በተጠናወተህ ችግር ፈጣሪነት፣ ውስጥህንና አጠቃላይ የሠው ልጅ መንፈስን ከመበክል ትታቀባለህ።

አንተ በምትና በህይወት መካከል አጣዳፊ ሁኔታ ውስጥ ሁነህ የምታወቅ ቢሆን ኑሮ በዚህ ሁኔታ መሆንህ ችግር አለመሆኑን ታወቅ ነበር።

አዕምሮ ይህንን ያለህበትህን ሁናቴህን ችግር ለማድረግ ግዜውም አቆሙም የለውም።

በእውነተኛ አጣጣሪ ሁናቴ ውስጥ አዕምሮ ቀጥ ይላል፤ እንተ አሁን ውስጥ ከነሙሉ ቀልብህ ትገባለህ፤ እናም ከ-እስከ የማይባል የበለጠ ብርቱ ነገር ቦታውን ይረከባል። ለዚህም ነው ተራ ሰዎች ፊደም የማይታሰብ የደፋርነት ድርጊትን ድንገት አደረጉት የሚሉ በርካታ ዘገባዎችን የምንሰማው። በማንኛውም አጣጣሪ ሁናቴ ውስጥ ወይ ትተርፋለህ አለበለዚያም አትተርፍም። በሁለቱም ረገድ ግን ሁናቴህ ችግር አይደለም። አንዳንድ ሰዎች ችግሮች ቅዠቶች ናቸው ስል ሲሠሙኝ ይቆጣሉ፤ ምክንያቱም ስለራሳቸው ያላቸውን ማንነታቸውን መና ማስቀረቴ ነውና። በውሸት መልኩ ራሳቸውን ለተረዱበት አረዳዳቸው የትየለሌ መዋዕለ ግዜ አፍስውበታል። ለበርካታ አመታት ሳይታወቃቸው ሁለመና ማንነታቸውን የተረዱትና የላሉት ከችግሮቻቸው ወይም ደግሞ ከመከራቸው አንፃር ነው። ችግሮቻቸውና መከራቸው ከሌሉ ማንነታቸውን ያጣሉ፤ ማን ነኝስ ይላሉ?

አብዛኛዎቹ ሰዎች የሚናገሩት፣ የሚያስቡት ወይም የሚከውኑት በፍርሀት ጋሻጃግሬነት ነው። እርግጥ ነው ፍርሀታቸው ሁልጊዜም ቢሆን የሚቆራኘው ከወደፊቱ ትኩረታቸው ጋር ሲሆን አሁንን ግን ፊደም ዞር ብሎም አያየውም፤ ምክንያቱም በአሁን ውስጥ ችግር (ተግዳሮት) የሚባል ነገር የለምና፤ ፍርሀትም እንዲሁ።

አሁን የሚለውን ፅንሠ ሀሳብ ግንዛቤውን ከጨበጥክ ማንኛውም አይነት ሁናቴ ሲያጋጥምህ የምትወስደው እርምጃ ግልፅና ቀጥተኛ ነው። በአብዛኛውም ውጤታማ ነው። ለሁኔታው የምትሰጠው ምላሽ የባለፈውና የወደፊቱ ከተጠናወተው አዕምሮህ የመነጨ ሳይሆን፤ እንዲሁ እንደወረደ በደመነፍስ እውቀት የምትሰጠው ምላሽ ነው። በሌላ በኩል ደግሞ ላጋጠመህ ሁናቴ የምትሰጠው ምላሽ የመነጨው በግዜ ከተጠፈነው አዕምሮ ቢሆን ኑሮ፤

አዕምሮ አንጻቸ አይነት የረባ ነገር ሳይሠራ እንዲሁ ዘሀሳብ ሲቀትት ታገኘው ነበር። እናም ወለም ዘለም ሳትል ቀልብህን አሁንና አሁን ላይ ብቻ አድርግ።

በንቃተ ህሊና ዝግመት ሰውጥ ሒደት ውስጥ የአተም

አቅመ ልክ ኢነርጂ ልቀት

አንተ የገለጸክልኝን ይህን ከአዕምሮና ከግዜ የመላቀቅ ሁኔታን በመጠኑም ቢሆን ተረድቶታለሁ፣ ነገር ግን የባሰረውና የወይዘራቱ እጅጉን ስለሠረጸብኝ ከእኩሁ ተላቅሮ ለረጅም ጊዜ መቆየት አልቻልኩም

በግዜ የተጠፈነን የንቃተ ህሊና ዘዩ፣ በሰው ልጅ መንፈስ ውስጥ በሰው የተተከለ ቀበኛ ነው። እዚህ ላይ እያልን ያለነው በጥላኔታችን ላይ ሁሉን አቀፍ ጥቅል የንቃተ ህሊና ስር ነቀል ሰውጥ እናምጣ ነው።

ግዜ የሚባል ኮተት ፍፃሜው ይሆን ዘንድ፣ ከመሬት መካተት አለብን። የሰው ልጅ ህይወትን ለዘመናት በበላይነት የተቆጣጠረውንና ከ-አስከ የማይባል መጠነ ሰፊ ስቃይን የፈጠረውን የአዕምሮ ስልተ አካሄድ ዘዩን ጥሰን እንወጣ። እዚህ ላይ መጠነ ሰፊ ስቃይ የፈጠረውን ክፋው ወይም ሰይጣንን ምረቃውን ቃል አልተጠቀምኩም። ንቃተ ህሊና አልባነት ወይም ደግሞ ጠፈራነት በሚል ብንጠራው የበለጠ ይገልጻል።

ይህን ያረጅ ያፈጀውን የበሬቱን ንቃተ ህሊና ዘይቤ፣ አለበለሃም በአንተ አባባል ንቃተ ህሊና አልባነትን ጥሶ መውጣት ያልከውን ነገር እኛ ተጣጥረን የምናመጣው ነው ወይስ እንዲሁ ስራሱ ግዜ የሚከሰት ነው? ማለቴ ይህ ሰውጥ አይቀሬ ነው??

ይህ የአመለካከት ጥያቄ ነው። እርግጥ ነው የመጣጣሩም የመከሰቱም ነገር አንድ ነጠላ ሒደት ነው። ምክንያቱም ከአጠቃላይ ከሰው ልጅ ንቃተ ህሊና፣ የአንተም ንቃተ ህሊና የዚሁ አንድ አካል ነውና መጣጣሩንና መከሰቱን ሁለቱን ልትነጣጥላቸው አትችልም። ነገር ግን ወደ ፊት ሰዎች ያደርጉታል

የሚለውን በእርግጠኝነት መናገር አይቻልም። ሒደቱ አይቀሬ ነው የሚሉት ወይም ደግሞ በራሱ ግዜ ይመጣል የሚባል አይደለም። ዋናው ነገር የአንተ በሒደቱ ውስጥ ተባባሪ መሆን ነው። የሆነ ሁኖ ግን፣ አስተውለህ በደንብ ብታጤነው በንቃተ ህሊና ዝግመተ ለውጥ ሒደት ውስጥ፣ የአተም አቅመ ልክ ኢነርጂ ልቀት መሆኑን ትረዳለህ፣ እንዲሁም ደግሞ የሰው ዘር ሁነን ህልውናችንን የምናስቀጥልበት ብቸኛው ምርጫችንም ይኸው ብቻ ነው።

የሰዎቹ ማንነት ደስታ

አንድ ነገር ላስታውስህና ወደቀጣዩ ጉዳይ ልግባ፣ ስነልቦናዊ ግዜ አንተ ላይ እንዲፈነጭ አራስህ ፈቅደህል። ይህን ለማረጋገጥ ከፈለግክ አንድ ተራ መስፈርት መውሰድ ትችላለህ። አራስህን እንዲህ ብለህ ጠይቅ፣ እያደረግኩ ባለሁት ነገር ውስጥ ደስታ፣ ምቹትና ቀሊልነት አለውን? ከሌለ ግዜ የአሁን ቅፅበትን ሽፋፍናታል ማለት ነው። እናም ህይወት እንደ ሽክም ወይም ትግል ተደርጋ ተቆጥራለች።

አንተ በምትሰራው ስራ ውስጥ ደስታ፣ ምቹትና ቀሊልነት የለም ማለት፣ የግድ የምትሰራውን ነገር ቀይር ማለት አይደለም፤ አከዋወኔ በምን መንገድ ይሁን የሚለውን መቀየር በቂ ሊሆን ይችላል። ሁልግዜም ቢሆን «ምን» ከሚለው ይልቅ የበለጠ አስፈላጊው «እንዴት» የሚለው ነው። እየከወንክ ባለህው ስራ ልታሳካው ከምትፈልገው ከውጤቱ ይልቅ አከናውኑ ላይ የበለጠ ትኩረት የምትሰጥ መሆኑን ተመልከት፣ የአሁን ግዜ ያቀረበልህን ማንኛውንም ነገር ሙሉ አትኩሮትህን ስጥ፤ ይህ የሆነውንና የሆነውን ያለውንና ያለውን ሙሉ በሙሉ መቀበልህን ያሳያል፤ ምክንያቱም በተመሳሳይ ግዜ ለአንድ ነገር ሙሉ ትኩረትህን መስጠትና ለነገሩ ጋር እምቢተኛ መሆን አትችልምና ነው። አንተ የአሁን ቅፅበትን ስታከብረውና ክብር ስትሰጠው፣ ወድያውኑ ሁሉም አይነት አለመደስት እንዲሁም ግብግብ ብን ብሎ ይጠፋል። ህይወትም በደስታና በተደላ መፍሰስ ትጀመራለች፤ አንተ ነገሮችን የምትከውነው በአሁን ግዜ

ግንዛቤ ከሆነ፣ የምታደርገው ነገር ሁሉ ጥንቅቅ ብሎ ፅድት ያለ ይሆናል። ሌላው ቀርቶ ተራ የሆነ ድርጊትህም እንኳ ላይቀር በውዴታና በስህተት ይሆናል።

ስለሆነም የድርጊትህ ፍሬ ላይ አትመስጥ። አትኩሮትህን እራሱ ድርጊቱ ላይ አድርግ፣ ፍሬው በራሱ ግዜ አምሮና ተወብ ይመጣል። ይህ ከሁሉ የላቀ መንፈሳዊ ልምምድ ነው። በባህጋቫድ ጌታ ውስጥ አንድ ጥንታዊና ድንቅ መንፈሳዊ አለተምህሮ አለ፤ ይኸውም ድርጊትህ ከሚያፈራው ፍሬ ጋር አለመቆራኘት ሊሆን፣ ይህም ካርማ ዮጋ በመባል ይታወቃል። ትርጓሜውም «የተቀደሰ ተግባር» ጎዳና ማለት ነው።

በሀሳብ ተጠምዶ፣ አሁን ጭልጥ ብሎ የመጥፋት አባዜ ሊቀር፣ በምታደርገው ነገር ሁሉ ፣ የሰዋዊ ማንነት ደስታ እንደ ጅረት ይፈስሳል። አትኩሮትህ ሁሉ አሁን ላይ ሊሆን ከነሙሉ ቀልብ የመሆን፣ መረጋጋትና ሰላም ውስጥህን ያረስረሰዋል።

እርካታና ደስታን ለማግኘት ወደፊቱ ላይ ጥገኛ መሆንን ትተህል፣ መበዠትን ከወደፊቱ አትጠብቅም፤ ስለሆነም የምታደርጋቸውን ነገሮች ለውጤቶቹ ስትል አይደለም የምታደርገው ውድቀትም ሆነ ስኬት የውስጥህን ሰዋዊ ማንነትህን ሁናቴ ሊለውጡት አቅሙም ብርታቱም የላቸውም ከሀይወትህ ሁናቴ ውስጥ ህይወትን አግኝተህል።

የስነ ልቦናዊ ግዜ በሌለበት ስለራስህ ያለህ መረዳት የሚቀዳው ከሰዋዊ ማንነት እንጂ፣ ከባለፈው የግል ሁናቴህ አይደለም። ስለሆነም አንተ ከማንነትህ ይልቅ ሌላ እንዲህና እንዲያ የመሆን ስነልቦናዊ ፍላጎት አንድያውኑ ተወግዷል። በዚህች አለም ላይ ስትኖር ባለሀበት የህይወት ነባራዊ ሁኔታህ መሠረት ባለጠጋ፣ ምሁር ስኬታማ መሆን ትችላለህ፤ እንዲሁም ከእንዲህና እንዲያ አይነት ተቀፅላ ነፃ ነህ። እናም ጥልቅ በሆነው ሰዋዊ ማንነት ረገድ አንተ አሁን ጥንቅቅ ያልከና ምሉእ ሁነህል።

እዚህ ምሉእ ትሆናላችሁ ያልከው ሁኔታ ውስጥ ከሆንን በጊዜ
ውጫዊ ግቦችን ለማሳካት፣ ችሎታው ወይም ተነሳሽነቱ ይኖረን ይሆን?
በርግጥም ትችላለሁ። ነገር ግን የሆነ ነገር ወይም የሆነ እካል ወደፊት
እኔን ይታደገኛል ወይም ደስተኛ ያደርገኛል የሚል የቅገፎት ምኞት
አይኖርም። የአንተ የህይወት ሁኔታህን በተመለከተ ልታሳካቸው ወይም
ሊኖሩህ የምትፈልጋቸው ነገሮች ሊኖሩ ይችላሉ። ይህ የዚህ አለም ቅርፅ መልክ
ነው። ማግኘትና ማጣት የዚህ አለም ነገረ ስራ ነው። ይህ ቢሆንም ቅሱ ግን
በጠለቅ ውስጥ ረገድ አንድ የውኑ ጥንቀቅ ብለህ ምሉእ ሁነህል፤ እናም ደግሞ
ይህን ስታውቅም ከምታደርገው ነገር ጀርባ የሚያስፈነጥዝ የሚያስፈነድቅ
አቅመ ብርታትን ትላበሳለህ፤ ከስነልቦናዊ ግዜ ነፃ ሆንክ ማለት በፍርሀት፣
በቁጣ፣ በለመደሰት ስሜት ወይም ደግሞ ሌላኛውን ሰው ለመሆን ባለ ፍላጎት
በሚገፋፋ መጥፎ ቁርጠኝነት ግቦችህን አታሳድድም፤ ወይም ደግሞ
አይሳካልኝም በሚል ፍራቻም እጅህን አጣጥፈህ አትቀመጥም። አይሳካልኝም
የሚለው ፍራቻ የእራስ ወዳዱ እኔነት ፍራቻ ነው። ምክንያቱም ይህ ለእርሡ
ሞቱ ነውና። አንተ ስለራስህ ያለህ ጥልቅ መረዳት የተቀዳው ከሰዋዊ ማነነት
ሲሆን፣ አንተ በስነልቦናዊው መሻት የተነሳ ከምኞት ነፃ ስትሆን ደስታህም ሆነ
ስለራስህ ያለህ መረዳት የድርጊትህ ፍሬ ላይ የተንተራስ አይደለም። እናም
ሰለሆነም ከፍርሀት ነፃ ወጣህ ማለት ነው። ቅረጽ መልክ፣ ማግኘትና ማጣት፣
መወለድና መሞት የዚህች አለም ነገረ ስራ በሆነበት ዘለቂታዊነትን አትሻም።
ከስተቶች፣ ቅድመ ሁኔታዎች፣ ቦታዎች ወይም ሰዎች አንተን ደስተኛ ማድረግ
አለባቸው ብለህ ሙጥኝ አትልም። እንደጠበቅከው ሳይሆኑ ሊቀሩም ስቃይ
አንተን አይነካም።

እያንዳንዱ ነገር እንደ አመጣጡ ተገቢው ምላሽ ይሠጠዋል፤ ሁኔታ
አስቸጋሪ የሚባል ግን አንዳች ነገር የለም። መልክ ቅርጾች ይወለዳሉ። ደግሞም
ይሞታሉ፤ ሁኔታ ግን አንተ ከመልክ ቅርፅ ውስጥ ያለውን ዘላለማዊውን

ታውቀዋለህ። ሕውነተኛ ሆኖ ስጋት የሚገባው እንዳች ነገር እንደሌላ
ታውቃለህ።

የእንተ ሰዋዊ ማንነት ሁናቴ ይህ ሁኖ ሳለ በእንተ ዘንድ አለመሳካት
እንዴት ስፍራ ሲኖረው እንዴት ይችላል ? አይሆንም ! እንተ እኮ እንደየውኑ
ተሳክቶልህ።

ምዕራፍ አራት
አዕምሮ አሁንን የሚያስወግድበት ስልቶቹ
አሁንን ማጣት ዋናው መሸወድ

ግዜ ቅገፍት መሆኑን ሙሉ በሙሉ አምኜ ብቀበልም እንኳ ይህን አምኜ
መቀበል በህይወቴ ላይ ምን ልዩነት ይፈጥራል? ዞሮ ተዟዙሮ የምኖረው
ሙሉ በሙሉ በግዜ ቁጥጥር ስር ባለ አለም ውስጥ ነው።

ይህ አሁን ያልከው አባባል ምሁራን ደርሰውበታል የሚሉት ስምምነት፣
በሌላኛው ጫፍ ያለ አቋም ነው። በህይወትህ ውስጥም የጎላ ለውጥ
አያመጣም። ይህንን ሕውነታ ለመገንዘብ እነርሱ ባሉት መሰረት በቅምጡል
መኖር ይጠበቅብህል። የሰውነትህ እያንዳንዱ ህዋስ እጅጉን ንቁ ሲሆኑና
ከህይወት ጋር አብረው ሲተሰጥፉ እንተም ደግሞ በዚያ ህይወት በእያንዳንዱ
ቅፅበት ውስጥ የሰዋዊ ማንነት ደስታ ከተሰማህ እንተ ከግዜ ተላቅቀህል ሊባል
ይችላል።

ነገር ግን አሁንም ቢሆን ነገ የውሀና የመብራት መክፈል ግዴ
ነው። እንዲሁም ደግሞ እንደማንኛውም ሰው አድጋለሁ፣ አረጃለሁ
ደግሞም እሞታለሁ። ስለሆነም እኔ ከግዜ የተላቀቅኩ ነኝ ማለት ከቶ
እንዴት እችላለሁ?

የነገ የውሀና የመብራት ክፍያዎች ችግሮች አይደሉም። አካላዊ ሰውነት
መላሸቅና መገርጃፍ ችግር አይደለም። ችግሩ ያለው አሁንን ማጣት ላይ ነው።

ወይም ደግሞ እንዲህ ብንለውም ያስማማናል፡ እንደን ሁናቴ፣ ከስተት ወይም ስሜት ወደ ግል ችግር፣ እንዲሁም ስቃይነት የተቀየረ አሁንን ማጣት ዋና ሽወዳ ነው። አሁንን ማጣት ለዋዊ ማንነትን ማጣት ነው። ከግዜ አርነት መውጣትና መላቀቅ ማለት ከስነልቦናዊ ፍላጎት ነፃ መውጣት ማለት ነው። ማለትም፣ ስነልቦናዊ ፍላጎት ለአንተ ማንነት ያለፈውን ይሻል ፣ ለስኬትህና ለእጅግ ታህ ደግሞ የወደፊቱ ላይ ያነጣጥርና የወደፊቱን ይሻል። ከግዜ መላቀቅና ነፃ መውጣት ማለት ከምታስበው በላይ ጥልቅ የሆነ የንቃተ ህሊና ስርነቀል ለውጥ ተካሄዶ ማለት ነው፤ ይህ የንቃተ ህሊና ለውጥም ለውጥ አንዳንድ ግዜ በአንዳንድ ሰዎች ላይ ለአንድየና ለመጨረሻ ጊዜ በራሱ ግዜ ይከሰታል። ይህ የሚሆነው ግን ከስንት አንድ ነው። የሚከሰተውም በአብዛኛው ከባድ በሆነ የስቃይ ሁናቴ ውስጥ ፈፅሞ እጅ በመስጠት ነው። የሆነ ሆኖ ግን ብዙ ሰዎች በዚህ አጋጣሚ ያመጡት ስር ነቀል ለውጥ ላይ ለውጡ እንዳይቀለ በስባቸው መታተር ግድ ይላቸዋል።

ንቃተ ህሊና ግዜ አልባ ነው፣ አንተ ይህንን ሁናቴ ለመጀመሪያ ግዜ በጥቂቱ ስታጣጥም፣ አንድ ጊዜ ወደ ግዜ ውስጥ ሸርተት ማለት፣ ሌላ ጊዜ ደግሞ ግዜን ትተህ አሁን ውስጥህ ከነሙሱ ቀልብህ በመሆን በግዜና በከነ ቀልብ መገኘት መካከል መለስ ቀለስ ማለት ትጀምራለህ። በመጀመሪያ የአንተ አትኩሮትህ የምር አሁን ላይ የመሆኑ ነገር ምን ያህል ባለፈ አገደመ ከስንት አንድ እንደሆነ ትረዳለህ። ነገር ግን አንተ ከነሙሱ ቀልብህ አሁን ላይ አለመሆንህን ማወቅ በራሱ ታላቅ ስኬት ነው። ምክንያቱም ይህን ማወቅ በአራሱ ከነሙሱ ቀልብ መሆን ነውና። ነገር ግን ይህ ከነሙሱ ቀልብ መገኘት አልም ብሎ ከመጥፋቱ በፊት መጀመሪያ ላይ የሚቆየው ለጥቂት ሰከንዶች ስፍር ግዜ ያህል ብቻ ነው።

ከዚያም አሁን ላይ ከነሙሱ ቀልብህ የመሆን ሁናቴህ እየጨመረ እየጨመረ ይሄድና ሁኔታው ሲጥምህ የአንተ የንቃተ ህሊና ትኩረት

የባለፈውና የወደፊቱ ላይ ከመሆን ይልቅ አሁን ላይ ቢሆንልህ ምርጫህ ይሆናል። እናም ቀልብህ አሁን ላይ አለመሆኑን በታወቀህ ቅፅበት ነቁ ትልና ቶሎ ወደ አሁን ትመለሳለህ። በዚህ ጊዜ ግን ሙሉ ቀልብህ አሁን ላይ ሁኖ የሚቆየው ለጥቂት ሰከንዶች ብቻ አይደለም፤ ይልቅስ ረዘም ላለ ጊዜ እንድ። ረዘም ላለ ጊዜ ሲባል ከጊዜ ስፍር አንፃር ነው። ስለሆነም አንተ ከነሙሉ ቀልብህ የመሆን ሁኔታን ጥንቅቅ ብለህ ከመላበስህ በፊት ማለትም፣ ሙሉ በሙሉ በንቃተ ህሊና ሁኔታ ውስጥ ከመሆንህ በፊት ለተወሰነ ጊዜ በንቃተ ህሊናና በንቃተ ህሊና አልባነት ሁኔታ መካከል መለስ ቀለስ እያልክ ትቆያለህ። ማለትም እንዳንድ ጊዜ ከአዕምሮህ ጋር ተፋተህ አሁን ውስጥ ከነሙሉ ቀልብህ የመሆን ሁኔታ ውስጥ ትገባለህ፤ እንዳንድ ጊዜ ደግሞ ከአዕምሮህ ጋር ተቆራኝተህ አሁንን ትተህ በሀሳብ ጭልጥ ትላለህ። ከነሙሉ ቀልብ መገኘት ሁኔታና ከአዕምሮ ጋር መቆራኝት ሁኔታ መካከል መለስ ቀለስ ትላለህ። አሁንን ታጣቅለህ፤ ሁኖም ግን ወደ አሁን እንደገና መለስ ትላለህ። በስተመጨረሻ ግን ከነሙሉ ቀልብ መሆን የአንተ አቢይ ሁኔታህ ይሆናል።

ብዙ ሰዎች ከነሙሉ ቀልብ የመገኘት ሁኔታን ወይ ፈፅሞ አያውቁትም አለበለዚያም እንዲሁ በድንገት ለአፍታ ጊዜ ያህል፣ ለዛውም ምንነቱን ሳያውቁት ካለፈ አገደም ከነሙሉ ቀልብ የመሆንን ትሩፋት ያጣጥሙታል። አብዛኞቹ ሰዎች የአዕምሯቸው ሁኔታ መልስ ቀለስ የሚልባቸው በንቃተ ህሊናና በንቃተ ህሊና አልባነት መካከል ሳይሆን በንቃተ ህሊና አልባነት የተለያዩ ደረጃዎች ላይ ብቻ ነው።

**ተራ ንቃተ ህሊና አልባነት እና ጥልቅ
የንቃተ ህሊና አልባነት**

የተለያዩ የንቃተ ህሊና አልባነት ደረጃዎች ስትል ምን ማለትህ ነው?

በእንቅልፍ ግዜ በየደረጃው በደንብ ካለመተኛት እስከ እልም ብሎ ማንቀላፋት ሁናቴ ውስጥ እንደምታልፍ ካንተ የተሰወረ አይደለም። በተመሳሳይ መልኩም ከእንቅልፍ ከተነቃ በኋላም በመንቃት ሁናቴ ውስጥም የአብዛኞቹ ሰዎች የመንቃት ሁናቴ የሚፈራረቀው በተራ ንቃተ ህሊና አልባነትና ጥልቅ በሆነ የንቃተ ህሊና አልባነት መካከል ነው። ተራ የንቃተ ህሊና አልባነት ስል እንተ ከሀሳብ፣ ከስሜት፣ ከአፀፊታዊ ምላሽ ህሊና ፍላጎቶችህና ጥላቻዎችህ ጋር ስትቆራኝ፣ ይህን ሁናቴ ተራ የንቃተ ህሊና አልባነት በማለት እጠራዋለሁ። አብዛኛዎቹ ሰዎች የሚገኙት በዚህ ሁናቴ ውስጥ ነው። በዚህ ሁናቴ ውስጥ ስትሆን እንተ የምትነዳው በእራስ ወዳዱ እኔነት አስተሳሰብ ሲሆን፣ ሰዋዊ ማንነትም የሚለው ነገርም ከግንዛቤህ ውጭ ይሆናል። በዚህ ሁናቴ ውስጥ የክፋ ስቃይና ደስታ ማጣት ሁናቴ አይከሰትም፤ ነገር ግን እነሰ ባለ ደረጃም ቢሆን የአለመረጋጋትና እርካታ ማጣት፣ መሰላቸት ወይም ደግሞ መረበሽ ሁናቴን ያስከትላል። እንተ በዚህ ሁናቴ ውስጥ መሆንህን ላታውቀው ትችላለህ፣ ምክንያቱም የህይወትህ እንደ ፍርማል አካል አድርገህ ስለቆጠርከውና ስለተላመድከው ነው። ለምሳሌ የኤይር ኮንዲሽነር ቭ ቭ ቭ ቭ የሚል የማያቋርጥ ድምፅ ለእንተ እምብዛም አይታወቅህም፣ የሚታወቅህ ኤይር ኮንዲሽነር ሲቆም ብቻ ነው። ድምፁ ድንገት ሲያቆም የሆነ አይነት የእፎይታ ስሜት ይነግሳል።

በዙ ሰዎች ምቹት የነሳቸውን ነገር ለማስወገድ ይረዳቸው ዘንድ እንዲሁ ሳይታወቃቸው አልኮልን፣ አደንዛዥ ዕፅን፣ ወሲብን፣ ምግብን፣ ስራን፣ ቴሌቪዥን ወይም ደግሞ መገብየትን እንደ ማደንዛዥ ይጠቀሙበታል። እንደነዚህ አይነት መፍትሔዎች፣ መጀመሪያ ላይ በልክ ሲደረጉ የደስታ ስሜት የሚሰጡ ሲሆን፣ እይዋለ እያደርና እየተለመዱ ሲሆኑ ግን ሱስ ይሆኑና ፋይዳቸው በጣም ለአጭር ግዜ ብቻ ፋታ የመስጠት አይነት ማምለጫዎች ይሆናሉ።

የዚህ ተራ የንቃተ ህሊና አልባነት የመረበሽ ስሜት ወደ ጥልቅ ወደሆነ የንቃተ ህሊና አልባ ስቃይነት ይቀየራል። ማለትም ወደ አደገኛና በግልፅ የሚታይ ስቃይ ሁኔታ ወይም፣ የአለመደሠት ሁኔታነት ይቀየራል። በህይወትህ ውስጥ ነገሮች (ሲባላሽ) እኔነት ስጋት ሲደቀንበት ወይም ደግሞ ከፍ ያለ ተግዳሮት፣ ስጋት፣ ግጭት አይነት ሁኔታዎች ሲያጋጥሙህ ስቃይህና ደስታ ቢሰነትህ ጎልቶ ይወጣል። ነገርየው ተራ ንቃተ ህሊና አልባነት እየተባባሰ ሲመጣ ማለት ሲሆን፣ ከተራ ንቃተ ህሊና አልባነት ግን የተለየ ነው፤ የተለየነቱ ግን በአይነት ሳይሆን በመጠን ነው።

በተራ የንቃተ ህሊና አልባነት ሁኔታ ውስጥ ለሆነውና ለሆነው እንዲሁም ላለውና ላለው የእምቢተኝነት አባዜ ወይም ደግሞ ይሁንታን የመንፈግ አባዜ፣ የመረበሽ ስሜትንና እርካታ ማጣትን ይፈጥራል፤ ይህንንም ብዙ ሰዎች በኑሮ ላይ የሚያጋጥም ያለና የተለመደ አድርገው አምነው ይቀበሉታል። ይህ የእምቢተኝነት አባዜ የሆነ አይነት ተግዳሮት ሲያጋጥም ወይም ደግሞ እራስ ወዳዱ እኔነት ስጋት ሲደቀንበት፣ ክፉኛ እየባሰ ይመጣና፣ እንደ ቁጠኝነት፣ ከመጠን ያለፈ ፍርሀት፣ ጡብአጫሪነት፣ ድብርት ወ.ዘ.ተ አይነት ያሉ ጥልቅ አሉታዊነትን ያመጣል። ጥልቅ የሆነ ንቃተ ህሊና አልባነት ማለት ስቃይ አምጭ አካል ነፍስ ሲዘራና አንተ ከእርሡ ጋር ስትቆራኝ ማለት ነው። ጥልቅ የሆነ የንቃተ ህሊና አልባነት ባይኖር ኑሮ መጠቀስና መደባደብ ባልኖረም ነበር። ይህ በቡድን አልፎ ተርፎም በእንገር ደረጃ ይከሰታል። የሚከሰተውም ተቧዳኞቹ በአንድነት ተባብረው አሉታዊ የሆነ ድምር አቅመ ጉልበትን ሲያዋጡ ነው። በማንኛውም ጊዜ በማንኛውም ቦታ ሊከሰት ይችላል።

የአንተ ያለህበትን የንቃተ ህሊናህን ደረጃ አራፋ ማሳያ ነው። ይህ በህይወትህ ውስጥ ተግዳሮቶች ሲያጋጥሙህ ተግዳሮቶቹን የምትጋፍጥበት መንገድ የንቃተ ህሊናህን ደረጃ ያመለክታል። እንደየውኑ ንቃተ ህሊናው ያልዳበረ ሰው ተግዳሮቶች ሲያጋጥሙት ንቃተ ህሊና አልባነቱ የበለጠ ጥልቅ

አልባነት፣ ምንም ዓይነት ቅንጅት ማጣት ዘልቆ ሊገባና ሀልውና ሊያገኝ አይችልም። ብርሀን ባለበት ጨለማ ሀልውና ማግኘት እንደማይችል ሁሉ ማለት ነው።

ከነሙሉ ቀልብ ለመገኘት አስፈላጊ የሆነውን፣ ለሀሳቦችህና ለስሜቶችህ እማኝ ሁኖ በነቁ መገኘትን ስትማር፣ በመጀመሪያ የተራ ንቃተ ህሊና አልባነት (ወይኖንክች) ያስደረገውን መንስኤው ሲገባህና የእውነት ከውስጥህ እርካታና ሰላም የተሰማህ (ለዛውም ሁኖ ከነበረ ነው) ከሰንት አንድ እንደ ነበር ስትረዳ፣ ይገርምህል፤ ይደንቅህልም። በአስተሳሰብህ ረገድም እምቢተኝነትህ የትየለሌ ይሆንብህል፤ እምቢተኝነትህ የትየለሌ የሚሆነውም ፍርዳዊ አስተያየት በመስጠት፣ እርካታ በማጣትና እንዲሁም አዕምሮህ አሁንን ትቶ ወደፊት ውጥን ውስጥ እየገባብህ አስተሳሰብህ እጅጉን ይሞግትህል፤ በስሜትህ ረገድ ደግሞ፣ በውስጥ የታመቀ መጨናነቅ፣ ውጥረት፣ መሰላቸት ወይም ደግሞ መቅበጥበጥ ይታይብህል፤ ሁሉም የተሰመደው የአዕምሮ አልሞት ባይ ተጋዳይነት የእምቢተኝነት ዘይቤ ናቸው።

ለመሆኑ ሰዎች እየፈለጉ ያሉት ምን ይሆን?

ካርል ዩንግ ከመፅሀፍቶቹ በአንዱ ከአንድ ያገራው ተወላጅ አሜሪካዊ ሁነኛ ሰው ጋር ያደረገውን ውይይት እንደሚከተለው አስቀምጦታል። ይህ አሜሪካዊ ሰውም ለካርል እንዲህ ሲል ነበር የነገረው። "እንደተረዳሁት ከሆነ አብዛኛዎቹ ነጭ አማሪካዊያን ፊታቸው ቅጭም ያለና ያጨፈገገ፣ አይኖቻቸው የፈጠጠ፣ ጨካኝ፣ ወፈፈዎች ናቸው። በማስከተልም እንዲህ አለ "ሁል ግዜም ቢሆን የሆነ ነገር እንደፈለጉ ናቸው። ለመሆኑ የሚፈልጉት ነገር ምን ይሆን ? ፈረንጆቹ ሁልግዜ የሆነ ነገር እንደፈለጉ ናቸው። ሁሌ እንደተጨናነቁና አቅላቸውን እንደሳቱ ናቸው። ምን እንደሚፈልጉ ማወቅ አልቻልንም፣ የእኛ ግምት ወፈፈ ናቸው የሚል ነው።"

ይህ ፋታ የለሽ በውስጥ የታመቀ የመጨነቅ ስሜት የተጀመረው ገና ጥንት የምእራባውያን የኢንዱስትሪ ስልጣኔ ከመምጣቱ በፊት ነው። እርግጥ ነው አመጣጡ የምዕራባውያንን ስልጣኔ ተከትሎ ቢሆንም አሁን ግን ድፍን አለምን አዳርጏል። አብዛኛውን የምስራቁን ክልል በማካተት ታይቶም ተሰምቶም በማይታወቅ መልኩ ክፉኛ ተንሰራፍቷል። ለነገሩ በኢየሱስ ክርስቶስ ዘመንም ነበር፣ ከክርስቶስ በፊት ከስድስት መቶ አመታት በፊትም በቡድህ ዘመንም ነበር። ከዚያም በፊት ጥንትም ነበር። ከቶ ሁሌ መጨናነቅህ ለምን ይሆን? ኢየሱስ ደቀመዛሙርቶቹን እንዲህ በማለት ጠይቋቸዋል፡- «ከእናንተ መካከል ተጨንቆ በእድሜው ላይ አንድ ቀን መጨመር የሚችል አለን? ቡድህም የስቃይ ስረ መሰረት ምንጩ በእኛ መፈለግና መጓጓት ውስጥ ነው በማለት አስተምሯል።

ተራ ንቃተ ህሊና አልባነትን ማምከን

ለመሆኑ ከተራ ንቃተ ህሊና አልባነት ስቃይ የምንገላገለው እንዴት ነው?

በመጀመሪያ ንቃተ ህሊና አልባነትን እራሱን ንቃቦት፣ በአላስፈላጊ ብያኔያዊ ፍርድ፣ ለሆነውና ለሆነው፣ ላለውና ላለው እምቢተኛ በመሆን እንዲሁም አሁንን ይሁንታ በመንፈግ ምክንያት በውስጥህ መጨናነቅ፣ እርካታ ማጣትናውጥረት የሚያመጡብህን በርካታ መንገዶች አስተውላቸው፣ ማንኛውም ንቃተ ህሊና አልባነት፣ አንተ የንቃተ ህሊናን ብርሀን ብልጭ ስታደርግበት፣ እልም ብሎ ይጠፋል። አንተ ተራ ንቃተ ህሊና አልባነትን እንዴት ማምከን እንደሚቻል ስታውቅ፣ የአንተ ከነሙሉ ቀልብህ የመገኘት ፀዳልህ ያንፀባርቃል፣ እናም ወደ ጥልቅ ንቃተ ህሊና አልባነት ውስጥ ሊዘፍቅህ የሚዳዳ ስሜት ሲሠማህ፣ ጥልቅ ንቃተ ህሊና አልባነትን ልክ ማስገባቱ ቀላል ይሆንልህ። የሆነ ሁኖ ግን መጀመሪያ አካባቢ ላይ ተራ ንቃተ ህሊና አልባነትን ነቅሶ

ጣውጣት ቀላል ላይሆን ይችላል። ምክንያቱም እጅጉን የተለመደና እንጽ ፍርማል ተደርጎ ስለተቆጠረ ነው።

ራስን መለስ ብሎ በማየት የአዕምሮህን ስሜታዊ ሁኔታን መቆጣጠርን ልማድህ አድርግ። «በዚህ ቅፅበት አሪፍ ሙድ ላይ ነኝ ያለሁትን?» የሚለውን? ጥያቄ እራስህን አዘውትሮ መጠየቅ በጣም አሪፍ ጥያቄ ነው። ውጫዊው አለም ላይ ያለህን ፍላጎት ያህል በውስጥህም እየተከናወነ ስላለው ነገር ፍላጎት ይኑርህ። ውስጥህ ልክ ከሆነ ውጭ በራሁ ግዜ ልክክ ይላል። አቢይ እውነታ ያለው ከውስጥ ነው። ውጫዊው እውነታ ተከታይ ነው። ትኩረትህን ወደውስጥ አድርግ። ውስጥህን ተመልከት። አዕምሮህ የሚያቀብልህ ምን አይነት ሀሳቦችን ነው? ሀሳቦቹንስ ሲያቀብልህ ምን ይሰማህል? ትኩረትህን ወደ እካለ ሰውነትህ ውስጥ አድረግ። ውጥረት አለ? መጠነኛ የሆነ መጨናነቅ ካለ፣ መኖሩንና መነሻ ስረ መሰረቱን ነቅሶህ ካወጣህ በኋላ፣ በእምቢተኝነት ወይም አሁንን ይሁንታን በመንፈግክ ከህይወት ጋር አንጃግራንጅ የምትገጥመው ወይም አተካሮ የምትገባው በምን መልኩ እንደሆነ ለይተህ እወቅ። ሰዎች ሳይታወቃቸው አሁንን (የአሁን ቀፅበትን) አሻፈረኝ የሚሉበት በርካታ መንገዶች አሉ። ጥቂት ምሳሌዎችን እስጥሀለው። እየተለማመድከው ስትሔድ መለስ ብለህ እራስህን የምታጤንበት፣ ውስጣዊ ሁኔታህን የምትቆጣጠርበት ብርታትህ የሰላ ይሆናል።

ከደስታ ቢስነት መላቀቅ

እያደረግከው ባለህው ነገር ምሬት አለብህ? ስራህን ሊሆን ይችላል፣ ወይም ደግሞ አንድን ነገር ለማድረግ ተሰማምተህ ስታበቃና ነገርየውን እያደረግከው እያለህ ከፊሉ ልብህ አሚን ብሎ አልተቀበለውም፣ ምሬትም ገብቶታል። የቅርብህ የሆነ ሰው ላይ ባትናገረውም የሆነ አይነት ምሬት አለብህን? ይህ ከሆነ የምታወጣው አላስፈላጊ ጉልበት ውጤቱ ዞሮ ዞሮ የሚጎዳው አንተን እንዲሁም በዙሪያህ ያሉትን ሰዎች እንደሆነ ተገንገብህዋልን? መለስ ብለህ ወደ ውስጥህ ተመልከት። ሌላው ቀርቶ ርዝራዥ ምሬትና

እምቢተኝነት አለን? ካለ በአዕምሮ ረገድ እንዲሁም በስሜት ረገድ ከሁለቱም አንጻር አስተውለው። በተማረርክበትና በእምቢተኝነትህ አዕምሮህ የሚያፈልቀው ምን ዓይነት ሀሳቦችን ነው? ከዚያም ለእነዚህ ሀሳቦች ሰውነትህ የሚሰጠው አፀፊታዊ ምላሽን ማለትም ስሜቱን ተመልክተው፤ ስሜቱን አዳምጠው። ስሜቱ ደስ የሚል ነው ወይስ አስቀያሚ? ስሜቱን አንተ በውስጥህ አቅም እንዲያገኝ የምትፈቅደው ነውን? ሌላ አማራጭስ የለህምን?

ምናልባት ብልጫ እየተወሰደብህ ሊሆን ይችላል፤ ምናልባትም እየሰራህ ያለህው ስራ አድካሚም ሊሆን ይችላል፤ ምናልባትም የቅርቤ ያልከው ሰው ወሰላታ፤ የሚያበላጭ፤ ትንኩሽት ሁኖብህም ሊሆን ይችላል፤ ሁኖም ግን ይህ ሁሉ ዝባዝንኬ አላስፈላጊ ነው። ሁኔታውን በተመለከተ ሀሳቦችህና ስሜቶችህ ምክንያታዊ ሆኑም አልሆኑም፤ ፋይዳ ይኑራቸውም አይኑራቸው ተገቢነት ግን የላቸውም። አንተ እያደረግክ ያለህው የሆነና የሆነውን ያለውንና ያለውን አሻፈረኝ እያልክ ነው። ሀቁ ይህ ነው። የአሁን ግዜን (ቅፅበትን) በጠላትነት እየፈረጅከው ነው። ደስታ ማጣትን እየፈጠርክ ነው። በውስጣዊና በውጫዊ መካከል ግጭት እየቆለቆለክ ነው። የአንተ ደስተኛ አለመሆን የገዛ እራስህን የውስጥ ማንነትህን ይበክለዋል፤ ያንተንም ብቻም ሳይሆን በዙሪያህ ያሉትንም ያውካል። አልፎ ተርፎም አንተ የመንጋው አንዱ አካል ነህና፤ በጥቅሉ የሰው ዘርን መንፈስንም ይበክላል፤ ለምድሪቷ መበከል ብቸኛው መንስኤ የውስጣዊ መንፈስ መበከል ወደ ውጭ የመንፀባረቅ ውጤት ብቻ ነው። ማለትም በሚልዩን የሚቆጠሩ ንቃተ ህሊና አልባ ግለሠቦች ለውስጣዊ ስላማቸው ግዴታ በመሆን ሀላፊነታቸውን ስላልተወጡ ነው ምድሪቱ የተበከለችው።

እያደረግክ ያለውን ነገር መተው፤ እንዲሁም ቅሬታ ላስገባህ ሰው የሚሰማህን አንድም ሳታስቀር መግለፅ፤ አለበለዚያም ደግሞ ሁኔታውን በተመለከተ የውሸት ማንነትን ከማጠናከር በስተቀር ሌላ አንዳች ፋይዳ የሌለውን አዕምሮህ የፈጠረብህን አሉታዊነት አሸቀንጥረህ መጣል። ሌላው ቀርቶ የነገሩን

እርባና ቢስነት ማወቅ በራሁ ጠቃሚ ነው። ማንኛውንም ሁኔታ በወጥ ለማድረግ፣ አሉታዊነት በጭራሽ አዋጭ መንገድ አይኖረም። እርግጥ ነው የበለጠ እየተዘፈቅክበት፣ እየተዘፈቅክበት እንድትመጣ ነው የሚያደርግህ። በአሉታዊነት አቅመጥልበት የሚከወን ማንኛውም ነገር፣ በአሉታዊነት ከአንዱ ወደሌላው አቅመ ጉልበት ይበክልና በግዜ ሒደት ለተጨማሪ ስቃይ፣ ለተጨማሪ ደስታ ማጣት ይዳርጋል። በተጨማሪም ማንኛውም እይነት በውስጥ ያለ አሉታዊነት ከአንዱ ወደሌላው ተዛማች ነው። ደስታ ማጣት፣ ከአካላዊ በሽታ ይልቅ የበለጠ በቀላሉ ይዳመታል። የማስተጋባት ህግንም በመስተል ሌሎች ሰዎች ውስጥ ድብቅ አሉታዊነትን ያጭራል፤ ፍሬውንም በውስጣቸው ይዘራል። ሰዎቹ አይነኬ ካልሆኑ በስተቀር፣ ማለትም ከፍተኛ ንቃተ ህሊና ከሌላቸው በስተቀር እነርሁም ሰለባ ከመሆን አያመልጡም።

አንተ ምድሪቱን እየበከለክ ነው? ወይስ የተበላሸውን እያቃናህ? ለውስጣዊ ሰላም ሀላፊነቱ የራስህ እንጂ የሌላ የማንም ሰው አይደለም። እንዲሁም ደግሞ ለውስጣዊ ሰላም ሀላፊነቱ ያንተ እንደሆነ ሁሉ ለውጫዊውም ሀላፊነቱ ያንተው ነው። የሰው ልጆች ውስጡን መበከላቸውን ሲያቆሙ፣ ውጫን መበከላቸውንም ይተዋሉ።

ለመሆኑ አሉታዊነትን የምናራግፈው እንዴት ነው?

አሽቀንጥሮ በመጣል። በእጅህ የያዘከውን በእሳት የተያያዘ አንድ የከሠል ጉማጅ አሽቀንጥረህ የምትጥለው እንዴት ነው? የተሻከምከውን ከባድና እርባና የሌለው ከባድ ሻንጣ እንዴት ነው ከላይህ ላይ የምትውርደው? መልሱ ቀላል ነው። ከእንግዲህ መሰቃየት እንደማትፈልግ ወይም ደግሞ ከእንግዲህ ሽኩሜን መሽከም እንደማትፈልግ በማወቅ ከዚያም አሽቀንጥሮ በመጣል ነው።

ጥልቅ የሆነ ንቃተ ህሊና አልባነት፣ ለምሳሌ እንደ ስቃይ አምጭ አካል ወይም ደግሞ የሚወዱትን እንደማጣት ያለ ጥልቅ ስቃይ እይነት ያሉቱ ጥልቅ የሆኑ ንቃተ ህሊና አልባነት፣ አምኖ በመቀበል እንዲሁም ከነሙሉ ቀልብህ

በመገኘትህ ብርሀን (ባላለሰ አትኩሮትህ) ቀልጦ መንጦር አለበት፤ በሌላ አባባል የሁለቱ፣ ማለትም እምኖ የመቀበልና የሙሉ ቀልብያህ ብርሀን ጥምረት የግድ ያስፈልጋል ማለት ነው። በሌላ በኩል ደግሞ ተራ የሆነ ንቃተ ህሊና አልባነት መገለጫዎችን በተመለከተ፣ እነዚህ በቀላሉ ሊራገፉ የሚችሉ ናቸው፤ አንተ አንድየውኑ እንደማትፈልጋቸውና በቀጣይ እነርሱ እንደማይበጁህ ካወቅህ፤ እንዲሁም አንተ የእንዲህ ሲሆንና የእንዲያ ሲሆን ሰበቦች መጠራቀሚያ እንዳልሆንክና አማራጭ እንዳለህ ስታወቅ፣ ተራ የንቃተ ህሊና አልባነት መገለጫዎችን በቀላሉ ልታራግፋቸው ትችላለህ። የዚህ አንድምታ ደግሞ አንተ የአሁን ግዜ ያለውን ህይወት መቋደስ ችለህል፣ ውሉንም ጨብጠህዋል ማለት ነው። ይህ በሌለበት ግን ሌላ አማራጭ የለም።

የሆኑ አይነት ስሜቶችን አሉታዊ ብለህ ከጠራህቸው፣ ቀደም ብለህ እንደገለፅከው መልካሙና መጥፎው የሚል ሁለት የአዕምሮ አፅናፍ ዋልታዎች እየፈጠርክ አይደለምን?

አይደለም! ሁለት አፅናፍ የተፈጠረው የአንተ አዕምሮ የአሁን ቅፅበትን እንደ መጥፎ አድርጎ የወሰነ ግዜ መጀመሪያ ገደማ ነው። አሉታዊ ስሜትን የፈጠረው ይህ ውሳኔ ነው።

ነገር ግን አንዳንድ ስሜቶችን አሉታዊ ብለህ ከጠራህቸው ስሜቶቹ አሉ፤ ሁኖም መስተናገድ ግን የለባቸውም ማለትህ አይደለምን? እንደኔ እንደኔ ግን፣ ስሜቶች ምንም ይሁኑ ምን መጥፎ ብለን ከመፈረጅ ወይም ደግሞ ስሜቶቹን ማስተናገድ የለብንም ከማለት ይልቅ ስሜቶቹን እንደአመጣጣቸው በፀጋ ለመቀበል እራሳችንን ማዘጋጀት የሚሻል ይመስለኛል። አባርሠኛነት፣ ቱግ ማለት፣ መቆጣት፣ መበሰጨት ሙዲ መሆን ምንም ማለት አይደለም። እንደዚያ ካልሆንንም ድንዙዝ ሆንን

ማለት ነው፤ ውስጣዊ ግጭት ወይም ምን ተግዴ ተንፀባርቀብን ማለት ነው ፤ ሁሉንም ነገር እንዳመጣጡ መቀበል አረፍ ነው።

ልክ ብለህል። እንደየውኑ የእዕምሮ ዘዬ፣ ስሜት ወይም እፀፌታዊ ምላሽ ከተከሰተ እምኖ መቀበል ነው። በጉዳዩ ላይ አማራጭ ይኖርህ ዘንድ ንቃተ ህሊናህ እምብዛም ነበር። ይህ ብያኔያዊ ፍርድ አይደለም፣ ይህ ጥሬ ሀቅ ነው። ነገር ግን አማራጭ ኑሮህ ቢሆን ኑሮ፣ ወይም ደግሞ፣ አማራጩ እንዳለህ አሳምረህ አውቀህ ቢሆን ኑሮ ስቃይን ነው የምትመርጠው ወይስ ሀሴትን? ፈታ ማለትን ነው የምትመርጠው ወይስ መጨናነቅን? ሰላምን ነው ወይስ ግጭትን? እንተን ከተፈጥሮ ሰዋዊው መልካም ሁናቴህ፣ ማለትም ከውስጣዊ ሀሴት የተላበሰ የህይወት ገፀ በረከት የሚነጥልህን ህላብ ወይም ስሜት ለማስተናገድ ትመርጣለህን? እንዲህ አይነቱን ማንኛውንም ስሜት ነው አሉታዊ ብዬ የምጠራው፤ ማለትም በቀላሉ መጥፎ የሚለውም ይገልፀዋል። ያንን ማድረግ አልነበረብህም፣ ከሚል አንድምታ ግን አይደለም። ነገር ግን መጥፎነቱ ግልፅ ነው። ምንም አያጨቃጭቅም፣ ጨንገራህን ሲያምህ እንደሚሰማህ ስሜት አይነት ነው።

በሀያኛው ክፍለ ዘመን ብቻ ሰዎች ከመቶ ሚልዮን በላይ የሚሆኑ ሰዎችን ገድለዋል። ይህ እንዴት ሊሆን ቻለ? የሰው ልጆች እንዲህ አይነቱን የገዘፈ መከራ እርስ በርሳቸው ተደራረጉ ብሎ ማሰብ እጅግ በጣም ይዘገንናል። ይህ አሀዝ አዕምሮአዊ፣ ስሜታዊና አካላዊ ጥቃትን አያካትትም። ግርፋቱ፣ ማሰቃየቱ፣ ጭካኔያቸው አሁንም ቀጥሏል። የሰው ልጆች ዕለት ዕለት አንዱ አንዱን ማሰቃየት፣ መግረፍ፣ ግፍና ጭካኔ መፈፀምን ቀጥለውበታል።

ሰዎች በተፈጥሮዋዊው መልካም ሁኔታቸው፣ ማለትም ውስጣዊ ሀሴትን የተላበሰ የህይወት ገፀ በረከተ ሁኔታቸው ላይ ቢሆኑ ኑሮ፣ ይህን ድርጊታቸውን ይፈፀሙ ነበር? በጭራሽ በጥልቅ አሉታዊ ሁኔታ ውስጥ ያሉ ሰዎች ብቻ ናቸው ይህን ድርጊት የሚፈፀሙት። ማለትም የስሜታቸው

ነፀብራቅ የሆነው የመረረ መጥፎ ስሜት ያላቸው ሰዎች ብቻ ናቸው እንዲህ አይነቱን ዘግናኝ ድርጊት የሚፈፀሙት። የሀልውናቸው መሰረት የሆነውን ተፈጥሮንና ምድሪቷን በማጥፋት ተግባር ላይ ተጠምደዋል። ለማመን የሚያዳግት፣ ነገር ግን እውነት የሆነ። የሰው ልጆች ከፉኛ አዕምሯቸው ተቃውሷል። ዕጅጉንም ጤናቸው የታወከ ፍጥረቶች ሁነዋል። ይህ አስተያየት አይደለም፤ ሀቅ ነው። በተጨማሪም ደግሞ ከአዕምሮ መቃወስ በስተጀርባም፣ ጤናማነቱ፣ ሽረቱና ፈውሱም መኖሩ ሌላው ሀቅ ነው። መፈወሱና መዋጅቱ አሁን በዚህ ቅፅበትም በእጅ ያለ ነገር ነው።

ወደ አንተ ጥያቄ ልመለስና፣ አንተ አባርሠኝነትህን፣ ሙዲነትህን ተቆጭነትህን ወ.ዘ.ተ አምነህ ስትቀበል፣ በጭፍን ተግባራዊ እንድታደርጋቸው የምትገደድበት ሁኔታ አይኖርም። ይህ ሁኔታም በተመሳሳይ በሌሎች ሰዎች ዘንድ ይኖራል እምብዛም አታስብም። እዚህ ላይ እራስህን እንዳታታልል። አምኖ መቀበሉ ይበጃል ብለህ ለተወሠነ ጊዜ አምነህ እየተቀበልክ ትቀጥል ትቀጥልና፣ ቀጥሎ እልፍ ማለት የሚጠበቅብህ ነጥብ ላይ የምትደርስበት ቀጣዩ ደረጃ ላይ ትደርሳለህ፤ ማለትም ከእንግዲህ እነዚያ አሉታዊ ስሜቶች የማይፈጠሩበት ሁኔታ ላይ ትደርሳለህ፤ እዚህ ደረጃ ላይ ካልደረስክ ግን (አምኖ መቀበልህ) እራስ ወዳዱ እኔነት አንተን ደስታ ቢስ ሁነህ እንድትቀጥል ያስደረገ፣ እንዲሁም ከሌሎች ሰዎች፣ ከዙሪያ ገባህና ከእዚህና ከአሁን የመነጠል አባዜውን ያጠናከረ የአዕምሮ ስሪት ነው ማለት ነው። እንደምታውቀው እራስ ወዳዱ እኔነት ማንነቱን የሚረዳበት ዋነኛው ዘይቤው ብቸኝነትና መነጠል መሆኑ ካንተ የተሰወረ አይደለም። የምር የሆነ እውነተኛ አምኖ መቀበል እነዚያን ስሜቶች ወዲያውኑ አቅልጦ ያነጥራቸዋል። እናም ደግሞ አንተ እንዳልከው እያንዳንዱ ነገር ምንም ማለት አይደለም፤ ጣጣ የለውም የሚለውን በጥልቀት ካወቅከው (እርግጥ ነው ይህ እውነት ነው)፣ ቀድሞ ነገር አንተ እነዚያ አሉታዊ ስሜቶች ይኖሩብህልን? ብያኔያዊ ፍርድ በሌለበት፣ ለሆነና ለሆነው፣ ላለውና ላለው

እምቢተኝነት በሌለበት፤ እነዚያ ስሜቶች ነፍስ አይዘሩም። ሕያንዳንዱ ነገር ምንም ማለት አይደለም፣ ጣጣ የለውም የሚለው ሀሳብ በእዕምሮ ውስጥ አለ፤ ከውስጥ ካንጀትህ ግን ይህን እላመንክበትም፤ ስለሆነም ነባሩ እዕምራዊና ስሜታዊ የእምቢተኝነት አባዜው አሁንም እዚያው ባለበት አለ ማለት ነው። እንተን መጥፎ ስሜት እንዲሰማህ የሚያደርግህም ያ ነው።

ይህም ምንም ማለት አይደለም ጣጣ የለውም

ንቃተ ሀሊና አልባ የመሆን መብትህን፤ የመሰቃየት መብትህን እየሞገትክሰት ነውን ? ስጋት አይግባህ። ይህንን ከእንተ ማንም አይነጥቅህም። እንተ የሆነ አይነት ምግብ እንደሚያሳምምህ ካወቅክ በኋላ፤ ብታመምም፤ ምንም ማለት አይደለም ጣጣ የለውም እያልክ ያንን ምግብ መብላትህን ትቀጥላለህን?

የትም ሁን የት ጥንቅቅ ብለህ እዚያው ሁን

ተራ ንቃተ ሀሊና አልባነት የሆኑ ሌሎች ተጨማሪ ምሳሌዎች ልትሰጠኝ ትችላለህ?

እንተ ስለምታውቀው የሆነ አይነት ጉዳይ አስመልክቶ የቀረበ ንግግር ወይም ሀሳብን፤ ሽርዳጅነት ባህሪ ካለህ፤ ሌሎች ሰዎች የሚያደርጉት ወይም ደግሞ የሚናገሩት ላይ፤ በዙሪያ ገባህ ላይ፤ በሀይወት ሁኔታህ፤ ሌላው ቀርቶ በአየር ንብረቱ ላይ ነጭናጫና ቅሬታ የሚገባህ ሰው ነህን? ቅሬተኝነት ሁል ጊዜም ቢሆን የሆነና የሆነውን አለመቀበል ነው። ቅሬተኝነት ሁል ጊዜም ቢሆን ሳይታወቅበት አሉታዊነትን ያሠርጻል። እንተ ቅሬታህን ስታሰማ እራስህን ስለባ አደረግከው ማለት ነው። ቱግቱግ ስትል አምባገነን ሆንክ ማለት ነው። ስለሆነም ቅሬታ ያሳደረብህን ሁኔታውን ለመቀየር የሆነ ነገር እድርግ፤ ወይም ደግሞ አስፈላጊ ሲሆን ወይም ሲቻል በመናገር ሁኔታውን አለዝብ፤ አለበለዚያ ሁኔታውን ተወው፤ ወይም ደግሞ እምነህ ተቀበለው። ከዚህ በተረፈ ያለው አብደት ነው።

ተራ የሆነ ንቃተ ሀሊና አልባነት ሁልጊዜም ቢሆን፤ በሆነ መልኩ አሁንንና ለአሁን ይሁንታ ከመንፈግ ጋር የተቆራኘ ነው። እርግጥ ነው አሁን ማለት እዚህም የሚል አንድምታ አለው። እዚህነትህንና አሁንን ትገዳደረዋለህን?

አንዳንድ ሰዎች ሁሌም ቢሆን ከዚህ ይልቅ እዚያና እዚያ መሆንን ይመረጣሉ። 'እዚህነታቸው' ፈፀሞ አያረካቸውም። እንተም እራስህ እራስህን በመፈተሽ የአንተም ህይወት እንዲሁ አይነት መሆኑንና አሰመሆኑን አስተንትን። የትም ሁን የት ጥንቅቅ ብለህ እዚያው ሁን። እዚህነትና አሁን የሚያንገሸገሽህና ደስታ የሚነሳህ ከሆነ ሶስት አማራጮች አሉህ።

1. እራስህን ከሁኔታው ገለል አድርግ

2. ሁኔታውን ለውጠው

3. ወይም ደግሞ ሁኔታውን ሙሉ በሙሉ አምንህ በፀጋ ተቀበለው። እንተ ለህይወትህ ኃላፊነት እንዳለብህ የምትቀበል ከሆነ ከእነዚህ ሶስት አማራጮች አንዱን መምረጥ አለብህ፤ መምረጥ ያለብህም አሁን ነው። ከዚያም ምርጫህን ተከትለው የሚመጡትን ነገሮች በፀጋ ተቀበል። ምንም አይነት ማሳበብ የለም። ምንም አይነት 'ፈጣሪ ያለው ነው የሚሆነው' አይሠራም። ውስጥህን አፅዳ።

ያለህበትን ሁኔታህን ለመተው ወይም ለመለወጥ ማንኛውንም አይነት እርምጃ ከመወሰድህ በፊት፤ በመጀመሪያ ከተቻለ አሉታዊነትን አውጥተህ ጣል፤ ከአሉታዊነት ከመነጨ መንፈስ ከሚደረግ ድርጊት ይልቅ ከአስተዋይነት መንፈስ ከመነጨ የሚደረግ ድርጊት የበለጠ ውጤታማ ነው።

አብዛኛውን ጊዜ ምንም ካለማድረግ የሆነ ነገር ማድረግ የተሻለ ነው። በተለይ ለረጅም ጊዜ በደስታ ማጣት ተዘፍቀህ የቆየህ ከሆነ። ስህተት ቢሆንም እንኳ ቢያንስ የሆነ ነገር ትማርበታለህ። እናም በቀጣይ ስህተቱ አይደገምም። ዝም ብለህ እጅህን አጣጥፊህ የምትቀመጥ ከሆነ፤ የምትማረው አንዳች ነገር የለም። እርምጃ ለመውሰድ ያገደህ ፍርሀት ነውን? ፍርሀቱን እውቅና ሰጠው!

ፍርሀቱን አስተውለው፤ ትኩረትህን ፍርሀቱ ላይ አድርገው ፤ ከነ ሙሉ ቀልብህ ከፍርሀቱ ጋር አብረህው ሁን። ይህን ስታደርግ በፍርሀቱና በእስተላሳብህ መካከል ያለው ትስስር ይበጠሳል። ፍርሀቱ አዕምሮህ ውስጥ እንዲሰርፅ አትፍቀድሉት፤ የእሁንን ብርቱነት ተጠቀም። ፍርሀት የእሁንን ብርቱነት ተቋቁሞ ሊወጣ አይችልም።

እዚህነትህንና እሁንን ለመቀየር የእውነት ማድረግ የምትችለው እንዳች ነገር ከሌለና እንተ እራስህን ከሁኔታው ለማላቀቅ ከተሳነህ ሁሉንም አይነት ውስጣዊ እምቢተኝነትህን እርግፍ አድርገህ በመተው እዚህነትህንና እሁንን ሙሉ በሙሉ በፀጋ አምነህ ተቀበል።

ይህን ስታደርግ መከራን፣ እምቢተኝነትን የሚወደው ወይም ደግሞ እራሱን ለይ አንተ ምስኪን ማለትን የሚወደው ደስታ ቢሠ የውሸት ማንነት ህልውና አግኝቶ መቀጠል አይችልም። ይህ እጅ መስጠት ይባላል። እጅ መስጠት ደካማነት አይደለም። በእጅ መስጠት ውስጥ የላቀ ጥንካሬ አለ። እጅ የሠጠ ሰው ብቻ ነው መንፈሳዊ ሀይልንን የሚቀዳጀው። እጅ ስትሠጥ ሆኔታውን በተመለከተ ውስጡን ሰቂስ ብለህ ትገላገላለህ፤ ውስጣዊ ትግል ሳያስፈልግህ ሁኔታው ተለውጦ ታገኘዋለህ። በማንኛውም ረገድ አንተ ነፃ ሠው ትሆናለህ።

በሌላ በኩል ደግሞ አንተ ማድረግ «ያለብህ» ነገር ግን ያላደረግከው ነገር አለን ? ተነሳና እሁን አድርገው፤ የአንተን ድንብዝነት፣ ሰነፍነትና ቸልተኝነት እሁን በዚህ ቅፅበት ሙሉ በሙሉ አምነህ ተቀበል። ይህም ሌላኛው አማራጭህ ነው። ምርጫህ ከሆነ ይህንን አላምረህ ተረዳው፤ በዚህም ደስ ይበልህ። በቻልከው ያህል ሠነፍ ወይም ድንብዝ ሁን። ይህ ሁናቴህ እየታወቀህ ሙሉ በሙሉ ስትጠልቅበት ብዙም ሳትቆይ ከሁናቴው ትወጣለህ፤ ምናልባትም ሳትወጣም ትችላለህ። የሆነ ሁኖ ግን ወጣህም አልወጣህም ውስጣዊ ግጭት አይኖርም፤ ግላግብ መግጠምም አይኖርም፤ አሉታዊነትም የለም።

ጭንቀት አለብህን? የወደፊት ጋር ለመድረስ እየተጣደፍክ አሁን ለወደፊት መስዋዕት እርገህዋልን? ጭንቀት የሚፈጠረው 'አዚህ' ተሁኖ ነገር ግን 'አዚያ' በመናፈቅና በመፈለግ ነው። ወይም ደግሞ አሁን ላይ ተሁኖ ነገር ግን የወደፊትን በመናፈቅ ነው። ጭንቀት ውስጥህን እየከታተፈ ቀልብህን እያሳጣህ ነው። እንደዚህ አይነትን ውስጣዊ መለያየትን መፍጠርና ከእርሱው ጋር መኖር መቀወስ ነው። ይህ በሁሉም ሰው የሚከሰት ነው፤ ይህም ሀቅ ነው። ነገር ግን ይህ ሀቅ ቀውስ ላለማሰባል ምክንያት አይሆንም። አንተ ማድረግ ያለብህን ከማድረግ ወደ ጎሳ አትበል። አንተ እራስህን ከወደፊት ጋር ስታሞዳሙድ፣ እንዲሁም አሁንን ሳትገዳደር፣ በፍጥነት እልፍ ማለት ትችላለህ፣ በፍጥነት መሰራት፣ ካስፈለገም መሮጥ ትችላለህ። ታዲያ እልፍ ስትል እንዲሁም ስትሠራ፣ እስከጥግ ይሁን። አቅምህ ሲንር ደስ ይበልህ፤ የቅፅበቱን የትየለሌ አቅም ሀሴት አድርግበት። አሁን መጨናነቅ ሲያልፍም አይነካህ፤ አንተን ለሁለት መክፈል አጠገብህ አይደርስም። በቃ እልፍ በል፣ ፍጥ፣ ስራ በዚህም ተደሰትበት። ይህ ካልሆነልህ ደግሞ ሁሉንም ነገር እርግፍ አድርገህ ትተህ መናፈሻ ውስጥ አግዳሚ ወንበር ላይ ተቀመጥ። ይህን ስታደርግ ግን አዕምሮህን ልብ በለው፤ አዕምሮህ እንዲህ ሲልህ ይችላል፡ 'መሰራት ነበረብህ፣ ግዜ እያባከንክ ነው' አዕምሮን አስተውለው፣ ይህን ሲልህ ሳቅበት።

አብዛኛው ትኩረትህን የሚወስድብህ ያለፈው ነውን? በአወንታዊውም ይሁን በእሱታዊው በተደጋጋሚ የምታወራው፣ የምታስበው ስለአለፈው ነውን? ስለአሳካህቸው በርካታ ነገሮች፣ ስለ አደረግካቸው ታላላቅ ስራዎች፣ ወይም ደግሞ ስለተሞክሮህ ነው? ወይስ ስለ ሆኑብህ አስከፊ ነገሮች፣ ወይም ደግሞ አንተ ሌላ ሰው ላይ ስለአደረግከው መጥፎ ነገር? ምስኪን ታሪክህን ነው የምታወራው? የሀሳብህ ፍሰት፣ የጥፋተኝነት ስሜት፣ ኩራትን አባርሰኝነትን፣ ቁጣን፣ ፀፀትን ወይም ደግሞ የኔ ነገር አክትሟል የሚሉትን ሀሳቦች

ይፈጥርብሀልን? ይህ ከሆነ አንተ የውሸት የሆነ ማንነትን እያጠናከርክና እያጎለበትክ ብቻም ሳይሆን፤ በመንፈስህ ውስጥ የባለፈውን ጥርቅም በመፍጠር፤ ሰውነትህ እንዲያረጅና እንዲገረጅፍ እያፋጠንከው ነው። ስለባለፈው እየሞ ማለትን ሙያቸው ያደረጉ በአቅራቢያህ ያሉ ሰዎችን በመመልከት የዚህን እሙንነት እራስህ ማረጋገጥ ትችላለህ።

በእያንዳንዱ ቅፅበት የባለፈውን ያለቀ የጊቀቀ፣ ያከተመ አድርገው። አይጠቅምህም፤ ያለፈውን ለአሁን ተገቢነት ሲኖረው ብቻ መለስ ብለህ እየው። የአሁን ቅፅበት ህይወትን ተረዳለት። እንዲሁም ደግሞ የሰዎቹ ማንነት ምሉእነትን ተገንዝብ፤ ከነሙሉ ቀልብህ መገኘትን ተካንበት።

ስጋትስ አለብህን ? «ለመሆኑ... ቢሆንስ» የሚሉ የበረከቱ ሀሳቦች አለብህን? ይህ ከሆነ ከአዕምሮህ ጋር ተቆራኝቲህል ማለት ነው። ከአዕምሮ ጋር መቆራኘት ደግሞ የወደፊቱን ሁኔታ በምናብ በመሳልና በመተለም ፍርሀትን ያነግሳል። አዕምሮ በምናብ የወደፊቱን ይተልምና ፍርሀትን ይፈጥራል። አንተ ከዚህ ሁኔታ ጋር የምትጋፈጥበት አንዳች መንገድ የለም። ምክንያቱም የወደፊቱ ገና አልተከሰተምና። የአዕምሮ ቅገፍት ነው። ይህንን ጤናንና ህይወትን የሚያዘግና የሚያበላሽ የአዕምሮ መቃወስ ልታስቆመው ትችላለህ። በቃ ሳትለፍ፣ ሳትወጣና ሳትወርድ ለአሁን ቅፅበት እውቅና በመስጠት በቀላሉ ልታስቆመው ትችላለህ። እራስህን ወደ አሁን ለመመለስ፣ ስትተነፍስ አተነፋፈስህን ልብ በል። ወደሠውነትህ አየር ሲገባና ሲወጣ አየሩ ይሠማህ። ውስጣዊ አቅመ ጉልበትህን አዳምጠው፤ በገሀዱ አለም ውስጥ አንተ መከወንና መጋፈጥ ያለብህ የአሁን ቅፅበትን ነው እንጂ፤ በአዕምሮ ከተተለሙ ምናቦች ጋር አይደለም።

በሚቀጥለው አመት ነገ ወይም ደግሞ ከአምስት ደቂቃ በኋላ ሳይሆን፤ አሁን በዚህ ቅፅበት አለብኝ የምትለውን «ችግር» እራስህን ጠይቅ ? ሁል ጊዜም ቢሆን መጋፈጥ የምትችለው አሁንና የአሁንን ጊዜን ብቻ ነው። የወደፊቱን ግን

ልትጋፈጠው አትችልም፤ መጋፈጥም የለብህም። ለጥያቄህ መልስ፣ ጥንካሬ፣ ትክክለኛው ድርጊት ወይም ደግሞ ትክክለኛው ግብአት እዚያው ከተፍ ይላል። የሚያስፈልግህ ከሆነ። አስቀድሞ ወይም ደግሞ በጊላ አይደለም።

«አንድ ቀን አደርገዋለሁ» በሚል ግብህን ለማሳካት አሁንን መስዋዕት በማድረግ ግብህ አብዛኛውን ትኩረትህን ይወስድብህልን ? በምትሰራው ስራ የምታገኘውን ደስታስ ነጥቆህልን ? መኖርን ለመጀመር እየጠበቅክ ነውን ? ይህን አይነት እስተሳስብ አዳብረህ ከሆነ፣ የምታሳካው ወይም የምታገኘው ነገር ምንም ይሁን ምን አሁን ለአንተ በጭራሽ መልካም አይሆንልህም። ሁልጊዜም ቢሆን የተሻለ መስሎ የሚታይህ የወደፊቱ ነው። ይህ ደግሞ ለሠርክ እርካታ ማጣትና ለስኬት አልባነት አሪፍ ቅድመ ሁኔታ ነው፤ አይመስልህም ?

በተለምዶህ «የወደፊቱን ጠባቂ» ነህን? ስትጠብቅ የህይወትህን ምን ያህል ጊዜ አባክንክ ? ውህና መብራት ለመክፈል ወረፋ መጠበቅን፣ የትራፊክ መጨናነቅን፣ አየር መንገድ ላይ ወይም ደግሞ አንድን ሰው እስኪመጣ መጠበቅ፣ ስራን ለመጨረስ መጠበቅ ...ወዘተ አይነት መጠበቆችን «መጠነ ሚጢጢ ጥበቃ» እላቸዋለሁ። የሚቀጥለውን ስመት የአረፍት ጊዜ መጠበቅን፣ የተሻለ ስራ መጠበቅን፣ ልጆች ሲያድጉ መጠበቅን፣ ትርጉም ያለው ግንኙነት ለመፍጠር መጠበቅን፣ ስኬትን መጠበቅን፣ የሀብት አፈራለሁን መጠበቅን፣ ሁነኛ ጊሆናለሁን መጠበቅ፣ የበቃሁ የነቃሁ እሆናለሁ መጠበቅን፣ «መጠነ ራፊ ጥበቃ» እለዋለሁ። ለዎች መኖርን ለመጀመር ህይወታቸውን ሙሉ ሲያባክኑ ማየት ያልተለመደ አይደለም።

መጠበቅ የአዕምሮ ስሪት ነው። አንድምታውም በዋናነት አንተ የምትፈልገው የወደፊቱን መሆኑን ሲሆን፣ አሁንን አትፈልገውም ማለት ነው። እጅህ ላይ ያለውን ነገር አልፈለግከውም፤ እጅህ ላይ የሌለውን ግን ፈልገህዋል። በማናቸውም መልኩ የሚደረግ መጠበቅ፣ ሳይታወቅህ በዚህና በአሁን፣ ማለትም እጅህ ላይ ባለውና ባልፈለግከው መካከልና በአዕምሮህ በተተለመው የወደፊቱ፤

ማለትም አንተ መሆን የምትፈልገው መካከል ውስጣዊ ግጭትን ትፈጥራለህ።
ይህ ደግሞ አንተን አሁንን እንድታጣው በማድረግ የህይወትህን ለዛ እጅጉን
ይቀንሰዋል።

የህይወትህን ሁኔታ ለማሻሻል መጣጣር ምንም ስህተት የለበትም።
የህይወት ሁኔታህን ማሻሻል ትችላለህ፤ ህይወትህን ግን ማሻሻል አትችልም።
ቀዳሚው ህይወት ነው። ማለትም ውስጣዊው፣ ጥልቅ ስዋዊ ማንነትህ ነው
ቀዳሚው። ይህ ስዋዊ ማንነትህም ጥንቅቅ ያለ፣ ምሉእ እንዲሁም እንክን
የለሽ ነው። ያለህበትን ሁኔታዎችና ተሞክሮዎችህን ያመጣው የህይወትህ
ሁኔታ ነው። ግብ መተለምና ነገሮችን ለማሳካት መጣጣር ምንም ስህተት
የለበትም። ስህተቱ ያለው ይህንን ለህይወት ለዛ፣ ማለትም ለስዋዊ ማንነትህ
ምትክ ስታደርገው ነው። የተተለመ ግብ ጋር መዳረሻው ብቸኛው መንገድ
ደግሞ አሁን ነው። አለበለዚያ ግን አንተ ለአንድ ህንፃ መሠረቱ ላይ ትኩረት
የሌለህ ነገር ግን የህንፃው የላይኛው ቅርፅ ላይ ብዙ ጊዜ የምታባክን
አርክቴክት ሆንክ ማለት ነው።

ለምሳሌ ብዙ ሰዎች ብልፅግናን ይጠብቃሉ፣ ብልፅግና ወደፊት
አይመጣም፣ አንተ የአሁን ጊዜህን እውነታ ማለትም ያለህበትን ማንነትህን፣
አሁን እየሠራህው ያለህውን ነገር፣ ስታክብረው፣ እውቅና ስትቸረው፣
በአጠቃላይ አሁን ያለህበትን እውነታ አምነህ ስትቀበል፣ በእጅህ ላይ ያለውን
ሙሉ በሙሉ በፀጋ ስትቀበለው፣ ባለህ ነገር አመስጋኝ ትሆናለህ፣ ላለውና
ላለው ምስጋና የምትቸር ለስዋዊ ማንነትህም ምስጋና የሚገባህ ትሆናለህ።
እውነተኛው ብልፅግና በዚህች ቅፅበትና ህይወት አሁን ዘጠኝ ሳትሆን አስር ናት
(ሙሉናት) በሚል እላቤ ምስጋና ማድረስ ነው። ይህ ወደፊት አይመጣም።
ይህን ስታደርግ ያ ብልፅግና ጊዜውን እየጠበቀ፣ በተለያዩ መገንደች ለአንተ
ከተፍ ይልልሃል።

አንተ ባለህ ነገር የማትረካ ከሆነ፤ ወይም ደግሞ አሁን ለጎደለብህ ነገር ተስፋ የምትቆረጥ ወይም ደግሞ የምትናደድ ከሆነ፤ ይህ ምናልባት ባለፀጋ እንድትሆን ሊያነሳሳህ ይችል ይሆናል፤ ነገር ግን ሚሊዮነር ብትሆንም እንኳ ውስጣዊ ጎደሎነት አንተን አይፋታህም። ውስጥህ የሆነ ነገር ጎደሎበት ትቀጥላለህ። እናም ደግሞ ጠሊቅ ውስጥህን እርካታን ነፍገህ ትቀጥላለህ። ገንዘብ ሊገዛው የሚችለውን ፈንጠዘያ ሁሉ እንዳሻህ ልትፈነጭበት ትችላለህ፤ ነገር ግን የባዶነት ስሜት ሔደት መጣ እያለ ይጎበኝህል። እናም ሌላ ቁሳዊ ወይም ስነልቦናዊ ደስታን ትሻለህ፤ ለሠዋዊ ማንነትና ለብቸኛው ዕውነተኛ ብልፅግና፤ ማለትም አሁን ህይወት ምሉእ ናት የሚለውን የህይወትን ለዛዋንና ጣዕሚን አታጣጥመውም።

ስለሆነም በአዕምሮ ስሪት ተጠፍንገህ መጠበቅን እርግፍ አርገህ ተው። እራስህን ወደመጠበቅ ሁናቴ ውስጥ ሸርተት እንደማለት ስትል ፤ ዘራፍ፣ እምቢ ብለህ ሸርተት ካልክበት ውጣ። ወደ አሁን ቅፅበትም ተመለስ። በቃ እዚያው ሁን፤ እዚያም በመሆንህ ደስ ይበልህ፤ አንተ ከነሙሉ ቀልብህ አሁን ላይ ከተገኘህ፤ ምንም ነገር የሚያስጠብቅህ አንዳች ነገር የለም። ስለሆነም በቀጣይ የሆነ ሰው ርዕቅታ አስጠበቅኩህ አይደል፤ ቢልህ ምንም አይደል፤ አልጠበቅኩህም፤ እዚህ እቆምኩበት በራሴ ሀሴት እያደረግኩ ነበር፤ በውስጤ ሀሴት ውስጥ ተዘፍቄ ነበር፤ በማለት ልትመልስለት ትችላለህ።

አዕምሮ አሁንን (የአሁን ግዜን) ይሁንታን ለመንፈግ የሚጠቀምባቸው ሌሎች የተለመዱ ጥቂት የአዕምሮ ስልቶች አሉ። እነዚህም ተራ የንቃተ ህሊና አልባነት ምድብ ይመደባሉ። እነዚህን ነቅሶ ለማውጣት በጣም ቀላል ነው። ምክንያቱም የተለመዱ የዕለት ተዕለት የህይወት አካል ሁነዋልና። እነርሱም ምንችክ ያለ፤ የማይላቀቅ ደስታና እርካታ ማጣት ናቸው። ነገር ግን አዕምሮህ የሚፈጥረውን ስሜታዊነት መቆጣጠርን የበለጠ እየተለማመድከው ስትሔድ፤ አንተ በባለፈውና በወደፊቱ የምትዘፈቀው መቼ እንደሆነ ለማወቅ ቀላል

ይሆንልህል። ማለትም፣ ንቃተ ህሊናህ ዜሮ የሚሆነው በምን ጊዜ እንደሆነ በዙፍም ሳትቸገር ታውቀዋለህ። እናም በቀላሉ ከስመጥከበት ከጊዜ ቅገርት ባንህ ወደ አሁን መለስ ማለቱ ቀላል ይሆንህል። ነገር ግን አንድ ነገር ልብ በል ይኸውም ከአዕምሮ ጋር ከመቆራኘት የተነሳ የተፈጠረው የውሸቱ ደስታ የለሽ ማንነት ህልውና ያለው ጊዜን ተንተርሰ ብቻ መሆኑን፣ ይህ የአዕምሮ ስራት የሆነው ደስታ የለሽ የውሸት ማንነት፣ የአሁን ጊዜ ማለት ለእርሡ ህልውናው የሚያከትምበትና ሞቱ እንደሆነ ያውቃል። እናም የአሁን ጊዜ ለእርሡ እጅግ ስጋቱ ነው። አንተን ከአሁን ጊዜ ለማስወጣት የሚችለውን ሁሉ ያደርጋል። አንተን በጊዜ ወጥመድ ታንቀህ እንድትቀጥል ይሞክራል።

የህይወት ጉዞ ጠሊቅ ላላማ

እያልክ ያለህው ነገር እውነት እንደሆነ ገብቶኛል፤ ነገር ግን ሁላችንም ብንሆን በህይወት ጉዟችን ላላማ ሊኖረን ግድ እንደሆነ ነው። አሁንም ድረስ የሚሠማኝ። አለበለዚያ ግን የህይወት ጉዟችን ላላማ የለሽ ይሆናል፤ ላላማ ማለት ደግሞ የወደፊቱ ነው፤ አይመስልህም? ህይወት በአሁን ቅፅበት መኖር ነው ከሚለው ጋር ይህንን እንዴት ማስታረቅ እንችላለን?

ስትጓዝ፣ ወደየት እንደምትሔድ ወይም ደግሞ ቢያንስ ቢያንስ ወደየት እየተጓዝክ እንደሆነ ጥቅል አቅጣጫ ማወቁ ጠቃሚ እንደሆነ ምንም አያጠራጥርም፤ ነገር ግን አንድ ነገር አትርሳ፤ ይኸውም ወጣም ወረደ ጉዞህን በተመለከተ ብቸኛው እውነትና ሀቅ በዚህ ቅፅበት የምትራመዳት አንዲት ርምጃ ናት። እውነታው ይህ ነው። ያለውም ይኸው ብቻ ነው።

የህይወትህ ጉዞ ውጫዊ ላላማ እንዳለው ሁሉ፣ እንዲሁም ደግሞ ውስጣዊም ላላማ ሊኖርህ ግድ ይልህል። ውጫዊው ላላማ ግብህ ላይ መድረስ ነው፤ አደርገዋለሁ ብለህ ያቀድከውን ነገር ማሳካት። እርግጥ ነው ይህን ወይም

ያንን አሳካለሁ ማለት ወደፊትን ታላቢ ያደረገ ነው። ነገር ግን ግብህ ወይም ደግሞ ወደ ፊት አደርገዋለሁ ያልካቸው ድርጊቶችህ አብዛኛውን ትኩረትህን ከወሰዱብህና አሁን እያደረግክ ካለህው የ.ሀ ብሎ ጅምሬህ ይልቅ እነርሱ የበለጠ አስፈላጊ ሁነው ከታዩህ፣ የጉዞህን ውስጣዊ አላማ ፈፅመህ ስተሀዋል። የጉዞህ ውስጣዊ አላማ ደግሞ ስለምትሔድበት ቦታ ወይም ደግሞ ስለምታደርገው ነገር ምንነት ጋር ምንም የሚያያይዘው ነገር የለም። እርሱ ጉዳዩ እንዴት የሚለው ነገር ላይ ብቻ ነው። የህይወት ጉዞህ ውስጣዊ አላማ ከወደፊቱ ጋር አንዳች ጉዳይ የለውም፣ ይህ እርሱን አይመለከተውም፣ እርሱን የሚመለከተውና የሚያሳስበው ነገር ቢኖር አሁን በዚህ ቅፅበት ያለህ የንቃተ ሀሲናህ ደረጃ ነው። የቦታና የግዜ የአግድም እይታ ውጫዊ አላማ ነው፣ የግዜ አልባው አሁን፣ ሽቅብ ቀጥ ያለ እይታ ደግሞ የአንተን ሰዋዊ ማንነት ማጠንቀቅ ነው። ውጫዊ ጉዞህ ምናልባት ሚልዮን ድርጊቶችን ሊያካትት ይችላል፤ ውስጣዊ ጉዞህ ግን ድርጊቱ አንድና አንድ ብቻ ነው፣ ይኸውም አሁን እያደረግከው ያለህው ድርጊት ነው። ይህንን አንድ እና አንድ ብቻ የሆነ ድርጊትን የበለጠ በጥልቀት እየተገነዘብከው ስትመጣ ፣ ለካስ እርሱው አንዱ እራሱ ሁሉንም ሌሎቹን ድርጊቶችን እንዲሁም መዳረሻህን በውስጡ አካቶ መያዙን ትደርስበታለህ። ከዚያም ይኸው አንድ ድርጊት አጃኢብ ወደሚያስብል ጥንቅቅ ያለ ማራኪና እንከን የለሽ ድርጊትነት ይለወጣል። አንተን ወደ ሰዋዊ ማንነት ይወስደህል፤ የሰዋዊ ማንነት ፀዳልም በእርሱ ይንፀቀባረቃል። የውስጣዊ ጉዞህ አላማ እንዲሁም ፍፃሜ ይህ ነው፤ ራስን የማግኘት ጉዞ።

የውጫዊ አላማችንን ማሳካት ወይም አለማሳካት ፋይዳውስ ምንድን ነው? በዚህ አለም ስንኖር ውጫዊው አላማ ተሳካልን አልተሳካልን ፋይዳው ምንድን ነው?

ውስጥህን ጥንቅቅ አድርገህ ሰላም እስካላላበሰከው ድረስ ግድ ይልህል። ይህን ካሳካህ በኋላ ግን ውጫዊ አላማ ለአንተ ጨዋታ ነው የሚሆንልህ፤ እናም

ጩዋተው ስለግሪኮች ስለሌሎችም ተለል አድርገው አየተጫወትኩ የምትተቸለው ጩዋተ
ነው የሚሆንልሁ። አንድን ደግሞ በውስጥ ሁኔታ ላይ ተሳክተልሁ፤ በውጫዊ
አላግህ ረዕዮ ላይ ላላክልሁ የግሪኮች ሁኔታ ለሌሎች አለ። አለመሆኑም ደግሞ
የተገለበጠኩም ሲሆን ይችላል። ይህም በጠየቀ የተለመደና በጠየቀ ለሆኑ ላይ
የሚታይ ነው። ይኸውም ከውጭ ሲታይ ሆኖ ተቀብሎ፤ ውስጥኛው ግን ተስተካክሎ
የሆኑ በርካታ ሰዎች አሉ። ወይም ደግሞ አየሱስ አገልግሎት ለሌሎች ያተረፉ
ነፍሳቸውን ግን ያገደሉ በርካታ ሰዎች አሉ። የሆነ ሁኔታ ግን የጊላ ጊላ
በስተመጨረሻ ዘገይቶም ይሁን ሳይከፈል ውጫዊው ሁሉ አንድ ትጠል
ይረገፋል፤ አንድ አበባም ይጠመልጋል፤ መጨረሻውም ይሳበሰብን ይሆናል።
ምክንያቱም ውጫዊው ሁሉም ነገር ግዜያዊ ነው ለሚለው ህግ ተገዥ ነው።
ውጫዊ ስኬትህ የማይኖረው እርካታ ሲሰጥህ አንድማይቻል ገና በግዜ
ሳይረፍጽብህ መገንዘብ ስለንተ እድገትን የተሻለ ነው የሚሆንልሁ። ውጫዊው
ስኬቶችህ ውስጥነት አንዳላቸው ስትገንዘብ፤ ማለትም ውጫዊዎቹ ስኬቶች
አንተን ማስደሰት ነበረባቸው የሚለውን ቀበጦ ተስፋ እርግፍ አድርገው
ትተቀላሁ። ውጫዊው ስኬትህንም አስበልጠህ፤ ውስጥኛውን ለውጫዊው ፍጆታ
ማዋልህንም ትተቀላሁ።

አንተ ጥንቅቅ ብለህ ከነሙሉ ቀልብህ ስትሆን ያለፈው በአንተ
ውስጥ ቦታ አይኖረውም፤ ህልውናም አያገኝም

አሁንን ከምናስወግድበት መንገዶች መካከል አንዱ በአላስፈላጊ
መልክ ያለፈውን በማሰብና በማውራት ነው ብለህል። ነገር ግን
ማስታወስ ግድ የሚለን የባለፈው አለ፤ ከባለፈው ጋር የተቆራኘንበት
ሁኔታም ሊኖር ይችላል፤ ያለፈውን ከምናስታውሰው በክለላ ግን ሌላ
አይነት በውስጥኛን የተቀበረ ያለፈውን የለምን? ለአሁኑ ህይወታችን
ምክንያት የሆነ የባለፈው የለም ወይ? በተለይ በሌሎችን ያሳለፍንው

አለበለዚያም ደግሞ ካደግንም በኋላ ያሳለፍነው ያለፈው ሊሆን ይችላል። እናም ደግሞ እንደየምንኖርበት በታ የየራሳችን ባህልና ታሪክ አለን። ይህ ባህልና ታሪክ በአሁኑ ህይወታችን ላይ የራሱ የሆነ አሻራ አለው። የእነዚህ ሁሉ ድምር ውጤት ነው። አለምን የምናይበትን አተያይ፣ አስተሳሰባችንን፣ ከሌሎች ጋር ያለንን ግንኙነት፣ በአጠቃላይ ህይወታችንን እንዴት እንደምንኖር የሚወሰነው ባህላችን እንዲሁም ታሪካችን ነው። እነዚህን ሁሉ በንቃተ ህሊና አተያይ የምናየው ወይም የምናሰወግደው እንዴት ነው ? እናም ደግሞ ይህንን ብናደርግም እንኳምን የሚቀርልን ነገር ይኖራል?

ቅገፎት ሊያከትም ምን የሚቀርልን አለ?

በውስጥህ በንቃተ ህሊና አልባነት የታመቀውን ያለፈውን ማበጠርጠር አያስፈልግህም። የባለፈውን ማበጠርጠር የሚያስፈልግህ ያለፈው አሁን ላይ በህሳብ መልክ፣ በስሜት ረገድ፣ በፍላጎት ረገድና አንተ ላይ በተከሰተ ክስተት ረገድ፣ አሁን ላይ እራሁን ካልገለጠ በስተቀር፣ ያለፈውን መፈተሹ ርባና ቢስ ነው። ሳይታወቅህ፣ በውስጥህ ስላዳፈጠው የባለፈውን ለማወቅ የፈለግከው ምንም ይሁን ምን፣ ትኩረትህን አሁን ላይ ካደረግክ የባለፈው አሁንን ፈፅሞ መቋቋም አይችልም። ያለፈውን አብጠርጥረህ ለማወቅ፣ በህይወትህ ውስጥ ያሳለፍከውን የባለፈውን ከህ እስከ ፐ አብጠርጥራለሁ ካልክ፣ የአረንጃው ጥልቀት ፈፅሞ ማብቂያ የሌለው ነው የሚሆንብህ። ማለትም ሁሌም አንዱን ስትለው ሌላው ይከተላልና፣ የባለፈውን ለመረዳት ግዜ ያስፈልገኛል ብለህ ልታስብ ትችላለህ ወይም ደግሞ ከባለፈው አሻራ ነፃ ለመውጣት ግዜ ያስፈልገኛል ብለህ ልታስብ ትችላለህ። በሌላ አባባል የኋላ ኋላ ግዜ የማይፈታው ምንም ነገር የለም በሚል የወደፊቱ ከባለፈው አርነት ያወጣኛል ብለህ ልታስብ ትችላለህ፤ ይህ ቅገፎት ነው። ከባለፈው ነፃ የሚያወጣህ፤

የባለፈውን የሚያስረሳህ፤ አሁንና አሁን ብቻ ነው። ተጨማሪ ጊዜ ለገንጠን ከጊዜ አላቆ ነፃ አያወጣህም። የአሁን ጊዜ ያለውን ሀይል ውሉን ያዘው፤ ወደ ውስጡም ዘልቀህ ግባ፤ የመፍትሔ ቁልፉ ይህና ይህ ብቻ ነውና።

የአሁን ጊዜ ሀይል ማለት ምን ማለት ነው?

ምንም ማለት አይደለም፤ ብቻ ግን የአንተ ከነሙሉ ቀልብህ የመገኘት ሀይል ማለት እንጅ። ከሀሳብና በሀሳብ ከመብሰልሰል በንቃተ ሀሊና ነፃ መውጣት ማለት እንጅ።

ስለሆነም ያለፈውን በአሁን አንፃር ብቻ እየው፣ ለባለፈው የበለጠ ትኩረት በሠጠህ ቁጥር፣ ያለፈውን የበለጠ ጉልበት እየሰጠኸውና እያጎለበትከው ትመጣለህ፤ የአንተን ማንነትህንም በባለፈው ትቀርግለህ፤ እዚህ ላይ ትኩረት መስጠት የሚለውን ነገር በተሳሳተ መልኩ አትረዳው። ትኩረት መስጠት አስፈላጊ ነው። አስፈላጊነቱ ግን ያለፈውና ያለፈው ላይ አይደለም። ትኩረትህን አሁን ላይ አድርግ፤ አሁን ላይ ላለህ ባህሪ፣ ስሜት፣ ፍላጎት እንዲሁም አሁን ላይ በምታደርገው ነገር ስራህ ላይ ትኩረትህን አድርግ። እርግጥ ነው በውስጥህ የታመቀ የባለፈው ሊኖር ይችላል። ጥንቅቅ ብለህ አሁን ላይ ከነሙሉ ቀልብህ መሆን ከቻልክ፣ ያለፉ ነገሮችን ሁሉ ማጤን ትችላለህ። ያለፉትን ነገሮችህን ሁሉ ስታጤን ግን ፀጉር እየሰነጠቅክ፣ እያብጠረጠርክ መሆን የለበትም። ይልቅስ እንዲህና እንዲያ መሆን ነበረበት ላትል፤ እንዲሁ ቀለል አድርገህ ብቻ ነው። ይህን ስታደርግ በአንተ ከነሙሉ ቀልብ በመገኘት ሀይል የባለፈውን ድምጥማጡን ታጠፋዋለህ። ወደ ጌላ መለስ በማለት እራስህን ልታገኘው አትችልም። እራስህን ማግኘት የምትችለው አሁን ላይ በመሆንና አሁን ውስጥ በመዝለቅ ብቻ ነው።

አሁን ለምናደርገው አንዳንድ ነገሮች የባለፈውን ማጤን ጠቃሚ አይደለምን?

አሁን ስለሌሎች አውነታ የበለጠ ባወቅክ መጠን አሁን ባይ
ለምታደርጋቸው ነገሮች መፍትሔና መላዎች ደንገት ፍንትው ይልልሁል።
እናም ደግሞ በባለፈው የሆኑትን ነገሮች ታስታውሳቸዋለህ፤ የበለጠ ንጥር
አርገህም ታያቸዋለህ፤ እርግጥ ነው፤ አሁን ለምታደርጋቸው አንዳንድ ነገሮች፤
መለስ ብሎ የጎላውን መቃኘት ጠቃሚ ሊሆን ይችላል፤ እቢይና አስፈላጊ ግን
አይደለም። ዋናውና አስፈላጊው ነገር በንቃተ ህሊና ከነሙሉ ቀልብህ መገኘት
ብቻ ነው። ይህ የባለፈውን ያመክነዋል፤ ድምጥማጡንም ያጠፋዋል። የሰር
ነቀል ለውጥ ፍቱን መላም ይኸው ብቻ ነው። ስለሆነም የባለፈውን በአንክሮ
ለመረዳት አትፈልግ፤ ነገር ግን በተቻለህ መጠን ሀሳብህ ወዲህና ወዲያ
ሳይበታተን ከነሙሉ ቀልብህ ሁን። በአንተ ጥንቅቅ ብለህ ከነሙሉ ቀልብህ
መገኘት ውስጥ የባለፈው ህልውና ሊኖረው አይችልም። የባለፈው ህልውና
ሊኖረው የሚችለው ሀሳብህ ሲበታተንና፤ ቀልብህ ሲደርቅ ብቻ ነው።

ምዕራፍ አምስት

ከነ ሙሉ ቀልብ የመሆን ሁኔታ

ከነ ሙሉ ቀልብ መሆን አንተ እንደምታስበው አይደለም
ቁልፉ ነገር ከነሙሉ ቀልብ የመሆን ሁኔታ ነው እያልክ
በተደጋጋሚ እያወራህ ነው። በዕውቀት ረገድ ይህን ያልከውን ነገር
የተረዳሁት ይመስለኛል። ነገር ግን ከነሙሉ ቀልብ መሆን ያልከውን
ነገር የምር ተሞክሮው እንዳለኝና እንደሌለኝ አላውቅም። ይህ ከነሙሉ
ቀልብ የመገኘት ሁኔታ ያልከው ነገር እኔ እንደማስበው አይነት ይሆን
ወይስ ፈፅሞ የተለየ ነገር ይሆን? በሚል ገርሞኛል።

ከነሙሉ ቀልብ የመሆን ሁኔታ አንተ እንደምታስበው አይነት ያለ
አይደለም። ስለ ከነሙሉ ቀልብ መገኘት ማሰብ አትችልም፤ አዕምሮም ሊረዳውና

ሲገነዘበው እይቸልምና። ከነሙሉ ቀልብ መገኘትን መረዳት ማለት ሰዋዊ ማንነት መላበስ ማለት ነው።

እስኪ ይህችን ቀለል ያለች ማሳያ ሞክራት፤ አይኖችህን ጨፍንና ለአራስህ እንዲህ ብለህ ተናገር፤ «ቀጥሎ የማስበው ነገር ምን እንደሆነና ስለምን እንደሆነ ገርሞኛል፤ ቆይ እስኪ ላሰብ በመቀጠልም ነቃ በልና ቀጣዩ ሀሳብ ምን እንደሆነ ጠብቅ፤ የአይጥ ቀዳዳ አጠገብ እንደምትጠብቅ ድመት ሁነህ ጠብቅ። ከአይጣ ቀዳዳ የሚወጣው ሀሳብ ምን አይነት ሀሳብ ይሆን? እስኪ እራስህ ሞክረው።

እህሳ?

እኔ ምንም አልመጣልኝም፤ ቀጣዩን ሀሳቤን አውቀው ዘንድ ዘለግ ያለ ግዜ መጠበቅ ያለብኝ ይመስለኛል።

ልክ ብለህል። አንተ ጥልቅ በሆነ ከነሙሉ ቀልብ የመሆን ሁናቴ ውስጥ እስከ ሆንክ ድረስ ሀሳብ አንተ ላይ አይፈነጭም። ከሀሳብም ነፃ ነህ። እንደዚያም ሁኖ ግን አንተ እጅጉን ቆቅ ነህ። የንቃተ ህሊና ትኩረትህ ወደሌላ ቦታ ሲበታተን ሀሳብ ሰርስሮ ወደ ውስጥህ ይገባል። የአዕምሮ ሁከት ወደ ቦታው ይመለሳል፤ መረጋጋት እልም ብሎ ይጠፋል። አንተም ተመልሰህ በግዜ መጠፍነግ ውስጥ ገባህ ማለት ነው።

የዜን ማስተሮች የተማሪዎቻቸውን ከነሙሉ ቀልብ የመገኘት ሁናቴያቸውን ለመፈተሽ ከጎላቸው እያደቡ መጥተው ድንገት በዳላቸው ጀርባቸውን ጎሽም ያደርጓቸዋል። ታዲያ ተማሪው በዳላ ጀርባውን ጎሽም ተደረገ ማለት ከነሙሉ ቀልብ መገኘት አልቻለም ማለት ሲሆን፤ ከተማሪው የሚጠበቀው ግን ሁልግዜ ቆፍጠንና ነቃ ብሎ፤ ከጎላውም ከፊቱም፤ ከግራና ቀኙም ያለውን ሁሉንም ሁናቴ በንቃት መቆጣጠር ነበር። መምህሩ ከጀርባው እያደባ መምጣቱን በማወቅ፤ በዳላው ጎሽም ከመደረጉ በፊት መምህሩን ማስቆም አለበት። ሁኖም ግን ተማሪው በዳላ ጎሽም ከተደረገ፤ ተማሪው ሀሳብ

ውስጥ ገብቷል፤ በሀሳብ ተዘፍቋል ማለት ነው። ማለትም ሰውነቱ ብቻ ነው ያለው እንጅ፤ እርሁ የለም፤ በሀሳብ ነጉዷል፤ ንቃተ ህሊና አልባም ሁኗል።

ሁሌ በዕለት ተዕለት ህይወት ከነሙሉ ቀልብ መሆን ጥንቅቅ ብለህ በጥልቀት እራስህንና እራስህን እንድትሆን ይረዳህል፤ አሰበላዚያ ግን አዕምሮ በሀሳብ ተውጦ አንተን ድንዙዝ ያደርግህና ልክ እንደ ነሀሴ ጎርፍ አንተን ከወዲያ ወዲህ እያላጋ ይዞህ ጭልጥ ይላል።

በጥልቀት እራስህንና እራስህን እንድትሆን ስትል ምን ማለትህ ነው?

አካለ ሰውነትህን ሙሉ በሙሉ ንቁና ቆፍጣና ማድረግ ማለት ነው። የተወሰነውን አትኩሮትህን አካለ ሰውነትህ ላይ ማድረግ ማለት ነው። አካለ ስጋ ሰውነትህን በተመለከተ ግንዛቤው ሲኖርህ አንተን ከነሙሉ ቀልብህ ጥንቅቅ ብለህ እንድትገኝ ይረዳህል። የሰውነትህን እያንዳንዱን ክፍል በአንክሮ ተከታተለው። ይህን ማድረግም ቀልብህን ሰብሰብ እንድታደርግ ይረዳህል። መልህቅህንም አሁን ውስጥ እንድትጥል ያደርገህል።

የ "መጠበቅ" ልሒቃዊ ትርጉም

ከላይ በርዕሱ እንደተመለከተው «መጠበቅ» በብዙ ሰዎች ዘንድ የተለያየ አንድምታ ሊኖረው ይችላል። እኔ ግን ጥቂት ልሒቃኖችና ልባሞች «መጠበቅን» የሚረዱበትን አረዳድና አንድምታውን ለአንተ ላጋራህ ወደድኩ።

ጥንቅቅ ብሎ ከነሙሉ ቀልብ መሆንና መገኘት ከመጠበቅ ጋር ሊነፃፀር ወይም ሊተካከል የሚችልበት አግባብ አለ። ኢየሱስ በእንዳንድ ተምሳሌታዊ አስተምህሮቶቹ መጠበቅን በተምሳሌነት ተጠቅሞበታል። ይህ መጠበቅ ግን አሁንን አሻፈረኝ በማለት በመቅበጥበጥ የሚደረግ አይነት አሰልፎች መጠበቅን አይደለም። የምፈልገውን እንዳላገኝ ያደረገኝ፤ አሁን የሚሉት ግዜ ነው በሚል አስተሳሰብ አሁንን እንደተግዳሮት ቆጥረህ አትኩሮትህን የሆነ የወደፊት ነገር

ላይ አድርገህ የወደፊቱን መጠበቅ ማለትም አይደለም። የአንተን ሙሉ በሙሉ ንቃትና ቅልጥፍና የሚጠይቅ ሌላ አይነት ፅድቅ ያለ የመጠበቅ አይነት አለ።

በዚህ ፅድቅ ባለ መጠበቅ ውስጥ ስትሆን በማንኛውም ቅፅበት የሆነ ነገር ሊከሰት ይችላል፤ እናም ፈፅሞ በንቃት ካልተገኘህ፤ በፍፁም ቀልብህ ካልተገኘህ፤ ያ የሆነ ነገር ያልፍህል፤ ታጣውማለህ። ሊየሱስ የተናገረው የመጠበቅ አይነትም የዚህ አይነቱን መጠበቅ ነው። በዚህ ሁኔታ ውስጥ ስትሆን ትኩረትህ ሁሉ አሁን ላይ ይሆናል። ለሚያንቀላፉት፣ በሀሳብ ለተጠመዱ ለሚዋትቱቱ፤ የባለፈውን እያስታወሁ ለሚቆዝሙ እነዚህ አንዳች ነገር አያገኙም።

በዚህ አይነቱ የመጠበቅ ሁኔታ ውስጥ አንዳችም አይነት ውጥረት የለም፤ ፍርሀትም የሚባል ከነአካቴው የለም። በንቃት ከነሙሉ ቀልብ መሆን ብቻ ነው ያለው፤ ከነሁለመናህ ጥንቅቅ ብለህ በሙሉ ቀልብህ ነህ፤ ከራስ ጠጉርህ እስከ እግር ጥፍርህ ከነሙሉ ቀልብያህ አሁን ውስጥ ስጥመህል፤ አሁን ላይም ተገኝተህል። የአሁንን በረከትም ተቋድሰህል። እዚህ ሁኔታ ውስጥ ስትሆን የባለፈውንና የወደፊቱን በውስጡ ያመቀው ስብዕናውን የባለፈውና የወደፊቱ ላይ ያደረገው ያኛው «አንተ» ብን ብሎ ጠፍቷል፤ የለምም። ያለኸው አሁን ላይ ጥንቅቅ ብለህ የተገኘኸው አንተ ብቻ ነህ። ያኛው በትናንትና እና በነገ የሚባዝነው ያኛው አንተ የለም፤ እርሁ ባለመኖሩም አንድም የተጓደለና የጠፋ ነገር የለም። አንተነትህ አሁንም ከአንተ ጋር ነው። እርግጥ ነው ከበሬቱ አንተነትህ ይልቅ የበለጠ ምሉእ ሁኔታ ትገኛለህ። በዚህ እርግጠኛ ሁኔታ። የአንተ እውነተኛው ማንነትህ በሀሳብ የሚባዝነው ያኛው አንተ ሳትሆን፤ አሁን ላይ ያለኸው፤ አሁን ላይ ከነቀልብህ የተገኘህው አንተ ነህ፤ እውነተኛው አንተ።

የጌታውን ተመልሶ መምጣት አንደሚጠበቅ አሸከር ሁኔታ ይህን የተናገረው ሊየሱስ ነው። አሸከሩ ጌታው በስንት ሰአት አንደሚመልስ አያውቅም። ስለሆነም አሸከሩ ጌታው ሲመለስ እንዳያጣው ሳይዘናጋ፤ ነቅቶና

ተግባር መጠበቅ ግድ ይለዋል። በሌላ ምሳሌ ደግሞ ኢየሱስ መብራታቸውን ይዘው ሙሽራውን ለመቀበል ስለተሰጋጁ አስር ቆነጃጅት ሴቶች ተናግሯል። ከእነዚህ ውስጥ አምስት ግዴለሽ (ንቃተ ሀሊና አልባ) ሴቶች መብራታቸውን እያበሩ የሚያቆያቸውን (ጥንቅቅ ብለው ከነሙሱ ቀልባቸው መገኘት) በቂ የሆነ ዘይት (ንቃተ ሀሊና) አልነበራቸውም ነበር። እናም ሙሽራው መጣ፣ የሚል ሁካታ በሠሙ ግዜ ለመብራታቸው የሚሆን ዘይት ለመግዛት ሒደው ሲመለሱ፣ ሙሽራውን (አሁንን) አጡት፣ እናም የሰርጉ ድግስ ላይ (መገለጥ) ሳይታደሙ ቀሩ። ከዚህ በተቀራኒው ደግሞ ሌሎች አምስቱ ሴቶች፣ ልባሞች ስለነበሩ በቂ የሆነ ዘይት (ጥንቅቅ ያሉ ነቁዎች) ይዘው ነበር።

አብዛኛው ህዝብ የተምሳሌቶቹን ትርጉም አሁንም ድረስ በቅጡ አልተረዳውም፣ የሚተረጎሙትም በተዛባና በተሳሳተ አንድምታ ነው። እናም ከዚያን ግዜ ጀምሮ እስከ አሁን ድረስ በቀጠሉት፣ የተምሳሌቶቹ የተሳሳቱ ትርጓሜዎች የተነሳ እውነተኛው ትርጉሙ ጠፋቷል። እነዚህ ተምሳሌቶች ስለ አለም መጨረሻ አይደለም የሚያወሩት፣ ይልቅስ ስለ ስነልቦናዊ ግዜ ፍፃሜ እንጅ። እነዚህ ተምሳሌቶች ስለ የራስ ወዳዱን እኔነት አስተሳሰብን የሚያስንቁ የተሻለ ሁኔታን ነው የጠቀሡት፣ ማለትም ሙሉ በሙሉ አዲስ በሆነ ንቃተ ሀሊና ሁኔታ ውስጥ መኖር እንደሚቻል ነው ያወሱት።

አንተ ተረጋግተህ ከነ ሙሉ ቀልብህ ስትሆን ውበት ይጎነቁላል

አንተ ከፍ ብሎ የገለፀከውን ሁኔታ እኔም አልፎ አልፎ ለአፍታ ግዜ ያክል ቢሆንም ተሞክሮው አለኝ፣ በተለይ በተፈጥሮ ተከብሮ ብቻየን ስሆን ያልከው ነገር እኔንም አጋጥሞኛል።

ልክ ብለህል። የዜን ማስተሮች፣ አዕምሮ ጣልቃ ሳይገባና ሙሉ በሙሉ ከነሙሉ ቀልብ የተሆነ ግዜ፣ የሆነ አይነት ፍንትው ብሎ ቁልጭ የሚል

ድንገታዊ የመረዳትን ቅፅበት ለመግለፅ ሳቶሪ የሚል ቃል ይጠቀማሉ። ምንም እንኳን ሳቶሪ የሚቆይበት የሰርነቀላዊ ለውጥ ቅፅበት እስከ ዘላቂታው ባይሆንም፤ ሲከሰቱ ግን ደስ ይበልህ፤ ምክንያቱም መገለጥ ማለት ምን ማለት እንደሆነ ጠዕሙን ያስቀምጥህልና ነው። እርግጥ ነው ምንነቱን ሳታውቀውና ጠቁሜታውን ሳትገነዘበው ተሞክሮውን ሔደት መጣ እያለ ለበርካታ ግዜያት አጣጥመህው ሊሆን ይችላል። የተፈጥሮን ውበቷን፣ ፀዳሷን፣ ግርማዊነቷን፣ ቅዱስነቷን ለመገንዘብ ከነሙሉ ቀልብ መሆንን ይጠይቃል። ለመሆኑ ፍንትው ባለ ምሽት፣ የምሽቱን ምን ያህል የትየላሌ እድማሁንና ግዝፈቱን ትኩር ብለህው አይተህው ታውቃለህን? በምሽቱ ጥልቅ በሆነው እርምጃውና ፀጥ ረጭታው እንዲሁም ከ-እስከ በማይባለው ግዝፈቱስ በርግጥ ታውቃለህን? ፀጥ ረጭ ባለው ማለጃ የአዕዋፍን ጥዑም ዝማሬ የእውነት እዳምጠህ ታውቃለህን? እንደነዚህ አይነት ነገሮችን ለመረዳት አዕምሮ መረጋጋትና መሰከን ይጠበቅበታል። እንደነዚህ አይነት ነገሮችን ለመረዳት የማቁን ጨርቁን፣ የችግሮች ኮተትህን፣ የባለፈውንና የወደፊቱን ዝባዝንኬ ጣጣህን፣ እንዲሁም አውቀትህን ለአፍታ ግዜ ያህል፣ አሸቀንጥሮ መጣል ግድ ይልህል። አለበለዚያ ግን ታያለህ ነገር ግን አታስተውልም፤ ትሰማለህ ነገር ግን አታዳምጥም። ጥንቅቅ ብለህ ከነሙሉ ቀልብህ መገኘት ግድ ይልህል።

እዚህ ላይ ከመልክ ቅርፆች ውጫዊ ውበት ባሻገር ሌላ ነገርም አለ፤ እንዲህ ነው ተብሎ ስም ሲሠጡት የማይችሉት፣ እንዲህና እንዲያ ተብሎ በቃላት ሊገልፁት የማይችሉት ጠሊቅ ውስጣዊና ቅዱስ መሰረተ ፍሬ ነገር አለ። ውበት ባለበትና በተጠራበት ሁሉ ይህ ውስጣዊ ፍሬ ነገር፣ በሆነ መልኩ ፍንትው ብሎ ይንፀባረቃል። ይህ ውስጣዊ ውበት እራሡን ለአንተ የሚገልፅልህ ግን ከነሙሉ ቀልብህ ስትገኝ ብቻ ነው። ይህ ስም አልባ መሰረተ ፍሬ ነገርና የአንተ ከነሙሉ ቀልብ መገኘት፣ እነዚህ ሁለቱ አንድ፣ እንዲሁም ተመሳሳይ

ይሆኑ እንዴ? አንተ ከነሙሱ ቀልብህ ባትሆንስ ይህ ውበት ይኖራልን?
በጥልቀት ገብተህ አስተንትነው! እራስህ ተመራምረህ ድረስበት።

አንተ እነዚያን ከነሙሱ ቀልብ የመገኘት ቅፅበቶችን ስታጣጥም፣
ለአፍታ ግዜ ያህል አዕምሮ አልባ ሁኔታ ውስጥ ሁነህ እንደ ነበር
አይታወቅህም። ይህ የሆነበት ምክንያትም በእዚያ ሁኔታ ውስጥና በሀሳብ
መገረፍ መካከል ያለው ክፍተት እጅጉን ጠባብ ስለሆነ ነው። አዕምሮ ተመልሶ
በታውን ከመረከቡ በፊት፣ ምናልባት የአንተ ሳቶሪ የቆየው ለጥቂት ሰከንዶች
ብቻ ሊሆን ይችላል። የመከሰቱ ነገር ግን እሙን ነው። አለበለዚያ ውበቱ
አንተን አይነሸጥህም ነበር። አዕምሮ ውበትን በውል ለይቶ አያውቅም፤ ውበትን
መፍጠርንም አይችልም። ያ ውበት ወይም ቅዱስነት የሚከሰተው፣ አንተ ሙሉ
በሙሉ ፈፅሞ ከነሙሱ ቀልብህ ስትገኝ፣ ለጥቂት ሰከንዶች ብቻ ነው። ያ
ክፍተት እጅጉን ጠባብ ስለሆነና የአንተም ንቁና ጠርጣራነት እምብዛም
ስለሚሆን፣ አንተ በእይታ (ሀሳብ ጣልቃ ገብቶ ሳያጨናግፍ ውበትን መረዳት)
እንዲሁም ይህንን መረዳትና እይታ በሀሳብ መልክ መተርጎምና ስም መስጠት
መካከል ያለውን መሰረታዊ ልዩነት ማየት ሳይቻልህ ይችላል። ማለትም
በመካከል የሚፈጠረው የግዜ ክፍተት እጅጉን በጣም አጭር ስለሆነ ሒደቱ
አንድ ነጠላ ሒደት መስሎ ነው የሚታይህ፤ ሀቁ ግን፣ ሀሳብ ከተፍ ባለ
ቅፅበት፣ አንተ የሚተርፍልህ ነገር ቢኖር ትዝታው ብቻ መሆኑ ነው።

በመረዳትና በሀሳብ መካከል ያለው የግዜ ክፍተት የበለጠ ሠፋ ባለልህ
ቁጥር፣ ሰብአዊ ፍጡር ሰውነትህ የትየለሌና ጠሊቂ ሁኖ ታገኘሃለህ፤ ማለትም
ንቃተ ህሊናህ የበለጠ የዳበረ ትሆናለህ።

ብዙ ሰዎች በገዛ አዕምራቸው እጅጉን ታስረዋልና፤ ለእነርሱ የተፈጥሮ
ውበት የሚባል ነገር ከናካቴው የለም፤ መኖሩንም አያውቁትም። እነዚህ ሰዎች
ምን አይነት ደስ የምትል አበባ ናት፣ ሊሉ ይችላሉ፤ ይህ ግን ውበትን ማድነቅ
ሳይሆን፣ አዕምራዊ የፍረጃ ነገረ ስራ ነው። እነዚህ ሰዎች አልተረጋጉም፣ ከ

ሙሉ ቀልባቸውም አይደሉም፤ ቀልባቸውም ደርቋልና፤ አበባዋን የእውነት አላይዋትም፤ የአበባዋን፤ የማንነቷን ፍሬ ነገሯን፤ የአበባዋን እንክን የለሽነቷና ቅድስናዋ፤ ስሜቱ ውስጣቸው ዘልቆ አልገባም። እነዚህ ሰዎች እራሳቸውን አላወቁትም፤ የገዛ ራሳቸውንና የማንነታቸው ፍሬ ነገሩን፤ የገዛ ራሳቸውን ቅድስና ስሜቱ ውስጣቸው ዘልቆ አልገባምና ለአበባዋ ያላቸው አተያይም እንዲሁ ነው።

እኛ አሁን እየኖርን ያለው፣ አዕምሮ በበላይነት በነገሰበት ባህል ውስጥ ነውና፤ በጣም ከጥቂቶቹ በስተቀር አብዛኛዎቹ ዘመንኛ አርት፣ አርክቴክቸር፣ ሙዚቃ እንዲሁም ስነ ፅሁፍ ውበት የሌላቸው፣ ለዛቸው የተሟጠጠ፣ ውስጠ ፍሬ ነገራቸው መናኛ የሆነ ነው። ለዚህ ምክንያቱ ደግሞ እነዚህን ስነጥበቦች የሚፈጥሩት ሰዎች፣ ሌላው ቀርቶ ለአፍታ ቅዕበት ያህል እንኳ እራሳቸውን ከአዕምሯቸው ማላቀቅ የተሳናቸው ሰዎች በመሆናቸው ነው። ስለሆነም እውነተኛ ፈጠራና ውበት የሚጎነቁልበትን ጠሊቅ ውስጣዊ ስፍራን ፈፅሞ አያውቁትም። ብቻውን የሚፈነጨው አዕምሮ፣ ጠብደል ጠብደል አስቀያሚ ስነጥበቦችን ይፈጥራል፤ አስቀያሚነቱ ግን ስነጥበብ ሳይ ብቻም አይደለም። የከተማዎቻችንን መልከካ ምድር እንዲሁም የኢንዱስትሪ ተረፈ ምድርን ተመልከት፤ እንደዚህ አይነት አስቀያሚ ሁኔታን የፈጠረ አንድም አይነት ቀደምት ስልጣኔ የለም።

ፅድቅ ያለ ንቃተ ህሊናን መገንዘብ

ከነ ሙሉ ቀልብ መሆን ከሰዎቹ ማንነት ጋር ተመሳሳይ ነውን?

አንተ የሰዎቹ ማንነትን ንቃተ ህሊና ስትላበስ፣ አንድ ሁኔታ ነገር ይከሰታል፤ ይኸውም ሰዎቹ ማንነት እራሁ ንቃተ ህሊና ይሆናል። እናም ሰዎቹ ማንነት እራሱ ንቃተ ህሊና ሆነ ማለት ደግሞ፣ ከነ ሙሉ ቀልብ መሆን ማለት ነው። ሰዎቹ ማንነት፣ ንቃተ ህሊና እንዲሁም ህይወት አቻ ስለሆኑ፣ ከነሙሉ ቀልብ መሆን ማለት ንቃተ ህሊና እራሱ ንቃተ ህሊና ሲሆን ነው ማለት

እንችላለን። ወይም ደግሞ ህይወት እራሷ ንቃተ ህሊናን ሰትላበስ ነው ማለት እንችላለን። ሁኖም ግን እነዚህ ቃላት ጋር ሙጥኝ አትበል፤ እንዲሁም ደግሞ ይህንን ለመረዳትም አትጣጣር። አንተ ከነሙሱ ቀልብህ መሆንን ሳትገናጸፍ በፊት ይህንን መረዳት ግድ የሚልህ አንዳች ነገር የለም።

አሁን ያልከውን ነገር ተረድቶታለሁ፤ ነገር ግን ሰዋዊ ማንነት ማለትም የመጨረሻው የለውጥ እውነት ገና ያልተጠናቀቀ መሆኑን የማያመለክት ይመስላል። ማለትም የቀስ በቀስ የእድገት ሒደት ውስጥ የሚያልፍ መሆኑን። ለግል የእድገት ለውጥ እግዚአብሔር ጊዜ ይፈልጋል እንዴት?

አዎን! ይህ የሚሆነው ግን በግልፅ ከሚታየው አለማዊ ውሱን እይታ አንጻር ሲታይ ብቻ ነው። መፅሀፍ ቅዱስ ውስጥ እግዚአብሔር እንዲህ ብሎ አስረግጦ ተናግሯል "እኔ አልፋና አሜጋ ነኝ፤ እኔ ህያው ነኝ" እግዚአብሔር ከከተመበት፣ በግዜ አልባው ስፍራ፣ (ይህ የአንተም መክተሚያ ቤትህ ነው)፣ መጀመሪያውም መጨረሻውም (አልፋና አሜጋ) ያው አንድ ነው። እናም እስከ ዛሬ የነበረው ወደፊትም የሚኖረው ማንኛውም ነገር ፍሬ ነገር ማንነቱ በማይታይና በእንክን የለሽ ሁኔታ ነው። ዘላለማዊነት አንድ ነው። ይህ ሁኔታ የሰው ልጅ አዕምሮ ሊገምተው ወይም ሊረዳው ከሚችለው በላይ የሆነ ሁኔታ ነው። የሆነ ሁኖ ግን። መልክ ቅርፆች ለየቅል በሚመስሉባት አለማችን፣ ጊዜ አልባ እንክን የለሽነትን እንኳን ሊረዱት ሊያስቡት የሚያዳግት ፅንሠ ሀሳብ ነው። እዚህ ላይ ሌላው ቀርቶ ከዘላለማዊው ብርሀን የሚመነጨው ንቃተ ህሊናም እንኳን እራሱ በሒደት የሚጎለብት ተደርጎ የተቆጠረ ይመስላል፤ ይህ የሆነው ግን በእኛ ውሱን እይታ የተነሳ ነው። ነገሩ ግን ወዲህ ነው። ሁኖም በዚህች አለም ላይ ስለሚከሰት የንቃተ ህሊና ዝግመት ለውጥ ጥቂት ልበል።

እያንዳንዱ በዚህች ምድር ላይ ያለ እያንዳንዱ ነገር ህልውና አለው፤ በእግዚአብሔር ዘንድ የታወቀ ማንነታዊ ፍሬ ነገርም አለው። በተወሳኝ

መጠንም ንቃተ ህሊና አለው፤ ድንጋይም እንኳ መስረታዊ ነገር ግን እዚህ ግባ የማይሉት ንቃተ ህሊና አለው። ይህ ባይሆን ኑሮ ግን ድንጋይ፣ ድንጋይ ባልሆነም ነበር፤ ድንጋዩ የተሳሰረበት አተሞችና ሞላኪዮሎች በተፈረካካሁና በተበታተኑ ነበር። እያንዳንዱ ነገር ህያው ነው። ፀሀይ፣ መሬት፣ እፅዋት፣ አንስሳት፣ ሰዎች ሁሉም በተለያዩ መጠን የንቃተ ህሊና መገለጫዎች ናቸው። በመልክ ቅርፅ መልክ የተገለጠ ንቃተ ህሊና።

አለም፣ አለም የሆነው፣ ንቃተ ህሊና ይዘታቸውን፣ መልክ ቅርጻቸውን ሲይዙ ነው፤ ሀሳቦች ይዘታቸውን እንዲሁም መልክ ቅርጻቸውን ሲላበሁ ነው። በዚህች ምድር ላይ ብቻ ያሉትን የተለያዩ መልክ ቅርፅ ያላቸውን በሚልዮኖች የሚቆጠሩ ህይወት ያላቸው ፍጡራንን ተመልክት። በውቅያኖስ ውስጥ፣ በመሬት ላይ በአየር ላይ እናም ደግሞ ህይወት ያለው መልክ ቅርፅም በሚልዮኖች የሚቆጠሩ የራሁ አይነቶች ብዙቶች አሉት። የእነዚህ ፍጡራን መጨረሻቸውስ ምንድን ነው? የሆነ አካል ወይም የሆነ ነገር ጨዋታ እየተጫወተ ይሆን? ከመልክ ቅርፅ ጋር የሚደረግ ጨዋታ? የጥንታውያን ህንፃውያን ነብያትም አራሳቸውን የጠየቁትም ይህንኑ ጥያቄ ነበር። እነዚህ ነብያት አለም ሌላ እንደሆነች አድርገው ነበር አለምን የሚያይዋት፤ ሌላ ማለት፣ እግዚአብሔር የሚጫወተው የሆነ አይነት መለኮታዊ ጨዋታ አይነት ነገር ነው። በዚህ ጨዋታ ላይ የየራስ (ግላዊ) ህይወት ቅርፅ መልኮች በተናጠል ይህን ያህልም በጣሙን አስፈላጊ አይደሉም። በውቅያኖስ ውስጥ አብዛኛዎቹ ፍጡራን ከተወለዱ በኋላ ከጥቂት ደቂቃዎች በዘለል በህይወት አይቆዩም። የሰው ልጅም ብዙም የሚባል ግዜ ሳይቆይ በፍጥነት ትቢያ ይሆናል፤ እናም ደግሞ ትቢያ ሲሆንም ፈፅሞ ያልነበረ ያህል ሁኖ ነው እልም ብሎ የሚጠፋው። ይህ አሳዛኝ ወይም ጭክና አይደለምን? ይህ አሳዛኝ ወይም ጭክና የሚሆነው ግን እያንዳንዱን ቅርፅ መልክ ማንነቱን በተናጠል ስታላብሰው፣ የቅርፅ መልኩ ንቃተ ህሊና እራሱን በመልክ ቅርፅ መልክ የሚገልጥ

የእግዚአብሔር ፍሬ ነገር መሆኑን ከረሳህ ብቻ ነው። ነገር ግን የራስህ ፅድቅ ያለ ንቃተ ህሊናህ የእግዚአብሔር ማንነት ፍሬ ነገር ያለበት መሆንን እስካላወቅክ ድረስ ግን ይህን እንተ የእውነት አትረዳውም።

አብዛኛው ሰዎች አሁንም ድረስ ከአዕምሯቸው ጋር እንደተቆራኙ፣ እንዲሁም የሚነዱትም በአዕምሯቸው ነውና፣ በራስ ወዳዱ እኔነት ንቃተ ህሊና ዘይቤ የተጠፈነጉ ናቸው። እነዚህ ሰዎች ሳይረፍደባቸው በግዜ አራሳቸውን ከአዕምሯቸው ካላላቀቁ በገዛ አዕምሯቸው ይጠፋሉ። እለት እለት እየጨመረ በሚሾድ በግራ መጋባት፣ በጠብ፣ በግጭት፣ በበሽታ፣ በቀቢፀ ተስፋ፣ በአዕምሮ መታወክ ይታመሳሉ። እራስ ወዳዱ የእኔነት አስተሳሰብ፣ እየሰመጠች እንዳለች መርከብ ነው። ከመርከቧ ቶሎ ካልወጣህ ከመርከቧ ጋር አብረህ መስመጥህ ነው። ለዚህች ምድር አደገኛውና ጠንቀኛው፣ ሊያጠፋት የተጋረጠባት ቡድናዊ ራስ-ወዳድ የእኔነት አስተሳሰብ ነው። የሰው ልጅ ንቃተ ህሊና ካልተለወጠና አሁን ባለበት ከቀጠለ እዚች ምድር ላይ ምን የሚከሠት ይመስልህል?

አብዛኛዎቹ ሰዎች ከገዛ ራሳቸው አዕምሮ ተላቀው ፋታ የሚያገኙበት፣ ካለፈ አገደም ከህሳብ ፈቀቅ ወደሚያደርጋቸው ዋንቃተ ህሊና ሁናቴ ውስጥ መቀልበስን ብቻ ነው። ሁሉም ሰው ምሽት ላይ እንቅልፍ በመተኛት ይህንን ሁናቴን ይላበሳል፤ በተጨማሪም ይህ ሁናቴ በተወሰነ መጠን፣ ወሲብ በመፈፀም፣ አልኮል በመጎንጨት እንዲሁም ከልክ ያለፈ የአዕምሮ በህሳብ መናወጥን የሚገታ መድሀኒቶችንም በመውሰድ አዕምሯቸውን ፋታ ይሰጡታል። የሰው ልጅ አዕምሮ በአልኮል፣ የሚያደነዘዙ መድሀኒቶች፣ የድብርት ማስታገሻ መድሀኒቶች፣ እንዲሁም ህገ ወጥ አደንዛዥ እጾች የሰው ልጅ አዕምሮን በማደንዘዥ ገታ አደረጉት እንጅ፣ አሁን ካለበት የአብደት ሁናቴም በላይ የበለጠ አደገኛ በሆነም ነበር። እነዚህ ሰዎች ፅፁ መድኃኒታቸውን ቢነፈጉ፣ ቀላል ቁጥር የማይባሉ በርካታ ቁጥር ያላቸው ሰዎች ለእራሳቸው እንዲሁም ለሌሎች አደጋ በሆኑም ነበር። እርግጥ ነው እነዚህ ፅፁ መድኃኒቶች

አዕምሮህ ፈሩን ስቶ እንዲቆይ የሚያደርጉ ናቸው። የእነዚህ ፅፀ መድጋኒቶች በሰፊው ጥቅም ላይ መዋል፣ ነገሩ የአዕምሮ መዋቅር አብቅቶለት፣ የላቀ ንቃተ ህሊና መምጣትን እንዲዘገይ አድርገዋል። እነዚህን እያችን የሚጠቀሙ ግለሰቦች፣ እለት አለት የገዛ ራሳቸው አዕምሮ ከሚያደርስባቸው ስቃይና መከራ፣ እጾቹን ሲጠቀሙ የተወሰነ እፎይታ ሊያገኙ ይችላሉ። እነዚህ ለዎች ከህላብ ልቀው ለመገኘትና እውነተኛውን ነፃነት ለመጎናፀፍ በቂ የሆነ ከነሙሉ ቀልብ የመሆን ንቃተ ህሊናን እንዳያዳብሩ የሚጠቀሙት እፅ ከልክሏቸዋል።

ሌላው ከነሙሉ ቀልብ የሚያደርገን ብርቱ አቅም ያለው ነገር አርምሞ ነው። ስለሆነም አንተ ይህን መፅሀፍ ስታነብ ወይም ደግሞ እኔ የምናገረውን ነገር ስታዳምጠኝ፣ በቃላቱ መካከልና በቃላቱ ውስጥ ያለውን አርምሞ አስተውለው። የትም ቦታ ሁን የት፣ አርምሞን ማዳመጥ በቀላሉ ከነሙሉ ቀልብ የሚያድርግ ቀጥተኛና ቀላል መንገድ ነው። ሌላው ቀርቶ ጫጫታ እንኳ ቢኖር ሁልጊዜም ቢሆን በድምፁ ውስጥና በድምፁ መካከል የሆነ አይነት አርምሞ አለ። አርምሞውን ማዳመጥ ወድያውኑ በውስጥህ መረጋጋትና ስክነትን ይፈጥራል። ከውጭ ያለውን አርምሞ መረዳትና ስሜቱን መስማት የሚችለው በውስጥህ ያለው መረጋጋትና ስክነት ብቻ ነው። ታዲያ ይህ ከሆነ ከነሙሉ ቀልብ ከመሆን በዘለል፣ መረጋጋትና ስክነት ምንድን ነው? ከህላብ መባዘን እራሱን ያላቀቀ ንቃተ ህሊና ነውን? እዚህ ላይ እያወራነው ስላለው ነገር ህያው እማኝ ይኸውልህ።

ክርስቶስ፡- የመለኮታዊ ቀልብህ እውነታ

ከማንኛውም ቃል ጋር ሙጥኝ አትበል። ለአንተ የበለጠ ትርጉም የሚሰጥህ ከሆነ ከነሙሉ ቀልብ ጥንቅቅ ብሎ መገኘትን (ክርስቶስ) በሚል እንድምታ ልትተካው ትችላለህ። የእግዚአብሔርን ፍሬ ነገር ይዘት ወይም ደግሞ ምስራቃውያኑ አንዳንዴ እንደሚሉት የገዛ ራስ ማንነትን የሚያሳውቅህ ክርስቶስ ነው። በክርስቶስና በከነሙሉ ቀልብ መገኘት መካከል ያለው ብቸኛው

ልዩነት፣ ክርስቶስ፣ እንተ ይታወቀህም አይታወቅህም አዕምሮህ ወይም መንፈስህ
መለኮታዊነት እንደሆነ የሚያመለክትህ ክርስቶስ ሲሆን ከነሙሉ ቀልብ ጥንቅቅ
ብሎ መገኘት ማለት መለኮታዊነትህን ወይም ደግሞ ስለእግዚአብሔር ያለህን
አረዳድ ነቁ ሁነህ ስትገኝ ማለት ነው።

በክርስቶስ ውስጥ የባለፈው ወይም የወደፊቱ የሚባል ነገር እንዳለ
በትረዳ ኑሮ፣ ስለ ክርስቶስ ያሉት በርካታ የተሳሳቱ አረዳዶች እንዲሁም
የሀሠት እምነቶች ግልፅ ይሆኑልህ ነበር። ክርስቶስ ነበር፣ ደግሞም
ለወደፊቱም፣ ብሎ መናገር እርስ በርሱ የሚቃረን ነው። መባል ያለበት ኢየሱስ
ነበር። ኢየሱስ ከሁለቱ ሺህ አመታት በፊት ይኖር የነበረ ሰውና መለኮታዊ
ማንነቱን የተረዳ፣ ማለትም እውነተኛ ባህሪውን የተረዳ ሰው ነበር። እናም
ሐብርሀም ሳይወለድ እኔ አለሁ። በማለት ነበር ኢየሱስ የተናገረው። ሐብርሀም
ከመወለዱ በፊት ያኔ እኔ ነበርኩኝ አላለም። እንደዚህ ቢልማ ኑሮ ኢየሱስ
አሁንም ድረስ በግዜ ንፍቀ ክብብ ውስጥ በመልክ ቅርፅ ማንነት የተቀነበበ ይሆን
ነበር። በአረፍተ ነገሩ ውስጥ እኔ አለሁ የሚሉት በሀላፊ ግዜ የሚጀምሩት
ቃላት ፍፁም የሆነ ለውጥን ያመለክታሉ። ይኸውም ለአለማዊ እይታ
የተደረገውን መቋረጥን እዚህ ላይ ኢየሱስ ያለምንም ዙሪያ ጥምጥም በቀጥታ
ሊያስተላልፈው የፈለገው መልዕክት አለ። ይኸውም ከነሙሉ ቀልብ የመገኘት፣
እንዲሁም እራሱን የማወቅ ትርጉምን ነው ማስተላለፍ የፈለገው። ኢየሱስ በግዜ
ቀንበር ስር ከሆነው ንቃተ ሀሊና ባሻገር ወደ ግዜ አልባ ንቃተ ሀሊና ንፍቀ
ክብብ አልፍ ብሏል። ለዚህች አለም የዘላለማዊነት እይታ ተሰጥቷታል። እርግጥ
ነው፣ ዘላለማዊነት ማለት ማብቂያ የሌለው ግዜ ማለት አይደለም፣ ይልቅ ግዜ
የሚባል ነገር የለም ማለት እንጅ። ስለሆነም ሰው የነበረው ኢየሱስ ክርስቶስ
ሆነ። ጥንቅቅ ያለ ንቃተ ሀሊና የሚያላብስ ማንነት የተላበሰ ክርስቶስ። ይህን
ካልን ዘንድ፣ መፅሀፍ ቅዱስ ውስጥ እግዚአብሔር እራሱን የገለፀበት አገላለፅ
ምን ነበር? እግዚአብሔር እንዲህ ብሏል? ሐጥንት ጀምሮ እስከ አሁን ድረስ

እኔ ነኝ ወደፊትም እኔ ነኝ፤ እግዚአብሔር እራሱን በዚህ መልክ አልገለጸም እንዲህ ቢልማ ኑሮ የባለፈውንና የወደፊቱን ጠቀስ ማለት ነበር። ግዜን እውነታን ያላብሰው ነበር። እግዚአብሔር እንዲህ ነው ያለው (እኔ ነኝ ነኝ፣ ነው ያለው። እዚህ ላይ ግዜ የሚባል ነገር የለም። መገኘት፣ ክስት መሆን ብቻ ነው ያለው የክርስቶስ ሁለተኛው አመጣጡ፣ የሆነ መልክ መልካም ወጣት ሰው እዚች አለም ላይ መምጣት ላይሆን፣ የሰው ልጅን ንቃተ ህሊና ስር ነቀል ለውጥ ለማምጣት ነው። ማለትም ከግዜ ወደ ጥንቅቅ ብሎ ከነሙሉ ቀልብ የመገኘት ሽግግር፣ ከማሰብ ወደ ፅድቅ ወዳለ ንቃተ ህሊና፣ ክርስቶስ ነገ ወደዚህች ምድር ቢመጣ፣ ከዚህ ሌላ ምን ሊልህ ወይም ሊልሽ ይችላል። እኔ እውነት ነኝ። እኔ መለኮት ነኝ። እኔ የዘላለም ህይወት ነኝ። እኔ በእናንተ ውስጥ ነኝ። እኔ እዚህ ነኝ። እኔ አሁን ነኝ፣ ክርስቶስ ነገ ወደዚህች ምድር ቢመጣ የሚለው ክፍ ብሎ የተጠቀሰውን ነው።

ምዕራፍ ስድስት

ውስጣዊው አካለ ሰውነት

የአንተ ጠሊቅ አንተነት ስዋዊ ማንነት ነው

ቀደም ብለህ፣ በአካለ ስጋ ሰውነት ውስጥ ጠሊቅ ስረ መሰረት መኖር፣ ያለውን ጠቀሜታ ተናግረህል። ይህ ማለት ምን ማለት እንደሆነ ልታብራራልኝ ትችላለህ ?

ወደ ስዋዊ ማንነት ግዛት ውስጥ የሚያዘልቅህና ውሉን የሚያስይዝህ አካለ ስጋ ሰውነት ነው። ይህን ነገር እስቲ በጥልቀት እንመልከታለን።

ስዋዊ ማንነት ስትል ምን ማለትህ እንደሆነ አሁንም ድረስ በቅጡ መረዳቴን እርግጠኛ አይደለሁም።

ውሀ ነው ያልከኝ ? ይህን ስትል ምን ማለትህ ነው ? አልገባኝም፣ አሳ ስዋዊ እዕምሮ ቢኖረው ኑሮ የሚለው ይህን ነበር።

እባክህንሰ ሰዋዊ ማንነትን ለመረዳት መፍገምገምህን አቁም። ስለ ሰዋዊ ማንነት አንድ የውኑ በቂ የሆነ የጨረፍታ ግንዛቤው አለህ፤ አዕምሮ ግን ይህን ግንዛቤህን እንደ በሶ ጭብጥ፣ ጭብጥ አሳክሎ የሆነ አይነት ፍረጃ ፈርጃ ለማስቀመጥ ሁሉ እንደሞከረ ነው። ይህ ግን ሊሆን አይችልም። ሰዋዊ ማንነት የእውቀት ርዕስ ጉዳይና የእውቀት መደምደሚያ ሊሆን አይችልም። በሰዋዊ ማንነት ውስጥ ባለቤትና ማሰሪያ አንቀፅ ተዋህደው አንድ አምሳል አንድ አካል ናቸው።

ሰዋዊ ማንነት፣ እኔ ከሰምና ከመልክ ቅርፅ ባሻገር ዘላለማዊ እኔነት እንዳለኝ በሚለማ ሰሜት መልክ ሰሜቱ ይሰማል። አንተ የዚህ አይነቱ ሰሜት ሊሰማህና የዚህ ስረ መሰረቱ ጠሊቅ ውስጥህ ውስጥ እንደተተከለ ስታውቅና ይህን ሁኔታ ስትላበስ ህይወትህ የበራ ይሆናል፤ ህቁም ተገልጦልህል ማለት ነው። ኢየሱስ "እውነትን ታውቃላችሁ፣ እውነትም አርነት ያወጣችኋል" ያለውም ይህንኑ ነው።

ከምንድን ነው አርነት የምንወጣው ?

አንተ ከአካለ ስጋ ሰውነትህና ከአዕምሮህ በዘለል ምንም ማለት አይደለህም፤ ከሚለው ቅገጭት ነፃ መውጣት ማለት ነው። ቡድህ ይህን «የቅገጭት ማንነት» በማለት ይጠራውና፤ በማስከተል ዋናውና አንኳሩ ስህተት ይህ የቅገጭት ማንነት ነው በማለት አስረግጦ ተናግሯል። አንተ ስለራስህ ያለህን ማንነት የተረዳኸውና ማንነትህንም የቀዳኸው ከዚህ ግዜያዊ ከሆነውና ተጋላጭ ከሆነው ከአካለ ስጋ ሰውነትህ መልክ ቅርፅ ከሆነ ይህ ቅገጭት ነው። በዚህ የቅገጭት ማንነትም የተነሳ ፍርሀት አንተን ሠርክ እንዳላጋህና እንዳላተመህ ሊሆን፣ በበረከተ የፍርሀት መገለጫዎችም መናጥህ አይቀራ ነው። እናም ነፃ መውጣት ያልኩህም ከዚህ ፍርሀት ነፃ መውጣት ማለቱ ነው። እናም ደግሞም ከህጢያት ነፃ መውጣትም ነው። ማለትም አንተ የምታስበውን፣ የምትናገረውንና የምታደርገውን የሚመራው ይህ ስለራስ ያለ የቅገጭት ማንነት

እስከሆነ ድረስ፣ አንተ ላይታወቅህ፣ እራስህን እንዲሁም ሌሎችን ከሚያሰቃየው ስቃይና መከራ፣ ማለትም ከኃጢአት ነፃ መውጣት ማለት ነው።

ቃላትን ከቃላትነታቸው በዘለል ተመልከት

ሀጢአት የሚለውን ቃል ከልወደውም፣ ቃሉ ፍርድ የማይቀርልኝና ለጥፋተኝነት ስሜት የሚዳርገኝ አንድምታ አለው።

ይህንን እረዳለሁ፤ ኃጢአት የሚለው ቃልና ይህን መሰል አንዳንድ ቃላት ላይ በእውቀት ማጣት፣ በተሳሳተ መልኩ በመረዳት፣ ወይም ደግሞ አዛዥ ናዛዥ ለመሆን ባለ ፍላጎት የተነሳ ኃጢአት በሚለው ቃልና ይህን መሰል አንዳንድ ቃላት ዙሪያ ከምእተ አመታት በላይ የዘላቀ በርካታ የተሳሳቱ አመለካከቶችና ትርጓሜዎች ቃላቱ ላይ ተለድፈዋል። ነገር ግን እነዚህ ቃላት አበይት አንኳር እውነታን የያዙ ናቸው። አንተ ከእንደነዚህ አይነቶች ትርጓሜዎች ቃላቱ በዘለል ለማየት ከተሳነህና፣ ቃሉ የሚጠቅሰውን እውነታ ማወቅ ካልቻልክ በቃ ቃሉን አትጠቀምበት፤ ቃላትን በተመለከተ በቃልነት ደረጃ በቃላቱ አረንጃ አትጠፍነግ፤ ቃል ሀሳብን ከማስተላለፍ በዘለል ምንም ማለት አይደለም። ቃል ረቂቅነት ነው። ቃል እንደ ተለጠፈ ምልክት አይደለም፤ ከቃልነቱ በዘለል እራሱን ግልፅ ማድረግ አይችልም። ማር የሚለው ቃል ማር አይደለም። አንተ እስከፈለግከው ያክል ስለ ማር ማጥናት እንዲሁም ማውራት ትችላለህ። ነገር ግን ማሩን እየተለዩ መስቀው ድረስ ምንነቱን የእውነት አታውቀውም። ማሩን ከቀመስከው በኋላ፣ ማር የሚለው ቃል ለአንተ ጠቀሜታው ይህን ያህል አይሆንብህም። ከቃል ጋርም አትሟዘዝም። በተመሳሳይ መልኩም ቀሪ ህይወትህን ሙሉ ያለማቋረጥ ስለ እግዚአብሔር ማውራት ወይም ማሰብ ትችላለህ፤ ይህን ማድረግ ግን ቃሉ የሚጠቅሰውን እውነታ አውቀህዋል ማለት ነውን? ሌላው ቀርቶ ቃሉ የሚጠቅሰውን እውነታ ሚጢጢ ያክል እንኳ አውቀህዋል ማለት ነውን? አንተ ስለ እግዚአብሔር ማውራትህና ማሰብህ የተለጠፈ ምልክት ጋር፣ ማለትም በእዕምር ውስጥ

ከተሳለ የተከበረ የአማልክት ምስል ጋር ከልክ ያለፈ ቁርኝት አድርገህል ከማለት ውጭ ምንም ማለት አይደለም።

የዚህ ተገላቢጦሽም እንዲሁ ነው። አንተ ምክንያትህ ምንም ይሁን ምን፣ ማር የሚለውን ቃል ብትጠላው፤ ይህን ማድረግህ፣ ማርን ከነእካቴው ለመቅመስ ሊከለክልህ ይችላል። አንተ እግዚአብሔር ለሚለው ቃል ብርቱ ጥላቻ ቢኖርብህ፣ ይህም አሉታዊ መልክ ያለው ቁርኝት ነውና ፣አንተ አሉታዊ መልክ ባለው ቁርኝት፣ እግዚአብሔር ለሚለው ቃል ብርቱ ጥላቻ ቢኖርብህ፣ አሻፈረኝ የምትለው ቃሉን ብቻም ሳይሆን፣ ቃሉ የሚያወሳውን እውነታንም ጨምሮ ነው። ያንን እውነታ ልታጣጥም የምትችልበትን አጋጣሚ እራስህን አገለልክ ማለት ነው። እርግጥ ነው ይህ ሁሉ የሆነው አንተ ከአዕምሮህ ጋር የመቆራኝት የተለመደ ትስስር የተነሳ ነው።

ስለሆነም፣ አንድ ቃል ለአንተ የማይሰራና የክሸፈ መስሎ ከተሰማህ፣ ቃሉን ትተህ ይሰማማኛል በምትለው ሌላ ቃል ተካው። አንተ ሀጢአት የሚለውን ቃል ካልወደድከው እውቀት ማጣት ወይም ደግሞ ወፈሬነት በማለት ልትጠራው ትችላለህ። ይህን ማድረግህ ወደ እውነቱ የበለጠ ቀረብ እንድትል ሊያስችልህ ይችላል። ማለትም በተሳሳተ ዝባዝንኬ መልኩ ጥቅም ላይ ከዋለ ቃል ይልቅ፣ ከቃሉ በስተጀርባ ያለውን እውነታ የሚገልፅልህ፣ እንዲሁም ወደ እውነታው የሚያቀራርብህና፣ የጥፋተኝነት ስሜትን በመጠኑም ቢሆን የሚያስቀርልህ ሌላ ቃል መጠቀም ትችላለህ።

አሁን የጠቀስካቸውን ቃላትንም አልወዳቸውም። ቃላቱ እኔ ላይ የሆነ አይነት ፈሩን የሳተ ነገር ያለ የሚመስል አንድምታ አላቸው። እንዲህና እንዲያ ተብዬ የተፈረጅኩ የመሆኑ አንድምታን ይጭሩብኛል።

እንዴታ! የሆነ አይነት ፈሩን የሳተ ነገርማ አንተ ላይ አለ፣ እንዲህና እንዲያ ነህ ተብለህ ግን አልተፈረጅክም።

እንተን በግል ላስቀይምህ ፈልጌ አይደለም፤ ነገር ግን በሀያኛው ክፍለ
ዘመን ብቻ ከመቶ ሚሊዮን ቁጥር በላይ ያለውን የገዛ ራሱን ዝርያ ከገደለ
ዘመን ልጅ ዘር ወገን ግን አይደለህምን?

በጀማው ጥፋተኝነት ማለትህ ነውን ?

ነገርየው የጥፋተኝነት ስሜት ጥያቄ አይደለም፤ ነገር ግን እንተ
የምትነዳው በራስ ወዳዱ የእኔነት አስተሳሰብ እስከሆነ ድረስ፤ የጀማው
ወፈፊነት አንተም አንዱ አካል ነህ። ምናልባት ራስ ወዳዱ የእኔነት አስተሳሰብ
በላይነት የሚፈነጭበትን የሰው ልጅ ያለበትን ሁኔታ በጥልቀት አላስተዋልከው
ሊሆን ይችላል። በአለም ውስጥ የናኘውንና የተንሰራፋውን ፍርሀት፣ ተስፋ
መቀረጥ፣ ስግብግብነት እንዲሁም ጥልና ግጭትን ልብ ብለህ አስተው
ለው። ሰዎች በዚህች ምድር ላይ አንዱ በአንዱ ላይ እርስ በርሳቸው
የፈፀሙትንና እየፈፀሙ ያሉትን መጠነ ሠፊ ዘግናኝ ጭክናና ስቃይ
አስተውለው። ይህንን ሁኔታ ማውገዝ አያስፈልግህም። ብቻ ግን ዝም ብለህ
እንዲሁ አስተውለው ይህ ኃጢያት ነው፤ ይህ ወፈፊነት ነው። ይህ ንቃተ
ሀሊና አልባነት ነው። ከምንም በላይ ደግሞ የገዛ ራስህ አስተሳሰብንም
ማስተዋልን አትርሳ። የዚህ ሁሉ ምስቅልቅልና ወፈፊነት፣ ስረ መሰረት
መነሻው፣ ምን እንደሆነ ፈልገህ ድረስበት።

የአንተን የማይታየውንና የማይዳሰሰውን ረቂቅን

እውነታህን መፈለግ

ከአካለ ስጋ ሰውነታችን ጋር መቆራኝት፣ የቅጤቱ አካል ነው
ብለህል። ስለዚህ አካለ ስጋ ሰውነት ሰዎዊ ማንነትን ግንዛቤውን
የሚያሰጨብጠኝ እንዴት ነው?

እንተ የምታየውና የምትዳሰሰው አካለ ስጋ ሰውነት ሰዎዊ ማንነትን
አያስጨበጥህም። ወደዚያም ሊወስድህ አይችልም። የሚታየውና የሚዳሰሰው አካለ

የአሁን ሃያልነት

The power of Now

part-2

[telegram/@All_AllWeHavelsNow](https://t.me/@All_AllWeHavelsNow)

ኤክሀርት ቶል ዓፈው
ብሥራት እውነቱ ተረጎመው

ሰጋ ሰውነት ውጫዊ ቅርፊት (ሽፋን) ብቻ ነው። ወይም ደግሞ አካለ ሰጋ ሠውነት ጠሊቅ የሆነውን አውነታ የሚያሳብቅ ውሱንና የተዛባ አረዳድን የሚፈጥር ነው። አንተ ከሰዎቹ ማንነት ጋር ባለህ ትስስር፣ ተፈጥሯዊ ሁኔታው ውስጥ ይህ ጠሊቅ የሆነ አውነታ በሰውነት ውስጥ እንደማይታይና እንደማይዳለስ ረቂቅ ሁኖ ስሜቱ በእያንዳንዱ ቅፅበት ለአንተ ይሰማሃል። በውስጥህ ነፍስ የዘራብህ የህይወትህ አስተንፋስ ስለሆነም 'አካለ ሰጋ ሰውነትን መላበስ' የአካለ ሰጋ ሰውነትን ስሜቱን ከውስጥ ማዳመጥ ማለት ነው፤ በአካለ ሰጋ ሰውነት ውስጥ ያለውን አስተንፋስ ህይወት ስሜቱን መስማት ማለት፤ ወደያውም አንተ ከውጫዊ መልክ ቅርፅ ባሻገር መሆንህን ማወቅ ማለት ነው።

ይህ ግን ወደ የትየለሌ መረጋጋትና ሰላም የሚወስድህ የውስጣዊ ጉዞ ጅምር ብቻ ነው። እንደዚያም ሁኖ ግን እጅግ ብርቱና ወኔን የታጠቀ ህይወትን ያላብሳል። መጀመሪያ ላይ ይህ ብርታትና ወኔ ብቅ ብሎ ቶሎ አልም ብሎ የሚጠፋ ጨረፍታዎቹን ብቻ ልታጣጥም ትችላለህ። ነገር ግን በእነዚህ ጨረፍታዎች የተነሳ አንተ በዚህ መፃተኛ በሆንክበት ውስጥ ትርጉም አልገና እዚህ ግባ የማይሉህ አንድ ምስኪን እንዲሁም፣ በመወለድና በሞት መካከል ለአፍታ ግዜ ያህል በእንጥልጥል የምትኖር፣ ለአጭር ግዜ ያክል ደስታን እንድታጣጥም የተፈቀደህ፣ ከዚያም ስቃይ የታከለበት፣ በስተመጨረሻም ትቢያ ሁኔታ የምትቀር አለመሆንህን መገንዘብ ትጀምራለህ። ከውጫዊው መልክ ቅርፅህ ጠሊቅ ውስጥ አንተ እጅግን ከገዘፈ ከ-እስከ የማይባልለትና ቅዱስ ነገር ጋር የተሳሰርክና የተቆራኝህ ሲሆን፣ ይህንንም ትስስር እንዲህና እንዲያ ነው ብለው ሊያስቡት ወይም ሊያወሩት የማይቻል ረቂቅ ነው፤ እንደዚያም ሁኖ ግን እኔ አሁን እያወራሁልህ ያለሁት እርሱኑ ነው፤ እኔ አሁን ይህንን ለአንተ እያወራሁልህ ያለሁትን ታምነው ዘንድ፣ የሆነ ነገር ለአንተ እየሰጠሁህ ላይሆን ይልቅስ አንተው አራሱህ ይህንን እንዴት ማወቅ እንደምትችል እያሳየሁህ ነው።

ትኩረትህን ሁሉ አዕምሮህ እስከ ወሰደብህ ድረስ ግን ፣ ከሰዋዊ ማንነት ጋር ያለህ ትስስር ተቆርጧል፤ ይህ የሚሆነውም (እርግጥ ነው ይህ አብዛኛው ሰው ላይ ያለማሳለስ ተከስቷል) አንተ እካለ ስጋ ሰውነትህ ውስጥ አትሠርዕም፤ አዕምሮህ ሁሉንም ንቃተ ህሊናህን ይመጥጠውና፤ አዕምሮ ውስጥ የሚታጨቅ ትርኪ ምርኪ ከተትነት ይቀይረውና ያጭቀዋል። በሀሳብ መንገድን ማቆም ተስኖህል፤ መንቻካ ሀሳብ የአንተም ብቻ ሳይሆን የብዙሀኑም በሽታ ሁኗል። ከዚያም አንተ፣ የማንነትህ መረዳት ሁሉ የሚቀዳውና የሚመዘዘው ከአዕምሮ ድርጊት ይሆናል። የአንተ ማንነትህ እንደወገና መሆን እንደነበረበት ስረ መሰረቱ የተተከለው ሰዋዊ ማንነት ላይ መሆኑ ይቀርና፤ አንተ ሰጉዳት የተጋለጥክ፣ ምስኪንና፣ መሻትህ የማያባራ፣ የአዕምሮ ስሪት ማንነትን ትላበሳለህ። ይህ ደግሞ በውስጡ በርካታ እሱታዊ መገለጫዎች ያሉትን እቢይ ስሜት፣ ማለትም ፍርሀትን ይፈጥራል። ከዚህ ሁሉ ውስጥ ግን አንድ ሁነኛና የምር የሚያንገበግብ ነገር ከህይወትህ ውስጥ ጠፋቷል፤ ይኸውም የአንተ ጠሊቅ ማንነትህን፣ ግንዛቤውን አጥተህል፤ ውሉንም ስተኸዋል። ማለትም የአንተ የማይታየውና የማይዳሰሰው እንዲሁም ትቢያ የማይሆነው እውነታህ መና ቀርቷል።

የሰዋዊ ማንነትን ግንዛቤን ለመጨበጥ፣ ንቃተ ህሊናን ከአዕምሮ ማስመለስ ግድ ይልህል። ይህ ወደ መንፈሳዊ ጎዳናህ በምታደርገው ጉዞ አንደኛውና ዋነኛው ተግባርህ ነው። ይህን ማድረግህ ቀደም ሲል በማይረባና በመንቻካ ሀሳብ ታንቆ ተይዞ የነበረውን የትየለሌ መጠን ያለውን ንቃተ ህሊና ነፃ ያወጣዋል። ይህን ለማድረግ ደግሞ በጣም ውጤታማው መንገድ አትኩሮትህን ከማሰብ ላይ ነቅለህ፤ እካለ ስጋ ሰውነትህ ላይ እንዲያነጣጥር ማድረግ ነው። ይህም ማለት አንተ እካለ ስጋ ሰውነት ብቻ አድርገህ ለቆጠርከው እካለ ስጋ ሰውነት፣ የህይወት እስትንፋስ የሰጠው፣ የማይታየውና

የማይዳሰሰው፣ አቅመ ጉልበት መልክ ስሜቱ የሚሰማው ሰዋዊ ማንነት ወደሚገኝበት ረቂቅ ውስጥ አትኩሮትህን ማነጣጠር ማለት ነው።

ከውስጣዊ አካለ ስጋ ሰውነት ጋር መተሳሰር

እባክህን አሁን የምልህን ነገር አሁኑኑ ሞክረው። ይህን ለመከወን ያስችልህ ዘንድ አይኖችህን ጨፍን። በኋላ ላይ በአካለ ስጋ ሰውነት ውስጥ መከተም ተፈጥሯዊና ቀላል ሲሆንልህ አይንህን መጨፈን አስፈላጊ አይሆንም። አትኩሮትህን አካለ ሰውነትህ ላይ አድርግ፣ ስሜቱን ከውስጥህ አዳምጠው። አካለ ስጋ ሰውነትህ ነፍስ ዘርቷልን? በእጆችህ፣ በክርኖችህ፣ በእግሮችህ እንዲሁም በእግሮችህ ቅልጥም ውስጥ ነፍስ የዘራ ህይወት አለ? ሆኖህ? ደረትህ? በሰውነትህ ውስጥ የሚፈለውን አቅመ ጉልበት ስሜቱ ተሰምቶህል? በተጨማሪም በሁሉም የሰውነትህ አካላት ውስጥ የሚፈለው አንድ ውህድ ነጠላ አቅመ ጉልበት ስሜቱ ተሰምቶህል ? ለጥቂት ጊዜ ያህል አትኩሮትህን አካለ ሰውነትህ፣ ውስጥ የሚሰማህ ስሜት ላይ እንዳነጣጠርክ ቆይ። ስለዚህ ጉዳይ ማለብ አትጀምር፣ ስሜቱን ብቻ አዳምጠው፣ ይሰማህም። ትኩረትህን በበለጠ በለጠኸው ቁጥር ይህ ስሜት የበለጠ ፍንትው እያለና የበለጠ ብርቱ እየሆነ ይመጣል። በሰውነትህ ውስጥ ያለው አያንዳንዱ ሴል የበለጠ ነፍስ የዘራ ያህል ስሜቱ ይሰማል። እናም ደግሞም በምናብ የመሳል ብቃት ካለህ፣ አካለ ሰውነትህ ፍንትው ሲል ምስሉን በምናብህ ማግኘት ትችላለህ። ምንም እንኳ እንዲህ አይነቱ ምስል ለጊዜው ሊረዳህ ቢችልም የበለጠ አትኩሮትህን ግን ከምስሉ ይልቅ ስሜቱ ላይ አድርግ። ምስል የተፈለገውንም ያህል የሚያምርና ብርቱ ቢሆን፣ መልክ ቅርፅ መያዙ አይቀርምና የበለጠ በጥልቀት ሰርስሮ ለመግባት ያለው ዳራ አነስተኛ ነው።

በአካለ ስጋ ሰውነትህ ውስጥ ያለው ስሜት መልክ ቅርፅ አልባ ነው፣ ወሰንም የለውም። እንዲሁም ደግሞ እንዲህና እንዲያ ነው ብለው ሊገልጡት የማይችሉት ረቂቅ ሚስጢር ያለው ተአምር ነው። ይህንን በበለጠ ጥልቀት

ሁሉ ልታደርገው ትችላለህ። እዚህ ደረጃ ላይ ስሜቱ ብዙም ሊሠማህ ካልቻለ፣ ለተሰማህ ለማንኛውም ስሜት ትኩረትህን ስጥ። ምናልባትም፣ እጆችህና እግሮችህ ላይ መጠነኛ ወጋ ወጋ የሚያደርግ ስሜትም ሊሆን ይችላል። ለግዜው ይህ በቂ ነው። ብቻ ግን ስሜቱ ላይ ብቻ አትኩር። አካላሽን ሰውነትህ ነፍስ እየዘራ ይመጣል። በኋላ ላይ ሌሎች ጥቂት ተጨማሪ ልምምዶች እናደርጋለን። አሁን አይኖችህን ግለጣቸው፣ እናም በክፍሉ ውስጥ ወዲህና ወዲያ እያማተርክም ቢሆንም እንኳ የተወሰነውን አትኩርትህን በሰውነትህ ውስጥ የተሰማህን ውስጣዊ አቀመ ጉልበት ላይ እንዳደረግክ ቆይ። ውስጣዊ አካለ ሰውነት የሚገኘው በአንተ መልክ ቅርፅ ማንነትና፣ በአንተ ፍሬ ነገር ማንነት ማለትም የአንተ እውነተኛው ተፈጥሮህ መካከል መገንቆያው ላይ ነው። ከዚህ ውስጣዊ አካለ ሰውነት ጋር ያለህን ቁርኝት ፈፅመህ እንዳታጣው።

አብዛኞቹ ሀይማኖቶች አካለ ስጋ ሰውነትን የሚኮንኑት ለምንድን ነው ? መንፈሳዊ አስተማሪዎች ሁሉ አካለ ስጋ ሰውነትን እንደ መሰናክል፣ ሻረ እንደውም ሀጢአተኛ አድርገው የሚቆጥሩት ይመስላል።

በአካለ ስጋ ሰውነት ረገድ የሰው ልጅ ለእንስሳት እጅጉን የቀረበ ነው። ሁሉም አይነት አካለ ስጋዊ ሰውነት ተግባራት፣ ማለትም ደስታ፣ ስቃይ፣ መተንፈስ፣ መብላት፣ መጠጣት፣ መፀዳዳት፣ መተኛት፣ ተቃራኒ የታ አጋር መፈለግና ልጆች መውለድ፣ እንዲሁም መወለድና መሞት፣ እነዚህን ነገሮች ከእንስሳት ጋር የምንጋራቸው ናቸው። የሰው ልጆች ከግርማ ሞገሳቸውና አንድ አምሳል አንድ አካልነታቸው ተጥለው ወደ ቅጥት ከወደቁ ከረጅም ግዜ በኋላ የሰው ልጆች ከእንስሳዊ አካለ ስጋ ሰውነት ያላቸው በሚመስል መልክ ከገቡበት ቅጥት ድንገት ባነኑ። የሰው ልጆች፣ ይህንን ማለትም ለራስህን አታሞኝ አንተ ከእንስሳት ብዙም የተለየህ አይደለህም፣ የሚለውን እውነታ ሊጋፈጡት ግድ የሚላቸው፣ ከፊት ለፊታቸው የተደቀነ እውነታ የሆነባቸው ይመስላል።

ይህንን እውነታ ግን እንዲሁ በዋሃ ለማለፍ የማይችሉትና እጅጉን የሚረብሽ ሆነባቸው። አዳምና ሔዋን እርቃናቸውን እንደሆኑ ተመለከቱ፤ እናም ፈሩ። ወዲያውኑ ሳያስቡት እንስሳዊ ባህሪያቸውን አሻፈረኝ የሚል አስተሳሰብ ውስጣቸው ሠረዘ። ከእነሱ በላይ ያለ የሆነ ህይወት ድምጥማጣችንን ያጠፋናል የሚል ደመናላዊ ብርቱ ስጋት አደረባቸውና ተመልሰው ሙሉ በሙሉ ወደ ንቃተ ህሊና አልባነት እንመለሳለን የሚለው ስጋት እጅጉን አየለባቸው።

በእውነታቸው የተወሰኑ ቦታ ላይ፣ በተለይ ወሲብ መፈጸሚያ ብልቶቻቸው ላይ መተፋፈርና ፀያፍነት ያዛቸው። ምክንያቱም በእንስሳዊ ባህሪያቸው ጓደኝነትና ወዳጅነት ለመመስረት የሚያስችላቸው በቂ የሆነ ንቃተ ህሊና ገና አላዳበሩም ነበርና፤ ማለትም ሁኔታውን እንደወረደ ባለበት እንደ ፍጥርጥራቸው ይሆን ዘንድ፣ ከዚያም አልፎ ተርፎ ያንን እርቃናቸውን ያሉበትን ሁኔታ መደለት ይችሉበት ዘንድ በቂ የሆነ ንቃተ ህሊና ገና አላዳበሩም። ሌላው ቀርቶ በውስጣቸው በአካለ ስጋ ሰውነታቸው ውስጥ የተደበቀውን መለኮታዊነት፣ ማለትም በቅገፍቱ ውስጥ ያለውን እውነታ ለመፈለግ፣ ውስጣቸውን በጠሊቅ ሲመለከቱና የአበሮዮሽ ጓደኝነትን ለመመስረትም እንኳ የሚያስችላቸው በቂ የሆነ ንቃተ ህሊና ገና አላዳበሩም ነበር። ስለሆነም ማድረግ የነበራቸውንና ያልገባቸውን ነገር አደረጉ። እናም ከአካለ ስጋ ሰውነታቸው ጋር ተፋቱ፤ ከአካለ ስጋ ሰውነታቸው ጋር ያላቸውን አንድነትና ትስስር መተው ጀመሩ። እናም አሁን አካለ ስጋ ሰውነትን እራሱን በመሆን ፈንታ፤ አካለ ስጋ ሰውነት ያላቸው አድርገው እራሳቸውን መቁጠር ጀመሩ።

የተለያዩ ህይማኖቶች ሲገነቁሉም ይህ ከአካለ ስጋ ሰውነት ጋር ያለ ትስስር የበለጠ ይደቆስ ጀመር፤ ማለትም፣ «አንተ አካለ ስጋ ሰውነትህን» አይደለህም የሚል የእምነት ብሔል በየእምነቶቹ ይበልጥ ተለፈፈ። በእለማችን የምስራቁ ክፍል እንዲሁም የምዕራቡ ክፍል ለቁጥር የሚታክቱ በርካታ ሰዎች

እካል ስጋ ሰውነትን ከቱብ ባለመቀጠርና እምቢኝ ለሰጋዩ በማለት እግዚአብሔርን፣ መበዠትንና፣ መገለጥን ለዘመናት ሲፈልጉ ኑረዋል፤ እሁንም እየፈለጉ ያሉ አሉ። ይህ እምቢኝ ለሰጋዩ የሚል ብሔል፣ ከወሲባዊ ደስታ መታቀብን፣ መያምን እንዲሁም ሌሎች የምንናና የመናኝ ድርጊቶችን መፈጸምን ያካተተ ነው። ከዚህም አልፎ ተርፎም እካል ስጋ ሰውነትን እንደ ህጢያተኛ በመቀጠር እካል ስጋ ሰውነትን ለማዳከም ወይም ለመቅጣት እካል ስጋቸውን የሚያስቃዩም አሉ።

በክርስቲያኖች ዘንድ ይህ እካል ስጋን የማዳከምና የመቅጣት ነገር፣ እካል ስጋን መጨቆንና ማዋረድ በመባል ይታወቃል። ሌሎች ደግሞ ራስን በመተውና ጣል ጣል በማድረግ ፣ ወይም ደግሞ ከእካል ስጋ ሠውነት ውጭ ባለ ነገር በመጠመድ ከእካል ስጋ ሰውነት ለማምለጥ ይሞክራሉ። በርካቶች እሁንም ድረስ ይህንን ነገር እያደረጉት ነው። ሌላው ቀርቶ ቡድህ እራሱም ለሰጋዩ እምቢኝ በማለት በመጸምና፣ ፅንፍ የረገጡ የመናኝ ድርጊቶችን በማድረግ ለስድስት አመታት ያህል እንደቆዩ ይነገራል፤ እንደዚያም ሁኖ ግን መገለጥን አላገኘም፤ መገለጥን ያገኘው ይህንን አኳኋን ከተወ በኋላ ነበር።

ህቁ ግን ወዲህ ነው፤ እምቢኝ ለሰጋዩ በማለት ወይም ደግሞ ከእካል ስጋ ሰውነት ጋር ግብ ግብ በመግጠም፣ አለበለዚያም ደግሞ ከእካል ስጋ ጋር በመፋታት መገለጥን ያገኘ አንድም ሰው አለመኖሩ ነው። ምንም እንኳ እንዲህ አይነቱ ሁኔታን ማራኪና፣ ከአለፈ አገደምም ከቆሳዊ ነገር ነፃ የመውጣት ሁኔታን ለማላበስ ቢችልም፣ በስተመጨረሻ ግን ያም ተባለ ይህ ዋነኛ መሰረታዊ ለውጥ ወደ ሚካካውንበት ስፍራ፣ ማለትም ወደ እካል ስጋ ሰውነት መመለስ ሁሌም ግድ የሚልህ ነገር ነው። ዋነኛና መሰረታዊ ለውጥ የሚከውነው በእካል ስጋ ሰውነት ውስጥ እንጅ ከእካል ስጋ ሰውነት ውጭ ተርቆ አይደለም።

ለዚህም ነው ሁነኛ ረቡኒዎች (ማስተርች) እካል ስጋ ጋር ግብ ግብ መግጠም ወይም ደግሞ እካል ስጋ ሰውነትን ማገላቆልን ፈፅሞ አበረታትተው

የማያውቁት። የእነዚህ ሁነኛ ረቡኒዎች፣ በአዕምሮአቸው የሚነዱ ተከታዮቻቸው፣ አካለ ስጋ ጋር ግብ ግብ ሲገጥሙና አካለ ስጋቸውን ሲያጎሳቁሉ ማየት ያልተለመደ አይደለም።

አካለ ስጋን በተመለከተ ከጥንታዊያን አስተምህሮዎች፣ አስተምህሮዎቻቸውን እንደያዙ የቀጠሉት የተወሰኑ ሽርፍራፊዎች አስተምህሮዎች ብቻ ናቸው። ለምሳሌ «ሰውነታችሁ» ብርሀን ይለብሳል የሚለው የኢየሱስ ንግግር፣ ወይም ደግሞ የተወሰኑ እንደ አፈታሪክ ሁነው እስካሁንም ድረስ የዘለቁ፣ ለምሳሌ ኢየሱስ አካለ ስጋ ሰውነቱን ትቢያ አንዳለደረገ፣ ይልቅስ ከአካለ ስጋው ጋር እንደተዋሀደ ወደ «መንግስተ ሰማያት» አርጓል። የሚሉት ናቸው።

በዚህ ባለንበት በእኛ ዘመን የእነዛን ሽራፊ አስተምህሮዎች የተረዳ ወይም ደግሞ በአንዳንድ አፈታሪኮች ውስጥ ያሉትን የተደበቁ ትርጉሞች ያወቀ ማንም የለም ቢባል ማጋነን አይሆንም፤ እናም «አንተ ማለት አካለ ስጋ ሰውነትህን ማለት አይደለም» የሚል እምነት አሁንም ድረስ በአለም ላይ እንደተንሰራፋና እንደናኘ ነው። እንዲህ አይነቱ እምነት ደግሞ አካለ ስጋ ሰውነትን እምቢኝ ለምኔ በማለት ከአካለ ስጋ ሰውነት የማምሰጥ ሙከራ ይዳርጋል። ስለሆነም በርካታ ሰዎች እነርሱ እራሳቸው እውነትን እንዳይፈልጉና መንፈሳዊ ግንዛቤን እንዳይጨብጡ እንዲሁም ዋናኞች እንዳይሆኑ የተከለከሉ ለቁጥር የሚታክቱ በርካታ ሰዎች አሉ።

የውስጥህን ጠሊቅ ስረ መሰረት አጥብቀህ ያዝ

ዋናውና ቁልፉ ነገር ከአካለ ስጋ ሰውነትህ ጋር ዘለቁታዊ የትስስር ሁኔታ ውስጥ መሆን ነው። ማለትም የውስጥ፣ የጠሊቅ ውስጥህን ስሜት አዳምጠው፣ ስሜቱም ይሰማህ። ይህን ማድረግህ ህይወትህን በፍጥነት ጠሊቅ ያደርገዋል። ይለውጠውማል። የበለጠ ንቃተ ህሊናን ወደ ውስጥህ ባነጣጠርክ መጠን፣ የህይወትህ ግለቱና ንዝረቱ የበለጠ እየጨመረ ይመጣል። ልክ እንደን ደብዛዝ ብርሃን ፣ ማብሪያውን ካበራሽው በኋላ የኤሌክትሪክ ፍሰቱ እየጨመረ፣

እየጨመረ የብርሀኑ መጠን ቀስ እያለ እየፈካ እየፈካ እንደሚመጣው ሁሉ ማለት ነው። እዚህ የላቀ አቅመ ጉልበት ደረጃ ላይ፣ አሉታዊነት በቀጣይ እንተ ላይ አይሰለጥንብህም፤ እናም ይህንን የላቀ ንዝረትና ግለት የሚያንፀባርቅ እዳዲስ ክስተቶችን ወደራስህ የመሳብ ዘይቤን ታዳብራለህ።

እንተ በቻልከው መጠን አትኩሮትህን አካለ ስጋ ሰውነትህ ውስጥ ማድረግህን ከቀጠልክበት፣ መልህቅህን አሁን ላይ ትጥላለህ፤ በውጫዊው አለም ውስጥ እራስህን መና አታስቀረውም፤ እንዲሁም ደግሞ እራስህን በአዕምሮ ውስጥ ከንቁ አታደርገውም። እንደዚያም ሁኖ ግን ሀሳቦችና ስሜቶች፣ ፍርሀትና መሻቶች አሁንም ድረስ ሊኖሩ ቢችሉም እንተ ግን በእነርሱ አትናጎድም፤ በቁጥጥራቸው ውስጥም አትወድቅም።

እባክህን አሁን በዚህ ቅፅበት አትኩሮትህ የት ላይ እነደሆነ እራስህን መለስ ብለህ ፈትሽው። አትኩሮትህን ሰብሠብ አድርገህ ውስጥህ ላይ አነጣጥር። ይህን ማድረግህ በዙሪያህ ያሉ ነገሮች፣ ሰዎች፣ ወይም ወዘተ ላይ ያለህን ግንዛቤህ አይነጥቅህም። በተጨማሪም እየሰማኸው ወይም ደግሞ እያነበብከው ባለኸው ነገር ላይ የሆነ አይነት የአዕምሮ እንቅስቃሴ ሊኖር ይችላል። ማለትም አዕምሮህ እንዲህና እንዲያ ሊልህ ይችላል። ነገር ግን እነዚህ ነገሮች የእንተን አትኩሮት ሊቀሙህ አይገባም።

እናም ደግሞም እነዚህ ውጫዊ ነገሮች እያሉም ከጠሊቅ ውስጥህ ጋር መወዳጀት ትችል እንደሆነ ተመልከት። የተወሰነውን አትኩሮትህን ውስጥህ ላይ እንዳደረግክ ቆይ። አትኩሮትህ ወደ ውጭ እንዲገነፍል አታደርግ። ከጠሊቅ ውስጥህ፣ ከተለያዩ የሰውነት ክፍሎችህ ያለባሰበውን ውህድ አንድ አቅመ ጉልበት፣ ሰውነትህ ውስጥ ስሜቱ ይሰማህ። እንተ ሙሉ ሰውነትህን እያዳመ ጥከው ወይም እያነበብከው ያህል ነው። እናም ይህን ልምምድ ለቀጣዩቹ ቀናትና ሳምንታት ነገረ ስራዩ ብለህ ተለማመደው።

ሁሉንም አትኩሮትህን፤ ለአዕምሮና ለውጫዊው አለም አትሰጥ። በቻልከው መጠን አትኩሮትህን እያደረግከው ያለኸው ነገር ጋር አድርገው። እንደዚያም ሁኖ ግን የአካል ሰውነትህ ውስጣዊ ስሜቱም እንዲሰማህ አድረግ። ጠሊቅ ውስጥህ ላይ እንደተተከልክ ቆይ። ከዚያም ይህ የንቃተ ህሊናህን ሁኔታና እያደረግከው ያለውን ነገር ጥራት ምንኛ እንደለወጠው አስተውል። አንተ ሰው ወይም መኪና ወይም ሌላ ነገር እየጠበቅክም ይሁን ወይም ደግሞ ምንንም ነገር ጠብቅ፤ ይህን የምትጠብቅበትን ግዜ የአካል ስጋ ሰውነትህን፤ ጠሊቅ ውስጡን፤ ስሜቱን ለማዳመጥ ተጠቀምበት። በዚህ ረገድ የትራፊክ መጨናነቅና ወረፋ አሪፍ አጋጣሚዎች ናቸው። እራስህን ከአሁን ላይ ነቅለህ የወደፊት አዕምሮ ስራሽ ትልም ላይ ከማድረግ ይልቅ፤ በአካል ስጋ ሰውነትህ ውስጥ ይበልጥ በጠሊቅ በመግባት፤ አሁን ውስጥ ይበልጥ ዘልቀህ ግባ።

የአካል ስጋ ሰውነት ጠሊቅ ውስጡን የመገንዘብ ጥበብ አዲስ እይነት የአኗኗር ዘይቤን ያዳብራል፤ ማለትም ከሰዎቹ ማንነት ጋር ዘለቁታዊ ትስስር ያለበትን አኗኗር ያዳብራል። እናም ደግሞ ከዚህ ቀደም በጭራሽ የማታውቀውን ጥልቀት ህይወትህ ውስጥ ይጨምርልህል።

አንተ አካል ስጋ ሰውነትህ ውስጥ ጠሊቅ ስረ መሠረቱ ላይ የተተከልክ ከሆነ፤ አዕምሮህን እንደሌላ ሰው ሁነህና፤ ቀልብህን ሰብስብ አድረገህ አዕምሮህን ማጤኑ ቀላል ነው። ውጫዊ ነገር አለሙን በተመለከተ ምንም ይከሰት ምን፤ አንተን ከእንግዲህ የሚያምስህ አንዳች ነገር የለም።

አንተ ከነሙሱ ቀልብህ ጥንቅቅ ብለህ መቆየት እስካልቻልክ ድረስ፤ እናም ደግሞ ከነሙሱ ቀልብህ ለመሆንም ሁልጊዜም አካል ስጋ ሠውነትህ ውስጥ መክተም፤ አስፈላጊ መሆኑን እስከአላወቅክ ድረስ፤ በአዕምሮህ መነዳትህን ትቀጥላለህ። ከረጅም ግዜ በፊት የተማርከው በአዕምሮህ ውስጥ ያለው ሰክሪፕት ማለትም አዕምሮህ የተቃኘበትና የተገራበት ሁኔታ አስተሳስብህን እንዲሁም ባህሪህን ይዘውረዋል። ምናልባት ከተገራው አዕምሮህ የመዘወር

ሁናቴ ካለፈ አገደም ለአፍታ ግዜ ያክል ነፃ ትሆን ይሆናል፤ ይህ ነፃ መሆን ግን ረዘም ያለ ግዜ ቆየ ከተባለም እንኳን መቆየቱ የሚከሰተው ከስንት አንድ ነው። ይህ እውነት የሚሆነው ደግሞ በተለይ የሆነ ነገር (ውሉን ሲሰት) ወይንም ደግሞ መነጠል ሲከሰት ነው። እንዲህ አይነቱ ሁናቴ ሲከሰት የተቃኘውና የተገራው አዕምሮህ ለክስተቱ የሚሰጠው ምላሽ ያልታሰበበትና እንዲሁ በራሡ ግዜ፣ እንዲሁም ተገማችነት ባለው መልኩ ስለሚሆን፣ ይህ ሁናቴም ከአዕምሮ ጋር የመቆራኘት የንቃተ ህሊና ሁናቴ በውስጡ ባዘለው በዋናውና በመሰረታዊው ስሜት፣ ማለትም በፍርሀት ይራገባል፤ ይቀጣጠላልም።

ስለሆነም እንደዚህ አይነት ተግዳሮቶች ሲከሰቱ (ደግሞም እርግጥ ነው፤ ሁልግዜም ቢሆን ይከሰታሉ) ወዲያውኑ ወደ ጠሊቅ ውስጥህ ጠልቀህ መግባትን ልማድህ አድረገው። እናም በቻልከው መጠን ሁሉ በአካለ ስጋ ሰውነትህ ውስጥ ወዳለው አቅመ ጉልበት ላይ አተኩር፤ ይህን ስታደርግ ረዘም ላለ ግዜ ማድረግ አይጠበቅብህም። ለጥቂት ሰከንዶች በቻ በቂ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን ይህን ነገር ማድረግ ያለብህ ተግዳሮቱ በተከሰተበት በዚያው ቅፅበት መሆን አለበት። ትንሽም እንኳን መዘግየት የተቃኘና የተገራ አዕምሯዊና ስሜታዊ አፀፌታ እንዲከሰት ያደርግና፤ በአንተ ላይ እንዲፈነጭ ያደርጋል። አንተ ትኩረትህን ውስጥህ ላይ አድርገህና አካለ ስጋ ሰውነትህ ውስጥ ያለውን ስሜት ሲለማህ አንተ ወዲያውኑ ርጋታና ስክነት ያለህ እንዲሁም ከነሙሉ ቀልብህ የሆንክ ትሆናለህ፤ ምክንያቱም አንተ ንቃተ ህሊናን ከአዕምሮ ላይ ነቅለህ አውጥተህልና ነው። በሁኔታው ወይም በክስተቱ ላይ አፀፌታ ምላሽ መስጠት አስፈላጊና ግድ የሚል ሊሆን፣ አፀፌታ ምላሹ የሚፈልቀው ከዚህ ጠሊቅ ሁናቴ ነው። ልክ የፀሀይ ብርሀን ከሻማ ብርሀን ይልቅ የትየለሌ እንደሆነው ሁሉ ማለት ነው። ማለትም በአንተ አዕምሮ ውስጥ ካለው ጉብዝና ይልቅ፣ በሰዋዊ ማንነት ጠሊቅ ውስጥ ያለው ጉብዝና እጅጉን የትየለሌ ነው።

የሚታወቁ ናቸው ለምሳሌ ንዴት፣ ፍርሀት፣ ሀዘን ወዘተ ሌሎች ስሜቶች ደግሞ እንዲህና እንዲያ ብሎ ለመፈረጅ እጅጉን አዳጋች ሊሆኑ ይችላሉ። ብቻ ግን እንዲሁ ውሉ ያልለየ መጨናነቅ፣ የመጫጫንና የመወዛዝብ ስሜት ሊሆን ይችላል። ያም ተባለ ይህ ግን ዋናውና ገደብ የሚልህ ነገር ስሜቱን እንዲህና እንዲያ ብላህ አዕምሮዊ ፍረጃ ማድረግ መቻልህ ሳይሆን፣ ይልቅስ አንተ በተቻለህ መጠን የስሜቱን መለማት ግንዛቤው አለህ ወይ የሚለው ነው። ለስር ነቀል ለውጥ ቁልፍ ነገር አትኩሮት ነው። እናም ደግሞም ሙሉ በሙሉ የሆነ አትኩሮት አምኖ መተበልንም ያሳያል፤ ትኩረት ልክ እንደ አመልማሎ ብርሀን ነው፤ ማለትም ማንኛውንም ነገር አቅልጦ የሚያነጥረውና አራሁን የሚታፋው፣ ሠብሰብ ተደርጎ የተነጣጠረ የንቃተ ህሊና ህይወት ነው።

በማንኛውም በመልካም ጤንነት የሆነ ህይወት ያለው ፍጡር ውስጥ፣ እንደ ስሜት የመቆያ ዕድሜው እጅግ በጣም አጭር ነው። የሰዎች ማንነትህ የላይኛው ግላጭ ላይ ድንገት የመጣ ቅዕበታዊ ሚጢጢ ሞገድ (ወይም መንበጫረቅ) አይነትን ይመስላል። የሆነ ሁኖ ግን አንተ አካለ ስጋ ሰውነትህ ውስጥ ካልሆንክ፣ እንደ ስሜት አንተ ውስጥ ህልውናውን ለቀናት ወይም ለሳምንታት ሊያስቀጥል ይችላል፤ ወይም ደግሞ ተባብረው ስቃይ አምጭ አካልን የፈጠሩ የእርሱው አይነት ሌሎች ተመሳሳይ ስሜቶችንም ሊቀላቀል ይችላል። እናም በአንተ ውስጥ ለአመታት መኖር የሚችል ተቀፅላ (ጥገኛ) በመሆን የአንተን አቅም እያግበሰበሠና እየሰለቀጠ፣ አንተን ለአካላዊ በሽታ እየጻረገ፣ ህይወትህን መከራና ሰቆቃ የሚያደርግ ተቀፅላ ተተክለብህ ማለት ነው። (ምዕራፍ ሁለትን ተመልከት)

ስለሆነም አትኩሮትህን የስሜቱ አስማም ላይ አነጣጥር፤ እናም አዕምሮህ ስሜቱን በቅሬተኝነት ዘይቤ እንደያዘው ማለትም በነቀፊታ፣ በጠማማው አድሌ፣ ወይም ደግሞ በተቃውሞ መልክ ስሜቱን ለመመገብ እያሸከቡክ እንደሆነ ተመልከተው። ሁኔታው ይህ ከሆነ፣ አንተ ይቅርታ

አላደረግክም ማለት ነው። ይቅርታ አለማድረግ ሲባል በአብዛኛው ሌላኛውን ሰው ወይም ደግሞ እራስህን ይቅር አለማለት ሲሆን፣ በተጨማሪም ደግሞ ለአንድ ክስተት ወይም ሁኔታ፣ በባለፈው እንዲሁም አሁን ወይም ደግሞ ለወደፊት ላለ ክስተት ወይም ሁኔታን አምኖ ለመቀበል አሻፈረኝ ሲባል ማለት ነው። የምሬን ነው የምልህ፣ ሌላው ቀርቶ የወደፊቱን በተመለከተም እንኳን ይቅር አለማለትም ሊያጋጥም ይችላል። ይህም ማለት፣ አዕምሮ ለወደፊቱ የይሆናልንና እርግጠኛ ያልተሆነበትን ነገር ለመቀበል አሻፈረኝ ይላል። ማለትም አዕምሮ ያም ተባለ ይህ የወደፊቱ ከእርሱ ቁጥጥር ውጭ መሆኑን አምኖ ለመቀበል አሻፈረኝ ይላል ማለት ነው።

ይቅርታ ማድረግ ማለት በደልህንና ቅሬታህን እርግፍ አድርጎ መተው እንዲሁም ሀዘንና በደልን በፀጋ መሸኘት ነው። ሀዘንህ ውሎ አድሮ ለአንተ የሚያተርፍልህ ስለራስ ያለን የውሸት ማንነትን ከማጠናከር በስተቀር ለአንተ የሚፈይድልህ አንዳች ነገር እንደሌለ ስታውቅ፣ ሀዘኑ በራሱ ግዜ ከአንተ ላይ እልም ብሎ ይጠፋል፤ ይቅርታ ማድረግ ማለት ለህይወት እምቢተኝነት አለማሳየት ነው፤ ማለትም ህይወት በአንተ ውስጥ እንድትኖር መፍቀድ ማለት ነው። ይቅርታ ለማድረግ አሻፈረኝ የምትል ከሆነ ሌላኛው አማራጭም አለልህ፤ ይኸውም ስቃይና መከራ ሲሆን የህይወት ግለቱና ትኩሳቱ መጠኑ እጅግ የተገደበ ይሆንና የኋላ ኋላ በሽታ ላይ መውደቅ ነው።

አንተ የእውነትህን ካንጀትህ ይቅር ስትል፣ በዚያው ቅፅበት አቅምህንና ጉልበትህን ከአዕምሮ ነጥቀህ ወደራስህ ታስመልሳለህ። ይቅር አለማለት የአዕምሮ ዋና ተፈጥሯዊ ባህሪ ነው። ማለትም ይህ የአዕምሮ ስሪት የሆነው ስለራስ ያለ የውሸት ማንነት ማለትም እራስ ወዳዱ እኔነት አስተሳሰብ ያለሁከትና ያለ ግጭት ህልውናውን ማስቀጥል እንዳማይችል ሁሉ ማለት ነው። አዕምሮ ይቅር ማለትን አያውቅበትም፣ አይችልምም፣ ይቅርታንም አያደርግም፣ ይቅርታ ማድረግ የምትችለው አንተ ነህ። ይቅርም የምትለው

እንቱ ብዎ ነው። ይቅርታ ስታደርግ ከነሙሱ ቀልጥህ ሆንክ ማለት ነው።
ይቅርታ ስታደርግ እካለ ስጋ ሰውነትህ ውስጥ ሠረዕክ ማለት ነው። እናም
ከሰዎቹ ማንነት የሚመነጨው የህይወት ግለትና ትኩረት፣ ሰላም እንዲሁም
መረጋጋትና ሰነካት ከሜቱ ይሰማሃል። ለዚህም ነው አላላት እንዲህ በማለት
የተናገረው "ወደ ቤተ መቅደስ ከመግባታችሁ በፊት ይቅርታን አደርግ"።

ከረቂቁ ጋር ያለህ ቁርኝት

ከነ ሙሉ ቀልብ በመሆንና በውስጣዊ እካለ ስጋ ሰውነት መካከል
ያለው ግንኙነት ምንድን ነው?

ከነሙሉ ቀልብ ጥንቅቅ ብሎ መገኘት ዕድት ያለ ንቃት ህሊና ነው።
ማለትም ከአዕምሮ፣ ከእለማዊ መልክ ቅርፅና ቁስ የተነጠቀና በእጅ የገባ ንቃት
ህሊና ማለት ነው። ከረቂቁ ጋር የሚያቆራኝህ የአንተ ውስጣዊው እካለ ስጋ
ሰውነትህ ነው። እናም ደግሞ ንቃት ህሊና የሚመነጨውም ከዚህ ከረቂቁ
ውስጣዊ እካለ ስጋ ሰውነት ውስጥ ነው። ልክ ብርሀን ከወሀይ እንደሚፈነጥቀው
ሁሉ ማለት ነው። ንቃት ህሊና የሚፈልቅበትን ምንጩን አውቆ፣ ወደ
ፈለቀበት ወደምንጩ መመለስ ውስጣዊ እካለ ስጋ ሰውነትን መገንዘብ ማለት
ነው።

ረቂቁ ከሰዎቹ ማንነት ጋር አንድ አይነት ነውን ?

ልክ ብለህል። ረቂቅ የሚለው ቃል እራሱ በውስጡ አሱታዊነት
አንድምታን በመያዝ እርሱ እንዲህና እንዲያ ብለው የማይናገሩት፣ የማያከቡት
ወይም የማይገምቱት መሆኑን ይገልጻል። ቃሉ እንዲህ ማለት አይደለም፤
በማለት፣ እንዲህ ማለት ነው የሚለውን ያመላክታል። በሌላ በኩል ደግሞ
ሰዎቹ ማንነት፣ አምንታዊ አንድምታ ያለው ቃል ነው። እባክህን እነዚህን
ረቂቅና ሰዎቹ ማንነት የሚሉ ቃላትን እየተመራመርክ ከእነርሱ ጋር ሙጥኝ
አትበል፤ ወይም ደግሞ በቃላቱ ማመንገም አትጀምር። ቃላቱ መልዕክት
ለማስተላለፍ ከተሰጠፉ ምልክቶች በዘለለ ምንም ማለት አይደሉም።

ከነሙሉ ቀልብ መሆን ከአዕምሮ የተነጠቀ ንቃተ ህሊና ነው ብለህል፤ ነጣቂው ማን ነው ?

አንተ ነ...ሃ!!! ነገር ግን በአንተ ፍሬ ነገር ማንነት ውስጥ፤ አንተ እራስህ ንቃተ ህሊና ስለሆንክ፤ ከቅገጭት መልክ ቅርፅ የባላነና የነቃ ንቃተ ህሊና ልንለውም እንችላለን። ይህ ማለት ግን፤ በብርሀን ፀዳል በግታ የአንተ መልክ ቅርፅ በቅፅበት አፈርድሜ ይበላል ማለት አይደለም። አሁን ባለሽበት መልክ ቅርፅ ሁነህ መቀጠል ትችላለህ፤ ነገር ግን በጠሊቅ ውስጥህ፤ መልክ ቅርፅ የሌለውና የማይሞት አንተነትህ እንዳለ ግን አውቀህል።

ይህ አሁን ያልከውን ነገር ለመረዳት ከአቅሜ በላይ እንደሆነሽ ማመን ያለሽ ይመስለኛል፤ እንደዚያም ሁኖ ግን በጠሊቅ ውስጤ ግን እያወራህ ያለህውን ነገር ያወቅኩት አይነት ስሜት ተሰምቶኛል። እንዲህና እንዲያ ከሚባል ይልቅ ስሜቱን መረዳት አይነት ነገር ይመስላል። እራሴን እየታለልኩ መሆኑ ይሆን ?

በጭራሽ! እራስህን እየታለልክ አይደለም። አንተ ማን ነህ? ለሚለው እውነታ የበለጠ የሚያጠጋጋህ ማሰብ ሳይሆን የሚሰማህ ስሜቱ ነው። አንተ ስለ ጠሊቅ ውስጥህ አንተ የማታውቀውን ልነግርህ የምችለው አንዳች ነገር የለኝም። አንተ ውስጣዊ ትስስርን በተመለከተ የተወሰነ ደረጃ እየገፋህበት ስትሔድ፤ እውነቱን ገና ስትሰማው ለይተህ ታውቀዋለህ። እስከ አሁን ድረስ እዚያ ደረጃ ላይ ካልደረስክ ግን አካለ ስጋ ሰውነትን የመገንዘብ ልምምድ፤ ተገቢውን ጥልቀት ያመጣዋል።

የእርጅናን ሒደት መግታት

ይህ በእንዲህ እንዳለ ውስጣዊ አካለ ስጋ ሰውነትን መገንዘብና ማወቅ፣ በሰውነት አቋም ረገድም ሌሎች ጥቅሞች አሉት። ከጥቅሞቹ መካከል አንደኛው ሰውነትን ከማርጅትና ከመገርጂፍ ሁነኛ በሚባል መልኩ የሚገታ መሆኑ ነው።

ወጫዊው አካለ ስጋ ሰውነት በፍጥነት የሚያረጅና የሚጠወለግ መሆኑ ከማንም የተሰወረ አይደለም፤ ነገር ግን ውስጣዊው አካለ ስጋ ሰውነት ግን በግዜ ሒደት የሚለወጥ አይደለም፤ ብቻ ግን ስሜቱን ይበልጥ በጥልቀት እያዳመጥከው የበለጠ ምሉእ እየሆንክበት ትሔዳለህ። አንተ አሁን የሀያ አመት ጎረምሳ ብትሆንና በውስጣዊው አካለ ስጋ ሰውነትህ ውስጥ ያለው አቀመ ጉልበት በሰማኒያ አመትህም ያው አንድ አይነትና ተመሳሳይ ነው።

አንተ በአካለ ስጋ ሰውነትህ የወትሮው ከአካለ ስጋ ሰውነት ውጪ ላይ የመሆን ሁኔታህ እንዲሁም፣ በአዕምሮ ትብታብ የመታነቅ ሁናቴህ ተለውጦ፣ አካለ ስጋ ሰውነትህ ውስጥ ስትሠርፅና፣ አሁን ውስጥ ከነሙሉ ቀልብህ ስትሰምጥ፣ አካለ ስጋ ሰውነትህ የበለጠ ቅልል ያለ ስሜት ይሰማዋል፣ እንዲሁም የበለጠ ፍንትው ያለና የበለጠ ህያውነት ይሰማዋል። ውስጣዊ አካለ ስጋ ሰውነት ውስጥ የበለጠ ንቃተ ህሊና ሰላላ በሰውነት ውስጥ ያሉት የሞሎኪዩሎች መዋቅር እፍግታቸው (መታፈጋቸው) ያነሠ ይሆናል። የበለጠ ንቃተ ህሊና ማለት የቁስ አካላዊነት ቅገፍትን ማሳነስ ማለት ነው።

አንተ ከውጫዊ አካለ ስጋ ሰውነት ጋር ከመቆራኘት ይልቅ፣ ግዜ አልባው ውስጣዊው አካለ ስጋ ሰውነት ጋር የበለጠ ስትቆራኝ፣ እንዲሁም ከነ ሙሉ ቀልብ መሆን የአንተ የተለመደ የንቃተ ህሊና ዘይቤ ሲሆን፣ እንዲሁም ደግሞ ያለፈውና የወደፊቱ አትኩሮትህን በበላይነት መቆጣጠራቸው ሲያከትም፣ በመንፈስህ ውስጥ እንዲሁም በሰውነትህ ውስጥ ባሉ ህዋሶች ውስጥ ግዜን ማከማቸት ትተዋለህ።

ግዜ ማከማቸት ማለት፣ የባለፈውና የወደፊቱ ሰነ ልቦናዊ ሽክምን አሁን ላይ ማምጣት ማለት ሲሆን፣ ይህም ሽክምን፣ በሰውነት ውስጥ ያሉ ህዋሳትን፣

እራሳቸውን የማደስ አቅማቸውን እጅጉን ያዳክመዋል፤ ያሳንሰውማል። ስለሆነም አንተ ውስጣዊ አካለ ስጋ ሰውነት ውስጥ ከሠርዕክ፣ ውጫዊው አካለ ስጋ እያረጀ የሚሔደው እጅጉን በቀስታ ነው። እናም ደግሞ እያረጀም ሲሔድም እንኳን፣ ግዜ አልባው ፍሬ ነገር ማንነትህ ውጫዊው መልክ ቅርፅ ፍንትው ብሎ ይበራል፤ እናም ስትታይም ሽማግሌ (አሮጊት) አትመስልም፤ አትመስይም።

አሁን ያልከውን ነገር በተመለከተ ሳይንሳዊ ማሰረጃ ይኖር ይሆን ?
አንተ እራስህ ሞክረው፣ እናም አንተ እራስህ ማሰረጃ ትሆናለህ።

በሽታ የመቋቋም ሲስተምን ማጎልበት

ሰውነትን በተመለከተ የዚህ ልምምድ ሌላኛው ጠቀሜታ ደግሞ በከፍተኛ ደረጃ በሽታን የመቋቋም ሲስተምን ማጎልበት ነው። ይህ ሁኔታ የሚከሰተውም አንተ ውስጣዊው አካለ ስጋ ሰውነትህ ውስጥ የበለጠ ንቃት ህሊና ፍንትው ባደረግክበት ቁጥር፣ በሽታን የመቋቋም ብርታትህም የበለጠ ይሆናል። ሁኔታው እያንዳንዱን ህዋስ እንዲነቁና ሀሴት ያደረጉ ያህል ነው። አካለ ስጋ ሰውነት የአንተን አትኩሮት ይወደዋል። አካለ ስጋ ሰውነት ውስጥ ማተኮርህ፣ እራስ በራስ የመፈወስ ብርቱ ውጤትም አለው። አብዛኛዎቹ ህመሞች መሰስ ብለው የሚገቡት አንተ ቀልብህ ሲደርቅ ነው። ማለትም አትኩሮትህ አካለ ስጋ ሰውነትህ ውስጥ ሳይሆን ሲቀር ማለት ነው። ማስተሩ እቤቱ ውስጥ ካልተገኘ ሁሉም አይነት ማንኛውም አይነት ወስላቶች መኖሪያ ቤቱን ይፈነጩበታል። አንተ አካለ ሰውነትህ ላይ ስትከትምበት፣ ያልተፈለጉ እንግዶች ይገቡበት ዘንድ እጅጉን አዳጋች ይሆናል።

በተጨማሪም የአካላዊ ሰውነት የበሽታ መቋቋም ሲስተም ብቻም አይደለም የሚጎለብተው፣ የስነልቦናዊ በሽታን የመቋቋም ሲስተምም ይዳብራል። ይህ ስነልቦናዊ በሽታን የመቋቋም ሲስተም በቀላሉ ከሚዛመቱ ከሌሎች ከአሉታዊ፣ አዕምሯዊና ስሜታዊ ህይዎች ጥቃትም ይከልልሁል። አካለ ስጋ ሰውነት ውስጥ

መከተምና መስረፅ አንተን መከታ የሚሆንህ፤ ጋሻ አንስቶ አይደለም፤ ይልቅስ የአንተን ጥቅል አቅመ ጉልበትህን ግለቱንና ንዝረቱን ሞገዱን ከፍ በማድረግ አንጂ። ስለሆነም በዝቅተኛ ሞገድ የሚዘወሩትን እንደ ፍርሀት፣ ቁጣ፣ ድብርት፣ አይነቶቹ አንተ ውስጥ ቦታ የላቸውም፤ ቦታቸው በሌላ አይነት አውነታ ተይዟል። ከእንግዲህ የአንተ የንቃተ ህሊና ሜዳ ውስጥ መዘለቅ አይችሉም፤ ወይም ደግሞ ቢገባም እንኳ ከእርሡ ጋር ግብ ግብ አትገጥምም፤ ምክንያቱም በአንተ ውስጥ አልፎ መና ስለሚቀር ነው። እባክህን እያወራሁ ያለሁትን ነገር እንዲሁ አምነህ አትቀበለው፤ ወይም ደግሞ አትቃወሙ፤ ለፈተና አቅርበው፤ ፈትነውም፤ ያኔ ትረዳዋለህ።

አንተ በሽታ የመቋቋምህን ሲስተም ከፍ ማድረግ አስፈላጊ መስሎ በታየህ ሰአት፣ እራስን በራስ የምትፈውስበት አንድ ቀላል ነገር ግን ብርቱ መላ አለ፤ ይኸውም በጥሞና ማስላሰል ነው። ይህ ዘዴ በተለይ በጣም ፍቱን የሚሆነው አንተ የበሽታው ምልክት ገና እንደሄመረህ መጀመሪያ ላይ ሲሆን፤ ነገር ግን ደግሞም በሽታው ስር ከሰደደብህ በኋላም በየተወሰነ የጊዜ ልዩነት፣ በጥልቅ አትኩሮትና፣ በተደጋጋሚ ካደረግከውም ይሠራልህል። በተጨማሪም በሆነ አሉታዊነት፣ የአንተን አቅመ ጉልበት ለማናወጥ የተነሳንም አሉታዊነት በመልሶ ማጥቃት አንተን ይታደግሃል። የሆነ ሁኖ ግን፣ ለትንሹም ለትልቁም፣ አሁንም አሁንም አካለ ስጋ ሰውነት ውስጥ የመከተምና የመስረፅ ልምምድን እግር በግር የሚተካ አይደለም፤ አለበለዚያ ግን ውጤታማነቱ ግዜያዊ ብቻ ይሆናል። ዘዴውን እነሆ፦

አንተ ለጥቂት ደቂቃዎች ያህል ፋታ ስታገኝ፣ በተለይ ወደመኝታህ ሒደህ እንቅልፍህን ከመተኛትህ በፊት እንዲሁም ከእንቅልፍህ እንደነቃህ ከመኝታህ ሳትነሳ አካለ ስጋ ሰውነትህን በንቃተ ህሊና (አጥለቅልቀው)፣ አይኖችህን በመጨፈን በጀርባህ ዟ ብለህ ተጋደም፤ መጀመሪያ ላይ ለአፍታ ግዜ ያክል ትኩረትህን ልታነጣጥርበት የፈለግከውን ከተለያዩ የሰውነት ክፍሎች

ውስጥ ምረጥ። እጆች፣ እግሮች፣ ክንዶች፣ እጅ፣ እግር፣ ክንድ፣ ቅልጥም፣
ሆድቃ፣ ደረት፣ ጭንቅላት ወዘተ። በተቻለህ ጥልቀት መጠን እነዚያ
የመርጥካቸው የሰውነትህ እካላት ውስጥ ያለውን የህይወት አቅመ ጉልበት
ስሜቱ ይሰማህ። እያንዳንዱ አካል ላይ ለእሱም አምስት ሰከንድ ወይም ደግሞ
ወደዚያው ግድም ለከንዶች ያህል እዚያው ቆይ። ከዚያም ለጥቂት ግዚያት
ያህል አትኩሮትህ ልክ እንደ ሞገድ በሰውነት አካልህ ውስጥ እንዲያልፍ
አድርግ። ከግር እስከ ጭንቅላት እንዲሁም ከጭንቅላት እስከ እግር አትኩሮትህ
ልክ እንደ ሞገድ ይትመም። ይህ የእንድ ደቂቃ ወይም የዚያም ግድም ያህል
ግዜ ብቻ ነው የሚወሰደው። ከዚያ በኋላ ጥቅል የአካል ስጋ ሰውነትህን ጠሊቅ
ውስጥ፣ ስሜቱን አዳምጠው፣ ይሠማህም፣ ማለትም አጠቃላይ የሰውነትህ
አቅመ ጉልበት በጥቅል ስሜቱን አዳምጠው፣ ይሰማህም፣ ይህንን ስሜት
ለጥቂት ደቂቃዎች ያህል እንደያዝከው ቆይ። በዚህ ግዜ ግን በጥልቀት ጥንቅቅ
ብለህ ከነሙሉ ቀልብህ ሁን። በሰውነትህ ባለች በእያንዳንዷ ህዋስ ውስጥ
ከነሙሉ ቀልብህ እንደሆንክ ቆይ። እናም ደግሞ፣ አዕምሮ ካለፈ አገደም
አትኩሮትህን ከአካል ስጋ ሰውነት ውስጥ ነቅሎ ወደ ላሌ ቦታ የማድረግ
ነገር፣ ካለፈ አገደም ቢላካለትና አንተ በሆነ ሀሳብ ተጠምደህ እራስህን በሀሳብ
እየባዘነ ብታገኝው፣ ይህ ግድ አይሰጥህ፣ እጅጉንም አያሳስብህ። አንተ ይህ
ሁኔታ እንደተከሰተ ስትገነዘብ ወደያውኑ አትኩሮትህን ወደ ውስጣዊው አካል
ስጋ ሰውነት እንደገና መልሰው።

አተነፋፈስ አካል ስጋ ሰውነት ውስጥ

እንዲያልህ አድርግ

አዕምሮ የ እጅጉን የቀለጠፈ በሚሆንበት ጊዜያት ትኩረቱን ከአዕምሮ ላይ ነቅቶ ውስጣዊ አካለ ስጋ ሰውነቱ ውስጥ ያለውን ስሜት ለማዳመጥ፣ አዕምሮ የሆነ እንዳይንቀሳቀስ የማድረግ ሀይል ስላለው ትኩረቱን አካለ ስጋ ሰውነቱ ውስጥ ማድረግ አልቻልህ ብሎኛል። ይህ የሚሆነው ደግሞ በተለይ የሆነ አይነት ጭንቀትና ውጥረት ሲነግስብኝ ነው። እዚህ ላይ የምትሠጠው አስተያየት አለህን ?

ወደ አካለ ስጋ ሰውነትህ ዘልቀህ ለመግባት አዳጋች ከሆነብህ አስቀደመህ አተነፋፈስህ ላይ ትኩረት ማድረግ በጣሙን ቀላል ነው። አተነፋፈስህ ላይ ነቁ በማለት፣ ማለትም እየታወቀህ በመተንፈስ፣ ይህ ቀስ በቀስ በአርምም ማሰላሰል ሁናቴ ውስጥ በቀላሉ ስለሚያስገባህ ውስጣዊው አካለ ስጋ ሰውነትህ ውስጥ እንድትገናኝ ያስችልህል። ከሰውነትህ ውስጥ አየር ስታስገባና፣ ስታስወጣ አትኩሮት በመስጠት አተነፋፈስህን እያጤንክ ተንፈስ። ወደ ውስጥ ተንፍስ፣ እናም አየር ስታስወጣና ስታስገባ በእያንዳንዱ አየር ማስገባትና ማስወጣት ወቅት፣ ሆኖህ ቀስ እያለ ሲኮማተርና ዘና ሲል ስሜቱን አዳምጠው፣ ይለማህም። ይህን ሁናቴ በምናብህ መሳሉ ቀላል ሁኖ ካገኝኸው፣ አይኖችህን ጨፍንና እራስህን በብርሀን እንደተከበብክ አድርገህ ወይም ደግሞ ብርሀን የሚያስተላልፍ የሆነ ነገር ውስጥ ተዘፍቀህ (ንቃተ ህሊና ውቅያኖስ ውስጥ) እራስህን በምናብህ ሳለው፣ ከዚያም በምናብህ የሳልከውን ብርሀን ወደ ውስጥ ማገው፣ ያ ብርሀን አስተላላፊ እቃ አካለ ስጋ ሰውነትህን ሲሞላው የአንተ አካለ ስጋ ሰውነትንም ብርሀን አስተላላፊ አድርገህ በምናብህ ሳለው። ከዚያም ቀስ በቀስ ስሜቱ ላይ የበለጠ እያተኮርክ እያተኮርክ ሐድ፣ አሁን አንተ ውስጣዊ አካለ ስጋ ሰውነት ውስጥ ነህ። ታዲያ በምናብህ ከሳልከው ማንኛውም ምስል ጋር እንዳትቆራኝ።

አዕምሮን ለፈጠራ መጠቀም

አዕምሮን ለሆነ አይነት የተለየ አላማ መጠቀም ሲያስፈልገው አዕምሮን ከውስጣዊው አካል ስጋ ሰውነትህ ጋር በማጣመር አብረህ ተጠቀምበት። አዕምሮህን ለፈጠራ መጠቀም የምትችለው፣ አዕምሮህ በሀሳብ ሳይባዝን ጥንቅቅ ያለ ንቃተ ሀሊናን እንዲላበስ ማድረግ ስትችል ብቻ ነው። እናም ደግሞ እንዲህ አይነት ሁኔታ ውስጥ የሚያስገባህ ቀላሉ መንገድ ደግሞ በውስጣዊው አካል ስጋ ሰውነትህ ውስጥ ነው። የሆነ አይነት ምላሽ፣ መፍትሔ ወይም ደግሞ አዲስ ሀሳብ በሚያስፈልግበት ጊዜ እትኩሮትህን ውስጣዊ አቅመ ጉልበትህ ላይ በማነጣጠር ለእፍታ ጊዜ ያህል ማሰብህን አቁም፣ በውስጥህ የሰፈነውን አርምም እውቀው። እናም ከአርምምው ውስጥ፣ ወጥተህ ማሰብን ዳግም ስትጀምረው ሀሳቡ አፍላና ፈጠራዊ ይሆናል። በማንኛውም አይነት የሀሳብ እንቅስቃሴ፣ በየተወሰነ ደቂቃ በማሰብና በውስጥህ ያለውን አርምምንና ስክነት በማዳመጥ መካከል በየተወሰነ ደቂቃው መለስ ቀለስ በል። አንድ ጊዜ ትንሽ አሰብ ታደርግና፣ እንደገና ደግሞ ማሰብህን አቁመህ ጠሊቅ ውስጥህን አርምምን በማዳመጥ መለስ ቀለስ በል። ይህን ሁኔታ እንዲህ ልንለው እንችላለን፡- በጭንቅላትህ ብቻ አትሰብ፣ ይልቅስ በመላ አካላትህም ጭምር አሰብ።

የማዳመጥ ጥበብ

ሌላ ሰው የማየጠራውን ስታዳምጥ፣ በአዕምሮህ ብቻ አታዳምጥ፣ ይልቅስ በመላ አካላትህም ጭምር አዳምጥ። ስታዳጥ በአካል ስጋ ሰውነትህ ውስጥ ያለውን አቅመ ጉልበት ስሜቱ ይሰማህ፣ ይህን ማድረግህ ትኩረትህን፣ ከማሰብ መንጭቅ ያወጣውና የጥምና ቦታ ይፈጥራል። ይህም የጥምና ቦታ አዕምሮ ጣልቃ ሳይገባ የምር እንድትሰማ ያስችልህል። ሌላኛውን ሰው ቦታ ሰጠኸው ማለት ነው። ቀልቡን አንተ ላይ እንዲያደርግ የሚያስችለው ፋታ ሰጠኸው ማለት ነው። አንተ መስጠት የምትችለው ከሁሉ የላቀ ድንቅ ሰጠታም ይኸው ነው። አብዛኞቹ ሰዎች እንዴት ማዳመጥ እንደሚችል አያውቁም፤

ምክንያቱም ለብዛኛው ትኩረታቸው በማሰብ ተጠምዷልና ነው። ትኩረታቸውን ሌላኛው ሰው የሚናገረው ነገር ላይ ከማድረግ ይልቅ በእዕምሯቸው የሚብሰሰላሰው ሀሳብ ላይ እድርገው በሀሳብ ውስጥ ተዘፍቀዋል። ከሁሉም በላይ ግድ የሚሰጠው ነገር ቢኖር ከሰውየው ቃላትና አዕምሮ ውስጥ ያለው የሰውየው ሰዋዊ ማንነት ነው። እርግጥ ነው በአንተ ሰዋዊ ማንነት ውስጥ ካልሆነ በቀር፣ የሌላኛውን ሰውየ ሰዋዊ ማንነቱን ስሜቱ ሊሠማህ አይችልም። የአንድ አምሳል አንድ አካልነት ማለትም ፍቅር፣ ግንዛቤ ጅምርው ይህ ነው። በጠሊቁ ሰዋዊ ማንነት የተነሳ፣ አንተ ከሁሉም ጋር አንድ አምሳል አንድ አካል ነህና።

ያብዛኛዎቹ ሰዎች የእርስ በርስ ግንኙነታቸው በዋናነት የሚያካትተው አዕምሮ ለአዕምሮ የእርስ በርስ መስተጋብር እንጅ፣ የሰብአዊ ፍጡር ተግባራት አይደሉም። በፍቅር ገበታ የተሳሰርን አንድ አይነት ሰዎች ነንና፣ አዕምሮ ለአዕምሮ በሚደረግ የእርስ በርስ ተግባራት የሚጎመራ አንዳች አይነት ግንኙነት የለም። እናም በርስ በርስ ግንኙነት ወቅት በርካታ ጠብና ግጭት የሚከሰተውም በዚህ ምክንያት የተነሳ ነው። የአንተን ህይወት የሚዘውረው አዕምሮህ እስከ ሆነ ድረስ ግጭት፣ ጠብ፣ ሁከት እንዲሁም ችግሮች አይቀራ ናቸው። ከውስጣዊው አካል ስጋ ሰውነትህ ጋር መናበብ ስትችል፣ ግልፅ ያለ አዕምሮ አልባ ቦታ ይፈጥራል። ግንኙነት የሚያብበውና የሚጎመራውም እዚህ ቦታ ላይ ነው።

ምዕራፍ ሰባት

ወደ ረቂቁ መግቢያ ሁነኛ በር

ወደ አካለ ስጋ ሰውነት ውስጥ በጥልቀት መግባት

በአካለ ስጋ ውስጥ ያለው አቅመ ጉልበት ስሜቱ እየተሰማኝ ነው፤ በተለይ በእጆቼና በእግሮቼ ውስጥ፤ ነገር ግን ቀደም ብለህ አንተ እንደገለፀከው፣ ወደ ውስጣዊው አካለ ስጋ ሰውነቴ ውስጥ ይበልጥ መግባት ግን አልሆንልህ ያለኝ ይመስላል።

እንግዲያውስ በአርምም ወደ ማሰላሰል ቀይረው፤ ረጅም ጊዜ የሚወስድ አይደለም። ከአስር እስከ አስራ አምስት ደቂቃ ያህል በፍር ጊዜ በቂ ነው። እንደ ስልክ ያለ ውጫዊ አዋኪ ነገሮችን አለመኖራቸውን እርግጠኛ ሁን። ወንበር ላይ ተቀመጥ፣ ነገር ግን አትደገፍ። አከርካሪ አጥንትህ ቀጥ ብሎ እንዲቆይ አድርግ፣ ይህን ማድረግህ ንቁ ሁነህ እንድትቆይ ያግዝህል። እንደ አማራጭ ደግሞ በአርምም ለማሰላሰል የሚመችህን አኪጋንም መምረጥ ትችላለህ።

ሠውነትህ ዘና ማለቱን እርግጠኛ ሁን፤ አይኖችህን ጨፍን፤ ጥቂት ያህል ጥልቅ ትንፋሽ ውሰድ፤ አስከ ታችኛው ሆድቃህ ድረስ በጥልቅ ተንፍስ፤ ትንፋሽህን ስታስወጣና ስታስገባ ሆድቃህ ቀስ እያለ እንዴት እንደሚከማተርና እንዴት እንደሚለጠጥ አስተውል። ከዚያም በሰውነትህ ውስጥ የሚፈለውን መላ አቅመ ጉልበት ግንዛቤው ይኑርህ፤ በሰውነትህ ውስጥ የሚፈለውን አቅመጉልበት አታስበው፤ ብቻ ግን እንዲሁ ስሜቱ ይሰማህ። ይህን በማድረግህ ንቃተ ህሊናን ከአዕምሮ ነጥቀህ ወደራስህ ታስመልሳለህ፤ ይህ አሁን የነገርኩህ ነገርን ለአንተ ጠቃሚ ሁኖ ካገኘኸው፣ ቀደም ብዬ የገለፀጉትን «የብርሀን» ምናብን ተጠቀምበት።

የአካለ ስጋ ሰውነትህን ውስጣዊውን አንድ ውህድ አቅመ ጉልበት ስሜቱ ከተሰማህ፣ ከቻልክ ይህን ውህድ አንድ አቅመ ጉልበት በምናብህ

መሰልን ትቶህ አትኩሮትህን ስሜቱ ላይ ብቻ አስጠቅር። በተጨማሪም ይህ
እኩል ስጋ ቁመናህ በምናብህ የሰልከው ካለ፣ የሚቀረው አንድ ነገር ብቻ ነው
ይሽውም ጥንቅቅ ያለ ከነሙሉ ቀልብ መገኘት ወይም ደግሞ ሳዋዊ ማንነት
ነው፤ እናም ደግሞ ውስጣዊው እኩል ስጋ ሰውነት ስሜቱ ያለ ገደብ ይለማል።

ከዚያም ይህንን ስሜት የበለጠ በጥልቀት እንዲሰማህ በማድረግ
አትኩሮትህ እዚህ ላይ ይሁን፤ ከዚህ ስሜት ጋር አንድ አምላል አንድ ጎሳ
ሁን። ውስጣዊው እኩል ስጋ ሰውነትህ ውስጥ ካለው አቅጦ ጉልበት ጋር
ተዋህድ፤ ስለሆነም እንተ፣ እንዲሁም ደግሞ እኩል ስጋ ሰውነትህ የሚባል
ሁለትዮሽ አይኖርም።

በተጨማሪም ውስጣዊውና ውጫዊው የሚለው ልዩነት አሁን
ደምጥማጡ ጠፍቷል። ስለሆነም ከእንገዲህ ውስጣዊ እኩል ስጋ ሰውነት
የሚባል ነገር አይኖርም ማለት ነው። ወደ ውስጣዊው እኩል ስጋ ሰውነትህ
ውስጥ ይበልጥ ጠልቀህ በመግባት እኩል ስጋ ሰውነትን ታስንቀዋለህ፤
ታስከንዳውማለህ።

ይህ ስሜት አስከተመኝህ ድረስ የቻልከውን ያህል በዚህ ሁኔታ ውስጥ
ቆይ፤ ከዚያም መልሱን የሰውነትህን ተክል ቁመና፣ አትነፍረሰህን ግንዛቤን
በመውሰድ አይኖችህን ገለጥ። ከዚያም ለጥቂት ደቂቃዎች ያህል በተመሰጠ
መልክ ዙሪያ ገባህን አማትር፤ ማለትም፣ ይህን የምታደርገው በዙሪያ ገባህ
ያሉትን ነገሮች በአዕምሮህ እንዲሁና እንዲያ በሚል ማመዛዘን ሳይሆን እንዲሁ
በተመሰጠ መልክ አማትራቸው። እናም ይህን አያደረግክ ሳለም ውስጣዊውን
እኩል ስጋ ሰውነትህን ስሜቱን አያዳመጥክ ቀጥል።

ወይዘያ መልክ ቅርፅ አልባ ግዛት ውስጥ ዘልቆ መግባት ማለት
እውነተኛው አርነት ማለት ነው። እናም ከመልክ ቅርፅ ባርነት፣ እንዲሁም
ከመልክ ቅርፅ ጋር ካለህ ቁርኝት ነፃ ያውጣህል። ይህ ሁኔታ፣ ህይወት እንዲሁና
እንዲያ ሳትሆን በፊት ያለው የህይወት ሁኔታ ነው። ይህንን ሁኔታ ረቂቅ ባለን

ልንጠራው እንችላለን። ማለትም፣ የሁሉም ነገሮች ምንጭ የሆነውን፣ የማይታየውና በህልውናቸው ውስጥ ያለ ህልውናት ነው። ይህ ጥልቅ የሆነ መረጋጋትና ስክነት እንዲሁም ሰላም መፍለቂያ ነው። አንተ ከነ ሙሉ ቀልብህ በሆንክ ቁጥር፣ ከዚህ ምንጭ የሚፈነጥቀው ፅድቅ ያለ ንቃተ ህሊና በአንተ ውስጥ ያልፋል አንተም ይህን ፀዳል በውስጥህ ፍንትው ታደርገዋለህ፤ በተጨማሪም ይህ ብርሀን ከአንተ ማንነትህ የተለየ እንዳልሆነ፤ ይልቅስ የአንተን ፍሬ ነገር ማንነት ጋር የሚካተት እንደሆነ ትረዳለህ።

የቺ መፍለቂያ (the source of chi)

ይህ ረቂቅ ያልከው ነገር በምስራቅያዊያኑ ዘንድ ቺ እየተባለ የሚታወቀው ይሆን፤ ማለትም ጥቅል የህይወት አቅመ ጉልበት አይነት? አይደለም፤ ፈፀሞ እንደዚያ አይደለም። ረቂቁ የቺ መፍለቂያ ነው፤ ማለትም ቺ የሚፈለቀው ከረቂቁ ነው። ቺ የአንተ አካላዊ ሠውነትህ ውስጥ ያለ ውስጣዊ አቅመ ጉልበት ነው። ቺ በአንተ ውጫዊውና በምንጩ መካከል ድልድይ ነው። ቺ የሚገኘው የሚታየውና ማለትም አለማዊ መልክ ቅርፅና እንዲሁም በማይታየው ማለትም በረቂቁ መካከል አጋማሹ ላይ ነው። ቺ እንደወንዝ ሊመሠል ይችላል፤ ወይም ደግሞ እንደ አቀመ ጉልበት ምንጭም ሊመሠል ይችላል። አንተ የንቃተ ህሊናህን አትኩሮት ውስጣዊ አካል ስጋ ሰውነትህ ውስጥ አነጣጠርክ ማለት ፣ የዚህን የወንዙን ተፋሰስ ተከትለህ ወደ ምንጩ እየገሠገስክ ነው ማለት ነው። ቺ እንቅስቃሴ ነው፤ ረቂቁ ደግሞ መረጋጋትና ስክነት ነው። አንተ ፍፁም የሆነ መረጋጋትና ስክነት ላይ ስትደርስ፣ አንተ ከአካል ስጋ በዘለል እንዲሁም ከ ቺ በዘለል ወደ ምንጩ ማለትም ወደ ረቂቁ ተጠጋጋህ ማለት ነው። ቺ በረቂቁና በአካል ቁሳዊ አለም መካከል የሚያስተላስር ነው።

ስለሆነም አንተ አትኩሮትህን በጥልቀት ወደ ውስጣዊው አካል ሰውነት ውስጥ ስታርግ፣ እዚህ ሁኔታ ላይ ልትደርስ ትችላለህ ፤ ማለትም ወደዚህ ወደ

አንድዮሽና አለም ወደ ረቂቅነት የምትሟሟበትና እንዲሁም ይህ ረቂቁ ወደቺ
አቅመ ጉልበት ፍሰትና ይህም የቺ አቅመ ጉልበት ወደ አለም የሚቀየርበት
ነው። የመወለድና የመሞት ነጥቡም ያለው እዚህ ላይ ነው። ንቃተ ህሊናህ
ውጫዊው ላይ ሲያነጣጥር አዕምሮና የገሀዱ አለም ከተፍ ይላሉ። ንቃተ
ህሊናህ ውስጥህ ላይ ሲያነጣጥር፣ ንቃተ ህሊናህ የመነጨበትን ምንጩን
በሰሚያውቅ ወደ ቤቱ ማለት ወደ ረቂቁ ይመለሳል። ከዚያም ንቃተ ህሊናህ
ወደ ገሀዱ አለም ሲመለስ ለግዜው እርግፍ አድርገህ የተወከው ከቁሳዊ ነገር
ጋር የነበረህ ቁርኝት ተመልሶ ይመጣል። መጠሪያ ስምህ፣ ያሳለፍከው የባለፈው
የሀይወት ሁኔታህ፣ እንዲሁም የወደፊቱ ከተፍ ይልብህል። ነገር ግን በአንድ
መሠረታዊ ነገር ረገድ አንተ ከቀድሞው አንተነትህ ጋር አንድ አይነት
አይደለህም፤ ይኸውም የዚህችን አለም ነገረ ስራ ሳይሆን ውስጣዊው
አውነታህን ጨረፍታውን ታየዋለህ።

አሁን መንፈሳዊ ልምምድህ ቀጥሎ ያለው ይሁን፤ ይኸውም
ሀይወትህን ስትመራ፣ አትኩሮትህን መቶ ከመቶ ለውጫዊው አለምና
ለአዕምሮህ አትስጥ። የተወሰነውን አትኩሮትህን ለውስጥህ አውለው። ስለዚህ
ጉዳይ ቀደም ብዬ አውርቸብታለሁ፤ ሌላው ቀርቶ የእለት ተዕለት ድርጊቶችህን
በምትከውንበት ግዜም እንኳ በተለይ ከሠዎች ጋር በምታደርገው የግንኙነት
መስተጋብርና ወይም ከተፈጥሮ ጋር ስትቆዝም ውስጣዊ አካለ ስጋ ሰውነትህን
ስሜቱን አዳምጠው፤ ስሜቱም ይሰማህ። በጠሊቅ ውስጥህ የሰፈነውን
መረጋጋትና ስክነት፣ ስሜቱ ይሰማህ። ወደ ረቂቁ ውስጥህ የሚያስገባውን በር
እንደተከፈተ ተወው። በሀይወትህ ሙሉ፣ በውስጥህ ያለውን የማይታየውንና
የማይጨበጠውን፣ ማለትም ረቂቁን ማወቅ እጅጉን የሚቻል ነው። ጠሊቅ
ውስጥህ ውስጥ የሆነ ቦታ ላይ እንደሠረፀ፣ ሰላም መረጋጋትና ስክነት አይነት
ስሜት በሚመስል በሰውነትህ ውስጥ ያለው ረቂቁ ስሜቱ ለአንተ ይሰማህል።
እናም ደግሞ ውጫዊው ነገር ምንም ይሁን ምን፣ ምድር ብትናወጥ፣ ብቻ

ምንም ይሁን ምን፣ ያ መረጋጋትና ስክነት ፈፅሞ ከአንተ አይለይህም። አንተ በረቂቁና በገሀዱ አለም መካከል፣ ማለትም በእግዚአብሔርና በገሀዱ አለም መካከል ድልድይ ትሆናለህ። ይህን ከምንጩ ጋር ያለን የትሰበር ሁኔታን ነው መገለጥ በማለት የምንጠራው።

ታዲያ ረቂቁ ከገሀዱ አለም የተለየ ነው በሚል አትደመም። ይህማ እንዴት ተብሎ ይቻላል! ይህ በማንኛውም ቅርፅ መልክ ውስጥ ያለ ህይወት ነው። ማለትም በምድር ላይ ያለ ማንኛውም ነገር ውስጣዊ ፍሬ ነገሩም ይኸው ነው። ይህ በዚህች አለም ላይ ተንሰራፍቷል። ላብራራልህ።

ህልም አልባ እንቅልፍ

አንተ ማታ ማታ ጥልቅ የሆነ ህልም አልባ የእንቅልፍ ደረጃ ውስጥ ስትገባ፣ ጉዞ ወደ ረቂቁ ታደርጋለህ፣ ከምንጩ ጋር ትቀላቀላለህ። እናም ደግሞ ከእንቅልፍህ ነቅተህ ወደ ገሀዱ አለም ስትመለስ፣ ለተወሰነ ጊዜ የሚያቆይህን ዋና አቅመ ጉልበት ከምንጩ ተሞልተህ ነው ከንቅልፍህ የምትነቃው። ይህ አቅመ ጉልበት ከምግብ ከሚገኘው አቅመ ጉልበት ይልቅ እጅጉን ሁነኛ ነው። ሰው በእንጀራ ብቻ አይኖርም፣ የሚለውን ልብ በል። ነገር ግን፣ በህልም አልባ ጥልቅ እንቅልፍ ወቅት አቅመ ጉልበቱን እየታወቀህ የምታገኘው አይደለም። እናም ደግሞ አንተ ህልም አልባ ጥልቅ እንቅልፍ ውስጥ ስትሆን፣ ምንም እንኳን በእካል ስጋ ሰውነት ውስጥ የሚደረጉት የተለመዱ ተግባራት እየተከወኑ ቢሆንም፣ በዚያ ሁኔታ ውስጥ አንተ የለህበትም፣ የለህምም። ሙሉ በሙሉ እየታወቀህ ጥልቅ የሆነ ህልም አልባ ጥልቅ እንቅልፍ ውስጥ መግባት የሚለውን ሁኔታ ልትገምተው ትችላለህን? ይህን ሁኔታ ማሰብም ሆነ መገመትም አይቻልም። ምክንያቱም ያ ሁኔታ ፍሬ ነገር ይዘት የለውምና ነው።

አንተ ከነ ንቃተ ህሊናህ እየታወቀህ ወደ ረቂቁ እስካልገባህ ድረስ፣ ረቂቁ አንተን አርነት እያወጣህም። ለዚህም ነው አየሱስ እውነት አርነት ያወጣችኋል ያላለው፣ ይልቅስ፣ አየሱስ እንዲህ ነበር ያለው "እውነትን

ታወቃለችሁ፤ እውነትም አርነት ያወጣችኋል። ይህ ፅንሰ ሀሳባዊ እውነታ አይደለም። በቀጥታ ሊታወቅ የሚችል ወይም ደግሞ ከናካቴው ሊታወቅ የማይችል ከመልክ ቅርፅ ባሻገር ያለ የዘላለማዊ ህይወት እውነታ ነው። ነገር ግን ህልም አልባ የእንቅልፍ ሁኔታ ውስጥ እየታወቀህ ለመግባት አትሞክር፤ እጅግ ሲላካልህ የማይችል ነገር ነው።

ግፉ ቢል እየታወቀህ መቆየት የምትችለው፣ በህልም በታጀበ የእንቅልፍ ደረጃ ላይ ያለህበትን ሁኔታ ነው። ነገር ግን ከዚህ በዘለል አትሒድ፣ ይህ ፍንትው ያለ ህልም በማለት ይታወቃል፤ እናም ይህ ፍንትው ያለ ህልም ደስ የሚልና የሚከይድ ሊሆን ይችላል፤ አርነት ግን አይደለም።

ስለሆነም ውስጣዊ አካለ ስጋ ሰውነትህን ወደ ረቂቁ ውስጥ የሚያስገባህ በር አድርገህ ተጠቀምበት፤ እናም ደግሞ ሁሌ ከምንጩ ጋር እንደተሳሳርክ ትቆይ ዘንድ በፍን እንደተከፈተ ተወው። ውስጣዊ አካለ ስጋ ሰውነትንና በተመለከተ የእንተ ውጫዊው አካለ ገፅታህ ያረጀም ይሁን ገና ወጣት፣ ደካማም ይሁን ብርቱ ይህ ምንም የሚያመጣው ሰውጥ የለም። ውስጣዊ አካለ ስጋ ሰውነት ጊዜ አልባ ነው። ውስጣዊውን አካለ ስጋ ሰውነት ስሜቱ፣ ስሜቱን መስማት አልሆንልህ ካለህ ወደ ውስጣዊው አካለ ስጋ ሰውነት የሚያስገባህን ሌላኛውን በር ተጠቀምም። ያንኛውንም በር ተጠቅምህ ይህኛውን ሁለቱም ውጤታቸው አንድ አይነት ነው። እነዚህን በሮች ቀደም ብዩ በዝርዝር የተናገርኩባቸው ቢሆንም ዳግመኛ ባጭሩ ላብራራቸው።

ወደ ረቂቁ የሚያስገቡ ሌሎች በሮች

የአሁን ግዜ ወደረቂቁ የሚያስገባ ዋነኛ በር ሊሆን ይችላል። አሁንና የአሁን ግዜ፣ ወደ ውስጣዊው አካለ ስጋ ሰውነትን ጨምሮ ማነኛውም ነገር ውስጥ ዘልቆ ለመግባት ሁነኛ መላ ነው። እንተ አሁንና አሁን ውስጥ ጥንቅቅ ብለህ ከነሙሉ ቀልብህ እስካልተገኝህ ድረስ፣ አካለ ስጋ ሰውነትህ ውስጥ መሰረፅ አትችልም።

ገዢና ገሀዱ አለም፡ ያለውንና ያለጊዜው ተቆራኝተዋል። ልህ ገዢ
 አልባው አሁንና ረቂቅ እንደ ተቆራኝቶ ሆኑ። አንተ አሁንና የአዎን ቀበሌን
 ነቁ ብለህበት ጥንቅቅ ባለህ ከሙሉ ቀልብህ ወመሆን፤ ለሙሉም ገዢ
 ስታመክሰውና ደምጥግጡን ስታወሰው ወቀጥታዎ ይሁን ወተዘዋዋሪ ረቂቅ
 ያወቅክ ትሆናለህ። ወቀጥታ ግለት የአንተ ንቃት ወዲህ ጥንቅቅ ብሎ
 የመጣትን በርታቱንና ፀዳሉን ሰጭቴ ለአንተ ሲመጣህ፤ ግለትም አንዲህ
 አንዲያ ሳይባል አንዲሁ ከሙሉ ቀልብህ መጥት ሲሆን፤ ወተዘዋዋሪ ግለት
 ደግሞ በሰጭት ሀዋሳትህ ነገር ስራ ረቂቅን ስታወቅና ገንጻቤው ሲኖርህ ግለት
 ነው። በሌላ አባባል፤ የእግዚአብሔር ከአንተ ጋር አብርካቱ ሲሆንህ ግለት
 ነው።

ሌላው ወደ ረቂቅ መገቢያው በር ግለትን ገታ በግድረገና የማቆም
 ነው፤ ይህንን በጣም ቀጣል በሆነ ነገር መጀመር ይቻላል። ለምሳሌ እየታወቀህ
 አትኩርትህን አድርገህበት አንዴ በመተረጎስ ወይም ደግሞ ጥልቅ በሆነ ንቃት
 ውስጥ በመሆን አንዲት ዝንግሬ ርዝ እግን አትኩር በመመልከት ሲሆን
 ይቻላል፤ እናም ይህ ሲሆን ደግሞ ዝንግሬ አሰጥኖን የታደሰት ወይም ገዢ
 የአዕምሮ ጣልቃ ዝባትና የአዕምሮ እንዲህና እንዲያ ግለት ይገታል ግለት
 ነው። እናም አዕምሮ ውስጥ ያለውን ከፍተተ ደረጃ ግለት ነው።
 በአዕምሮ ውስጥ ያለን የግንግራ የሀላብ ፍሠት፤ ለመግታትና ከፍተተ
 ለመፍጠር በርካታ መንገዶች አሉ። በዕምና ግለሰብ ግለትም ይኸው ነው።
 ሀላብ የገሀዱ አለም አንዱ አካል ነው። የግንግራ የአዕምሮ አንቅስቃሴ በሌላ
 ቅርፅ ቁስ ተጠናኝህ እንደትቀር ያደርግህል፤ እናም አንተ ረቂቅን አንዳታወቅ
 የሚከለክልህ ድፍን መጋረጃ ይሆንህህል፤ ግለትም በአንተ ውስጥ ያለውን
 ቅርፅ አልባና ገዢ አልባ የእግዚአብሔርን ፍሬ ነገር ግንኙነትን አንዳታወቅ ንቃት
 ሀሊናህን ይጋርደዋል፤ ይከልከላቸዋል። አንተ ጥንቅቅ ባለህ ከሙሉ ቀልብህ
 ስትገኝ፤ ሀላብን ለመግታትና ስለ መተው የሚያላውህ ነገር የለም፤

ምክንያቱም ጥንቅቅ ብለህ ከነሙሱ ቀልብህ እሁን ላይ ከሆንክ፤ አዕምሮ በራሁ ግዜ ማለብን አቁሟልና ነው። ለዚህም ነው እሁንን እና የእሁን ግዜ ወደ ውስጣዊው አካለ ስጋ ሰውነትን ጨምሮ ወደ ሌላ ወደ ማንኛውም ነገር ውስጥ ዘልቆ ለመግባት ሁነኛ መላ ነው ያልኩት።

ሌላው ወደ ረቂቁ የሚያስገባው በር ደግሞ እጅ መስጠት ነው። ማለትም ላለውና ላለው ለሆነውና ለሆነው አዕምሮሯዊና ስሜታዊ እምቢተኝነትን መተው ማለት ሲሆን፤ ይህ እንዴት ይሆናል ብትል፤ ምክንያቱ ቀላል ነው። ይኸውም ውስጣዊ እምቢተኝነት አንተን ከሌሎች ሰዎች፣ ከአራሱም፣ እንዲሁም በዙሪያህ ካለው ነገር አለሙ ሁሉ ያቆራርጥሃል፤ እናም አራሱ ወዳዱ እኔነት ለህልውናው ዋስትና የሆነውን የመነጠልና የብቸኝነት ስሜትን ያጠናክራል። የመነጠልና የብቸኝነት ስሜቱ የበለጠ በበረታ ቁጥር አንተ ለገሀዱ ያለህ ተገዢነት፣ ማለትም ለአለማዊው ለየብቻ መልክ ቅርፆች ያለህ ተገኝነት የበለጠ ይሆናል። የአንተ ለአለም መልክ ቅርፅ ማንነት የበለጠ ጠጣር፣ እንዲሁም የበለጠ ዘልቆ የማያስገባ ይሆናል፤ በሩ ተዘግቷል። እናም ደግሞ ከውስጣዊው ማንነትህ ጋር ተቆራርጠሃል። እጅ በመስጠት ሁናቴ ውስጥ ግን የአንተ የመልክ ቅርፅ ማንነት ገር ይሆናል፤ እናም ፍንትው ያለ ስለሚሆን ረቂቁ በአንተ ውስጥ ፀዳሉን ያበራል።

በህይወትህ ውስጥ ወደ ረቂቁ ውስጥ የሚያዘልቅህን ንቃተ ህሊና የሚሰጥህን በር መክፈት ወይም አለመክፈት ምርጫው የአንተው ነው። ውስጣዊ አካለ ስጋ ሰውነትህ ውስጥ ካለው አቅመ ጉልበት ጋር ተናበብ። ጥንቅቅ ብለህ ከነሙሱ ቀልብህ ተገኝ፤ ከአዕምሮ ጋር ካለህ ቁርኝት ተፋታ፤ ላለውና ላለው እንዲሁም ለሆነውና ለሆነው እጅ ሰጥ፤ እነዚህ ሁሉ ወደ ረቂቁ ያስገቡህ ዘንድ ልትጠቀምባቸው የምትችለው በሮች ናቸው። ሁኖም ግን አንዱን ብቻ መጠቀም ይበቃሃል።

መቼም ፍቅር ከእነዚያ በሮች አንዱ መሆኑ አያጠራጥርም ?

ለይደለም፤ ከቦርቶ ለንዳ ሲከፈት በዚያው ቅፅበት ለንድ ለምሳል ለንድ
 ለካልነትን ብሚቱን በመረዳት መልክ፤ ፍቅር በሌላው ውስጥ ይሠርጻል። ፍቅር
 ወደ ረቂቅ የሚያስገባ በር ለይደለም፤ ፍቅር በቦር ውስጥ ለልጅ ወደዚህ ለሌላ
 ከተፍ የሚል ነው። ለንተ በመልስ ቅርፅ ማንነት ሙሉ በሙሉ
 አስተማሪነቱን ደረሰ ፍቅር ለኖር ለይቻልም፤ የሌላ ተግባር ፍቅርን መፈለግ
 ለይደለም፤ ይልቅ ፍቅር ይገባበት ዘንጅ በፍን መክፈት ለንድ።

ለርምም

ለንተ ለላይ ከፍ ብሎ ከስተሰጠው ሌላ ሌሎች በርቶስ ይኖሩ ይሆን ?

ለምን ለሉ። ረቂቅ ከገሀዳ ተነጥሎ የሚታይ ለይደለም። ረቂቅ በዚህ
 ለሌላ ላይ በሽ ነው። ነገር ግን ተሸፋፍኖና ተደብቆ ስለሆነ ያለው አብዛኛው
 ሰው ማለት ይቻላል ሙሉ በሙሉ ለጥቶታል። ተሸውዳልም። ወደ የት
 ለንደም ታማትር ብታውት ነገር የትም ቦታ ታገኘው ነበር። ወደ ረቂቅ
 የሚያስገባው በር በአያንዳንዱ ቅፅበት ይከፈታል።

በስተማዶ በኩል የሚጮኸውን የውሻ ጩኸት ድምፅ ስምተሀዋልን?
 ወይም ደግሞ በአጠገብ ያለፈውን መኪና ድምፅ በጥንቃቄ አዳምጠው። በዚያ
 ድምፅ ውስጥ የረቂቁን መገኘት ስሜቱ ተስምቶሀልን? ነው ወይስ አልቻልክም?
 ከፀጥታው ውስጥ የሚወጡትን ድምፆች ለንዲሁም ደግሞ ተመልሰው ወደ
 ፀጥታው የሚሏዱትን ድምፆች አስተውሎ ለድምጣቸው፤ ከድምፆቹ ይልቅ
 ለፀጥታው የበለጠ አትኩሮትህን ስጥ፤ ከድምፁ ውስጥ ላለው ውጫዊ ፀጥታ
 ትኩረት መስጠት ውስጣዊ ፀጥታን ይፈጥራል፤ ማለትም አዕምሮ ፀጥረጭ
 ይላል፤ በለርምምም ይዋጣል፤ በፍም ይከፈታል።

አያንዳንዱ ድምፅ የሚወለደው ከፀጥታ ነው፤ ተመልሶ የሚሞተውም
 ፀጥታ ውስጥ ነው። ለንም ደግሞ ድምፁ በቆይታ አድሜውም በፀጥታ የተከበበ
 ነው፤ ድምፁን ድምፅ የሚያደርገው ፀጥታ ነው፤ በድምፁ ውስጥ ያለው ፀጥታ
 ተፈጥሯዊ ግን ደግሞም በአያንዳንዱ ድምፅ ውስጥ በአያንዳንዱ መዘቃዊ

ቃና ውስጥ፣ በእያንዳንዱ ዘፈን ውስጥ፣ በእያንዳንዱ ቃል ውስጥ ረቂቁ የደምፁ እንደ አካል ነው። ረቂቁ በዚህች አለም ውስጥ በፀጥታ መልክ እራሱን ገልጦ ይገኛል። በዚህም ነው በዚህች አለም ውስጥ እንደ ፀጥታ ያለ አግዚአብሔርን የሚመስል እንዳች ነገር የለም የተባለው። አንተ እንደ ማድረግ ያለብህ ነገር ቢኖር ለፀጥታው ትኩረት መስጠት ብቻ ነው። ሌላው ቀርቶ በንግግር ጊዜም እንኳን በየቃላቱ ያለውን ክፍተት አሳምረህ ተገንዘበው፤ ማለትም በየአረፍተ ነገሮቹ መካከል፣ በየቃላቱ ያለውን አጭር ፀጥታ ግንዛቤ ይኑርህ። አንተ ይህን ስታደርግ በውስጥህ የመረጋጋትና የመስከን ደባቡ በውስጥህ ይጎለብታል። አንተ በተመሳሳይ ጊዜ ውስጥህ አርምም ሳታስፍን ለፀጥታ አትኩሮት መስጠት አትችልም። ይህን ስታደርግ ግን ወደ ረቂቁ ውስጥ ዘልቀህ ገባህ ማለት ነው።

ሞትን ማወቅ

ቀደም ብዬ ከጠቀስኩት ህልም አልባ እንቅልፍ በተጨማሪም ሌላ በራሱ ጊዜ የሚከሰት በር አለ። ይህ በር በአካለ ስጋ ሞት ወቅት ለአጭር ጊዜ የሚከፈት በር ነው። አንተ በህይወት ዘመንህ ወቅት መንፈሳዊ ግንዛቤን ለመጨበጥ ሌሎቹን ምቹ አጋጣሚዎች ብታጣቸውም እንኳ፣ ለአንተ የሚከፈትልህ ሌላ የመጨረሻ በር አለ። ይህ በር የሚከፈተውም አካለ ስጋ ከሞተ በኋላ የአካለ ስጋን ሞት ተከትሎ ወደያውኑ የሚመጣ ነው።

ከሞት አፋፍ መመለስ እየተባለ የሚታወቀው ሁናቴ ውስጥ ያለፉና ከሞት አፋፍ የተመለሡና፣ በምናባቸው ፀዳሉ ፍንትው ያለ በር አይተው ከሞት አፋፍ የተመለሡ እጅግ በጣም በርካታ ሰዎች አሉ። ፈፅሞ የመረጋጋትና ጥልቅ የሆነ ሰላም እንዳለው አብዛኞቹ ሰዎች ተናግረዋል። የሞት መፅሀፍ ተብሎ በሚታወቀው የቲቤትያን መፅሀፍ፣ ሁናቴህ እንዲህ በሚል ተገልጾ ይገኛል፡- «የባዶነት ቀለም አልባ ብርሀን ፍንትው ያለ ደምቀት ፣ በማለት ይገልፀውና ይህም «የአንተ እውነተኛው ማንነት ፣ ይለዋል። ይህ በር የሚከፈተው በጣም

ለእጭር ግዜ ብቻ ነው፤ እናም ደግሞ በህይወት በነበርክበት ግዜ የረቂቅ እድማስ ተሞክሮው እስከሌላህ ድረስ፤ ይህም በር ሊያመልጥህ የሚችልበት እድል ሰፊ ነው። አብዝኛዎቹ ሰዎች እጅጉን የበዛ የእምቢተኝነት ዝቃጭን ተሸክመው፤ የበረከተ ፍርሀትን አዘለው፤ በሰሜት ህዋሶቻቸው እጅጉን ተናጉደው ከገሀዱ አለም ቁስ ጋር እጅጉን ተቆራኝተው ነው ህይወታቸው የሚያልፈው። እናም በሩን ሲያዩ በፍርሀት ፊታቸውን ያዞሩበትና ንቃተሀሊናን ያጡታል። ከዚህ በኋላ የሚሆነው አብዛኛው ነገር ሁሉ የሚሆነው በግብታዊና በራው ግዜ ነው። በስተመጨረሻም ሌላኛው ዙር ውልደትና ሞት ይከተላል። የዚህ ሰዎች በዚህ ሁኔታ ውስጥ መሆን አየታወቃቸው ለመሞት ንቃተሀሊናቸው በቂ አይደለም።

ስለዚህ በዚህ በር ውስጥ ማለፍ ትቢያ መሆን አይደለም ማለት ነውን?

ሌሎቹን በሮች በተመለከተ ከስብእናህ በስተቀር ብሩህማውና እውነተኛው ተፈጥሮህ የትም አይሔድም፤ እዚያው ባለበት አለ፤ ያም ተባለ ይህ ግን ማንኛውም እውነተኛው ነገርና በስብእናህ ውስጥ ያለው እውነተኛው እሴት ሁሉ በውስጥህ የሚንፀባረቀው እውነተኛው ባህሪህ ነው። ይህ ፈፅሞ አይጠፋም፤ እሴት የሆነ አንዳች ነገር፤ እውነት የሆነ አንዳች ነገር ፈፅሞ አይጠፋም።

ወደሞትና ወደሞት መቃረብ፤ ማለትም የእካላ ቅርፅ ትቢያ መሆን፤ ለመንፈሳዊ መረዳት ሁልጊዜም ቢሆን ከሁሉ የላቀ ምቹ አጋጣሚ ነው። በጣም የሚያሳዝነው ግን ይህ ምቹ አጋጣሚ በአብዛኛው መና ሁኖ መቅረቱ ነው። ምክንያቱም እኛ የምንኖረው ሙሉ በሙሉ ማለት ይቻላል ስለሞት ግንዛቤው በሌለው ባህል ውስጥ ስለሆነ ነው። እኔ እንደውም ለሞት ብቻም ሳይሆን የእውነት ግድ ሊለን ስለሚገባን ነገሮችም፤ ባህላችን እውቀቱና ግንዛቤው የለውም።

ለገንዘብ መግቢያ በር የሞት መግቢያ በር ነው። ማለትም የውሸት የሆነው ማንነታችን የሚሞተው ሞት። እንተ በሞት ውስጥ ስታልፍ ሕሳብህንም እንዲሁም ከአዕምሮ ስራት መልክ ቅርፅ፣ ማንነትህን መቆይት ትተዋለህ። እናም ሞት ቅገፍት እንደሆነ ትገነዘባለህ። ልክ ከመልክ ቅርፅ ጋር ስለሆነ ቅገፍት እንደሆነው ሁሉ ማለት ነው። ቅገፍት ሲያከትም ሞት ማለት ምንም ማለት አይደለም፤ ይልቅ የቅገፍት ማክተሚያ እንደ፣ ሞት ለቆይታ የሚሆነው እንተ ከቅገፍቱ ጋር እስከ ተጠበቅክ ድረስ ብቻ ነው።

ምዕራፍ ስምንት - የመገለጥ ግንኙነት

የትም ሁን የትም፤ ቀልብህን ወደ አሁን መለስ አድርገው

እውነተኛ መገለጥ በወንድና ለሴት መካከል ባለ የፍቅር ግንኙነት ውስጥ ካልሆነ በስተቀር እውነተኛ መገለጥ እንደማይቻል ነው ሁሉ የማለበው እኛን ጽንፍ ምሉእ የሚያደርገን ይህ አይደለምን? ያ እስከሚፈጠር ድረስ የአንድ ሰው ህይወት የተሳካ ሊሆን የሚችለው እንዴት ነው?

ይህ አሁን ያልከው ነገር በአንተ ተሞክሮ እውነት ሁኖ አግኝተህዋል?

አጋጥሞህልህ?

እስከ አሁን ተሞክሮው የለኝም። ግን ካለ ትዳር አጋር እንዴት መገለጥ ሊገኝ ይችላል? ወደፊት ግን የትዳር አጋር ሳገኝ እውነተኛ መገለጥ እንደሚሆንልኝ አውቃለሁ።

በሌላ አባባል አራስህን ለመታደግ በሆነ ወቅት ላይ የሚከሰት ክስተት እየጠበቅክ ነው ማለት ነው። እስካሁን እያወራነው ስላለው ነገር ዋናው ስህተት ይህ አይደለምን? መበዠት ሌላ በታ አይደለም፤ በሌላ ግዜም አይደለም። መበዠት ያለው እዚሁ ነው፤ ግዜውም አሁን ነው።

‘መበዠት ያለው እዚህ ነው፤ ግዜውም አሁን ነው’ ያልከው አባባል ትርጉሙ ምንድን ነው? አልገባኝም። ሌላው ቀርቶ መበዠት ማለት ምን ማለት እንደሆነ አላውቅም።

ገዢ ሰዎች ስጋቸውን ማሰደወት፣ ወይም ደግሞ የተለያዩ አይነቶች የሰነልቦናዊ ርካታዎችን ይፈልጋሉ። ምክንያቱም እነዚህ ነገሮች ደስተኛ ያደርጉናል ወይም ደግሞ ከፍርሀት ስሜት ወይም ከባዶነት ያላቅቁናል ብለው ስለሚያምኑ ነው። ስጋን በማሰደወት አለም አሰርሞላች አይነት ስሜት ደስተኝነት ሊገኝ ይችል ይሆናል፤ ወይም ደግሞ የሆነ አይነት ሰነልቦናዊ እርካታን በማግኘት ደስተኝነት ሊገኝ ይችል ይሆናል። ከእርካታ ማጣትና ከይህ ጎድሏ ሁኔታ ለመውጣት የሚደረገው ፍለጋ ነው፤ መበዠትን መፈለግ የሚባለው። እነዚህ ሰዎች ያገኙት ማንኛውም እርካታ ለአጭር ግዜ የሚቆይ ነው፤ ስለሆነም እርካታን ወይም ስኬትን የማግኘት ቅደመ ሁኔታ አሁንም ያው ከእዚህና ከአሁን ተርቆ ገና ሰገና ወደፊት ይገኛል የሚል ምናባዊ ውጥን ነው። ‘ይህንና ያንን ሳገኝ፣ ወይም ደግሞ ከእንዲህና እንዲያ ነፃ ስሆን ያኔ ደስተኛ እሆናለሁ’ ማለት ሲሆን፣ ይህ ደግሞ ወደፊት መበዠት ይሆንልኛል በሚል፣ ንቃተ ሀሊና አልባው አዕምሮ የፈጠረው የወደፊት ቅገሮት ነው።

እውነተኛ መበዠት ማለት እርካታ፣ ሰላምና የህይወት ከነፍጥርጥሯ ምሉእነት ነው። እውነተኛና መበዠት አንተ አንተን ስትሆንና ውስጥህ ያለምንም ተቃርኖ መልካም ስሜት ሲሠማው ነው። ውጫዊ ነገሮች ላይ ያልተንጠሰጠለ፣ አንዲሁ ብቻ በሠዋዊ ማንነት ደስተኛ መሆን ነው። ሐይት መጣ የሚል ሳይሆን፣ ጥንቅቅ ብሎ ሁሌም የሚገኝ ነው። መበዠት በፈጣሪ አማኞች ቋንቋ ሲገለፅ (እግዚአብሔርን ማወቅ ማለት ነው) እዚህ ላይ እግዚአብሔርን ማወቅ ነው ሲባል፤ እግዚአብሔር ከአንተ ርቆ እዚያ አለ ማለት ሳይሆን፣ በአንተ በውስጥህ፣ ጠሊቅ በሆነው ውስጣዊ ማንነትህ ሲኖር ነው።

አውነተኛ መበዠት፣ እርነትን የመጎጠፍ ሁኔታ ነው፣ ከፍርድ፣ ከሰቃይ
ነፃ መውጣት ነው፣ ይህም ያ ተገደላል ከሚል ሁኔታ ነፃ መውጣት ነው፣
እናም በማንኛውም ረገድ ከመከፈል፣ ከመፈለግ፣ ከመሻት ነፃ መውጣት ነው፣
አውነተኛ መበዠት ከመንቻካ ሀላብ መላቀቅ ነው፣ ከክሉታዊነት ነፃ መሆን
ነው፣ ከሁሉም በላይ ደግሞ በሰነልዎና ረገድ ከባለፈውና ከወደፊቱ ነፃ መሆን
ነው። ከዚህ ተነስተህ እዚያ መድረስ አትችልም እያለ የሚነገርህ አዕምሮህ
ነው። አንተ እርነት ከመውጣትህና ምሉእ ከመሆንህ በፊት አንድ የሆነ ነገር
ሲሆን ይገባል ወይም ደግሞ እንዲህና እንዲያ መሆን ይጠበቅብህል በማለት
ነው አዕምሮህ የሚነገርህ። በሌላ አባባል አንተኮ ግዜ ያስፈልግህል ይልህል።
እንዲያ ያሉትን ነገሮች ማግኘት አለብህ፣ እንዲህና እንዲያ አይነት ነገሮችን
ማድረግ ወይም ደግሞ ማሳካት አለብህ፣ እንዲህና እንዲያ አይነት ነገሮች
ሲኖሩህ ይገባል፣ ገና መረዳት ያለብህ ነገር አለ በማለት ነው አዕምሮህ
የሚነገርህ። የተበዠህ ለመሆን ግዜን ነው አዕምሮህ እንደመሳሪያነት
እየተጠቀመ የሚገኘውትብህ። አውነታው ግን ለመበዠት ታላቁ መሰናከል ግዜ
መሆኑ ነው።

ከዚህ ተነስተህ እዚያ መድረስ እንደማትችል ነው የምታስበው፣ እንዲሁም
ደግሞ አንተ እኮ ገና ብዙ የሚቀርህ ነገር አለ፣ ገና ጥንቅቅ አላልክም፣
በሰህንም አንተ ማን ነህና ነው እዚያ የምትደርሰው የሚለውም አመኔታ
በውስጥህ አለ፣ ሀቁ ግን ካለህበት ተነስተህ እዚያ የምትደርሰው በመጀመሪያ
እዚህና አሁን ላይ ስትሆን ብቻ ነው። አንድየውኑ እዚያ መድረሱን በመገንዘብ
እዚያትዳርላለህ። እግዚአብሔር እንደማያሻህ ስትገነዘብ በዚያው ቅፅበት
እግዚአብሔርን አገኘህው ማለት ነው። ስለዚህ ለመበዠት በእንዲህና እንዲያ
መንገድ ብቻ የሚለው ስደወራም። ይኸውም ማንኛውንም አይነት ሁኔታን
መጠቀም የሚቻል ሲሆን፣ በተለይ የሚባል የተለየ ሁኔታ ግን አያስፈልግም።

የዘጠኝ ሁሉ ግን ወደ መዘጠኝ መዘለቁያው በተኛው የጥብ ግን አንድ እና አገዳ
በግ ነው። ይኸውም አሁን የአሁን ግዜ በግ ነው። ከአሁን ቀደምት ባሻገር ግን
ምንም ዓይነት መዘጠኝ የለም። እንቅስቃሴውን አጋር የለላህ ነህን? እዚህ
ትተህ ወደ አሁን መላሰ ዘል። ግንኙነት ገምረህልን ? እዚህ ትተህ ወደ
አሁን ውስጥ ግዛ።

የፍቅር ግንኙነት፣ የጥላቻ አተያይ

አንተ በሕመሙ ቀልብ የመገኘት ንቃተ ህሊና ሞገድ ውስጥ እስካልገባህና
እስካልቻልክ ድረስ፣ ሁሉም ዓይነት ግንኙነቶች በተለይ ቀረቤታ ያላቸው
ግንኙነቶችህ እጅጉን እንከናቸው የበዛ ነው። የጊላ ጊላም ረራቸውን ይሰቱና
መና ይቀራሉ። ለግዜው ፍፁም እንከን የለሽ ይመስላሉ፣ ለምሳሌ አንተ ፍቅር
ይዞህ ሳለ፣ ሁሉም ነገር እንከን የለሽ የሆኑ ይመስላሉ። ነገር ግን ይህ
ግዜዎ እንከን የለሽነት፣ ጭቅጭቅ ጠብ፣ ንትርክና ግብግብ ሲነሳ ያ እንከን
የለሽ ፍቅር ፍጻሜን ያያል። አብኛዎቹ (የፍቅር ግንኙነቶች) ብዙም ሳይቆዩ ወደ
የፍቅር ለጥላቻ ግንኙነት ሲቀየሩ ማየት ያልተለመደ እይደለም። ፍቅር ወደ
ቀውጦ ድብድብና ፀብ፣ ወደመረረ ጥላቻ ስሜት ይቀየራል። ወይም ደግሞ
ውዴታና ፍቅር ሁሉ ብን ብሎ ይጠፋል። ይህም ኖርማል ተደርጎ ይወሰዳል።

እዚህም ግንኙነቱ ለተወሰነ ግዜ አንድያ ወዲያ አንድያ ወዲህ እየተላጋ
ይቀጥላል። (በፍቅር) ሁለት የዋልታ አጽናፎች መካከል ወዲያና ወዲህ እየተላጋ
ብጥቂት ወራት ወይም ለጥቂት አመታት ይቀጥላል። ይህም ስቃይ
ያተረፈላህን ያህል ደስታንም ይሰጥሃል። ጥንዶች በዚህ አንድያ ጠብ ሌላ ግዜ
ፍቅር ኡደት ሱስ ውስጥ የወደቁ ባልና ሚስቶችን ማየት ያልተለመደ
እይደለም። የሚሠሩት ድራማ እንሱነታቸውን ነፍስ ይዘራበታል። ውሎ እያደር
ግን በሁለቱ ፅንፍ ዋልታዎች ማለትም በእሱታዊውና በአወንታዊው መካከል
ያለው ሚዛኑን ይሰትና ጠብና ድብድቡ እየበረታ ይሔድና ብዙም ሳይቆይ
በስተመጨረሻ ግንኙነቱ (ትዳሩ) መና ይቀራል።

እንተ አሉታዊውን ወይም ሔደት መጣ አያለ ግንኙነቱን የሚያደፍርውን
አደቱን ማስወገድ ከቻልክ፤ ሁሉም ነገር መልካም ይሆንና ግንኙነቱ ዳግም
ሊሰመራ የሚችል መስሉ ሊታይ ይችላል። ነገር ግን ያሳዝናል፤ አይችልም፤
ሁሉቱ የዋልታ አዕናፎች እርስ በርሳቸው እንዲያለገኙ ጥገኛ ናቸው፤
እንዲሁ ከሌላው መነጠል አትችልም። አወንታዊው አንድየውኑ በውስጡ
አሉታዊውን አምቋል፤ አሉታዊው እንዳይገለጥ ሁኖ አንድየውኑ አወንታዊው
ውስጥ ሠርጿል።

ሁሉቱም የአንድ ሳንቲም ሁለት ገዕታ ናቸው። ተግባራቸውም አንድ ነው።
እነሆ ላይ እያወራሁ ያለሁት የተቃራኒ የታ የፍቅር ግንኙነት እየተባለ በተለምዶ
በሎሚጠራው አንድ፤ ስለ እውነተኛ ፍቅር አይደለም፤ እውነተኛ ፍቅር ሁለት
የተቃራኒ ፅንፍ የለውም። ምክንያቱም የሚመነጨው ከአዕምሮ በላይ ከሆነ ነገር
ነው። ጎቃተ ህሊና ያላቸው ሰዎች ከስንት አንድ እንደሆነው ሁሉ፤ ጥንዶችም
ተጀምሮ እስከሚያልቅ ድረስ በፍቅር የመቀጠሉ ነገርም ከስንት አንድ ነው።
የሆነ ሁኖ ግን በአዕምሮ መለስ መጣ በሚል ፍሰት ወቅት ክፍተት በተፈጠ
ቁጥር የማይጨበጥና ለአጭር ጊዜ የሚቆይ የፍቅር ሁኖቴ ሊኖር ግን ይችላል።
እርግጥ ነው በጥንዶች ግንኙነት ወቅት ከአዋንታዊው ይልቅ የበለጠ ፈር
የሚያስወጣው የግንኙነቱ አሉታዊ ነን ነው። በተጨማሪም አሉታዊውን በራስህ
(ሽ) ላይ ከማየት ይልቅ በፍቅር አጋርህ (ሽ) ላይ ነቅሶ ማውጣቱ ቀላል
ይሆናል። ይህም በበርካታ መንገዶች ሊገለጥ ይችላል። ቅናት፣ አምባገነንነት፣
ሽሽ ማድረግና በውስጥ የታመቀ ቅሬታ፣ እኔ ብቻ ነኝ ትክክል ማለት፣
ቆንቆናነት፣ ጣልጣል ማድረግና በራስ ሀሳብ መመስገን፣ ስሜታዊነትና
በልጣብልጣጥነት፣ አምባገን መፍጠር፣ ተችነት፣ መፍረድ፣ ድብድብ፣ ቁጣ
ወ.ዘ.ተ.

አወንታዊው ነኑ ደግሞ አንተ ከፍቅር አጋርህ (ሽ) ጋር ብፍቅር ስትሆን
ነው፤ ይህ መጀመሪያ ላይ ጥልቅ የሆነ እርካታ ሁኖቴ ውስጥ መሆን ሲሆን

ሀይወተህ (ሽ) ትርጉም ያሰውና ምሉእነት ስሜት ይለግሃል (ይለግሻል)።
ሀልውና (ሽ) ድንገት ትርጉም ያሰው ይሆናል። ምክንያቱም ለሌላው (ሽ)
የሚል ሰው ከጎንህ (ሽ) ስላለ፣ እርስ በርስ የመረላላገና የጌ ብቻ ነው (የጌብቻ
ናት) አይነት ስሜት ያደርስሃል። (ያደርሳላል)። ለብርገቱ ምሉእ የመሆን
ስሜትን ይፈጥራል። ስሜቱ እጅግ ጥልቅ ይሆንና የተቀረው ለሰው ከመጠፍ
የማይቆጠር ይሆናል።

የሆነ ሁኖ ግን እጅግ ጥልቅ በሆነው ስሜት ውስጥም አንተ ትብስ እንቺ
ትብሽ መከላከልንም ልታስተውል ትችላለህ። ለላኛው ግለሰብ ሱስ ይሆንዋል።
አንተ ወይም እርሷ እፀ ፈዋሽ ትጋጋናላችሁ። እፀ ፈዋሽ ከአጠገብ ሲኖር
የደስታ ጠዘቱም ይጠፋል። ነገር ግን ሌላው ቀርቶ እርሷ (እርሷ) ከእኔ ጋር
አትቀጥልም (አይቀጥልም) የሚለው ሀሳብ በራሷ፣ ወደ ቅናት፣ ጭቅጭቅ፣
ንትርክና ወቀሰ፣ ያመራል። ለብርገቱ ቀርቶ ሌላው ሰው ትቶ ሲሆን መሪ
የሆነ ጥላቻ ይፈጠራል። ከፍተኛ የሆነ ሀዘንም አንዲሁ። ተስፋ መቋረጥንም
ያስከትላል። በዚህ ግዜ ፍቅር የት ሐይ ? ፍቅር በቅደስት ወደ ጥላቻ ሊቀየር
ይችላልን ? ቀድሞ ነገር መጀመሪያ ላይሰ የነበረው ፍቅር ነገርን? ነው ወይስ
አንዲሁ ለብር የመሆን ግዚያዊ ሱስ ?

ሱሴ ፍቅርና ምሉእነትን መፈለግ

ለላኛው ሰው ጋር ሱስ መያዣችን ለምን ይሆን ?

በተቃራኒ ጾታ መካከል ያለ ግንኙነት ጥልቅ የሚሆንበት የራሱ የሆነ
ምክንያት አለው። ይኸውም ግንኙነቱ እርንት የሚያወጣ መሰሉ ስለሚታይ
ነው። እርንት የሚያወጣውም አውስጥ ዘልቆ ከተንሰራፋ ፍርሀት፣ መሻት፣
እጠት እንዲሁም የምሉእነት ስሜት ያለመሰማት ነው። ይህ ምሉእነት
ያለመሰማት ስሜት እንዲሁ በደረሰው የሰው ልጅ ባህሪ ሁኔታ ሁኗል። ይህ
እንዲሁ በደረሰው የሰው ልጅ ሁኔታ ሁለት መገለጫዎችን ያለያል። አንደኛው
ስነልቦናዊ ሲሆን ሁለተኛው ደግሞ (ስጋዊ) ነው።

ተቃራኒ የታን በመፈለግ ረገድ ሁለተኛው ምክንያት ስጋዊ ነው፤ በአካላዊ ሁኔታ አንጻር እንተ ምሉእ ያለመሆን ግልፅ ነው። ወንድም ሆንክ ሌት ማለትም የምሉዑ ግማሽ ነህ (ሽ)። እናም ምሉእነትን የመናፈቅ፣ የመሸት፣ ወንዱ ሴቷን፣ ሴቷ ደግሞ ወንዱን የመፈለግ ሁኔታ ይፈጠራል። ተቃራኒ ጾታን የማግኘት መሻቱ እጅጉን ያይላል። ይህ ተቃራኒ ጾታን የማግኘት መሻት፣ መነሻው መንፈሳዊ ነው። እናም ከብቻነት ወደ ሁለትነት ይጠቃለላል፤ የምሉዕነት ሁኔታም ይፈጠራል። በዚህ በአካላዊ ተቃራኒ ጾታን የመፈለግ ሁኔታ የምታገኘው ተራክቦ ወሲብን ነው። በዚህም ጥልቅ የሆነ ርካታ ይገኛል፤ ነገር ግን በወሲብ አንድ አምሳል አንድ አካል መሆን በጣም ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ቦግ ብሎ አልም የሚል ምልዑነት እንዲሁም ቅፅበታዊ ሀሴት ነው። ከዚህ የበለጠ ፋይዳ የለውም። ነገር ግን እንዲሁ በደፈናው፣ ወሲባዊ ተራክቦን መገገርን አገኝበታለሁ ብለህ የምትጠቀምበት ከሆነ፣ ፍላጎትህ (ሽ) ከተቃራኒ ጾታ ገር በወሲብ መርፌና ክር መሆንን ብቻ ነው። ይህ ደግሞ የአጭር ጊዜ ምሉእነትን ከማግኘት በዘለለ ሌላ ፋይዳ የለውም። በሌላ አባባል መንግስተ ሰማይን በጨረፍታ አየኸው፣ እናም ተቁለጨለጭክበት፣ ሁኖም እዚያው ለመቆየት ግን አልታደልክም፤ እናም መርፌው ከከሩ ሲላቀቅ፣ አካላትህ ተላቆ፣ ተነጥለህ እራስህን ታገኘዋለህ።

ተቃራኒ የታን በመፈለግ ረገድ ሌላኛው ምክንያት ስነ ልቦናዊ ነው። በስነልቦና ደረጃ ደግሞ ምሉእነትን ማጣት ወይም ደግሞ የጎደሎነት ስሜት ከአካላዊ ረገድም በላይ የትየለሌ ነው። አንተ ከአዕምሮህ ጋር እስከተቆራኘህ ድረስ ለራስህ ያለህ የማንነትህ መረዳት የሚመነጨው ከውጫዊ ሁኔታዎች ነው። ማለትም አንተ ስለራስህ ማንነት የተረዳኸው ከውጫዊ ነገሮች አንጻር ሲሆን፣ እነዚህ ውጫዊ ነገሮች ደግሞ አንተነትህ ላይ ምንም የሚፈይዱት ነገር የለም፤ ከአንተ ማንነት ጋርም ምንም የሚያያዛቸው ነገር የለም። እነዚህ ውጫዊ ነገሮች ማለትም ማህበራዊ ህይወትህ፣ ሀብትና ንብረትህ፣ ውጫዊ

ገዕታህ፣ ስኬትህ፣ ውድቀትህ፣ እምነትህ ወ.ዘ.ተ ከአንተ ማንነት ጋር የሚያያይ ይዛቸው ነገር የለም። ማንነትህን ከእነዚህ ውጫዊ ነገሮች ጋር ካያያዝከው እራስህን የአዕምሮ ስራት የሆነውን የውሸት ማንነትህን ሆንክ ማለት ነው። ይህ የውሸት ማንነትም በቀላሉ የሚጎዳ፣ የተጋለጠ፣ ዋስትና የሌለው አይነት ስሜት ይሰማዋል። በተጨማሪም ሁልጊዜም ቢሆን እራሱን የሚያቆራኝበት አዳዲስ ነገሮችን እንደፈለገ ነው። ይህን ማድረጉም ህልውናውን ያስጠበቀ አይነት ስሜት ይሰማዋል። ነገር ግን ለእርሱ፣ ማለትም (የውሸት ማንነትህ) የእርሱን ፍላጎት በበቂ ሁኔታ የሚያረካ እንዳች ነገር የለም። የነገሰበት ፍርሀት ንቅንቅ አይልም፤ እርሱ ሁሌ እንደጎደለበት ነው፤ መሻቱም ፈፅሞ ማብቂያ የለውም።

ይህ በእንዲህ እንዳለ ያ ተቃራኒ ጾታን የመፈለግ መሻት ተሳካና ተጣማሪ ተገኘ። ይህ አጋር ማግኘት ለሁሉም አይነት ለእራስ ወዳዱ እኔነት ችግሮች መልስ ይዞ የመጣ መሰለ፤ እናም ደግሞ መሻቶቹ ሁሉ በዚህ በተቃራኒ ጾታ አጋር ማግኘት መፍትሔ የሆነ መሰለ። የተቃራኒ ጾታን አጋር ማግኘት ቢያንስ መጀመሪያ ገደማ መስሎ የሚታየው ከፍ ብሎ በጠቀስኩት ሁኔታዎች መልክ ነው። ተቃራኒ ጾታ ከማግኘትህ በፊት አንተ ያለህ የማንነትህን መረዳት የመዘዘክካቸው ነገሮች በሙሉ አሁን በእንጻራዊነት ከቁብም የማይቆጠሩ ሆኑ። አሁን እነርሱን ሁሉንም የሚተካ፣ ትኩረትህን በሙሉ አንድ እና አንድ ነገር ላይ ብቻ የሚያስደርግ ነገር አገኘህ። ይህም ለህይወትህ ትርጉም ሰጠው። ይህንንም ተንተርሰህ ማንነትህን፣ እኔ እኮ እንዲህ ነኝ ብለህ ደመደምክ። ማለትም ያፈቀርካትን ሴት (ያፈቀርሽውን ወንድ) ታሳቢ ያደረገ ማንነትህን (ማንነትሽን) አበጀህ። አንተም ከእንግዲህ በዚህች ደንታ ቢስ አለም ብቻህን ያልሆንክና ውሀ አጣጭ ያገኘህ ሰው እንደሆንክ ተረዳህ። አሁን ሁለመናህ የሚያጠነጥነው በዋናነት አንድ ነገር ላይ ሆነ፤ ይኸውም ውዴ የምትላት ውድህ (ውዴ የምትይው ውድሽ) ላይ ሆነ።

እዚህ ላይ አንድ የሚያስቅ ነገር አለ። ይህ ማጠገጠኛ የሆነ ነገር በአንተ ውስጥ ሳይሆን ውጫዊ ነው። ይህም አሙን ነው። እናም አሁንም ለእራሱ ያለህን ማንነትህን የመዘዘከው ከውጫዊ ነገር ሲሆን ይህም በዋናነት ከማንነትህ ጋር ምንም የሚያይዘው ነገር የለም።

እዚህ ላይ አንድ መታወቅ ያለበት እቢይ ነገር አለ፤ ውሀ አጣጭ ተቃራኒ ጾታ ከተገኘ በኋላ የእራስ ወዳዳ እኔነት መገለጫ የሆኑት እርካታ ማጣት ምሉእ ያለመሆን ስሜት እንዲሁም የፍርሀት ስሜቶች አሁንም ድረስ በውስጥህ(ሽ) አሉ ወይስ የሉም የሚለው ነው። እነዚህ ስሜቶች ደምጥማጣቸው ጠፋቷል ወይስ ከላይ ከላይ ደስተኛ በሚመስል ገጽታ ውስጥ አድፍጠው ህልውናቸውን አስቀጥለዋል።

አንተ ከሚስትህ ጋር ያለህ ግንኙነት (አንቺ ካባልሽ ጋር ያለሽ ግንኙነት) አንድየ ብፍቅር፣ ሌላ ግዜ ደግሞ በፍቅር ተቃርኖ ማለትም በመቧቀስና ጭቅጭቅ የታጀበ ከሆነ እራስ ወዳዳ እኔነት አሁንም አለ ማለት ነው። ይህንንም እርሷ የሌለችበት (እርሷ የሌለበት) ቅርቅር ይለኛል የፍቅር ሱስ ተምታቶብህል ማለት ነው። የፍቅር አጋርህን (አጋርሽን) አንድየ ሰው አንድየ አፈር እያደረገህ (ሽ) አንድየ ድብድብ አንድየ ፍቅር፣ ይህ ፍቅር አለ አያሰኝም። እውነተኛ ፍቅር ተቃራኒ የለውም፤ ፍቅርህ (ሽ) በሌላኛው ጫፍ ደግሞ ተቃራኒ ካለው ይህ ፍቅር እይደለም፤ ይልቅስ ውስጥ የተቀበረ የእራስ ወዳዳ እኔነት የሚሸውን ሌላ ነገር ማሟያ ነው። ይህ መሻትም ያለው ለግዜውም ቢሆን የተፈቀረው ሰው ላይ ስለሆነ ነው። እራስ ወዳዳ እኔነት ይበኝበት ዘንድ ይህን በምትከነት ያደረገው ማተካከያ ነው። እናም ለአጭር ግዜ ያህል የመጠዘት እይነት ስሜትን ይፈጥራል።

የሆነ ሁኖ ግን፣ በሆነ መልኩ የፍቅር አጋርህ (ሽ) የአንተን መሻት ማሟላት የማትችልበት (የማይችልበት)፣ አመል የምታሳይበት ጠቅላይ ይመጣል። እናም ይህ ፍቅር በነበረ ወቅት ተሸፋፍኖ የነበረው ድበቅ

ፍርሀት፣ ስቃይ፣ እርካታ ማጣት ከንብንቡ ተገልጦ በግልጥ መታየት ይጀምራል። እናም ልክ እንደሌለው ሱስ ሁሉ እፀፈዋች እስካለ ድረስ ዳንኪራውም ጡዘቱም የትየሌለ ይሆናል። ነገር ግን ይህ ሁል ጊዜ ቢሆን እሠየው ነበር። ሁኖም ግን እፀ-ፈዋች እንተን ማስፈንደቅ የሚያቅትበት ጊዜ ይመጣል። እኒያም፣ ያኔ የፍቅር አጋርህን ከማግኘትህ በፊት ያስቃዩህ ስቃዩን ዳግም ተመልሰው ይመጣሉ። እርግጥ ነው ተመልሰው ሲመጡ ደግሞ አቅጥ ጨምረው፣ የበለጠ ብርቱ ሁነው ነው የሚመጡት። እናም አሁን የምታደርገው መላ ቅጡ ይጠፋህና፣ ለስቃይህ ሁሉ ምክንያትና መነሻ የትዳር አጋርህ እንደሆነች (እንደሆነ) አድርገህ ማየት ትጀምራለህ። ማለትም ከውስጥህ ፈንቅለህ ታወጣቸውና ሌላኛው ሰው ላይ ክፋኛ የሆነ ጠብና ግጭት ትፈጥራለህ ይህም አራሁ የስቃይህ (ሽ) አንድ አካል ይሆናል። ይህ ጠብና ግጭትም የፍቅር አጋርህ ያለችበትን ያመረቀዘውን ቀስል ያብሰውና ዕርጋ (አርሱ) እፀፌታውን መመለስ ትጀምራለች (ይጀምራል)። እንዲህ ያለው ሁኔታ እየቀጠለም እንኳ ፣ አራስ ወዳዱ እኔነት ንቃተ ህሊና አልባ ነው። አሁንም ድረስ ተስፋ የሚያደርገው ያደረሰው ጥቃት ወይም አምባገር የትዳር አጋር ባህሪያን ትለውጥ ዘንድ ወይም ታሻሽል ዘንድ የፈፀመው (የፈፀመችው) ጥቃት አጥጋቢ መሆኑን ነው። እናም አራስ ወዳዱ እኔነት፣ የውሸት ማንነት የአንተን ስቃይ ለማድበስበስ ጥቃት ማድረሱን በተደጋጋሚ ይቀጥላል።

ሁሉም አይነት ሱስ መነሻው አንድ ነው። ይኸውም የገዛ ራስህ ያመጣውን ስቃይ ለመጋፈጥና ስቃዩንም ጥሶ ለመወጣት አሻፈረኝ በማለት ነው። እያንዳንዱ ሱስ ሲጀመርም በስቃይ ነው፣ ሲያከትምም በስቃይ ነው። አንተን ሱስ ያስያዘህ ነገር ምንም ይሁን ምን አልኮል መጠጥ፣ ምግብ፣ ጫት፣ አደነዛኝ እፀ፣ ሚስት ወይም ደግሞ ስቃይህን ለመሸፋፈን የተጠቀምክበት ሠው፣ ብቻ ምንም ይሁን ሱስ ከሆነብህ ሲጀምርም በስቃይ ነው ሲያከትምም በስቃይ ነው። ለዚህም ነው እንዲሁ በጨበጣ ጅግሮው ገደማ የባበረው

ፈገገሽኛ ደስታ ካለፈ በኋላ እጅጉን የከበደ መከፋት የመከተለውን
በጣም ሲያስቀጥ የተባለለት ግንኙነትም በጥላቻና በምሬት ይጠናቀቃል።
አንተው ውስጥ እንደየውኑ የነበሩትን ስቃይና መከፋት ይፋ አወጡት። ሁሉም
እይነት ሱስ ፋሳሚውም ጀማርውም ይኸው ነው፤ ነገር ስራውም እንዲሁ ነው።
እያንዳንዱ ሱስ ለአንተ እንደወትሮው የማይሆንልህ ደረጃ ላይ
ይደርሳል፤ ይህ ሲሆንም ስቃይ ከወትሮው በተለየ እጅጉን ጨምሮና በርትቶ
ነው የሚመጣው።

ለዚህም ነው እብዛኞቹ ሰዎች ሁሉ ከአሁን ግዜ ለማምለጥና፤ የሆነ
እይነት መበዘት ወደፊት ይሆንልናል የሚል የቀቢፀ ተስፋ መክራ
የሚያደርጉት። እነዚህ ሰዎች ሙሉ ትኩረታቸውን አሁን ላይ ቢያደርጉ፤
በመጀመሪያ የሚያጋጥማቸውና የሚጋፈጡት የገዛ ራሳቸውን ስቃይ ነው።
እናም ደግሞም ከሁሉ በላይ የሚፈሩትም ይህንኑ ነው። ወደ አሁን ውስጥ
መዘለትና ከነሙሉ ቀልብ አሁን ላይ መገኘት ምን ያህል ቀላል እንደሆነና፤
ቀላል ብቻም ሳይሆን፤ ያለፈውንና ያለፈው ያስከተለውን የስቃይ ፋካውን
የማጥፋት ብርታቱን ቢያውቁ ምንኛ አረፍ ነበር። ይህን ቢያደርጉ፤ ወደ ገዛ
ራሳቸው አውነታ ምንኛ ተቃርበው እንደነበር፤ ወደ እግዚአብሔር ምንኛ
ተቃርበው እንደነበር፤ ባወቁ ነበር።

ስቃይን ፍራቻ ከተቃራኒ ጾታ ጋር ግንኙነት አለመመስረትም መፍትሔ
አይሆንም። ያም ተባለ ይህ ስቃይ እንደሆነ አሁንም ስለ። ብቻህን እንደ ደሴት
ላይ ወይም ደግሞ ቤተህ ክፍል ውስጥ ቆልፈህ ለሰበት አመታት ብቻህን
ከመሆን ይልቅ የተፈለገውን ያህል አመት ቢሆንም፤ ሰበት ያልተሳካ የተቃራኒ
ጾታ ግንኙነቶች (አንቺን) አንተን የነቃ የበቃ የማድረግ ሀይል አላቸው። ነገር
ግን ብቻህን ስትሆን ከነሙሉ ቀልብህ ጥንቅቅ ብለህ መገኘት ከቻልክ (ሽ) ፤
ሰአንተ (ቸ) ያለ ተቃራኒ ጾታ ብቸኝነቱ ሊሠራልህ (ሽ) ይችላል።

ከ ቅር ቅር ይለኛል ሱሴ ፍቅር ወደ የበቃ የነቃ

ግንኙነት

ለመሆኑ የቅርቅር ይለኛል ሱሴ ፍቅርን ወደ እውነተኛ ግንኙነት መቀየር እንችላለን ?

እንዴታ! ከነ ሙሉ-ቀልብ መሆንንና ሙሉ ትኩረትህን እስከ ጥግ ድረስ አሁን ላይ በማድረግና ከነሙሉ ቀልብ ጥንቅቅ ብሎ በመገኘት እውነተኛ ግንኙነቱን መፍጠር ትችላለህ። እንተ የምትኖረው (የምትኖሪው) ብቻህንም ይሁን የፍቅር አጋርህ (ሽ) ጋር፤ ከነ ሙሉ ቀልብ መገኘት ዋነኛውና ቁልፍ ነገር ነው። ፍቅር ያብብና ይጎመራ ዘንድ ከነሙሉ ቀልብህ የመገኘት ፀዳል በአጥጋቢ ሁኔታ ብርቱ መሆን አለበት። ይህ ሲሆን ደግሞ ሀሳብ ገቡው አዕምሮ አንተን ይዞህ ጭልጥ አይልም፤ ስቃይ አምጭ አካልም አንተን ቀልብህን አይሰርቅህም። በነዚህም የተነሳ ማንነትህንም በተሳሳተ አንድምታ አትተረጉምም። አንተ ማለት ሀሳብ ገቡውን አዕምሮህን አይደለህም፤ ያንተ እውነተኛ ማንነት ያለው ከሀሳብ ገቡ አዕምሮህ ውስጥ ያለው ሰዋዊ ማንነት ነው፤ አንተ አዕምሮ ውስጥ የሚተራመሰው ቅጣምባሩ የጠፋው ሁከት አይደለህም፤ ይልቅስ ከዚህ ጠሊቅ ውስጥ ያለው መረጋጋት ነው የአንተ እውነተኛ ማንነት። የአንተ ማንነት ከስቃይ ውስጥ፤ ስር ያለው ፍቅርና ሀሴት ነው። ይህንን ማወቅ ትሩፋቱ አርነትን፤ መበገርትን፤ የበቃ የነቃ መሆንን መጎናፀፍ ነው። ስቃይ አምጭ አካልን ሰይቶ ማወቅና ከእርሡ ጋር ያለን ቁርኝት ማቋረጥ ማለት፤ ስቃይን ነቁ ማለትና አቅልጦ ማንጠር ነው። ከሀሳብ ለመላቀቅ፤ ድምፅህን አጥፍተህ እንደሌላ ሰው ሁነህ ሀሳቦችህን በአንክሮ ተከታተል፤ ባህሪህንም በጥሞና አጠነው። በተለይ እየተደጋገሙ የሚመጡ የተደ ጋገሙ የአዕምሮ ስሪት ሀሳቦችህን ራስ ወዳዱ እኔነትም ይህን ተንተርሶ የሚጫወተው ሚናውን በጥንቃቄ አስተውል።

እነዚህን የአዕምሮ ስራቶች ነቁ ስትሆንባቸው አዕምሮ በሀሳብ የመመናቸክ ባህሪውንም ይተዋል። የአዕምሮ በሀሳብ የመመናቸክ ነገርም ግልፅ ነው። ይኸውም የሆነ ድምዳሜ ላይ ግግም ማለት፣ እንዲሁም የሆነና የሆነውን አሻፈረኝ ማለት ሲሆን፣ አዕምሮ በሀሳብ መመናቸክ ካልተገታ ግን ግጭት፣ ማድበበስና እንዲሁም አዲስ ስቃይን ይፈጥራል። የሆነና የሆነውን አምነህ በተቀበልክ ቅፅበት የሆነ ድምዳሜ ላይ ግግም ማለት ይቀርና፣ አንተ ከአዕምሮህ ትፋታና እርነት ትወጣለህ። ለፍቅር፣ ለደስታ፣ ለሰላም የሚሆን ስፍራ በአዕምሮህ ውስጥ አዘጋጀህ ማለት ነው። በመጀመሪያ እንዲህና እንዲያ ነኝ የሚል ፍርዳዊ ብያኔን እራስህ ላይ መለደፍን ታቆማለህ።

ከዚያም የፍቅር አጋርህ ጋር እንዲህና እንዲያ ናት (ነው) የሚል ፍርዳዊ ብያኔን መስጠትን ታቆማለህ። ከፍቅር አጋር ጋር የሚደረግ ግንኙነትን ፍፁም የሆነ ለውጥ ለማምጣት ከተፈለገ በዋናነት በመጀመሪያ የፍቅር አጋርህን (ሸን) ባለበት (ባለችበት) እንደወረደ ያለ ምንም እንዲህን እንዲያ ቢሆን፣ ባለበት (ባለችበት) አምና መቀበል ነው። ይህን ስታደርግ (2) ወዲያውኑ ከእራስ ወዳዱ እኔነት በላቀ ያስልቅህል። እናም ሁሉም አይነት የአዕምሮ ጨዋታዎች እንዲሁም እርሡ ከሌለ ቅርቅር ይለኛል፣ (እርሷ ከሌለች ቅር ቅር ይለኛል) የውሸት ሽንገላ መቋጫውን ያገኛል። እናም ተጎዲዋ እርሷ ናት፣ ጥፋተኛው እርሡ ነው የሚባል ነገር ድራሹ ይጠፋል። ከላሽም ተከላሽም አይኖርም። በተጨማሪም እርስ በርስ አንዱ ሌላው ላይ ጥገኛ የመሆን ነገርም ያክትማል። በተጨማሪም በሌላኛው ሰው ንቃተ ህሲና አልባ ውስጥ ያለው የአዕምሮ የሠርክ ድግግሞሽም ብን ብሎ ይጠፋል። ይህ ሲሆን በፍቅር ውስጥ ናቸው እናም በትፈልጉ በፍቅር መለያየት አለበለዚያም ደግሞ በአንድ ላይ በፍቅር እየጠነቀቁ ወደ አሁን እና አሁን ግዜ የበለጠ እየጠለቃችሁ ትሔዳላችሁ። ማለትም ወደ ሰዋዊ ማንነታችሁ ጠልቃችሁ ትገባላችሁ።

እንዴ አቀለልከውብ! ይህን ያህል ቀላል ነው እንዴ? አዎን! ይህን
ያህል ቀላል ነው።

ፍቅር በሰዎቹ ማንነት ሁኔታ ውስጥ መሆን ነው። ፍቅርህ ከበር ውጭ
ማይሄድም ያለው፤ ፍቅርህ ጠሊቅ ውስጥህ ውስጥ ነው ያለው። ይህንንም
የሚነጥቅህ እንዳት ነገር የለም፤ ከእንተም አይሰወርም። ፍቅር ከሌላ ሌላ ጋር
ጥገኛ አይደለም፤ ፍቅር ውጫዊ ቅርፅ መልክ ጋር ጥገኛ አይደለም። እንተ
በአርምም ውስጥ ከነሙሉ ቀልብህ ስትሆን የራስህን ቅርፅ መልክ አልባና ግቤ
አልባ እውነታ ስሜቱ ለእንተ ይሰማህል። ከቁልል አፈርነትህም ውስጥ
ህይወትህ ነፍስ ስትዘራና፤ ለዛዋ ሲያብብ ስሜቱ ይሰማህል። ይህንን እስትንፋሠ
ህይወትም በማንኛውም የሰው ዘር ጠሊቅ ውስጥም ስሜቱን ትረዳለህ።
ከነገድ፣ ከዘር፣ ከቋንቋ ልዩነት ካባ ባሻገር ያለውን ትመሰክታለህ። ልዕላ ሰብ
አንድነትን መረዳት ይሉህል ይህ ነው። ፍቅር ማለትም ይኸው ነው።

እግዚአብሔር ምንድን ነው ? እግዚአብሔርማ ከውስጡ ሁሉንም
አይነት ህያዋን ፍጡራን ያቀፈ ዘላለማዊ አንድ ህልው ህይወት ነው። ፍቅር
ምንድን ነው ? ፍቅርማ በእንተ ጠሊቅ ውስጥ፣ እንዲሁም በሁሉም ፍጡራን
ጠሊቅ ውስጥ ያለ ዘላለማዊ አንድ ህልው ህይወት የመኖሩ ስሜቱ ሲሰማ
ነው። ያንን ሲሆን ነው። ስለሆነም እግዚአብሔር ፍቅር ነው፣ ሁሉም አይነት
ፍቅርም እግዚአብሔር ነው።

ፍቅር አይመርጥም፣ የፀሀይ ብርሀን እገሌ ከገሌ እያለ እንደማይመርጥ
ሁሉ ፍቅርም እንዲሁ ነው። ፍቅር አንድን ሰው ልዩና ምርጥ አያደርግም።
ፍቅር በተለይ የሚባል ነገር አያውቅም። በተለይ የሚል ፍቅር የእግዚአብሔር
ፍቅር አይደለም ይልቅስ የራስ ወዳዱ የእኔነት (ፍቅር) እንዲ። የሆነ ሁኖ ግን
የእውነተኛ ፍቅር ጥልቀቱና ርቀቱ ሊለያይ ይችላል። ለሠጠኸው ፍቅር፣
ከሌሎች በበለጠ በግልፅና በጥልቀት የፍቅር ምላሽ የሚሰጥህ እገሌ፣ እገሊት
የምትለው ሰው ሊኖር ይችላል። እናም ደግሞ ያ ሰው፣ ለእንተ ያለው ፍቅር

ያንተን ያህል ከሆነና ስለፍቅር የተረዳበት አረዳዱ እንዳንተ ከሆነ ከእርሡ ወይም ከእርሷ ጋር በፍቅር ተቆራኝታችኋል ሊባል ይችላል። አንተን (አንቺን) ከዚያ ሰው ጋር ያቆራኝህ (ሽ) ትስስር፤ እውቶብስ ውስጥ ከአጠገብህ ከተቀመጠው ሰው ጋር፤ ወይም ከወሬቱ፤ ከዛፍ ወይም ከአበባ ጋር ያስተሳሰረህ ትስስር ትስስሩ ያው አንድ ነው። የትስስሩ መጠንና ጥልቀቱ ብቻ ነው የሚለያየው።

ሌላው፤ ያለ እርሡ ቅር ቅር ይለኛል፤ ያለ እርሷ ቅር ቅር ይለኛል አይነት ሱሴ ፍቅር ውስጥም እንኳን አውነተኛ አይነት ፍቅር የሚገጠባቸውን ቅፅበት አለ። ከሱሴ ፍቅር መሻቶች በዘለል የፍቅር ለዛ ያለው ቅፅበቶችም ሊኖሩ ይችላሉ። እነዚህ ቅፅበቶች የሚከሰቱት የእንተ አዕምሮና የፍቅር አጋርህ (ሽ) አዕምሮ ለአጭር ጊዜ ያህል ጋብ ሲልና፤ ስቃይ አምጭ አካል ንቁ መሆኑ ቀርቶ ለጊዜው ያደፈጠ ሁኔታ ውስጥ ሲሆን ነው። ይህ የሚከሰተውም አንዳንድ ጊዜ አካል ለአካል በቅርበት ስትሆኑ ወይም ደግሞ ልጅ ስትወልዱ በፈነደቃችሁ ጊዜ ሲሆን ይችላል ወይም ደግሞ ሞት ሲመጣ፤ ወይም ደግሞ ከሁለት አንዳችሁ ክፉኛ ስትታመሙ ሲሆን ይችላል። በነዚህ ቅፅበት ወቅት፤ አዕምሮ የሚተረጉመው ማናቸውም ነገሮች አቅም ቢስ ይሆናሉ። ይህ ሲከሰት ደግሞ ለወትሮው ከአዕምሮ ስር የተቀበረው ሰዎዊ ማንነት ይወጣና ይገለጣል። እናም አውነተኛ ተግባራትን (communication) እንዲቻል የሚያደርገውም ይህ ነው።

አውነተኛ ተግባራት እጅና ጓንት መሆን ነው። ይኸውም በአብሮነት አንድ መሆንን ማወቅ ነው፤ ይኸውም ፍቅርን ነው። በአብዛኛው ይህ በአብሮነት አንድ የመሆን ፍቅር በፍጥነት እልም ብሎ ሊጠፋ ይችላል፤ እናም እንዳይጠፋ ከተፈለገ አዕምሮንና የእርሡን የበሬቱን አስተሳሰብ ልማዱን በአየነቁራኛ ለመከታተል ጥንቅቅ ብለህ ከነሙሱ ቀልብህ መገኘት መቻል አለብህ። አዕምሮና ከአዕምሮ ጋር ያለ ቁርኝት ወደቀድሞው ቦታው ሲቀለበስ፤ እንተ እንተ መሆንህ ይቀራል። እናም አዕምሮህ እንተን በፈቀደው መልክ በምናቡ ይሰልህና ይህ

ምናባዊ ሰዕል እንተ እንደሆንክ ይነግረህል፤ አንተም እንተነትህን ትተህ ይህን
ምናባዊ ሰዕልን ትሆናለህ። እናም እንደገና የራስ ወዳዳ እኔነትን ፍላጎቶን
ለማርካት የቻለከውን ያህል ሚናህን ትወጣለህ። አባሮሽ እይነት ጨዋታዎችን
መጫወት ትጀምራለህ። መልሠህ ሰዎቹ ማንነት ያለህ ሰው እንደሆንክ
እያስመሰልከ፤ እዕምሮ ፈጠር ሰው ትሆናለህ። ከሌላ ከእዕምሮ ፈጠር ሰው ጋር
መስተጋብር እየፈጠርክ ፍቅር የተባለ ድራማ እየተጫወትክ ነገርህን
ትቀጥላለህ።

ምንም እንኳ ፍቅርን በተመለከተ ለአጭር ጊዜ ያህል ፍቅርን
ጨረፍታዎን ማጣጣም ቢቻልም፤ እንተ እስከዘለቀቀው ከእዕምሮ ጋር ያለህን
ቁርኝት ካልተወከና ካልተላተቱክ በስተቀር ፍቅር ሊያብብና ሊጎመራ
አይችልም። በተጨማሪም ስቃይ እምጭ አካልን ለማምከን በበቂ ሁኔታ
ከነሙሉ ቀልብህ ካልሆንክ በስተቀር ወይም ደግሞ እዕምሮህን እንደሌላ ሰው
ሁንህ ካልተከታተልከው በስተቀር ፍቅር ሊያብብና ሊጎመራ አይችልም። ይህ
ከሆነ ዘንድ፤ ስቃይ እምጭ አካል እንተን ሊያሸመደምደህ፤ እንዲሁም የፍቅር
ነቀርሳ ሊሆንብህም አይችልም።

ከሰዎች ጋር ያለ ግንኙነት እንደ መንፈሳዊ ልምምድ

ራስ ወዳዳ እኔነት ብልጣ ብልጥ እካሔዱና፤ እርሡ የፈጠራቸው
ማህበራዊ ፖለቲካዊና፤ ለኮኖሚያዊ መዋቅሮች ሒዶ ሒዶ በስተመጨረሻ
የመፈረካከስ ደረጃው ላይ ሲደርስ፤ ምስቅልቅሉ በወንዶችና በሴቶች መካከል ባለ
ግንኙነት ውስጥ ይንግባረቃል። በእሁኑ ወቅት የሰው ልጅን ያጋጠመው ትልቁ
ቀውስም ይህ ነው። ሰዎች ከእዕምራቸው ጋር ያላቸው ቁርኝት እለት እለት
እየጨመረ ነው የሚሔደው። ይህ ሲሆን ደግሞ አብዛኞቹ ሰውን ግንኙነቶች
መሰረታቸው ሰዎቹ ማንነት ላይ መሆኑ እየቀረ ይሔድና፤ ግንኙነቱ ወደ ስቃይ
ምንጭነት ይቀየራል። እናም ግንኙነቱ በዋናነት በችግሮችና በግጭቶች የታደበ
ይሆናል።

አሁን አሁን በሚልዮን የሚቆጠሩ ሰዎች የሚኖሩት ብቻቸውን ነው፤
ወይም ደግሞ ትዳራቸውን አፍርሰው የአንድ ወገን ወላጆች ሁነው ልጆቻቸውን
ያሳደጋሉ። ይህ የሆነበት ምክንያትም የፍቅር ውሀ አጣጭ ለመመስረት
አልሆነልህ ብሏቸው፤ ወይም ደግሞ የቀድሞው አይነት ጤናማነት የሌለው
መሰል ድራማ ለመድገም ፍቃደኛ ባለመሆን ብቻቸውን መኖርን መርጠዋል።
የተቀሩት ደግሞ አንዱን ትተው ሌላውን፤ ሌላውን ትተው አንዱን በማፈራረቅ
ግንኙነት ይመሰርታሉ። ካንዱ ደስታ - ወ - ስቃይ ወደ ሌላ ደስታ - ወ -
ስቃይ፤ እዚያም እዚህም ይላሉ። ይህን የሚያደርጉትም ትዳር በመያዝ ደስታና
እርካታና እንዲሁም ምሉእነትን አገኝ ብለው ነው። እናም ሁለት የተቃራኒ
ዋልታ አቅመ ጉልበት ይፈልጋሉ። ገሚሶቹ ደግሞ የድርድር ነጥቦችን ያመጡና
ተደራድረው እስከሆነው ድረስ አብረው ለመኖር ይደራደሩና ፈሩን በላተ መልኩ
አብረው ይኖራሉ።

የሆነ ሁኖ ግን ሁሉም አይነት ቀውሶችና ምስቅልቅሎች አደገኛም
ብቻም ሳይሆን ምቹ አጋጣሚም ይሆናሉ። ግንኙነቶች ራስ ወዳዱን የእኔነት
አስተሳሰብን የሚያበረታቱና የሚያጎሱ ከሆኑና ስቃይ አምጭ አካልን
የሚያቀላጥፉ ከሆኑ (ይህን ከማድረግ ወደ ጊላ አይሉምና) ከዚህ ለማምለጥ
ከመሞከር ይልቅ ይህን ሀቅ አምነህ ለምን አትቀበለውም? ግንኙነቱን
ከማስወገድ ይልቅ ለምን አብረህው ተባባሪው አትሆንም? ወይም ደግሞ
ሳጋጠመህ ተግዳሮት መፍትሔ ይሆን ዘንድ ሌላ እንከን የሌላት የፍቅር አጋር
ከመፈለግ ይልቅ ችግሩን አምነህ ለምን አትቀበለውም? የፍቅር ግንኙነትን
በተመሰከተ አለመግባባቶችና ግጭቶች ይፈጠራሉ፤ በእነዚህ አለመግባባቶችና
ግጭቶች ውስጥ ግን የተደበቀ ምቹ አጋጣሚም አለ። ይህ ምቹ አጋጣሚ ግን
፤አለመግባባቶቹንና ግጭቶቹን በተመሰከተ ያሉት አውነታዎች እውቅና
እስካልተሰጣቸውና ሙሉ በሙሉ ይሁንታን እስካላገኙ ድረስ ምቹ አጋጣሚው
እራሁን አይገልጥም። እንተ እነዚህን እውነታዎች ለመቀበል አሻፈረኝ እስካልከ

ድረስ፣ እንተ እነዚህን እውነታዎች ሽፋፍንህ ለማለፍ አስከሞክርክ ድረስ ወይም ደግሞ ነገሮች የተለዩ እንዲሆኑ አስከተመኝህ ድረስ የምቼ አጋጣሚው መስኮት አይከፈትልህም፤ እንተም በክስተቱ ማነቆ ታንቀህ እንደተያዘክ ትቀጥላለህ። ክስተቱም ባለበት ይቀጥላል ወይም ደግሞ ይባባሳል።

ግጭቶቹን በተመለከተ ያሉትን እውነታዎች እምና መቀበልና ይሁንታን መቸር ሌላም ጠቀሜታ አለው። ይኸውም እነርሱን በተመለከተ ነጻነትን ይሠጣል። ለምሳሌ ከፍቅር አጋር ጋር አለመስማማት ቢኖርና፣ ይህንንም እንተ ጠንቅቀህ ብትረዳውና እውቅና ብትሰጠው፣ እንተ ሰላወቅከው፣ ማወቅህን ተከትሎ የሚመጣ ሌላ አዲስ ነገር አለ። ይኸውም አለመስማማቱ ሳይለወጥ ሊዘልቅ አይችልም። እንተ ሰላም የለህም እንበል፤ ይህንን ሀቅ እንተ እውቅና ብትሰጠውና እምነህ ብትቀበለው ይህንን ማወቅህ የሰላም ድባብ፣ ሰላም አልባነትህን በፍቅር ይከበውና ሠላም የሚነሳህን አቅልጦ ያነጥረውና ወደ ሰላም ይቀይረዋል። ውስጣዊ ስር ነቀል ለውጥን በተመለከተ ማድረግ የምትችለው ምንም ነገር የለም። እራስህን በቅፅበት ስር ነቀላዊ ለውጥ ማምጣት አትችልም። የፍቅር አጋርህንም ወይም ደግሞ ሌላ ማንኛውንም ሰው በስር ነቀል ለውጥ መለወጥ አትችልም። እንተ ማድረግ የምትችለው ነገር ቢኖር ስር ነቀል ለውጥ እንዲመጣ ክፍተት መፍጠር ብቻ ነው። ማለትም ፍቅርና ሞገስ ይገቡበት ዘንድ።

ስለሆነም ከፍቅር አጋርህ ጋር ያለህ ግንኙነት ሰላም በራቀው ቁጥር፣ ግንኙነቱ እንተን ወይም የፍቅር አጋርህን «ሊያሳብድ» ምንም ሳይቀረው ሲቀር፣ ደስ ይበልህ፣ ድቅድቅ ጨለማው ሰብርህን ሊጋለጥ ነውና። የመበዠት ምቹ አጋጣሚው ይህ ነው። አለመግባባት በተከሠተ ቁጥር የአለመግባባቱን ቅፅበት አብጠርጥረህ እወቀው። በተለይ ውስጣዊ ሁኔታህን በተመለከተ ቁጡነት ከሆነ ቁጡነት እንዳለ እወቅ። ቅናት ቢሆን፣ አልረታምነት ቢሆን፣ ሞጋችነት ቢሆን፣ እኔ ያልኩት ብቻ ካልሆነ ቢሆን፣ አባብሎኝና እሸሩሩ በሉኝ ቢሆን ወይም ደግሞ

ግንኛውም አይነት ስሜታዊነት ቢሆን ብቻ ምንም ይሁን ምን በዚያ ቅፅበት የተከሠተውን እውነታ እውቀው፤ ያወቅከውንም አጥብቀህ ያዘው። ይህ ሲሆን ግንኙነቱ መንፈሳዊ ልምምድህ ሆነ ማለት ነው። የፍቅር አጋርህን በተመለከተ የንቃተ ሀሊና አልባነት ባህሪን ካስተዋልክ፤ ይህንኑ ባህሪ አሳምረህ እውቀው፤ በፍቅር እቅፍህም ውስጥ አስገባው፤ እናም አፀፌታውን አትመልስለት። ንቃተ ሀሊና አልባነትና ማወቅ አብረው ለረጅም ጊዜ መኖር አይችሉም። ሌላው ቀርቶ ማወቁ፤ የራስን ህፃፅ በተመለከተ ሳይሆን፤ የሌላኛውን ሰው ህፃፅ ቢሆንም አንኳ፤ ንቃተ ሀሊና አልባነትና፤ ማወቅ አብረው ለረጅም ጊዜ መገለጻቸው አይችሉም። ከጥላቻና ከጠብ በስተጀርባ ያለው አቅመ ጉልበት የተሰጠውን የፍቅር አፀፌታዊ ምላሽ ፈፅሞ መቋቋም አይችልም። ለፍቅር አጋርህ ንቃተ ሀሊና አልባነት፤ የአንተ የራስህ አፀፌታ ምላሽ የምትሰጥ ከሆነ፤ አንተ አራስህም ንቃተ ሀሊና አልባ ሆንክ ማለት ነው። ነገር ግን በዚያው ቅፅበት የአንተ አፀፌታዊ ምላሽ ምን መሆን እንዳለበት የምታውቅ ከሆነ፤ የምታጣው እንዳች ነገር የለም።

ምዕራፍ ዘጠኝ

ከደስተኝነትና ከደስታ ማጣት ማዶ ሰላም አለ

ከመልካሙና ከመጥፎው ማዶ ያለው በላጨጫ መልካም

በደስተኝነትና በውስጣዊ ሰላም መካከል ልዩነት አለን?

አዎን ልዩነት አለ። ደስተኝነት እውንታዊ ተደርገው የሚቆጠሩ ሁኔታዎች ላይ ጥገኛ ነው፤ ውስጣዊ ሰላም ግን ሁኔታዎች ላይ የተንተራሠ አይደለም።

እውንታዊ ሁኔታዎችን ብቻ ወደ ህይወታችን መሳብ የማይቻል አይደለምን? አመለካከታችንና አስተሳሰባችን ሁልጊዜ እውንታዊዎቹ

ብቻ ከሆኑ፤ አወንታዊ ክስተቶችንና ሁኔታዎችን ብቻ ነው የምናሳየው፤ አይመስልህም ?

የትኛው አወንታዊ የትኛው አሉታዊ የሚለውን የእውነት ታውቃቸዋለህን ? አወንታዊዎቹንና አሉታዎቹን ልቅም አድርገህ ሁሉንም ታውቃቸዋለህን? ውስጥነት፣ ውድቀት፣ መነጠቅ፣ ህመም ወይም ስቃይ በአንድም ይሁን በሌላ አስተምረዋቸው ያለፉና፤ እጅጉን አስተማሪዎቻቸው የሆኑላቸው በርካታ ሰዎች አሉ። እነዚህ ክስተቶች የውሸት ማንነታቸውን አውልቀው እንዲጥሉ፤ እንዲሁም የራስ ወዳዳን የእኔነት የታይታ ግቦችና መሻቶችን አራግፈው እንዲጥሉ ረድተዋቸዋል። ሁነኝነትን፣ ትህትናን ፍህረህነትን አላብሰዋቸው አልፈዋል። የበለጠ ልቅም ያሉ ሰዎች እንዲሆኑ አድርጓቸዋል።

አንተ ላይ አንዳች አይነት አሉታዊ ነገሮች ሲከሰቱ፣ ከውስጣቸው ያዘሉት የተደበቀ ትምህርት አላቸው። ምንም እንኳን ይህን በአሉታዊው ውስጥ የተደበቀውን ጠቃሚ ትምህርት ለአንተ ለግዜው ላይታይህ ቢችልም፣ የምትቀ ስመው ጠቃሚ ትምህርት ግን መኖሩ አሉ የሚባል አይደለም። ሌላው ቀርቶ ሚጥጢየ ህመም ወይም አደጋ በህይወትህ ውስጥ እውነታውንና ኢ-እውነታውን ለማየት ያስችልህል፤ ማለትም የትኛው እንደሚያሳስብና የትኛው እንደማያሳስብ መረዳቱን ያስጨብጥህል። ከላቀ እይታ አንፃር ሲታዩ፣ ሁኔታዎች ሁልጊዜም ቢሆን አወንታዊ ናቸው። የበለጠ ግልፅ ለማድረግ ሁኔታዎች አወንታዊም አሉታዊም አይደሉም። ሁኔታዎች ባሉበት እዚያው እንደፍጥርጥራቸው ናቸው። ሁኔታዎችን እዚያው ባሉበት እንደፍጥርጥራቸው ሙሉ በሙሉ አምነህ ተቀብለህ ስትኖር፣ (እርግጥ ነው ብቸኛው ጤናማ አኗኗርም ይህ ነው) በህይወትህ ውስጥ ከእንግዲህ (መልካም) ወይም (መጥፎ) የሚባል ነገር አይኖርም። ያለው ከሁሉ የላቀው መልካሙ ብቻ ነው። የላቀው መልካሙም «መጥፎውን» ም ያካተተ ነው። የሆነ ሁኖ ግን ከአዕምሮ ዕይታ አንፃር ሲታይ፣

መልካሙና መጥፎው፣ መውደድና አለመውደድ፣ ፍቅርና ጥላቻ አለ። ስለዚህም
በመፅሀፍ ቅዱስ በዘፍጥረት አዳምና ሔዋን ወደ ነገት እንዳይገቡ
ተከለከለዋል። የተከለከሉትም መልካሙንና መጥፎውን የሚያሳውቀውን የዛፍ
ፍሬ በበሉ ግዜ ነበር፣ ወደ ነገት እንዳይገቡ የተከለከሉት።

ይህ ለእኔ አይኔን ግንባር ያድርገው፣ እንዲሁም ራስን ማታለል
መስሎ ነው የሚታየኝ። እኔ ላይ ወይም ደግሞ ለእኔ የቅርቤ የሆነ ሰው
ላይ የሆነ አይነት አስቃቂ ነገር ሲከሰት፣ ለምሳሌ አደጋ፣ ሀመም፣ የሆነ
አይነት ስቃይ ወይም ደግሞ ሞት ሲያጋጥም፣ አይ ይህ እኮ መጥፎ
አይደለም አያልኩ ማስመሰል፤ ይህ ፈፅሞ አይቻልም፣ የፈለገውን ያህል
በመሰልም ሀቁ ግን ክስተቱ ከመጥፎነቱ የማያመልጥ መሆኑ ሲሆን፣
ሰለሆነም እውነታውን መካድ ለምን ያስፈልጋል?

የምታስመስለው አንዳች ነገር የለም። እያደረግክ ያለኸው ነገር ክስተቱን
እንደፍጥርጥሩ እንዲሆን መተው ብቻ ነው። በቃ ይኸው ነው። ይህ
አንደፍጥርጥሩ ይሁን የሚለው ነገር ከአዕምሮ ባሻገር ይወስድህል። አወንታ
ዊውን አሉታዊ በማለት ሁለት የፅንፍ ዋልታዎች ሙጥኝን የሚፈጥረው
አዕምሮ ነው። የይቅርታ ዋና አንኳሩ ያለው ደግሞ ከአዕምሮ አሉታዊና
አዎንታዊ የፅንፍ ዋልታዎች ባሻገር ያለው ነገር ነው። አሁንን ይቅር ማለት
የባለፈውን ይቅር ከማለት የበለጠ ጠቃሚ ሲሆን የሚችልበት ሁኔታ አለ።
አያንዳንዱን ቅፅበት በይቅርታ የምታልፈው ከሆነ፣ ማለትም እንደፍጥርጥሩ
እንዲሆን የምትፈቅድ ከሆነ ውሎ አድሮ ይቅርታ ሊሠጠው የሚገባ የሚከማች
ጥላቻ አይኖርም።

እዚህ ላይ እያወራን ያለነው ስለ ደስተኝነት እንዳልሆነ አስታውሱ።
ለምሳሌ የምትወደው ሰው ሲሞትብህ ወይም ደግሞ የገዛ ራስህ ሞት
አንደተቃረኑ ሲታወቅህ ደስተኛ ልትሆን አትችልም። ይህ ፈጽሞ አይቻልም።
ከሠላምህ ጋር መሆን ግን ትችላለህ። ማዘኑና ማንባቱ ሊኖር ይችላል፤ ነገር

ግን እንዴት ተደርጎ ለምን ሲባል አይነት አሻፈረኝ እስከተውክ ድረስ ከህዙውስጥ ጥልቅ የሆነ መረጋጋት፣ ስክነት፣ እንዲሁም በቅድስና መገኘት አለ። ሰዋዊ ማንነት ማለትም ይህ ነው፤ ውስጣዊ ሰላም ማለትም ይህ ነው። ተቃራኒ የሌለው መልካሙ።

ክስተቱን በተመለከተ የሆነ ነገር ማድረግ የሚኖርብኝ ቢሆንስ ? በአንድ በኩል ክስተቱን እንደፍጥርጥሩ ተቀብዬ በሌላ በኩል ደግሞ ለመለወጥ፣ እነዚህን ሁለቱን በተመሳሳይ ጊዜ እንዴት ማድረግ ይቻላል?

ማድረግ ያለብህን ነገር አድርግ። ይህ በእንዲህ እንዳለም ክስተቱን ባለበት እንደፍጥርጥሩ አምነህ ተቀበል። አዕምሮና እምቢተኝነት እንድምታቸው አቻ ስለሆኑ፣ አምኖ መቀበል ከአዕምሮ የበላይነት ነፃ ያወጣህል፤ እናም ስንተን ከስዋዊህ ማንነት ጋር ዳግም ያቆራኝህል።

በዚህም የተነሳ፣ የተለመደው የእራስ ወዳዱ እኔነት የመከወን ተነሳሽነቱ ስራውን ያቆማል። የእራስ ወዳዱ እኔነት የመከወን ተነሳሽነት በብዙ መንገድ ይገለጻል፡ ፍርሀት፣ ሰግብግብነት፣ የበላይነት፣ ለራስ ያለ የውሸት ማንነትን፣ ማወባራት ወይም ደግሞ መከላከል ወ.ዘ.ተ ሊሆን ይችላል። አሁን ግን አምነህ ስለተቀበልክ ከአዕምሮ የበላይነት ነፃ ወጥተህል። ራስ ወዳዱ እኔነትም ከላይ የተጠቀሱትን ነገሮች ለማድረግ አቅሙንም ችሎታውንም አጥቷል። አሁን ነገሮችን የሚያስኬዳቸውና ሀላፊነቱን የተረከበው ከአዕምሮ አጅጉን የላቀው ጉብዝና ነው። እናም ጥንቅቅ ያለና የተለየ ንቃተ ህሊና በእያንዳንዱ ነገር ስራህ ውስጥ ይሰርዳል።

ሕግ ፈንታህ ሁኖ ማንኛውም አይነት የተወሳሰበ ነገር ሊያጋጥምህ በፀጋ ተቀበል፣ ከዚህ የተሻለ ታድያ ሌላ ምን ማድረግ ትችላለህ። ይህ በማርኪው ኦሬሊዮስ ከሁለት ሺህ አመታት በፊት የተጻፈ ነው። ማርኪው አጅግ በጣም የላቀ ስልጣንና ጥበብን የተጎናፀፈ ሰው ነበር።

በዙ ሰዎች እምቢተኝነታቸውን ለመተውና እምና ለመቀበል፣ ማለትም ይቅርታ ለማድረግ የበረከተ ስቃይና መከራን ማለፍን ፈሊጣቸው ያደረጉት ይምስላል። ያጋጠማቸውን ነገር በይቅርታ አልፈው ሰላም በመጎናፀፍ ፈንታ፣ የበለጠ ስቃይና መከራን ይጨምራሉ። ይቅርታ ሲያደርጉ ግን ወዲያውኑ ስንድ እጅግ ታላቅ ተእምር ይከሠታል፤ ይኸውም ክፉ መስሎ በታየው ውስጥ ሰዋዊ ንቃተ ህሊና ከተፍ ይላል፤ ማለትም ስቃይ ቀልጦ ይነጥርና ወደ ውስጣዊ ሰላምነት ይቀየራል። በዚህ አለም ላይ ያለ ማንኛውም አይነት ክፉ እንዲሁም ስቃይ፣ ሁሉም የመጨረሻው ፋይዳቸው ሰዎችን ከስምና ከመልክ ቅርፅ በዘለል፣ አነርሡ ማን እንደሆኑ ያሳውቀቸው ዘንድ ነው።

ስለሆነም፣ ከእኛ ውሱን ዕይታ አንፃር ክፉ ነው ብለን የቆጠርንው፣ የላቀው የመልካሙ አካል ነው። እርግጥ ነው ይህ ለአንተ እውነት የሚሆነው ይቅር ባይ ስትሆን ብቻ ነው። አለበለዚያ ግን ክፉው መልካሙን አይጠልደውም፤ እዚያው ባለበት ክፉ ሁኖ እንደተረገዘ ይቆያል።

ይቅርታ ማድረግ፣ በዋናነት አንድምታው፣ ያለፈው ምንም እንደማይፈይድ ማወቅ ሲሆን፣ በተጨማሪም አሁንን እንዳመጣጡና እንደፍጥርጥሩ እንዲሆን መፍቀድ ማለት ነው። ይህ ሲሆን ደግሞ ስር ነቀል ለውጥ ይከሠታል፤ ለውጡም ውስጣዊም ብቻም ሳይሆን ውጫዊም ነው። የተወጠረው ይረግብና፣ አርምሞ የረበበት ጥልቅ የሆነ ከነቀልብያ የመገኘት ሜዳ ፍንትው ይላል።

በዚያ የንቃተ ህሊና ሜዳ ውስጥ፣ ማንም ይግባበት ወይም ምንም ይግባበት፣ ይህን ንቃተ ህሊና ተፅዕኖውን ሊቋቋመው ያዳግተዋል፤ ተፅእኖው አንዳንድ ጊዜ በግልፅ የሚታይና ወዲያውኑ ሲሆን፣ አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ተፅዕኖው ጠሊቅ ይሆንና ለውጦቹ ቆየት ብሎ፣ የኋላ ኋላ በግልፅ ይታያሉ። ጥልን አስወግደህል፤ ስቃይን ፈውሰህል፤ ንቃተ ህሊና አልባነትን አጥፍተህል።

ይህን ማድረግ የቻልከው ደግሞ የተለየ ከባድ ነገር ፈፅመህ ሳይሆን፤ ሰዎች ማንነትን በመላበስና በቀልብያ በመገኘት ብቻ ነው።

የድራማዊ ህይወትህ መቋጫ

በዚያ አምኖ በመቀበልና በውስጣዊ ሰላም ሁኔታ ውስጥ፤ ተራ ከሆነ ንቃተ ህሊና እይታ አንጻር በህይወትህ ውስጥ 'መጥፎ' ተብሎ የሚጠራ አንዳች ነገር ይከሰትብህ ይሆን? (እርግጥ ነው መጥፎ ብለህ ሳትጠራው ትችላለህ)

በሰዎች ህይወት ውስጥ አብዛኛዎቹ መጥፎ ተብለው የሚጠሩት ነገሮች የሚከሰቱት በንቃተ ህሊና አልባነት የተነሳ ነው። መጥፎ ተብለው የተጠሩት ነገሮች በገዛ ራስ የተፈጠሩ ናቸው። የራስ ወዳዳ እኔነት የፈጠራቸው ናቸው። እነዚህን ነገሮች እንዳንዴ 'ድራማ' በማለት እጠራቸዋለሁ። አንተ ንቃተ ህሊናህ ሙሉ በሙሉ እስከ ጥግ ሲሆን፤ በቀጣይ ድራማ የሚባል ነገር በህይወትህ ውስጥ ድርሽ አይልም። እራስ ወዳዳ እኔነት ድራማን እንዴት እንደሚፈጥርና እንዴት እንደሚከወነው ባጭሩ ልንገርህ።

አንተ አዕምሮህን እንደሌላ ሰው ሁነህ ሳትከታትለው ስትቀርና፤ ምን ምን እንደሚያስብ ነቁ እማኝ መሆን ሲያቅትህ፤ የአንተን ህይወት የሚዘውረው ትኩረት ያልተሰጠው ራስ ወዳዳ እኔነት የአዕምሮ ክፍል ነው። እራስ ወዳዳ እኔነት ራሡን የሚያየው፤ በዚህ በጠላትነት በሚፈርጀው አለም ውስጥ፤ እራሡን እንደ ተንጠላንጣይ አድርጎ ነው የሚያየው፤ ከማንኛውም ህልው ጋር እውነተኛ ውስጣዊ ቁርኝት የለውም፤ በዙሪያውም በሌሎች ራስ ወዳድ እኔነቶች እንደተከበበና እነዚህን ሌሎች ራስ ወዳድ እኔነቶች የሚያያቸውም ወይ እንደ ስጋት ነው፤ አለበለዚያም ለእራሡ ጥቅም ሊል እነርሱን ለመጠቀም በመሞከር ነው። የራስ ወዳዳ እኔነት መሰረታዊ አስተሳሰቡ ዲዛይን የተደረገው፤ በገዛ ራሡ ውስጥ የነገሰውን ፍርሀትና የጎደለኝ ስሜትን መፋለም ነው። እነርሱም እምቢተኝነት፤ ስልጣን፤ ስግብግብነት፤ ተከላካይነት፤ ግጭት (ጠብ) እንዲሁም

የሰላይነት ናቸው። የራስ ወዳድ እኔነት አንዳንድ ሰልቶች እጅጉን በልጥ ናቸው። ነገር ግን የተፈለገውን ያህል በልጥ ቢሆኑም፣ የራስ ወዳድ የእኔነትን ማንኛውንም አይነት ችግሮች የምር መፍታት አይችሉም፤ ምክንያቱም ራስ ወዳድ እኔነት፣ እራሡ ችግር ነውና።

እራስ ወዳድ እኔነቶች አንድ ላይ ሲሠበሠቡ፣ በግል ግንኙነቶችም ሆነ በድርጅቶች፣ ቆይቶም ይሁን ሳይቆይ መጥፎ ነገሮች ይከሰታሉ። ማለትም ባንድም ይሁን በሌላ ድራማ ይፈጠራል። በግጭት መልክ፣ ተግዳሮቶች፣ የሰልጣን ሽኩቻ፣ ስሜታዊ ወይም አካላዊ ጥቃት ወ.ዘ.ተ አይነት ድራማዎች። በተጨማሪም ክፉዎች በአንድ ላይ ህብረት ፈጥረው ሲጣመሩንም ያካትታል። ስምሳሌ ጦርነት፣ ጅምላ ግድያና ብዝበዛ ወ.ዘ.ተ ሲሆኑ እነዚህ ሁሉ መንስኤያቸው የንቃተ ህሊና አልባነት በጀማው ስብሰብ ነው። በተጨማሪም ራስ ወዳድ እኔነት ለበርካታ አይነት በሽታዎችም መንስኤም ነው።

ይህ ራስ ወዳድ የእኔነት መንቻካ እምቢተኝነት በሰውነት ውስጥ ያሉ በርካታ የደም መንሸራሽሮችን ያኮማትራል፤ አልፎ ተርፎም ይዘጋል። አቅምንም ይቀማል። አንተ ወደ ስዋዊ ማንነት መለስ ስትልና ሰዋዊ ማንነትን ስትላበስ እንዲሁም በአዕምሮህ የምትዘወር መሆንህን ስታቆም፣ ከላይ የተጠቀሡትን ነገሮች መፍጠር ታቆማለህ። ድራማ መፍጠርና ድራማው ላይ መሳተፍን ታቆማለህ።

ሁለት ወይም ከሁለት በላይ የሆኑ ራስ ወዳድ እኔነቶች አንድ ላይ በተሠባሠቡ ቁጥር፣ አንድም ይሁን ሌላ አይነት ድራማ ይከተላል። ነገር ግን፣ አንተ የምትኖረው ብቻህንም እንኳ ቢሆን፣ አንተው ለራስህ የራስህን ድራማ ከመፍጠር ወደ ኋላ አትልም። አንተ በእራስህ ስታዘን፣ ይህ ድራማ ነው። አንተ የጥፋተኝነት ስሜት ሲሰማህ ወይም ስትጨነቅ ይህ ድራማ ነው። ያለፈው ወይም የወደፊቱ አሁንን እንዲያጠለኙት ስታደርግ ግዜ ፈጠርክ ማለት ነው። (ማለትም ስነልቦናዊ ግዜ) ይህን የስነ ልቦና ግዜን ተከትለው የመጡት

ነገሮችም ድራማ ናቸው። እንተ እሁንን ክብር ከነፈግከውና ባለበት እንደፍጥርጥሩ ካልተቀበልከው ድራማ ፈጠርክ ማለት ነው።

ብዙ ሰዎች ከየራሳቸው የተለያዩ የህይወት ድራማቸው ጋር ተወዳጅተዋል። ታሪካቸው የእነርሱ መለያቸው ሁኗል። ህይወታቸውን የሚመራው ራስ ወዳዱ እኔነት ነው። ለራሳቸው ያላቸው ማንነት እንዳለ ራስ ወዳዱ እኔነት ውስጥ ተዘፍቋል። ሌላው ቀርቶ የእነርሱ (ባብዛኛው የማይሳካ) ምላሽ ፍለጋ፣ መፍትሔ ፍለጋ ወይም ፈውስ ፍለጋ ጥረታቸው እራሱ የእራስ ወዳዱ እኔነት አካል ሁኗል። እነርሱ የሚፈሩትና እጅጉን እምቢተኝነት የሚያሳዩት የድራማቸው መቋጫን ነው። እነዚህ ሰዎች አዕምሯቸውን እስከሆኑ ድረስ በጣም የሚፈሩትና አሻፈረኝ የሚሉት የገዛ ራሳቸውን ነቁ ማለትንና መባኘንን ነው።

እንተ የምትኖረው የሆነውንና የሆነውን ያለውንና ያለውን ከነፍጥርጥሩ ሙሉ በሙሉ ባለበት በፀጋ በመቀበል ከሆነ፣ በህይወትህ ውስጥ የነገሠው ድራማ መቋጫው ሆነ ማለት ነው። ሌላው ቀርቶ እንተ ጋር ሙግት ልግጠም የሚል ማንም የለም። የተፈለገውን ያህል ድርቅ ቢሉና ክፉኛ ቢሞክሩም፣ እንተ ጋር ሙግት መግጠም አይችሉም። ንቃተ ህሊናው እስከ ጥግ ከሆነ ሰው ጋር ክርክር አይታሰብም፣ አይሞክርምም። ክርክር ማለት ከአዕምሮ ጋር መቆራኝት ማለት ሲሆን፣ እንተ ከአዕምሮህ አቋም ጋር ወግነህል ማለት ነው። እናም አዕምሮህ የፈጠረውን አቋም ሙጥኝ ብለህል፣ በተጨማሪም የሌላኛውን ሰውየ አቋምን አሻፈረኝ ብለህል፣ አፀፌታዊ ምላሽም ለመስጠት ዝግጁ ነህ። ይህ ሲሆን ደግሞ ውጤቱ፣ ሁለት ተቀራኒ ዋልታዎች እርስ በርሳቸው አቅማቸውን አጎለበቱ ማለት ነው። የንቃተ ህሊና አልባነት ነገረ ሰራ ይኸው ነው። ሁኖም ግን ማለት የምትፈልገውን ነጥብህን በግልፅ እንዲሁም በፅኑ ማቅረብ ትችላለህ፤ ከበስተጀርባው ግን ምንም አይነት ግትር አፀፌታዊ ምላሽ አይከተልም። ማጥቃትም መከላከልም አይኖርም።

ሰለሆንም ወደ ድራማነት አይቀየርም። አንተ ንቃተ ህሊናህ ጥንቅቅ ያለ
ከሆነ ግጭት ውስጥ መሳተፍን አትፈልግም። ኤ ኮርስ ኢን ሚራክልስ
በተባለው መፅሀፍ ውስጥ እንዲህ የሚል ንባብ ሰፍሯል ብራሱ ጋር አንድ
አምሳል አንድ አካል የሆነ፣ ማለትም ከራሱ ጋር ስምሙ የሆነ ማንም ሠው፣
እንኳን ጠብ ውስጥ ሊገባ ጠብ የሚባለውን ነገር ፈፅሞ አያስበውም።

እዚህ ላይ ጠብ ሲባል፣ ከሌሎች ሰዎች ጋር የሚደረግ ጠብን ብቻም
ሳይሆን፣ እንደውም በዋናነት ከውስጥህ ጋር የሚደረግ ጠብንም ያካተተ ነው።
ይህ ከራስ ጋር የሚደረግ ውስጣዊ ጠብ፣ በአዕምሮህ ፍላጎቶችና መሻቶች
መካከልና ካለውና ካለው፣ ከሆነውና ከሆነው ጋር ምንም አይነት አለመጣጣም
የለምና፣ ከራስ ጋር መጣላቱም እዚያው ላይ ያካትምለታል።

ግዜያዊነትና የህይወት ዑደት

አንተ ሰው እንደመሆንህ መጠን እስትንፋስና ነፍስ ያለህ ሰለሆንክ
ምንም እንኳ ከስንት አንድ ቢሆንም አካላዊ ህመም ሊያጋጥምህ ይችላል። ይህ
ግን ከአዕምሯዊ ስሜታዊ ስቃይ ጋር ሊምታታ አይገባውም። ሁሉም ስሜታዊ
መዘበራረቅና ስቃይ የተፈጠረው በራስ ወዳዱ እኔነት ሲሆን፣ መንስኤውም
እምቢተኝነት ነው። ሰው ይወለዳል፣ ያድጋል፣ ይሞታል ለሚለው የተፈጥሮ
ኑደት እንዲሁም፣ ህይወት ያለው ነገር ሁሉ ግዜያዊ ነው ለሚለው ህግ ተገዢ
ነህ፤ ነገር ግን ይህንን እንደ «መጥፎ» አድርገህ አታየውም፣ ይልቅስ ያለና
የነበረ፣ እንዲሁም የሚኖር አድርገህ ነው የምትረዳው።

የሁሉንም ነገሮች «ነውነት» (isness) ባሉበት በመቀበል፣ በእነርሱ
ውስጥ ያሉት ተቃራኒዎች በተለያዩ መልኩ ለአንተ ብዙ ትሩፋቶችን
ያቀብሉህል፤ ሀሳብህ ወዲህና ወዲያ ሳይበተን ከነሙሉ ቀልብህ መገኘትን
ትካንበታለህ፤ ዝንፍ የማይል ስክነት ውስጥህን ያረስርሰዋል፤ ከመልካሙና
ከመጥፎው ባሻገር፣ ያለ እንዲህና እንዲያ ምክንያተ ነገር፣ ደስታን ትላበሳለህ።
የሰዎቹ ማንነት ደስታም ማለት ይህ ነው፤ የእግዚአብሔር ሠላም።

እካለ ስጋን (መልክ ቅርፅን) በተመለከተ ሁሉም በየቅሉ መወለድና መሞት፣ መገንባትና ማፍረስ፣ ማደግና መክሰም አለ። ይህ በየትኛውም የሀይዎት ኡደት ውስጥ የሚገፀባረቅ ነው። ይህ የሀይዎት ኡደት በሰው ልጅ፣ በዛፍ፣ በአበባ፣ ወ.ዘ.ተ የሚከሠት ነው። ሌላው ቀርቶ በሀገራት ሀያል መሆንና መንካታኮት፣ የፓለቲካ ስርአቶች፣ ስልጣኔዎች ላይም ይገፀባረቃል። እናም ደግሞ በአንድ ሰው ሀይዎት ውስጥ ከቶ የማይቀረው ማጣትና ማግኘት ኡደትንም ያካተተ ነው።

ነገሮች ለአንተ ሲጎመሩና ሲያብቡ የሰኬት ኡደቶችም ይቀጥላሉ፤ ነገሮች ሲጠወልጉና ሲከሠሙ ደግሞ የውድቀት ኡደቶች ይቀጥላሉ። ይህ ሲሆን ታደያ አዳዲስ ነገሮችም እንዲሰገሱ፣ ወይ እንዲሁ ዝም ብለህ ታያችሁለህ፣ ወይም ደግሞ ሰርነቀል ለውጥ እንዲመጣ ታያችሁለህ፤ እናም ነገሮች ሲከሠቱ፣ ከነገሮች ጋር ግብ ግብ መግጠምን ሙጥኝ ካልክ ከሀይዎት ፍስት ጋር ለመቀጠል አሻፈረኝ አልክ ማለት ነው፤ እናም መስቃየትህም ይቀጥላል።

ወደላይ የመመንደግ ኡደት መልካም፣ ቁልቁለ የመምዘግዘግ ኡደት ደግሞ መጥፎ የሚለው ነገር እውነት አይደለም፤ ይህ ሁናቴ እውነት የሚሆነው ከአዕምሮ ውሳኔ አንፃር ብቻ ነው። ማደግና መመንደግ በአብዛኛው አወንታዊ ተደርጎ ነው የሚቆጠረው፤ ነገር ግን እስካዘላለሙ ማደግ የሚችል አንዳች ነገር የለም። ማንኛውም አይነት ማደግና መመንደግ ሳይገታ እየቀጠለ እየቀጠለ የሚሔድ ቢሆን ኑሮ በስተመጨረሻ አያድቡልቡሌ ጭራቅ፣ እንዲሁም አውዳሚ ይሆን ነበር። አዲስ እድገት ይመጣ ዘንድ ትቢያ መሆን ግድ ነው። አንደኛው ካለ ሌላኛው መኖር አይችልምና።

መንፈሳዊነትን ለመላበስ ቁልቁለ የመምዘግዘግ ኡደት እጅጉን ጠቃሚ ነው። አንተ መንፈሳዊነትን ታጎለብትና ትላበስ ዘንድ፣ የሆነ ደረጃ ላይ እስከ ጥግ መውደቅ ግድ ይለህል፤ ወይም ደግሞ በሆነ መልኩ የሆነ አይነት ማጣትን ወይም የስቃይን ፅዋ መጎንጨት ግድ ይልህል። አለበለዚያ ግን ስኬትህ ባዶ፤

እንዲሁም ትርጉም የለሽ ሊሆንብህ ይችላል፤ እናም ወደ ውድቀትም ሊቀየር ይችላል። በማንኛውም ስኬት ውስጥ ከውስጡ የተሸፋፈነና ያደፈጠ ውድቀት አለ፤ እንዲሁም ደግሞ በማንኛውም ውድቀት ውስጥም፣ ከውስጡ የተሸፋፈነ ስኬት አለ። በዚህች አለም ውስጥ ማለትም በቅርፅ መልክ ደረጃ ያለ ሁሉም ነገር በቅርብም ይሆን ቆይቶ (ይወድቃል)፤ እርግጥ ነው ማንኛውም አይነት ስኬት በስተመጨረሻ ትቢያ ይሆናል። ቅርፅ መልክ ያለው ሁሉም ነገር ግዚያዊ ነው።

እንደዚያም ሁኖ ግን እንተ ተፍተፍ ማለትና እንዲሁም አዳዲስ ቅርፅ መልኮችንና ክስቶችን በመፍጠርና ገቢራዊ በማድረግ መደሰት ትችላለህ። ይሁን እንጂ አንተ ከፈጠራዎችህ ጋር አትቆራኝም፤ ስለራስህ ያለህን መረዳት እነርሱ እንዲሰጡህ፣ እነርሱ አያስፈልጉህም። እነርሱ የአንተ ህይወት አይደሉም። የህይወትህ ክስተቶች ብቻ ናቸው።

አካላዊ አቅመ ጉልበትህም በኡደት (በሳይክል) ውስጥ ከማለፍ አያመልጥም። አቅመ ጉልበትህ ሁሌ የትየለሌ እንደሆነ አይዘልቅም። አቅመ ጉልበት የሚበረታበት እንዲሁም የሚደክምበት ግዜያት አሉ። አንተ እጅጉን ንቁና አዳዲስ ነገሮች ፈጣሪ የምትሆንበት ግዜያት አሉ፤ ሁኖም ግን ሁሉም ነገር ንቅንቅ የማይል የሚመስልበት ግዜያትም አሉ። ማለትም አንተ ወደየትም ፈቅቅ የማትል አንዳች ነገር ማሳካት የማትችል የሚመስልበት ግዜያት አሉ። ለማንኛውም ነገር የተመደበው ኡደት (ሳይክል) ከጥቂት ሰዕታት እስከ ጥቂት አመታት ሊፈጅና ኡደቱ ሊጠናቀቅ ይችላል። ዘለግ ባሉ ኡደቶች ውስጥ ሠፊ ኡደቶችና አነስተኛ ኡደቶች አሉ።

የኡደቱ አቅመ ጉልበት ሲያንስና ሲያዘግም፣ ከዚህ ጋር በመፋለም የተነሳ የሚፈጠሩ በርካታ በሽታዎች አሉ። የኡደቱ አቅመ ጉልበት ማንስና መልፈስፈስ ከትውልድ ወደ ትውልድ ለሚደረግ ቅብብሎሽ ወሳኝ ነው። አንተ ከአዕምሮህ ጋር እስከተቆራኝህ ድረስ፣ ነገሮችን ካላደረግኩ መቼ እንኛለሁ

ማለትህ አይቀሬ ነው። እንዲሁም ደግሞ ለራስህ ያለህ፣ አሁንም ጀግና ነኝ እኔ የሚል የመረዳት አዘማሚያና ማንነትህን እንደ ሁሉ በጀ ሁሉ በደጃ የሚያስብል ስኬት አይነት ውጫዊ ነገሮች ላይ ካቆራኝህው፣ ትርፉ ቅገጤት ብቻ ነው። ምክንያቱም እንተ አሁንም ገና ከአዕምሮህ ጋር እንደተቆራኝህ ነህና፣ ይህ አስተሳሰብ፣ አንተ አቅምህ ደክሟል ሉደትን ትቀበለው ዘንድ አደጋች ወይም የማይቻል ያደርግብህል። ስለሆነም ሉደቱን ማስቀጠል የሚፈልገው ህልው እካለ ጉብዝና እራሱን ለመከላከል፣ አንተን በግድ ሊያስቆምህ ይችል ዘንድ እርምጃ ይወስዳል፣ እናም በሽታን ይፈጥራል፣ ስለሆነም ከትውልድ ወደ ትውልድ ሉደቱ ይቀጥላል።

ህዋው የራሱ የሆነ የሉደት (ሳይክል) ቅብብሎሽ አለው፣ ይህ ሉደታዊ ተፈጥሮውም ከሁሉም ነገሮችና ሁኔታዎች ግዜያዊነት ጋር የጠበቀ ቁርኝት አለው። የቡድህ አስተምህሮም፣ አንኳሩ ነጥብ ይህ ነው። ሁሉም ሁኔታዎች ባሉበት የማይቆዩና፣ በማያቋርጥ ፍስት ውስጥ የሚያልፉ ናቸው የሚል ነው። የቡድህ አስተምህሮ ወይም ደግሞ ቡድህ እንዳስቀመጠው ግዜያዊነት የማንኛውም ሁኔታ ባህሪ ነው። ማንኛውም ሁኔታ በህይወትህ ያጋጠመህ ማንኛውም ክስተት ግዜያዊ ነው። ሁሉም ነገር ይለወጣል፣ ይጠፋል። ወይም ደግሞ ለአንተ እንደወትሮው ሳይሆን፣ እርካታ የማይሰጥህ ይሆንብህል። የኢየሱስ አንኳር አስተምህሮም ግዜያዊነት ነው። «ብልና ዝገት በሚያጠፉት፣ ሌቦችም ቆፍረው በሚሠርቁት ዘንድ ለእናንተ በምድር ላይ ገንዘብ አትሰብስቡ ነገር ግን ብልም ዝገትም በማያጠፉት ሌቦችም ቆፍረው በማይሰርቁት ዘንድ ለእናንተ በሰማይ ገንዘብ ስብስቡ፣ መዝገብህ ባለበት ልብህ ደግሞ በዚያ ይህናል።»

ማንኛውም ሁኔታ፣ ከሰዎች ጋር ያለ ግንኙነትም ይሁን፣ የማህበራዊ ህይወት ሚና ወይም ቦታ ወይም ደግሞ የአንተ እካለ ስጋህን በተመለከተ እንደ ሁኔታ በአዕምሮ «መልካም» ተደርጎ ከተቆጠረ አዕምሮ እራሁን ከሁኔታው ጋር

ያያይዝና፤ እራሁን ያቆራኛል። ነገርየው አንተን ሊያስደስትህ ይችላል፤ ስለራሱ ጥሩ ስሜትም እንዲሰማህ ሊያደርግህ ይችላል፤ እንዲሁም ደግሞ የአንተ የማንነትህ አካል ወይም ደግሞ የአስተሳሰብህ ዘይቤ ሊሆንም ይችላል፤ ነገር ግን ብልና ዝገት ይበላዋልና እስከዘላለሙ የሚቆይ አንዳች ነገር የለም። ወይ ያከትምለታል፤ አለበለዚያም ይቀየራል። ወይም ደግሞ በሁለት ተቃራኒ ዋልታ አፅናፍ አንድየ ወደዚያኛው ዋልታ፤ ሌላ ግዜ ደግሞ ወደዚህኛው ዋልታ እራሱን ያፈራርቃል። ትናንት ወይም ደግሞ ባለፈው አመት መልካም የተባለው ሁናቴ፤ ራሁ ያው ሁናቴ ድንገት ወይም ቀስ በቀስ ወደ መጥፎነት ሊቀየር ይችላል። አንተን ደስተኛ ያደረገህ ያው ሁኔታ፤ እርሁው እራሁ ተመልሶ ደስታህን የሚነሳህ ይሆናል። የዛሬው የተትረፈረፈ የሀብት ብልፅግና ነገ የሚላስና የሚቀመስ የሚታጣበት ይሆናል። ያስፈነጠዘ ሠርግና የጫጉላ ሽርሽር ነገ የማያስደስት ፍቺና ወይም የንትርክና የጭቅጭቅ ኑሮ ሊሆን ይችላል። ወይም አንድ ሁኔታ አልም ብሎ ይጠፋና የእርሁ አለመኖር አንተን ደስታህን ይነሳህል። አዕምሮ እራሱን ከሁኔታዎች ወይም ደግሞ ክስተት ጋር ያቆራኛል፤ እናም የዚህ የተቆራኘበትን ሁኔታ ወይም ክስተት ለውጥን አዕምሮ ፈፅሞ አይቀበለውም። ሁኔታው እንዳይጠፋ ሙጥኝ ይላል፤ ለውጥም ከሆነ ለውጡ ላይ አሻፈረኝ ይላል። ለውጡ ለእርሁ እጅ ከሰውነት ላይ ተቆርጦ የመጣል ያህል ነው የሚሆንበት።

ሀብትና ንብረታቸው ሙሉ በሙሉ መና የቀረባቸው ሰዎች ወይም ደግሞ ክብርና ዝናቸው የጎደፈባቸው ሰዎች እራሳቸውን አጠፋ ሲባል አንዳንድ ለንሰማለን። እነዚህ ከወዲያኛው ፅንፍ ያሉ ክስተቶች ናቸው። ሌሎቹ ደግሞ በአንድም ይሁን በሌላ የሆነ ዋና የሚሉትን ነገራቸውን ሲያጡ መከፋታቸው ጥልቅ ይሆናል፤ ወይም ደግሞ እራሳቸውን ለበሽታ ይዳርጋሉ። በህይወታቸውና በህይወታቸው ሁናቴ መካከል ያለውን ልዩነት አያውቁትም።

በቅርቡ በሠማኒያዎቹ አመት ዕድሜዎ ስለ ሞተች አንዲት ዝነኛ ተዋናይ አንብቢያለሁ፤ ውበቷ እየረገፈና እየጠወለገ ሲመጣ፤ እርጅናን ከፋኛ ጠላቸው፤ ታገለችውም፤ ቀስቀስም ተስፋዎ ሁሉ እየተሟጠጠ ሔደና ብቸኛ ሆነች። ይህች ሴት እራሷን ከሁኔታ ጋር አቆራኝታለች፤ ይኸውም ከውጫዊ ገፅታዋ ጋር ሲሆን፤ መጀመሪያ ላይ ሁኔታው፤ ማለትም ውጫዊ ገፅታዋ ደስ አስኝቷት ነበር፤ ከዚያም ደስታዋን ነሳት፤ አስከፋትም። ይህች ሴት እራሷን ከቅርፅና መልክ አልባው እንዲሁም ከግዜ አልባው ውስጣዊ ህይወት ጋር አቆራኝታው ቢሆን ኖሮ፤ መረጋጋትና ሠላም ከነገሠበት ስፍራ ሁና ውጫዊ የቅርፅ መልክ መርገፍን በፀጋ ትቀበል ነበር። በተጨማሪም የእርሷ ውጫዊ መልክ ቅርፅ መርገፍ ወደ ሌላኛው እድሜ አልባ ሁናታ ውስጥ እያስገባትና ውጫዊ መልክ ቅርጿ ከእርሷ እድሜ ከማይገደበውና እድሜ አልባ እውነተኛ ተፈጥሮዋ ለሚመነጨው ብርሀን ዕለት እለት እየጨመረ የሚሔድ ፀዳሉን እያንፀባረቀ መሆኑን፤ ስለሆነም ውበቷ የእውነት እየረገፈ ሳይሆን ወደ መንፈሳዊ ውበትነት እየተቀየረ መሆኑን በተረዳች ነበር። የሆነ ሁኖ ግን ይህ እንደሚቻል ማንም የነገራት አልነበረም፤ ከሁሉም በላይ የላቀውና የበለጠው እውቀት አሁንም ገና በቅጡና በሠፊው አልተዳረሰም።

ሌላው ቀርቶ የአንተ ደስታህ እራሱ ዳካህ መሆኑን ቡድህ አስተምሯል። ድካህ የፓሊ ቋንቋ ቃል ሲሆን ትርጉሙም «ስቃይ» ወይም «አርካታ ማጣት» ማለት ነው። ይህም ከተቃራኒው መነጠል የማይቻል ነው። ይህም ማለት ደግሞ የአንተ ደስተኝነትህና አለመደስትህ ያው አንድ ነው። የግዜ ቅዠት ብቻ ነው መደስት አለመደሰት በሚል የነጣጠላቸው።

ይህ ማለት ግን አሉታዊ መሆን ማለት አይደለም። የነገሮችን ባህሪ ማወቅ እንጂ፤ ስለሆነም ቀሪ ህይወትህን ቅገፍትን እያሳደድክ እንዳትኖር ነው። አሁንም ግን አስደሳች ወይም ቆንጆ ነገሮችን ወይም ሁኔታዎችን አታድንቅ ማለት አይደለም። ነገር ግን በእነርሱ ውስጥ ሌላ ነገር መፈለግ ለምሳሌ

ማንነትን፣ ዕርካታንና፣ በላቂታዊነትን በእነርሱ ውስጥ መፈለግ፣ ለዚያውም እነርሱ መስጠት የማይችሉትን ነገር መፈለግ፣ ትርፉ ግራ መጋባትና ስቃይ ላይ ነው።

ወደዎች የበቁ የነቁ ቢሆኑና፣ ማንነታቸውን በነገሮች ውስጥ መሻትን ቢታወቁ፣ የማስታወቂያ ኢንዱስትሪና የማስታወቂያ ተናጋሪ ሽማግሌ ማህበራዊ መሰረት በመሰረት በተንኮታኮተ ነበር። በዚህ መንገድ የበለጠ ደስታን ለማግኘት በታተርክ መጠን፣ የበለጠ እየተሸወደክ ትሔዳለህ። ውጫዊ ነገሮች ግዚያዊና የላይ የላይ ፈንጠዘያን ካልሆነ በስተቀር አንተን ፈፅሞ እርካታን አይሰጡም። ይህን ህቅ ከመረዳትህ በፊት ግን በርከት ያሉ በሽዋጅ የፈንጠዘያ ተሞክሮዎች ውስጥ ማለፍ ግድ ሊልህ ይችላል። ነገሮችና ሁኔታዎች ደስታን ሊሰጡህ ይችላሉ፣ ነገር ግን ደግሞም ስቃይንም ያተርፋልህ። ሀሴትን የሚሰጥህ ግን አንዳች ነገር የለም። ሀሴት ምክንያትን አይፈልግም፣ የሚመነጨውም ከውስጥ ነው፣ ለሰዎቹ ማንነት የተሠጠ ገፀ በረከት ነውና። ይህ ሀሴት የውስጣዊ ሰላም ሁኔታ አቢይ አካል ነው። ማለትም የእግዚአብሔር ሰላም የሚባለውም ይህ ሁኔታ ነው። ይህ በተፈጥሮ ያገኘህው ገፀ በረከትህ ነው። እናም ይህን የሀሴት ሁኔታ ለማግኘት ጠንክረህ መሰራት ወይም ደግሞ መፍገምም አይጠበቅብህም። እንዲሁ በሰዎቹ ማንነትህ የተሰጠህ ተፈጠሮአዊ ገፀ በረከት ነው።

ብዙ ሰዎች በሚሰሩት በማንኛውም ነገር ወይም ደግሞ በሀብትና በንብረታቸው ወይም ደግሞ ባሳኩት ስኬት (መበዠት) እንደማይገኝ በጭራሽ አይረዱትም። በዚህ መንገድ መበዠትን ለማግኘት የተረዱት ሰዎች ደግሞ ትርፋቸው በዚህች አለም ነገረ ስራ መታከትና ድብርት ውስጥ መግባት ነው። እውነተኛ እርካታን የሚሰጥህ አንዳች ነገር ከሌለ ታደያ መታተር፣ መልፋትና መድከሙ ምን ፋይዳ አለው? ነገሮችስ ምን ዋጋ አላቸው? የብሉይ ኪዳን ነብይ የሚከተለውን ሲፀፍ ይህንን ነገር ተረድቶት መሆን አለበት። ከፀሀይ በታች የተሰራውን ሁሉ አየሁ፣ እነሆም ሁሉ ከገቱ ነው፣ ነፋስንም እንደመከተል

ነው...» ይህን ሁኔታ ተገነዘብክ ማለት ከቀቢፀ ተስፋ አንድ እርምጃ ፈቀቅ አልክ ማለት ነው፤ ለመገለጥም አንድ እርምጃ ቀረብክ ማለት ነው።

አንድ የቡዲህስት መነኩሴ በአንድ ወቅት እንዲህ ብሎ ነገሮች ነበር። «መነኩሴ በሆንኩባቸው በነዚህ ህያ አመታት ውስጥ የተማርኩት አንድ ነገር አለ፤ ይህንን የተማርኩትን ነገርም በአንድ አረፍተ ነገር አጠቃልየ መጻፍ እችላለሁ። ይኸውም የታየው ነገር ሁሉ ሁሉም አላፊ ነው። ይህንን ነው ያወቅኩት» ይህ መነኩሴ ይህን ማለቱ በሌላ አባባል ከሆነውና ከሆነው ካለውና ካለው ግብ ግብ መግጠም እንደሌለብኝና አሁን አሁንን እንዲሆን መተው እንዳለብኝ ነው የተማርኩት ማለቱ ነው። እንዲሁም ሁሉም ነገሮችና ሁኔታዎች በባህሪያቸው ዘለቁታዊ አለመሆናቸውን አምኖ መቀበልን ነው የተማርኩት። ስለሆነም ሰላምን ማግኘትን።

ህይወት ጋር ግብግብ አለመግጠም ማለት አመስጋኝ መሆን፤ ሳይጨናነቁ ዘና ማለት እንዲሁም ነገሮችን ቀለል አድርጎ መመልከት ማለት ነው። እነዚህ ሁኔታዎች ደግሞ፣ ነገሮች ላይ የተንጠለጠሉና ነገሮች በሆነ መልኩ መልካም ወይም መጥፎም ይሁኑ ነገሮችን የተንተራሱ አይደሉም። ይህ እርስ በርሁ የሚጋጭ ይመስላል፤ ሁኖም ግን ውስጥህ ቅርፀ መልክ ጋር ጥገኛ መሆኑን ሲያከትም፣ የህይወትህ አጠቃላይ ሁኔታዎች፣ ማለትም ውጫዊ ቅርፀ መልኮች እጅጉን እየተሻሻሉ ይመጣሉ። አንተ ደስታን ያጎናጽፋኛል ብለህ ያሰብካቸው ነገሮች፣ ሰዎች፣ ወይም ሁኔታዎች ምንም ሳትጥርና ሳትለፋ በራሳቸው ግዜ ወደ አንተ ይመጡልህል። እናም ደግሞ ለአንተ የሚሰጡት ግልጋሎት ቢያበቃም እንኳን በእነርሱ ለመደሰትና እነርሱን ለማድነቅ ነጻነትህ የተጠበቀ ነው። እርግጥ ነው እነዚያ ነገሮች ሁሉም ማለፋቸው አይቀርም። ሉደቶች ይመጣሉ፤ ደግሞም ይሔዳሉ። ነገር ግን ከነገሮች ጋር ጥገኛ መሆን ድራሹ ጠፍቷልና፤ አጣዋለሁ የሚል ፍራቻ ፈፀሞ አይኖርም። ህይወት ዘና ፈታ ብላ ፍሰቷን ትቀጥላለች።

ከሆነ አይነት ከሁለተኛ ወገን ምንጭ የተገኘ ደስታ ፈፅሞ እስከ ጥግ አይደለም። የሰዎቹ ማንነት ሀሴት ደብዳቤ ነፃብራቅ ብቻ ነው። ሰዎቹ ማንነት ከአዕምሮ ተቃራኒ ፅንፍ ዋልታዎች በዘለል ይወሰድህና ከቅርፅ መልክ ጥገኝነት ገን ያወጣህል። ርዙሪያህ ያሰው ነገር ሁሉ ሁሉም እንዳለ መና ቢቀርና እምሽክ ቢልም እንኳ ውስጣዊ ሰላምህ ግን ፈፅሞ አይናጋም። ደስተኛ ላትሆን ትችላለህ፤ ሠላምህ ግን ቅንጣት ታክል አትጎልብህም።

አሉታዊነትን መጠቀም እንዲሁም መተው

ሁሉም አይነት ውስጣዊ እምቢተኝነት በአንድም ይሁን በሌላ ስሜቱ አሉታዊነት ነው። ሁሉም አይነት አሉታዊነት እምቢተኝነት ነው። በዚህ አውድ መሰረት ሁለቱ ቃላት (እምቢተኝነት እና አሉታዊነት) አቻ ትርጉም አላቸው። አሉታዊነት፣ ከብስጭት ወይም ትዕግስት ማጣት እስከ ክፉኛ ንዴት፣ በድጥርት ከመዘፈቅ እስከ እራስን ማጥፋት ያሉትን ስሜቶች ያካተተ ነው። አንዳንድ ጊዜ እምቢተኝነት ስሜታዊ ስቃይ አምጭ አካልን ይቀስቀሰዋል፤ ይህ ሲሆን ታድያ እዚህ ግባ የማይባል ሁኔታ እንኳ ጥልቅ የሆነ አሉታዊነትን ሊያስከስት ይችላል። ለምሳሌ ንዴት፣ ድብርትና ጥልቅ ሀዘን።

እራስ ወዳዱ እኔነት፣ በአሉታዊነት እውነታን እንደፈለገው ማሾር እንደሚችልና የሚፈልገውን ማግኘት እንደሚችል ያምናል። እራስ ወዳዱ እኔነት በአሉታዊነት ውስጥ ተፈላጊ ሁኔታን መሰብ ወይም ደግሞ አላስፈላጊ ውን ማምከን እንደሚችል ያምናል። ሀንቲንግተን፣ <ኤ ኮርስ ኢን ሚራክልስ> በተባለው መዕሀፉ የግክተነውን አትቷል። አንተ በተከፋህ ቁጥር፣ አለመደሰትህ አንተ የምትፈልገውን ነገር <ይገዛልህል> የሚል የንቃተ ሀሊና አልባ እምነት አለ። አንተ (አዕምሮ) አለመደሰት ሚና አሰው ብለህ ባታምን ኑሮ፣ አለመሰትን ምን ገደህ ትፈጥረው ነበር። ሀቁ ግን አሉታዊነት ሚና የሌለው መሆኑ ነው። አሉታዊነት ተፈላጊ ሁኔታን ከመሰብ ይልቅ፣ ተፈላጊውን ሁኔታ ያከስመዋል። የማያስፈልገውን ሁኔታ ደግሞ ከማምከን ይልቅ እንዲሰፋና

እንዲረደጅ ያደርገዋል። የአሉታዊነት ብቸኛው (ጠቃሚ) ተግባር እራስ ወዳዱን እኔነት ማጠናከርና ማጎልበት ብቻ ነው። ለዚህም ነው እራስ ወዳዱ እኔነት አሉታዊነትን የሚወደው።

አንተ የሆነ አይነት አሉታዊነት ጋር አንድየውኑ ከተቆራኝህ በኋላ አሉታዊነቱ እንዲሔድ አትፈልግም፤ እናም ደግሞ ጥልቅ በሆነው ንቃተ ህሊና አልባነትህ፣ ጥልቅ ከሆነ አንተ አዎንታዊ ለውጦችን አትፈልግም። አዎንታዊ ለውጥ፣ የድብርተኝነት፣ የቁጠኝነት ወይም ደግሞ የአባርሠኝነት ማንነትህን ስጋት ይሆንዎታል። ከዚያም በህይወትህ ውስጥ አዎንታዊ የተባለን ነገር በቸልታ ታልፈዋለህ፤ ይሁንታን ትነፍገዋለህ፤ ወይም ደግሞ ትደልትበታለህ። ይህ በአብዛኛው ሰው ላይ የተለመደ ክስተት ነው። በተጨማሪም ጤናማነትም አይደለም።

አሉታዊነት ሙሉ በሙሉ ኢተፈጥሮአዊ ነው። የሰው ልጅን መንፈስ የሚበርዝ፣ እንዲሁም ተፈጥሮን ከመመረዝና ማውደም ጋርም ውስጥ ውስጡን ቁርኝት ያለው ነው። እንዲሁም ደግሞ እጅጉን በተንሰራፋው በአጠቃላይ የሰው ልጅ መንፈስ ውስጥ ከተከማቸ አሉታዊነት ጋርም የተያያዘ ነው። በምድር ላይ ከሠው ልጅ በስተቀር አሉታዊነት የተጠናወተው አንድም ህይወት ያለው ፍጡር የለም። የሚኖርባትን ምድር የሚመርዝና የሚያጠፋ ከሰው ልጅ በስተቀር ሌላ ማንም ፍጡር የለም፤ ለመሆኑ ደስታ የራቀው እባብ ወይም ደግሞ በድብርት የተዘፈቀ የዋርካ ዛፍ አይተህ ታውቃለህን ? የተደበረ ዶልፊን አጋጥሞህ ያውቃል ? ከማንነቱ ጋር ችግር ያለበት እንቁራሪትስ አጋጥሞህ ያውቃል ? ወይም ደግሞ ፈታ ዘና ማለት የተሳናት ድመት አጋጥሞህ ያውቃል ? ጥላቻና ምሬት የተጠናወታት ወፍስ አይተህ ታውቃለህ ? ከአሉታዊነትና አሉታዊነት ጋር ተዛማጅ ከሆኑ ነገሮች ጋር የተሳሰረ ፍጡር፣ የሰው ልጅ ብቻ ነው። ወይም ደግሞ ከአዕምሮው ጋር በመቆራኝነት የወፈፈነት ባህሪን የሚላበሰው የሰው ልጅ ብቻ ነው።

ማንኛውንም አይነት እፅዋትን ወይም እንስሳትን ተመልክትና የሆነውና የሆነውን ያለውንና ያለውን መቀበል ወይም ደግሞ ለአሁን እጅ መስጠትን ከእነርሱ ተማር። ህልውነት ማለት ምን ማለት እንደሆነ እነርሱ ያስተምሩህ ምልዕነትን፣ ማለትም ወጥነትን፣ እራስህን መሆንንና እውነተኝነትን መሆንን ከእነርሱ ተማር።

እንዴት እንደሚኖርና እንዴት እንደሚሞት፣ እንዲሁም መኖርንና ሞትን አዳጋች አለማድረግን ከእነርሱ ተማር። ከበርካታ የዜን ማስተሮች ጋር ኑራያለሁ፤ ታድያ ሰዎች እንዳይመስሏችሁ ሁሉም ድመቶች ናቸው። ሌላው ቀርቶ ከዳክሮዎችም እንኳ ጠቃሚ መንፈሳዊ ትምህርቶችን ቀስሚያለሁ፤ እነርሱን መመልከት ብቻ በራሱ በአርምም ማስላሰል ነው። ዳክሮዎች በፍፁም ሠላም፣ ውሀ ላይ ሲሰፉ፣ ከራሳቸው ጋር ፍፁም ታርቀውና ዘና ብለው ሲቀዝፉ፣ ሙሉ በሙሉ ጥንቅቅ ብለው ምንኛ አሁን ውስጥ እንደከተሙ፣ አዕምሮ የሌላቸው ፍጡራን ከመሆናቸው በስተቀር፣ ክብራቸውን የጠበቁና እንከን የለሽ ፍጡራን ናቸው። የሆነ ሁኖ ግን አልፎ አልፎ ሁለት ዳክሮች እርስ በርሳቸው ይሟቀሳሉ። አንዳንዴ የጠባቸው መንስኤ ግልፅ አይደለም፤ ወይም ደግሞ አንደኛው ዳክሮ ሌላኛው ዳክሮ የግል ቦታ ላይ ሲንከላወስ ሊሆን ይችላል። መሟቀሁ የሚቆየው በአብዛኛው ለጥቂት ሰከንዶች ብቻ ነው። ከዚያም ዳክሮዎቹ ይለያዩና በተቃራኒ አቅጣጫዎች ይዋኛሉ እናም ክንፎቻቸውን ለጥቂት ጊዜ ያህል ክፉኛ ያርገገግላሉ። ከዚያም ፀቡ ፈፀሞ ያልተፈጠረ ይመስል አብረው በአንድ ላይ በሠላም ይቀዝፋሉ፤ ይዋኛሉ። ለካስ ክንፎቻቸውን ክፉኛ የሚያርገገግቡት፣ የታመቀ፣ ከበቂ በላይ የሆነን አቅምና ብርታትን ለመቀነስ መሆኑ ድንገት ታወቀኝ። ይህን ማድረጋቸውም ከበቂ በላይ የሆነው ትርፍ ጉልበት፣ ሰውነታቸው ውስጥ ታጭቆ ወደ አሉታዊ አቅምነት እንዳይቀየር ለመከላከል ነው። ይህ ተፈጥሮ የለገሠቻቸው ጥበብ ሲሆን፣ ለእነርሱም በጣም ቀላላቸው ነው። ምክንያቱም ያለፈው አስፈላጊ አይደለም፣ አሁን ላይ ነፍስ

ይዘራና ይቀጥል ዘንድ እንዲሁም ማንነት ተላብሶ ከእነርሱ ጋር ይቆራኝ ዘንድ የሚያረግባቸው አዕምሮ የላቸውም።

ለመሆኑ አሉታዊ ስሜት በውስጡ ጠቃሚ መልዕክቶችን ያገተተ አይደለምን? ለምሳሌ በተደጋጋሚ ድብርት የሚይዘኝ ከሆነ በህይወቴ ውስጥ የሆነ ውሉን የሳተ ነገር እንዳለ ጠቃሚ ምልክት ሊሆን ይችላል። እናም ህይወቴን መለስ ብዬ እንድመለከትና፣ አንዳንድ መስተካከሎችን ማድረግ ግድ ይለኛል። ስለሆነም ስሜቱ የሚነግረኝን ነገር እንደሁ አሉታዊ ነው ብዬ በማጣጣል ፈንታ ላዳምጠው ግድ ይለኛል።

ልክ ብለህል። በተደጋጋሚ የሚከሰቱ አሉታዊ ስሜቶች አንዳንድ የሚያስተላልፉት መልዕክት ይኖራል። ልክ እንደ ህመም። ነገር ግን አንተ የምታደርጋቸው ማናቸውም አይነት ለውጦች፣ ለምሳሌ፣ ከስራህ ጋር የተያያዙ ሊሆኑ ይችላሉ፣ ወይም ደግሞ ከሰዎች ጋር ያለህን ግንኙነት በተመለከተ፣ አለበለዚያም ደግሞ በዙሪያህ ያሉ ነገሮችን የተመለከተ፣ ብቻ ምንም ይሁን ምን፣ የምታደርጋቸው ለውጦች ከተለወጠው የንቃተ ህሊናህ ደረጃህ የመነጨ ለውጦች ካልሆኑ በስተቀር የምታደርጋቸው ለውጦች በሙሉ የታይታና የላይ የላይ ናቸው። ይህን በተመለከተም አንድምታው አንድና አንድ ብቻ ነው። ይኸውም ሀሳብህ ሳይበታተን ጥንቀቅ ብለህ ከነቀልብያህ መሆን ብቻ ነው።

አንተ እለት እለት አሁን ላይ ከነሙሱ ቀልብህ የመገኘትን ነገር እየተካንክበት ስትመጣ፣ በህይወትህ ሁኔታ ውስጥ ማድረግ ያለብህን፣ አሉታዊነት ለአንተ ይነግርህ ዘንድ አያስፈልግህም። ነገር ግን ደግሞ አሉታዊው እስካለ ድረስ፣ ልትጠቀምበትም ትችላለህ። የበለጠ ጥንቅቅ ብለህ ከነሙሱ ቀልብህ ትሆን ዘንድ እርሁን እንደ ማንቁያ ደወልና አስታዋሽ ተጠቀምበት።

ለመሆኑ አሉታዊነት እንዳይከሰት ማስቆም የምንችለው እንዴት ነው። እናም ደግሞ ከተከሰተሰ በኋላ እንዴት ነው ማስወገድ የምንችለው?

ቀደም ብዬ እንደተናገርኩት አሉታዊነት እንዳይከሰት ማድረግ የምትችለው ከነሙሉ ቀልብህ ጥንቅቅ ብሎ በመገኘት ነው። በሀሳብ ወዲያና ወዲህ ሳትናጎድ፤ ባለሀብት ከነሙሉ ቀልብህ ጥንቅቅ ብለህ ተገኝ። ነገር ግን ከነሙሉ ቀልብህ መገኘት አልሆንልህ ካለህ፤ ተስፋ አትቁረጥ፤ በአለማችን ላይ ያለ እንዳች መቆራረጥ ሳያስልሡ ከነሙሉ ቀልባቸው መቆየት የሚችሉ በጣም ጥቂት ሰዎች ብቻ ናቸው። እንዳንደች ደግሞ ከሞላ ጎደል ከነሙሉ ቀልብ የመገኘትን ነገር አዳብረዋል፤ ብዙም ሳይቆይ በርካቶችም ይህንን እንደሚካኑበት እምነቴ ነው።

በውስጥህ የሆነ አይነት አሉታዊነት ማጎንቆሉን ባስተዋልክ ቁጥር እንደ ድክመት አትቁጠረው፤ ይልቅስ የሆነ ነገር ሊነግርህ ማለትም ጎቃ፤ ከአዕምሮህ ጋር ተፋታ፤ ከነሙሉ ቀልብህ ተገኝ እንደሚልህ ጠቃሚ የማንቁያ ደውል ተጠቀምበት።

አልዱስ ሽክስሌይ መንፈሳዊ አስተምህሮዎች ላይ በጣም እየተመሰጠ በመጣባቸው በኋለኞቹ የእድሜው ዘመናት 'አይለላንድ' በሚል ርዕስ አንድ ልቦለድ ፅፏል። በልቦለዱ ውስጥ አንድ መርከበኛ፣ መርከቡ ተሰባብሮበት ከቀሪው አለም ተነጥሎ እንዲት ሩቅ ደሴት ላይ ሳላረፈ ሰው ይነግረናል። ይህች ደሴት ለየት ያለ ስልጣኔ ያላት ደሴት ናት። ደሴቷን በተመለከተ አንድ ያልተለመደ ነገር አለ። ይኸው ደሴቷ ላይ ያሉት ነዋሪዎቿ ነበር። የደሴቷ ነዋሪዎች ከቀሪው አለም በተለየ መልኩ አስተሳሰባቸው ፈፅሞ ጤናማ ነበር። ሰውየው በመጀመሪያ ያስተዋለው ነገር ቢኖር ዛፍ ላይ የሰፈሩት የተለያዩ ቀለም ያላቸው በቀቀኖችን ነበር። በቀቀኖቹ በጎርናና ድምፃቸው በተደጋጋሚ ቀጥሎ ያሉትን ቃላት ይናገራሉ። ማሳሰቢያ፣ እዚህና አሁን ማሳሰቢያ፣ እዚህና አሁን

የሚሉትን ቃላት እየደጋገሙ ይናገራሉ ቆይቶ እንደተረዳነው፣ ለካስ የደሴቲቷ ነዋሪዎች ሳያሰልሡ ከነሙሉ ቀልባቸው ይሆኑ ዘንድ በቀቀኖቹን እንዲያ እንዲናገሩ አስተምረዋቸው ኑሯል።

ስለሆነም በውስጥህ አሉታዊ ነገር ባጫረብህ ቁጥር እንደ በቀቀኖቹ ቃላት ማሳሰቢያ ፣ እዚህና አሁን፤ ንቃት በማለት እንደሚነግርህ አድርገህ ቁጠረው። ሌላው ቀርቶ ትንሽየ ብስጭትም እንኳ ከግምት መግባት አለባት። እናም ነቁ ሊባልባትና ትኩረት ሊሠጣት ይገባል። ይህ ካልሆነ ግን፣ ልብ ያልተባሉ አፀፌታዎች እየተከማቹ እየተከማቹ ይሔዳሉ። ቀደም ሲል እንደተናገርኩት፣ ይህ ውስጥህን የሚያብሠከስክና አንዳች ፋይዳ የሌለው አሉታዊነትን፣ በውስጥህ አቅም ሊያጎለብት መሆኑን ስታውቀው፣ ወድያውኑ አውጥተህ ጣለው። ታዲያ ሙሉ በሙሉ አውጥተህ መጣልህን አትርሳ። አውጥተህ መጣል ካቃተህ መኖሩን አምነህ ተቀበል፤ ትኩረትህንም እርሡ ያመጣብህ ስሜት ላይ አድርግ።

አሉታዊ አፀፌታን በተመለከተ አውጥተህ መጣል ካቃተህ ሌላ አማራጭም አለልህ። ይኸው አፀፌታውን እንድትሰጥ ያደረግህን ለውጫዊው ምክንያት፣ በምናብህ እራስህን እንደመስታወት በመሳል አሉታዊው አፀፌታ ብን ብሎ እንዲጠፋ ማድረግ ትችላለህ። ይህን በትንሽ በትንሹ እንድትለማመደው እመክርሀለሁ። ሌላው ቀርቶ መጀመሪያ ላይ መኖኛ የሚመስሉትንም፣ ለመነሻና ለመለማመጃ ልትጠቀምበት ትችላለህ፤ አንተ በአርምም ፀጥ ብለህ እቤትህ ቁጭ ብለህል እንበል፤ ድንገት ግን ከመኪና መንገዱ ላይ፣ የመኪና አላርም ድምፅ ተሰማህ፣ ድምፁ በጣም ስለረበሸህ ተሰላጩህ፤ የመሰላጩትህ ፋይዳው ምንድን ነው።? እርግጥ ነው አንዳች ፋይዳ የለውም። ብስጭትህን ለምን ፈጠርከው ? ብስጭትህን አንተ አይደለህም የፈጠርከው። የፈጠረው አዕምሮ ነው። ብስጭቱ ሙሉ በሙሉ በራሱ ግዜ ነው የተፈጠረው፤ ፈፅሞ ሳይታወቅህ በንቃተ ህሊና አልባነት የተፈጠረ ነው። አዕምሮ ብስጭቱን የፈጠረው ለምንድን ነው ? ምክንያቱም

አንተ በሆነ መልኩ አሉታዊ አድርገህ የቆጠርከውን ያን ድምፅ፣ አዕምሮ
ድምፁ ላይ አሻፈረኝ ቢል (ቢቃወም) ያን አላስፈላጊ ሁኔታ አመክንዋለሁ
የሚል የንቃተ ህሊና አልባነት እምነት ሰላለው ነው። እርግጥ ነው ይህ ቅገሬት
አዕምሮ የፈጠረው እምቢተኝነት ነው። ይኸውም ብስጭቱ፣ አዕምሮ
አመክንዋለሁ ካለው ከመነሻው ምክንያት ይልቅ እጅጉን የሚረብሽ ነው።

ይህ ሁሉ ወደ መንፈሳዊ ልምምድነት ሊቀየር የሚችል ነው። አንተ
አካልህን ጠጣር ስጋና ደም እንደሌለውና፣ ይልቅስ እንደ ብርሀን አስተላላፊ
መስታወት አድርገህ ቁጠረው፣ እናም አሁን ድምፁን ወይም ደግሞ አሉታዊ
አፀፌታን እንደተሰጥ ያደረገህን፣ ማንኛውንም ነገር በውስጥህ እንዲያልፍ
ፍቀድለት። ይህን ስታደርግ ድምፁ፣ ውስጥህ ካለው ጠጣር (ግድግዳ) ጋር
መላተሙን ይተዋል። ቀደም ብዬ እንደነገርኩህ፣ በመጀመሪያ በትናንሽ ነገሮች
ተለማመድ። የመኪና አላርም፣ የውሻ ጩኸት፣ የህፃን ልጅ ለቅሶ፣ የትራፊክ
መጨናነቅ ወ.ዘ.ተ ሊሆን ይችላል። በውስጥህ የተቃወሞ ግድግዳ ከማበጀት
ይልቅ፣ ሁሉም ነገር በውስጥህ እንዲያልፍ ፍቀድ። እናም ፍሬ ከርሲኪው
ሁሉ፣ በውስጥህ ካቆምከው የተቃወሞ ግድግዳ ጋር ያለማቋረጥ እየተላተመ
ሰቃይ ከሚፈጥርብህ፣ በውስጥህ ያበጀህውን የተቃወሞ ግድግዳ አፍርህህ፣
ነገሮች በውስጥህ እንዲያልፍ አድርግ።

አንድ የሆነ ሰው መረን የወጣ ቃል ቢናገርህ፣ ወይም ደግሞ አንተን
የሚጎዳ ነገር ቢናገርህ፣ የንቃተ ህሊና አልባነት አፀፌታዊ ምላሽ ማለት እንደ
መደባደብ፣ መከላከል ወይም ደግሞ ራስን ማግለል አይነት አሉታዊ ነገሮችን
ከመፈፀም ይልቅ፣ በቃ እንዲሁ በውስጥህ እንዲያልፍ ፍቀድለት፣ ምንም
አይነት፣ እምቢተኝነትን አታሳይ። አታድርግም። በቃ እዚያ ማንም ጉዳት
የደረሰበት እንደሌለ ያህል ቁጠረው፣ ይቅር ባይነት የሚባለውም ይህ ነው።
በዚህ መልኩ ስትሆን አንተ ቅንጣት ታክል የምትጎዳው ነገር የለም። ያን
የተናገረህን ሰው፣ ያሳየው ባህሪ የማይገባ መሆኑን ልትነግረው ትችላለህ።

ይህን ማድረግ ምርጫህ ከሆነ። ነገር ግን ያ ሰው የአንተን ውስጣዊ ሁኔታ ይቆጣጠር ዘንድ አቅሙና ጉልበቱ ከእርሡ ዘንድ የለም። አንተ ግን ከነሐቅመ ጉልበትህ ነህ! ሌላኛውን ሰው አይደለህምና። የምትመራውም በእዕምሮህ አይደለም! በእዕምሮህ ቁጥጥር ስርም አይደለህም።

የመኪና አላርምም ይሁን፣ ዕብሪተኛና ባለጌ ሰውም ይሁን ፣ ጎርፍም ይሁን መሬት መንቀጥቀጥ፣ ወይም ደግሞ ሀብትና ንብረትህ ወድሞብህም ይሁን፣ የእምቢተኝነት ነገረ ስራው ያው አንድ ነው።

በተመሳሳይ ማለገሰልን በአግባቡ ተለማምጃለሁ፣ ወርክሾፖችም ላይ ተሳትፈያለሁ! በመንፈሳዊነት ዙሪያ የተፃፉ በርካታ መፃሕፍትን አንብቢያለሁ! በእንቢተኛ ሁኔታ ውስጥ ላለመሆን የምችለውን ያህል ጥሪያለሁ! ነገር ግን እውነተኛና ዘላቂ ውስጣዊ ሰላም አግኝተህል ወይ ብለህ ብትጠይቀኝ መልሴ አላገኘሁም ፣ የሚል ነው። ለምንድን ነው ይህን ዘላቂ ውስጣዊ ሰላም ያላገኘሁት ? እስከአሁን ካደረግኩት በላይ ማድረግ የሚጠበቅበኝ ምንድን ነው ?

አሁንም ድረስ እየፈለግክ ያለኸው ውጫዊውን ነው፣ እናም ደግሞ ውጫዊውን ከመፈለግም ፈቀቅ ማለት አልቻልክም። ምናልባት ቀጣዩ ወርክሾፕ መልሱን ሊሰጥህ ይችል ይሆናል። ምናልባትም ዎርክሾፑ አዲስ ቴክኒክም ሊያቀብልህ ይችል ይሆናል። ለአንተ የምልህ ነገር ቢኖር አንድ ነው፣ ይኸውም ሰላምን በፍለጋ ለማግኘት አትሞክር። አሁን ካለህበት ሁኔታ በተለየ ሌላ ሁኔታ ውስጥ መሆንን አትፈልግ። አለበለዚያ ግን ውስጣዊ ግጭትን እንዲሁም ሳይታወቅህ እንቢተኝነትን ትፈጥራለሁ። ሰላም ለመጎናፀፍ ባለመቻልህ፣ ለእራስህ ይቅርታ አድርግ። አንተ ሰላም አጥነትህን ሙሉ በሙሉ እምነህ ስትቀበል፣ በዚያው ቅፅበት፣ ሰላም አጥነትህ ነጥር ይቀልጥና ወደ ሰላምነት ይቀየራል፣ የእጅ መስጠት ተእምርም ይህ ነው።

ሌላኛው ፊትህን አዙርላት፣ የሚለውን አባባል ስምተህ የምታውቅ
ይመስለኛል፤ ይህንን አባባል የተናገረው ከሁሉት ሺህ አመታት በፊት የነበረው
ድንቅ መካር መምህር ነው። ያ ድንቅ መካር መምህር፣ ይህን አባባል መናገሩ
አንድ ታላቅ ትምህርትን በተምሳሌት ለማስተላለፍ ነበር፤ ይኸውም
አምቤተኛና አባርሰኛ አትሁን። አፀፊታዊ ምላሽም አትሰጥ፤ የሚለውን ታላቅ
ሚስጢር መግለጡ ነበር። ያ ከሁሉት ሺህ አመታት በፊት ያስተማረ ድንቅ
መካር መምህር በዚህ አባባሉ እንዲሁም በሌሎች በሁሉም አባባሎቹ
ያስተማረው ስለ ውስጣዊ እውነታህ ነው፤ ለእርሱ ግድ የሚለው በህይወትህ
ውስጥ ውጫዊ መስተጋብርህ ሳይሆን፣ ውስጣዊ እውነታህን በተመለከተ ነው።
የእርሡ ንግግሮች ሁሉም የሚያጠነጥኑት በሰላምህ ዙሪያ ነው።

የባንዛንን ታሪክ ስምተህ ታውቃለህ ? ባንዛን ታላቅ የዜን ማስተር
ከመሆኑ በፊት ለበርካታ አመታት መገለጥን ፍለጋ የኖረ ሰው ነበር፤ ይህ
ፍለጋው ግን እርሡን የሸወደው፤ እናም አንድ ቀን ገበያ ውስጥ እየተሟሟረ
ላለ፣ አንድ ስጋ ነጋዴና ደንበኛው የሚያወሩት ወሬ ጀርድ ውስጥ ጥልቅ አለ።
ሐሰቀልከው የስጋ ብልቶች ውስጥ ምርጥ የምትለውን ስጋህን ስጠኝ አለ
ደንበኛው። ስጋ ቆራጭም «የእኔ የስጋ ብልቶች ሁሉም ምርጥ ናቸው፤ እኔጋ
ምርጥ ያልሆነ የስጋ ብልቅ ቦታ የለውም» በማለት መለሠ። ባንዛን ልክ ይህን
ሲሠማ የፈለገውን መገለጥ አገኘና የተገለጠለት ሰው ሆነ። ይህን አባባል
በተመለከተ ተጨማሪ ማብራሪያ እየጠበቅህ እንደሆነ እያየሁ ነው። ያለውና
ያለውን፣ የሆነውና የሆነውን አምነህ ስትቀበል እያንዳንዱ የስጋ ብልቅ፣
እያንዳንዱ ቅፅበት ምርጥ ይሆንልህል። መገለጥ ይሉህል ይህ ነው።

የሩህሩህነት ባህሪ

አንተ ከአዕምሮ ስሪት ተቃራኒዎች የትየለሌ ጥሰህ የወጣህ በመሆንህ
እንደ ጥልቅ ህይቅ ሁነህል። የህይወትህ ውጫዊ ሁኔታ፣ እንዲሁም
የህይወትህ ውጫዊ ሁኔታን በተመለከተ ምንም ነገር ይሁን ምን የህይቅ

የላይኛው ገፅታ አሁንም እንደነገሩ አለ። አንዳንድ ጊዜ ረግቶ፣ ሌላ ጊዜ ደግሞ የውቅያኖስን ኦደትና ወቅትን ተከትሎ በወጀብና በመናወጥ። የሆነ ሁኔታ ግን የሀይቁ ጥልቅ ክፍል ግን ሁሌም ቢሆን ፈፅሞ አይናወጥም፤ አንተ የሀይቁ የላይኛው ገፅታ ብቻ ሳትሆን ሙሉ በሙሉ ድፍን ሀይቁን ነህ፤ እናም ደግሞ ሁልጊዜም ቢሆን ከማይናወጠውና፣ ከረጋው ጠሊቅ ውስጣዊ ሁኔታም ጋር ሰርክ እንደተናበብክ ነው። አዕምሮህ ጋር በመቆራኘት በማንኛውንም ሁኔታ ለሚከሰት ለውጥ አሻፈረኝ አትልም። ውስጣዊ ሰላምህ ከለውጡ ጋር ጥገኛ አይደለም፣ ለማይለወጠው፣ ጊዜ አልባ ለሆነው፣ ሞት ትቢያ ለማያደርገው፣ ለዘላለማዊው ሰዎዊ ማንነት ተገዢ ነህ፤ እናም ደግሞ እርካታን ወይም ደስታን ለማግኘት ስትል ሁሌ ከሚዋዠቀው ከአለም ዋጫዊ መልክ ቅርፅ ትሩፋቶች ጋር ጥገኛ መሆንን ትተህል። የአለም ውጫዊ ትሩፋቶችን ልትቦርቅባቸው ትችላለህ፤ ከእነርሱ ጋር ልትጫዎት አዳዲስ ነገሮችን ልትፈጥር ትችላለህ፤ የአለም የመልክ ቅርፅ ትሩፋቶችን ውበት ማድነቅም ትችላለህ። ሁኔታ ግን ከእነዚህ የማናቸውም ጋር እራስህን ማቆራኘት አስፈላጊም ተገቢም አይደለም።

አንተ ከዓለም መልክ ቅርፅ ትሩፋቶች ጋር እራስህን አለማቆራኘት ስትል ሌሎች ሰዎችም በህይወትህ ስፍራ የላቸውም ማለት ነውን ?

አይደለም። ይልቅስ ከዚህ በተቃራኒው ነው የምትሆነው። አንተ ስለሰዎዊ ማንነት ግንዛቤው ከሰለህ የሌሎች ሰዎች እውነታ አንተን ይሸውደህል፤ ምክንያቱም የራስህን እውነታ አላገኘህምና። አዕምሮህ ሌሎች ሰዎችን ሊወድ ወይም ሊጠላ ይችላል። ይህ ማለትም አዕምሮህ ሰዎችን የሚወዳቸው ወይም የሚጠላቸው አካለ ስጋቸውን ብቻም ሳይሆን አዕምሯቸውንም ጨምሮ ነው። ግንኙነቱ የሰመረ የሚሆነው ስለ ሰዎዊ ማንነት ግንዛቤ ሊኖር ብቻ ነው። ግንኙነቱ ከሰዎዊ ማንነት ሲመነጭ፣ የሌላኛውን ሰው አካልና አዕምሮ የምትረዳው እንደ ስክሪን አድርገህ ነው፤ ባለበት ከነፍጥርጥሩ።

ከሰከራት በስተጀርባ የእነርሱን ንጥር ያለ እውነታቸውን ማወቅ ትችላለህ፤
የእራስህን እንዳወቅከው ሁሉ።

ስለሆነም የሆነ ሰው ስቃይ፣ ወይም ደግሞ ንቃተ ህሊና አልባ ባህሪው
አንተን ቢያውከህ ከነሙሱ ቀልብህ በመሆንና ከሰዎቹ ማንነት ጋር በመናበብ
በራስህ ሰዎቹ ማንነት ውስጥ፣ ከሠውየው ቅርፅ መልክ ባሻገር የሰውየውን
ብሩህና የነጠረ ሰዎቹ ማንነቱን መመልከትና መረዳት ትችላለህ። በሰዎቹ
ማንነት እይታ ሁሉም አይነት ስቃይ የሚታወቀው እንደ ቅገጤት ተደርጎ ነው።
የስቃይ መንስኤ ከቅርፅ መልክ ጋር የመቆራኘት ውጤት ነው፤ ይህን ግንዛቤ
ተከትሎ የሌሎች ሰዎችን የሰዎቹ ማንነታቸውን ንቃተ ህሊና በመቀስቀስ
አንዳንዴ ተአምር የሚያሰኙ ፈውሶችም ይከሠታሉ። እርግጥ ነው ይህ
የሚሆነው ሰዎች ዝግጁ ከሆኑ ብቻ ነው።

ሩህሩህነት ማለት ይህ ነውን ?

አዎን፣ ሩህሩህነት ማለት በአንተ እንዲሁም በሁሉም ፍጡራን መካከል
ያለውን ጥልቅ የሆነ ትስስር ማወቅ ነው። ነገር ግን፣ ሩህሩህነት ሁለት ጎኖች
አሉት። የዚህ ትስስር ሁለት ጎኖች፡ እንደኛው ጎኑ፣ አንተ አሁንም የምትና
ሬው ከነአካለ ስጋህ እዚህች ምድር ላይ ነውና፣ ልክ እንደ ማንኛውም ሰው
እንዲሁም እንደማንኛውም ህይወት ያለው ፍጡር ሁሉ፣ የአንተም አካለ ስጋ
ከሞት አያመልጥም። ስለሆነም ከእንግዲህ፣ ብዙህ ሰውየ ጋር የሚያመሳስለኝ
አንዳች ነገር የለም፣ ብለህ ስትናገር ከሰውየው ጋር የሚያጋራህ በርካታ ነገር
አንዳለ አስታውስ። ከአሁን ጀምሮ ወደፊት ጥቂት አመታት፣ ሁለት አመት
ይሁን ሰባ አመት የሚያመጣው አንዳች ለውጥ የለም፤ የሁለታችሁም አካለ
ስጋ ሚችና በስባሽ ነው። ሁለታችሁም የአፈር ክምር ትሆናላችሁ። በቃ
ይኸው ነው። አለቀ ደቀቀ። ይህን ማወቅ ስክነትንና ትህትናን ያላያል፤
ትዕቢትንም ከንቱ ያደርጋል፤ ህይወት ያለው ፍጡር ሞትን በተመለከተ፣
አንተንም ጨምሮ ሁላችንም እኩል ነን።

ይህ አሁኑኛው ሀሳብ ነውን ? አይደለም። ይህ ንጥር ያለ ህቅ ነው።
ሞት ለምን ያንገፈግፈላል ? ይህ በአንተና በማንኛውም ህይወት ያለው ፍጡር
መካከል ሙሉ በሙሉ እኩል የሚያደርገው ሞት አይደለምን?

ከመንፈሳዊ ልምምዶች መካከል አንደኛውና ብርቱው ልምምድ ሁሉም
አካላዊ መልክ ቅርፅ አንተንም ጨምሮ ሚች መሆናቸውን በአርምምና በጥልቅ
ማሳሰል ነው። ይህም ሁናቴ ከመሞትህ በፊት ሙት በመባል ይታወቃል።
ይህን ሁናቴ በጥልቀት ስመጥበት፤ በአርምምም አሰላስለው፤ የአንተ አካል ስጋ
ይፈርሳል። ይኸው ነው። አለቀ፣ ደቀቀ።

ከዚያም ሁሉም የአዕምሮ ቅርፅ መልኮች ወይንም ሀሳቦች የሚሞቱበት
ገዜ ደግሞ ይለጥቃል። እንደዚህም ሁኖ ግን አንተ አሁንም ህያው
ነህ፤ ማለትም መለኮታዊ ማንነትን ተላብሠህ፤ ድካምና ዝለት ሳይገባብህ፤
ጥንቅቅ ብለህ ነቅተህ። እውነታ አይሞትም። የሚሞቱት ስሞች፣ መልክ
ቅርጾች፣ እንዲሁም ቅገፍቶች ብቻ ናቸው።

ሁለተኛው የሩህሩህነት ጎን ደግሞ፣ ይህንን የህያውነትና የሞት
አልባነት ሁናቴ ማለትም፣ የአንተን እውነተኛውን ተፈጥሮ መገንዘብ ነው።
ጥልቅ በሆነ የመረዳት እይታ ደግሞ፣ አሁን አንተ ምውትና በድን ሁነህ
አለመቅረትህ፤ ይልቅህ ህያው መሆንህን ተረድተህል። አንተም ብቻም ላትሆን
ሁሉም ሰብአዊ ፍጡር ህያው እንደሆኑ ተረድተህል። በቅርፅ መልክ ደረጃ
ሚችነትን፣ እንዲሁም ያለርግጠኝነት መኖርን፣ ከማንኛውም ፍጡር ጋር
የምትጋራው ነገር ነው። በሰዋዊ ማንነት ረገድ ዘላለማዊ ብሩህ ህይወትንም
ከሌሎች ጋር ትጋራለህ። የሩህሩህነት ሁለት ገፅታዎች እነዚህ ሁለቱ ናቸው።
በሩህሩህነት ውስጥ ሁለቱ ተቃራኒ የሚመስሉ ስሜቶች ማለትም ሀዘንና
ደስታ፣ በአንድ ላይ ተደባልቀው ቀልጠው ይነጥሩና ወደ ጥልቅ ሰላምነት
ይቀየራሉ። የእግዚአብሔር ሰላም የሚባለውም ይህ ነው፤ ይህ ስሜት እጅግን
የተከበረ ስሜት ሲሆን የሰው ልጅም ሊላበሰው የሚችልና እንዲሁም ድንቅ

የመሬወስና ለስር ነቀል ሰውጥም ብርታት ያለው ስሜት ነው። ነገር ግን ቀደም
ብዬ እንደገለጽኩት እውነተኛው ርህራሄነት እስከ አሁንም ድረስ ከስንት አንድ
ነው። አርግጥ ነው፤ ለሌላኛው ፍጡር ስቃይ ለማዘንና ስቃዩን ለመካፈል ከፍ
ያለ ንቃተ ሀሊናን ይጠይቃል። ሁኖም ግን ይህ የሚወክለው የሩህሩህነትን
አንዱን ጎን ብቻ ነው። ምሉእ አይደለም። እውነተኛ ሩህሩህነት ለሌላው ሰው
ከማዘንና ከማጽናናትም በላይ እጅጉን የትየለሌ ነው። እውነተኛ ሩህሩህነት
እንዲሁ አይከሰትም፤ ማለትም ከመልክ ቅርጽ ባሻገር፤ ያለ የሰዋዊ ማንነት
ሀሴት (የዘላለማዊ ህይወት ሀሴት) ከህዘን ጋር እስካልተዋህደ ድረስ እውነተኛ
ሩህሩህነት አይመጣም።

ወደ ሌላ የዕውነታ ደረጃ

አካል ስጋ ሰውነት መሞት ይጠበቅበታል የሚለው ነገር ላይ
አልሰማማም። አካላዊ ኢ-ምውነትነትን ማሳካት እንደምንችል እምነቴ
ነው። በሞት እናምናለን ለዚያም ነው አካል ስጋ የሚሞተው።

አንተ ሞት አለ ብለህ ስላመንክ አይደለም አካል ስጋ የሚሞተው። አካል
ስጋ ሰውነትህ ህልው የሆነው (የኖረው) በሞት ስላመንክ ነው። አካል ስጋና
ሞት የማይጨበጠው ሀሳብ፤ ማለትም የቅገፍት አንዱ አካል ናቸው፤
የተፈጠሩትም በእራስ ወዳዱ እኔነት አስተሳሰብ ነው። ይህ የእራስ ወዳዱ
እኔነት አስተሳሰብ የህይወት ምንጩ ከወዴት እንደሆነ ግንዛቤው የለውም።
እናም ደግሞ እራሱን የሚያየውም ብቻውን እንደተነጠለና ሁሌ በስጋት ውስጥ
እንደሆነ አድርጎ ነው። ስለሆነም አንተ አካል ስጋ ሰውነት ያለህና፤ ሁሌ
በስጋት ውስጥ ያለህ ተንቀሳቃሽ አካል ስጋ ክምር ነህ የሚል ቅገፍት ፈጠረ።

አንተ እራስህን ስጋ ለባሽ ሁነህ እንደተወለድክና፤ ከተወሠነ ግዜ በኋላ
ሰሞት የተጋለጥክና፤ ከሞት እንደማታመልጥ አድርገህ ከሆነ እራስህን
የምታየው፤ ይህ የማይጨበጥ ሀሳብና ቅገፍት ነው። አካል ስጋ ሰውነትና ሞት
የአንድ ሳንቲም ሁለት የቅገፍት ገፅታዎች ናቸው። ነጣጥለህ ልታያቸው

አትችልም፤ አንዱን ትተህ ሌላው ልትል አትችልም። ሁለቱም አንድ አምላሳ
አንድ አካል ናቸው። የቅገፎቱን አንዱን ጎኑን ብቻ ይዘህ ሌላውን ማስወገድ
አትችልም። ይህ ግን ከቶውንም አይቻልም። ወይ ሁለቱንም ትይዛለህ፤
አበበዚያም ሁለቱንም እርግፍ አድርገህ ትተዋለህ።

የሆነ ሁኖ ግን፤ ከአካለ ስጋ ሰውነት ማምለጥ የሚቻልህ አይደለም፤
ልታመልጠውም ግድ የሚልህ አይደለም። አካለ ስጋ ሰውነት የአንተን እውነተኛ
ተፈጥሮ፣ አስደናቂ፣ ውሉ ያልለየ መረዳት የያዘ ነው። ነገር ግን ደግሞም
የአንተ እውነተኛ ተፈጥሮ፣ እዚያው ውሉ ያልለየ አካለ ስጋ ሰውነት ውስጥ
የሆነ ስፍራ የተሸጎጠ ነው። የአንተ እውነተኛ ተፈጥሮ፣ የሚገኘው ከአካለ ስጋ
ሰውነት ውጭ አይደለም። ስለሆነም እውነተኛው ተፈጥሮህን ማወቁያው
ብቸኛው ነገርም አካለ ስጋ ሰውነት ነው።

አንተ አንድ መልአክ ብታይና፣ ያየህው መልአክ ከድንጋይ የተቀረፀ
ሀውልት መስሎህ ቢምታታብህ፣ የምታደርገው ነገር ቢኖር፣ እይታህን በደንብ
አስተካክለህ (የድንጋይ ሀውልት) የመሰለህን ነገር የበለጠ ተጠግተህ ማየት ብቻ
እንጂ፣ ወዲያና ወዲያ እያማተርክ ሌላ ቦታ አትመለከትም። እናም የድንጋይ
ሀውልት እዚያ ፈፀሞ እንደሌለ ታውቃለህ።

አካለ ስጋን የፈጠረው ሞት ነው ብዬ ካመንኩ ፣ ታድያ እንስሳ
አካለ ስጋ ሰውነት ያለው ለምንድን ነው? እንስሳ እራስ ወዳድ
የእኔነት አዕምሮ የለውም! እናም ደግሞ በሞትም አያምንም፤
እንደዚያም ሁኖ ግን እንስሳው ይሞታል፤ ከሞትም አያመልጥም።

አንድ ነገር አስታውስ። ይኸውም አንተ አለምን የተረዳህበት አራዳድ
የንቃተ ሀሊናሆ ሁናቴ ነፀብራቅ መሆኑን አትርሳ። አንተ ከንቃተ ሀሊናሆ ሁናቴ
የተነጠልክ አይደለህም። እዚያ ደግሞ ተጨባጭና ተዳሳሽ አለም የለም። አንተ
የምትኖርባትን አለም በእያንዳንዱ ቅፅበት የሚፈጥረው የአንተ ንቃተ ሀሊና ነው።
የዘመናችን ፊዚክስ አንድ ታላቅ እውቀትን አበርክቷል። ይኸውም በአጥኝውና

በተጠኝው መካከል ያለውን አንድነት ነው። ይኸውም የምርምርና ጥናት ለድራጊው ንቃት ህሊና፣ ከተጠኝው ክስተት ጋር ተነጥሎ ሊታይ የማይችል መሆኑ ሲሆን፣ ተጠኝው ክስተት ደግሞ የተለየ ባህሪ ያላየበት ምክንያትም የተለየ እይታ ስላጋጠመው ነው። ነገሮች ለየቅል ናቸው፤ ለመኖርም ትግል ማድረግ ግድ ነው ብለህ በጥልቀት ደረጃ የምታምን ከሆነ፣ ይህ እምነትህ በአጠገብህና በዙሪያህ ባለ ነገር ሁሉ ሲንፀባረቅ ታያለህ፤ እይታህና አረጃጅህም የፍርሀት ተገዢ ይሆናል። እናም የምትኖረው አካለ ስጋ የለበሠ ለዎች እርስ በርሳቸው የሚዋጉበት፣ የሚገዳደሉበትና የሚጠፉበት፣ ሞትን በጉያዋ ያቀፈች ዓለም ውስጥ ነው።

እንደተጠበቀውና መሆን እንዳለበት የሚሆን አንዳች ነገር የለም። አንተ የፈጠርካት አለም በራስ ወዳዱ እኔነት አዕምሮ ውስጥ ስትታይ፣ እጅጉን እንክነ ብዙ ናት፤ ነገር ግን አንተ የተረዳኸው መረዳት ምንም ይሁን ምን፣ ያየኸው አቻ መሳዩን ብቻ ነው። በህልም ውስጥ እንደሚገኝ ምስል። የአንተ ንቃት ህሊና የህዋውን የሞሎኪዩል (ቅንጣት) አቅመ ፍሰት መዘወርን የሚተረጉመውና መስተጋብር የሚፈጥረው በዚህ መልኩ ነው። ቁስ አካላዊ በመባል ለሚታወቀው ግብአቱም ይህ አቅመ ጉልበት ነው። ይህንንም በአካለ ስጋ በውልደትና በሞት መልክ ወይም ህልውናን ለማስቀጠል በሚደረግ ትግል መልክ አንተ የምታየው ነው።

ምዕራፍ አስር

እጅ መስጠት ትርጉም

አሁንን መቀበል

‘እጅ መስጠት’ የሚለውን ቃል ካለፈ አገደም ጠቅሰህዋል! ይህን ሀሳብ አልወደድኩትም። ቃሉ በሆነ መልኩ ሁሉንም ነገር አሜን ብለህ ተቀበል የሚል አንድምታ አለው። ነገሮችን ባሉበት እንዳሉ የምንቀበል ከሆነ፣ እነርሱን ለማሻሻል አንዳችም አይነት ጥረት ሳናደርግ ነው ማለት ነው። እንደኔ እንደኔ በግል ህይወታችንም ይሁን በማህበራዊ ህይወታችን፣ መመንደግ ማለት የአሁን ግዜን ተግዳሮቶች አምኖ መቀበል ሳይሆን፣ ይልቅስ እነዚህን ተግዳሮቶች ጥሶ ለመውጣት መጣጣርና፣ የተሻለ ነገር ለመፍጠር መሞከር ነው። ይህን ባናደርግ ኑሮ መኖሪያችን አሁንም ድረስ ዋሻዎች ውስጥ በሆነ ነበር። እጅ መስጠትን፣ ነገሮችን ከመለወጥ፣ እንዲሁም ነገሮችን እንዲከወኑ ከማስቻል ጋር የምታጣጥመው ወይም የምታስታርቀው በምን መልኩ ነው ?

ለአንዳንድ ሰዎች ዕጅ መስጠት ማለት አሉታዊ አንድምታን ነው የሚፈጥርባቸው፣ ማለትም ሽንፈትን፣ ተስፋ መቁረጥን፣ በህይወት ውስጥ ከሚከሰቱ ለውጦች ጥሶ ለመውጣት አለመቻልን፣ ልፍስፍስነትን ወዘተ አይነት አንድምታዎችን ነው የሚፈጥርባቸው። የሆነ ሁኖ ግን እውነተኛው እጅ መስጠት ከእነዚህ ፈፅሞ የተለየ ነው። እውነተኛ እጅ መስጠት፣ ሁኔታዎች ሲያጋጥሙህ እጅህን አጣጥፈህ ዝም ብለህ በመቀመጥ አሜን ብለህ መቀበል ማለት አይደለም። አለበለዚያም ደግሞ እቅዶችን አለማውጣት እንዲሁም ተገቢ እርምጃዎችን አለመውሰድም ማለት አይደለም።

እጅ መስጠት ማለት የህይወትን ፍላጎት መገዳደር ሳይሆን ይልቅ፣ የሰላም ግን ብልህታዊ እዋጭ ርምጃ ነው። እጅ መስጠት ማለት ይህ ነው። የህይወትን ፍላጎት የምታጣጥምበት ብቸኛው ቦታ አሁንና አሁን ብቻ ነው። ስለሆነም ዕጅ መስጠት ማለት ፣ የአሁን ቅፅበትን ያለምንም ቅድመ ሁኔታ፣ እንዲሁም ያለምንም ማቅማማት መቀበል ማለት ነው። እጅ መስጠት ማለት ለሆነና ለሆነው እንዲሁም ላለውና ላለው ውስጣዊ እምቢተኝነትን እርግፍ አድርጎ መተው ማለት ነው።

ውስጣዊ እምቢተኝነት ማለት፣ ለሆነውና ለሆነው እንዲሁም ላለውና ላለው ሳይሆንም፣ ማለት ሲሆን፣ የሚንፀባረቀውም በአዕምሮ እንዲህና እንዲያ ነው የሚል ፍርዳዊ አመለካከትና፣ በገንፈለ ስሜታዊ አሉታዊነት ነው። ይህ ሁኔታም በተለይ ጎልቶ የሚወጣው ነገሮች ውላቸውን ሲስቱና ሲበላሹ ነው። ማለትም በአዕምሮህ መሻቶች ወይም ደግሞ ግትር መገምገሞቶች እና በሆነውና በሆነው እንዲሁም ባለውና ባለው መካከል አለመጣጣም ሲፈጠር ማለት ነው። አለመጣጣሙ ደግሞ ስቃይ አዘል ነው። በሰላ ያለ የእድሜ ደረጃ ላይ የምትገኝ ከሆንክ ነገሮች ውላቸውን ሲስቱና ሲበላሹ የሚባለውን ሁኔታ አላምረህ ታውቀዋለህ። አንተ ስቃይንና ትካዜን ከህይወትህ ለማስወገድ የምትፈልግ ከሆነ፣ ዕጅ መስጠት ግድ የሚልበትና መተግበር ያለበትም በእነዚህ ግዜያት ነው። ማለትም ነገሮች ውላቸውን ሲስቱና ሲበላሹ፣ የሆነውና የሆነውን እንዲሁም ያለውና ያለውን አምና መቀበል፣ ከአዕምሮህ ጋር ያለህን ቁርኝት ያላቀቅሃል፣ እናም ከሰዋዊ ማንነት ጋር ዳግም ያስተላስርሃል። እምቢተኝነት የአዕምሮ ስሪት ነው።

እጅ መስጠት፣ ያለምንም ወዲያና ወዲህ ፈፅሞ ውስጣዊ ክስተት ነው። ይህም ሆኖ ግን በውጫዊ ረገድ እርምጃ መውለድና ሁኔታውን መለወጥ ስችላለም ማለት አይደለም። እርግጥ ነው እጅ ስትሰጥ አምነህ መቀበል

የሚጠበቅብህ ሁኔታውን ሙሉ በሙሉ አይደለም፤ ነገር ግን የአሁን ግዜ በመባል የሚታወቀውን ሚጢጢ ክፋይን እንጅ።

ለምሳሌ አንተ የሆነ ቦታ ላይ ጭቃ ውስጥ ገብተህ፤ ጭቃው አላላውሰህ ቢል ብቃኝ አምኛለሁ፤ እራሴን ለጭቃው ትቻለሁ፤ አትልም። መተው ማለት እጅ መስጠት ማለት አይደለም። መተውና እጅ መስጠት አንድ አይደሉም። አላስፈላጊን ወይም ደግሞ ደስ የማይል የህይወት ክስተትን አምኑ መቀበል አይጠበቅብህም፤ አለበለዚያም ደግሞ ጭቃ ውስጥ ተዘፍቆ አለመላወስ መቻል ምንም ማለት አይደለም፤ ስህተትም የለበትም በማለት ራስህን አታል ማለትም አይደለም። ፈፅሞ እንዲህ ማለት አይደለም። ይልቅስ ከጭቃው መውጣት እንደምትፈልግ ሙሉ በሙሉ እወቅ፤ ከዚያም አዕምሮ በማናቸውም መልኩ እንዲህና እንዲያ የሚልህን ትተህ፤ አትኩሮትህን አሁንና አሁን ቅፅበት ላይ ብቻ ሰብሰብ አድረግ፤ ማለትም የአሁን ቅፅበት ላይ ምንም አይነት እንዲህና እንዲያ ፍርዳዊ አስተያየት ሳትለጠፍበት ማለት ነው። ስለሆነም ምንም አይነት እምቢተኝነት የለም፤ ምንም አይነት ስሜታዊ አሉታዊነትም የለም። የአሁን ቅፅበት ኅውና ነውን አምኑ ተቀበል ማለት እንጅ ከዚያም ከጭቃው ውስጥ ለመውጣት ርምጃ ውሰድ፤ የምትችለውንም ሁሉ አድርግ፤ እነዚህን ድርጊቶች አዎንታዊ ድርጊቶች በማለት እጠራቸዋለሁ። ይህ አዎንታዊ ድርጊት ከንዴት፤ ከተስፋ መቁረጥ ወይም ደግሞ ከመደናገር ከሚመጣ አሉታዊ ድርጊት ይልቅ እጅጉን ውጤታማ ነው። አንተ የተፈለገውን ውጤት እስከምታሳካ ድረስ አሁንን እንዲህና እንዲያ ነው በማለት ከመፈረጅ ተቆጥቦህ፤ እጅ መስጠትን ሳታሰልስ ተለማመድ።

አሁን የጠቀስኩትን፤ ነጥብ ለማብራራት አንድ ምናባዊ ተምሳሌት ልስጥህ፤ አንተ ጥቅጥቅ ባለ ጉም በምሽት እየሔድክ ነው እንበል፤ ነገር ግን ፊት ለፊትህ ያለውን የምትራመድበትን ቀጭን መተላለፊያ መንገድን ተከትሎ፤ ሀይለኛ የባትሪ መብራት ብርሀን ጉሙን ሰንጥቆ ከፊት ለፊትህ ፍንትው ብሎ

የሚታይ ጠባብ ግልፅ ቦታን ፈጥሯል። ጉሙ፣ ያለፈውን እንዲሁም የወደፊቱን ያካተተ የአንተ የህይወትህ ሁኔታ ነው። የባትሪው ብርሀን የአንተ የንቃት ህሊና ከነቀልብያህ መገኘት ነው። ፍንትው ያለው ግልፅ ቦታ የአሁን ግዜ ነው።

እምቢተኝነትና እጅ አለመስጠት ስነልቦናዊ አተያይህን ያደነድናል። ማለትም እራስ ወዳዱ እኔነት እልከኛና ድፍን ይሆናል። እናም የብቸኝነትንና የመገለልን ስሜትን ያመጣል። በአካባቢህና በዙሪያህ ያሉ ሰዎችን እንደ ስጋት ታያቸዋለህ። እንዲህና እንዲያ ናቸው በሚል ሌሎችን ለማጥፋት መንቻካ ሀሳብ ላይታወቅህ ሙጥኝ ይልብህል። ከእኔ ወድያ ላሳርነትና የበላይነት አባዜ ይጠናወትህል። ሌላው ቀርቶ ተፈጥሮን እንኳን እንደጠላት ማየት ትጀምራለህ። እናም ደግሞ አረዳድህና አተረጓጎምህም ለፍርሀት ተገዢ ይሆናል። የዚህ የንቃት ህሊና ሁኔታ ፈር መሳትና መዛነፍ በአብዛኛው ሠው ዘንድ የተለመደ ሲሆን፣ በጣም ሲብስ ደግሞ ፖሮንያ እያልን የምንጠራው በሽታም የዚህ ውጤት ነው።

እምቢተኝነት፣ ስነልቦናዊ አተያይህን ብቻ አይደለም የሚያደነድነው፣ ነገር ግን መልክ ቅርፅህን፣ ማለትም አካለ ሰውነትህም በእምቢተኝነት የተነሳ እልከኛና ደንዳና ይሆናል። በሰውነትህ የተለያዩ ክፍሎች ላይ ውጥረት ይነግሳል። እናም ደግሞ አካለ ሰውነትም ይኮማተራል። ለአካለ ሰውነት በጤናማነት ተግባሩን ይከውን ዘንድ አስፈላጊ የሆነው በሰውነት ውስጥ ነፃ ሁኖ መፍሰስ ያለበት አቅመ ህይወት ፍሰት እጅጉን ይገደባል። ይህንን በሰውነት ውስጥ የሚደረግ መንሸራሽር እንደቀድሞው ለማድረግ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲሁም አንዳንድ የሰውነት ቴራፒዎች ጠቃሚ ሊሆኑ ቢችሉም፣ ነገር ግን በእለት ተሰለት ህይወትህ እጅ መስጠትን እስካላዳበርክ ድረስ ቴራፒውም ሆነ ስፖርቱ አካለ ሰውነትን የገጠሙት ችግሮች ግዜያዊ መፍትሔን ብቻ ነው የሚሰጡት። ምክንያቱም ዋናው መንስኤው እምቢተኝነት አልመከነምና ነው።

በግዜያዊው መፍትሔ፣ በሰፈርትም ይሁን በቴራፒ፣ ብቻ በፈለግነው መንገድም ይሁን፣ በሰውነትህ ውስጥ ምንም ሳይሆን፣ ሳይነካ ባለበት ያለ አንድ ነገር አለ። እናም ደግሞ ይህንን ነገርም ብቸኛው ማግኛ ዘዴ እጅ በመስጠት ብቻ ነው። ይህ ባለበት፣ ያለ ነገርም የአንተ ህይወትህ ነው። ሰዎች ማንነትህ ማለትም፣ በግዜ አልባው በአሁን ንፍቀ ከበብ ውስጥ ለዘላለም የሚኖረው ሰዎች ማንነትህ። የሚፈለገው አንድ ነገር ነው፣ በማለት እያሉሽ የተናገረውም ይህን ህይወት ፈልጎ ማግኘትን ነው።

የህይወትህ ሁኔታ የማያረካህ ከሆነና አልፎ ተርፎም ካንገሸገሽህ ይህን ሁኔታን እየቀጠለ የሚያስቀጥለውን የንቃተ ህሊና አልባ እምቢተኝነት አካሄድን ጥሰህ መውጣት የምትችለው በመጀመሪያ እጅ በመስጠት ብቻ ነው።

እጅ መስጠት ፣ እርምጃ ከመውሰድ ጋር፣ ለሰውጥ ከመነሳሳት ጋር፣ ወይም ግቦችን ከማሳካት ጋር ፈፅሞ አብሮ የሚሔድ ነገር ነው። ነገር ግን እጅ በመስጠት ሁኔታ ውስጥ ስትሆን፣ ፈፅሞ የተለየ አቅመ ጉልበት፣ ፈፅሞ የተለየ ብቃት፣ በነገረ ስራህ ሁሉ ይፈሳል። እጅ መስጠት ከሰዎች ማንነት አመንጭ አቅም ጋር ዳግም ያስተላለርሃል። እናም ነገረ ስራህ ሰዎች ማንነትን የተላበሰ ሲሆን፣ ወደ አሁን ግዜ የበለጠ ጠልቀህ የሚያስገባህን አቅመ ህይወትን በሀሴት ታጣጥማለህ። እምቢተኝነትን በማስወገድ፣ የንቃተ ህሊናህ ጥራት ጥንቅቅ ያለ ይሆናል። እናም ስለሆነም የምትሰራው ስራ ምንም ይሁን ምን፣ ወይም ደግሞ የምትፈጥረው ፈጠራ ምንም ይሁን ምን፣ እጅጉን የትየላሌ ይሆናል። የሰራህና የፈጠራህ ውጤቶችም እየጎመሩ፣ መልሰው ያንተን የንቃተ ህሊናህን ጥራት ያንፀባርቃሉ። ይህንን የተረታ ድርጊት በማለት ልንጠራው እንችላለን። ይህ ለሽህ አመታት ያህል ስናውቀው የኖርነው ስራ እየተባለ የሚጠራው አይደለም፣ ነቁ የሆኑ ሰዎች ቁጥራቸው የበለጠ እየጨመረ እየጨመረ ሲሔድ ስራ የሚለው ቃል ከመዝገብ ቃላቶችን ይጠፋል፤ እናም ደግሞ ይህንን ቃል የሚተካ ሌላ አዲስ ቃል ሊፈጠርም ይችል ይሆናል።

የወደፊት ሁኔታህን የሚወስነው አሁን ላይ ያለህ የንቃት ህሊና ጥራት ነው። ስለሆነም፣ በቀጣይ አዎንታዊ ለውጥ ታመጣ ዘንድ፣ አንድ ማድረግ ያለብህ ነገር ቢኖር እጅ መስጠት ብቻ ነው፤ ከዚህ በተረፈ ያለው ማንኛውም የምትወስደው ድርጊት ተቀዳሚ አይደለም፤ ይልቅስ ዳህራይ እንድ። እጅ ካልሰጠ የንቃት ህሊና ሁኔታ አንዳች አይነት የምር አዎንታዊ ድርጊት መመንጨት አይችልም።

ደስታና እርካታ ከራቀኝ፣ የአሁን ቅፅበትን ባለበት ሙሉ በሙሉ ብቀብል ደስታ ማጣትና ስቃይ እንደማያገኝ ማስተዋል ችያለሁ። እናም ተባክቶልኛል እንበል። ነገር ግን በተወሰነ ደረጃ እርካታ ማጣት ከለለ፣ የድርጊት እርምጃ ለመውሰድና ለውጥ ለማምጣት የሚያስችል መነሳሳት ወይም ብርታት ከየት ሊመጣ እንደሚችል መላ ቅጡ ጠፍቶብኛል።

እጅ በመስጠት (በመሸነፍ) ሁኔታ ውስጥ ስትሆን፣ መደረግ ያለበት ነገር ምን እንደሆነ ቁልጭ ብሎ ይታይህል። እናም እርምጃ መውሰዱ፣ ማለትም በአንድ ጊዜ አንድን ነገር መከወንንና፣ በአንድ ጊዜ አንድ ነገር ላይ ማተኮርን ትካንበታለህ። ከተፈጥሮ ተማር፣ ይኸውም እያንዳንዱ ነገር እንዴት ውሉን ሳይስት ሰጥ ለጥ ብሎ እንደሚሰራ፣ እንዲሁም ያለመጨናነቅና ያለመዋተት የህይወትን ተአምራዊ ኩደት አስተውል። ለዚህም ነው ኢየሱስ እንዲህ በማለት የተናገረው፡- «የሜዳ አበቦችን ተመልከቱ፣ እንዴት እንደሚያድጉም አስተውሉ፣ አይፈትሉም አይታክቱም»።

አጠቃላይ ነገር ሁኔታህ እርካታ የራቀውና ደስታ የሸሸው ከሆነ፣ ሁኔታውን አብጠርጥረህ እየው፣ ላለውና ላለው እንዲሁም ለሆነውና ሊሆነው እጅ ሰጥ (ተሸነፍ)፣ ጉሙን የሰነጠቀ ፍንትው ያለ ብርሀን ማለት ይህ ነው። እናም የንቃት ህሊናህ ሁኔታ በውጫዊ ሁኔታዎች ቁጥጥር ስር መሆኑን ይተዋል። ለአፀፊታ መልስና እምቢተኝነት በታ የማትሰጥ ሰው ትሆናለህ።

ከዚያም ሁኔታውን እየበታተን በተናጠል ተመልከተው። እናም እራስህን እንዲህ ብለህ ጠይቅ ሁኔታውን ለመለወጥ፣ ለማሻሻል፣ ወይም ከእኔ ላይ ነቅሎ ለመጣል፣ ማድረግ የምትችለው አንዳች ነገር ይኖር ይሆን ? ካለ ተገቢውን ርምጃጅ ውሰድ። ትኩረትህን ወደፊት አደርጋቸዋለሁ ወይም ደግሞ ላደርጋቸው እችላለሁ ከምትላቸው አንድ መቶ ነገሮች ላይ ከማድረግ ይልቅ፣ አሁን ማድረግ የምትችለው አንድ ነገር ላይ ትኩረትህን አድርግ። ይህ ማለት ግን ማቀድ የለብህም ማለት አይደለም። ምናልባትም አሁን ማድረግ የምትችለው ያ አንዱ ነገር ማቀድም ሊሆን ይችላል። ሁኔታው የአዕምሮ ፊልሞች አለመሰራትህን ግን እርግጠኛ ሁን። ማለትም እራስህን ከወደፊት ውጥን ውስጥ በማስገባት፣ አሁንን አለማጣትህን እርግጠኛ ሁን። ማንኛውንም የምትወስደው ድርጊት ፍሬው ወዲያውኑ በቅፅበት ላይ ጎመራ ይችል ይሆናል። ፍሬው እስኪጎመራ ድረስ፣ ላለውና ላለው፣ ለሆነውና ለሆነውን እምቢተኛ አትሁን። ሁኔታውን በተመለከተ ማድረግ የምትችለው ምንም ነገር ከሰለ እንዲሁም ደግሞ እራስህን ከሁኔታው ማላቀቅ ከተሳነህ፣ በሁኔታው የበለጠ ትሸነፍና እጅ ትሰጥ ዘንድ፣ የበለጠ ወደ አሁን ሰምጦህ ትገባ ዘንድ፣ ወደሰዋዊ ማንነት የበለጠ ጠልቀህ ትገባ ዘንድ ሁኔታውን ተጠቀምበት። አንተ እዚህ የአሁን ቅፅበት ግዜ አልባ ንፍቀ ክበብ ውስጥ ስትገባ፣ ብዙም ሳትደክምና ሳትለፋ፣ ለውጡ ፈፅሞ ባልተጠበቀ መልክ ይመጣል፤ ህይወት አጋዥ፣ እንዲሁም ተባባሪ ትሆናለች። ውስጣዊ ሁኔታዎች፣ ለምሳሌ ፍርሀት፣ የጥፋተኝነት ስሜት ወይም ድንዘብነት የድርጊት እርምጃ እንዳትወስድ አግደውህ ከሆነ፣ የንቃተ ህሊናህ ከነሙሉ ቀልብ አሁን ላይ የመገኘት ብርሀን (ፀዳል) ያገዱህን ነገሮች ያመክናቸዋል፤ ድራሻቸውንም ያጠፋቸዋል።

እጅ መስጠትን (መሸነፍን) ከ ሐእንግዲህ እኔ ግድም አይሰጠኝም ወይም ደግሞ ሐእንግዲህ ደንታም አይሰጠኝም ከሚለው አመለካከት ጋር አታምታታው። እነዚህን ሁለት አመለካከቶች በደንብ ብታጤናቸው፣ በውስጣቸው

እምቢተኝነትን ያዘሉ፤ በአሉታዊነት የተበከሉ አመለካከት መሆናቸውን ታያለህ። እናም እነዚህ ሁለት አመለካከቶች ፈፅሞ እጅ መስጠት (መሸነፍ) አይደሉም። ይልቅስ ጭምብል ያጠለቁ እምቢተኝነት እንጅ። እጅ ስትሰጥ (ስትሸነፍ) በውስጥህ የቀረ ማናቸውም አይነት እምቢተኝነት መኖርና አለመኖሩን ለማረጋገጥ ትኩረትህን ወደ ውስጥህ አድርግ። ይህን ስታደርግ በጣም በንቃት መሆን አለበት፤ አለበለዚያ ግን እፍኝ ያህል እምቢተኝነት ውስጥህ የሆነ ቦታ ላይ በሀሳብ መልክ ወይም ደግሞ ዕውቅና ባልተሰጠው ስሜት መልክ ተደብቆ ሊቀር ይችላል።

ከአዕምሮ ተነሳሽነት ወደ መንፈሳዊ ተነሳሽነት

እምቢተኝነትን አስወግድ ማለት፣ ከድርጊት ይልቅ ሲያወሩት ቀላል ነው። እምቢተኝነትን እንዴት ማስወገድ እንደሚቻል አሁንም ማጣፊያው እንዳጠረኝ ነው። እምቢተኝነትን ማስወገድ የሚቻለው እጅ በመስጠት (በመሸነፍ) ነው የምትል ከሆነ 'እንዴት?' የሚለው ጥያቄ አሁንም መልስ አላገኝም።

በመጀመሪያ እምቢተኝነት መኖሩን ዕውቅና በመስጠት ጀምር። እምቢተኝነቱ ሲከሰት፣ እምቢተኝነቱ ሲያጎነቁል፣ በንቃት ተከታተለው። አዕምሮህ እምቢተኝነቱን እንዴት እንደፈጠረው ልብ በል። አዕምሮ ሁኔታውን እራስህን ወይም ደግሞ ሌሎችን እንዴት እንደሚፈርጃቸው ልብ በል። እምቢተኝነት በምን መልኩ በሀሳብ ደረጃ እንደሚገለግል ተመልከት። የስሜቱን አቅመ ጉልበት አውቀው። እምቢተኝነቱ መኖሩን ተገንዝብ። እማኝም ሁንበት። ይህን ስታደርግ እምቢተኝነቱ እንዳች የሚፈይደው ነገር እንደሌለ ትረዳለህ። ትኩረትህን ሙሉ በሙሉ አሁን ላይ በማድረግ፣ ንቃተ ህሊና አልባው እምቢተኝነት በንቃተ ህሊና ነቁ ይባልበትና፤ ያከትምለትና መጨረሻው ይሆናል። እየታወቀህ የማትደሰት መሆን አትችልም፤ እየታወቀህ አሉታዊነት አይፀናወትህም፤ በምንም መልኩ

ይገለጥ አሉታዊነት፣ ደስታ ማጣት ወይም ደግሞ ስቃይ እንደምታው እምቢተኝነት መኖሩን ነው የሚያሳየው፣ እናም ደግሞ እምቢተኝነት ሁልጊዜም ቢሆን ንቃተ ህሊና አልባነት ነው።

ያለተደሰትኩ ስሆን ስሜቱ አሳምሮ ነው የሚታወቀኝ፣ እዚህ ላይ አንተ ምን ትላለህ ?

አለመደሰትን ምርጫ ታደርገዋለህ እንዴት? አለመደሰትን የማትመርጠው ከሆነ፣ ታደያ አለመደሰት እንዴት ሊገነቁል ይችላል ? የአለመደሰት ፋይዳው ምንድን ነው ? አለመደሰትን ነፍስ እንዲዘራና እንዲቀጥል የሚያደርገው ማን ነው ? ሳልደሰት ስቀርና፣ ያለተደሰትኩ ስሆን ስሜቱ አሳምሮ ነው የሚታወቀኝ ብለህል። እውነታው ግን አንተ የአለመደሰት ስሜቶች ጋር የተቆራኘህ መሆኑ ሲሆን ፣ በመንቻካ ሀሳብ አጋኝነት የአለመደሰት ሒደቱን የምታስቀጥለው አንተው እራስህ መሆንህ ነው። ይህ ሁሉ ንቃተ ህሊና አልባነት ነው። ንቃተ ህሊናህ የዳበረ ቢሆን፣ ማለትም ከነቀልብህ ሙሉ በሙሉ አሁን ላይ መሆን ብትችል፣ ሁሉም አይነት አሉታዊነት በቅፅበት በመከነና በተወገደ ነበር። አንተ ሙሉ በሙሉ ከነቀልብያህ ከሆንክ አሉታዊነት በአንተ ውስጥ ህልውና ሊኖረው አይችልም። አሉታዊነት ህልውናውን የሚያገኘው ከነቀልብያህ ሳትሆን ስትቀር ብቻ ነው። ሌላው ቀርቶ አንተ ከነቀልብያህ ከሆንክ ስቃይ አምጭ አካልም እንኳን በአንተ ውስጥ ለረጅም ጊዜ ህልውናውን ማስቀጠል አይችልም። ደስታ አጥነትህን እድሜውን የምታራዝመው እራስህ ጊዜ እየሰጠኸው ነው። ያለመደሰት እስትንፋሱን የደም ስሩ ጊዜ ነው። የአሁን ቅፅበት ላይ እጅጉን በንቃት በመገኘት ጊዜን አስወግድ። እናም ደስታ ማጣት በራሡ ጊዜ ይሞታል። ጥያቄው ግን አንተ ደስታ ማጣት እንዲሞት ትፈልጋለህን ? ደስታ አጥነትህ የእውነት አንገሽግሾህልን ? እርሡ ባይጠና ወትህ ኑሮ አንተ ምን አይነት ሰው ትሆን ነበር ? የሚለው ነው። አንተ እጅ እስካልሰጠህ ድረስ፣ መንፈሳዊነት በህይወትህ ውስጥ እውን አይሆንም። አንተ

እጅ ስትሠጥ ግን ከውስጥህ የሚመነጨው ተነሳሽነትና አቅመጥልበት፤ ሀይወትህን ይቆጣጠራል፤ ይህ ተነሳሽነት አቅመ ጥልበትም፤ ከአዕምሮ ተነሳሽነት አቅመ ጥልበት እጅጉን ብርቱና የተየለሌ ነው። ሁኖም ግን አሰማችንን አሁንም ድረስ የሚዘውራት የአዕምሮአዊ ተነሳሽነት አቅመ ጥልበት ሲሆን፤ አሁን ያሉት ማህበራዊ፣ ፖለቲካዊ እንዲሁም የስልጣኔያችን የኢኮኖሚ መዋቅሮችም የተፈጠሩት በአዕምሮ ተነሳሽነትና አቅመ ጥልበት ነው። እናም ደግሞ ይህ የአዕምሮአዊ ተነሳሽነትና አቅመጥልበትን በትምህርት ስርአታችንና በሚዲያው እገዛ እራሱን እያንሠራፋና እያጎለበተ ይበልጡን ቀጥሎበታል።

የመንፈሳዊ ተነሳሽነት አቅመጥልበት እዚህች ምድር ላይ የሚመጣው፤ እጅ በመስጠት ብቻ ነው። እጅ መስጠት አንተን እንዲሁም ሌሎችን ከስቃይና መከራ ይታደግሀል፤ መንፈሳዊ አቅመ ጥልበት እንደ አዕምሮ አቅመ ጥልበት ምድሪቱን አይበክልም፤ እንዲሁም ደግሞ አንዳችም ነገር ያለ ተቃራኒው መኖር አይችልም፤ ማለትም መጥፎው ከለለ ጥሩው ሊኖር አይችልም ለሚለው ለሁለት ተቃራኒ የአፅናፍ ዋልታ ህግ ተገዢ አይደለም። በአዕምሮ አቅመ ጥልበት የሚነዳ ሰዎች፤ (እርግጥ ነው አሁንም ድረስ በአለም ውስጥ አብዛኛው ሰው የሚነዳው በአምሮ አቅመ ጥልበት ነው) መንፈሳዊ አቅመ ጥልበት ለመኖሩ አንዳችም ግንዛቤው የላቸውም። የመንፈሳዊ አቅመ ጥልበት፤ የእውነታ አድማሱ የተለየና ለየቅል ነው። እናም ደግሞ መንፈሳዊ አቅመ ጥልበት የተለየች አለምን ይፈጥራል። መንፈሳዊ አቅመ ጥልበት የተለየ አለምን የሚፈጥረው በቁጥር የበረከቱ ሰዎች እጅ የመስጠት ሁኔታን ሲላበሡና ከአሉታዊነት ሙሉ በሙሉ የፀዳ ሲሆኑ ነው። ምድር ህልውናዋን ማስቀጠል ካለባት፤ ህልውናዋን የምታስቀጥለው ነዋሪዎቿ መንፈሳዊ አቅመ ጥልበትን ሲያጎለበቱ ብቻ ነው።

ኢየሱስ በተራራ ላይ ስብከቱ በሁሉም ዘንድ በሚታወቀው ትንቢታዊ መልዕክቱ ይህንን መንፈሳዊ አቅመ ጥልበት ጠቅሷል። ይኸውም ጥዋሆች ብፁአን ናቸው፤ ምድርን ይወርሳሉና፣ በማለት።

ይህ አባባል ጥልቅ ነው፤ የአዕምሮን ንቃተ ህሊና አልባነት አስተሳሰብ የሚያመክንና የሚያስወግድ ነው። የንቃተ ህሊና አልባነት ሀሳቦች ለተወሰነ ጊዜ እየተፋገመገሙ ሊቆዩ ይችላሉ፤ ነገር ግን የአንተን ህይወት ግን ፈፅሞ አይዘውሩትም። በተጨማሪም እምቢኝ ያሉ ውጫዊ ሁኔታዎችም እጅ በመስጠት ይቀየራሉ፤ ወይም ደግሞ በፍጥነት ይመክኑና ይወገዳሉ። እጅ መስጠት ለሁኔታዎችና እንዲሁም ለሰዎች ብርቱ ትራንስፎርሜሽን ነው። ሁኔታዎች በፍጥነት ካልተቀየሩ፣ የአንተ አሁንን መቀበል፣ ከሁኔታዎች በላይ እንድትልቅ ያስችልህል። በዛም ተባለ በዚህ አንተ አርነት የወጣህ ሰው ትሆናለህ።

ከሰዎች ጋር ለሚደረግ የግል ግንኙነት የእጅ መስጠት

ፋይዳ

እኔን ለመጠቀም፣ እንዳሻቸው ለመዘወር ወይም ደግሞ ለመቆጣጠር ስለሚፈልጉ ሰዎች ምን ትላለህ? እኔ ለእነርሱ እጅ መስጠት አለብኝን ?

እነዚህ ሰዎች ከሰዎዊ ማንነት ተራ ውጭ የሆኑ ሰዎች ናቸው፤ ስለሆነም ሳይታወቃቸው ወይም ደግሞ ንቃተ ህሊና ስለሚጎድላቸው ከአንተ ጉልበትህንና አቅምህን ለማግኘት ይሞክራሉ። እርግጥ ነው ሌሎችን ለመጠቀም ወይም ደግሞ እንዳሻቸው ለመዘወር የሚፈልግ፣ ንቃተ ህሊና የሌለው ሰው ብቻ መሆኑ እውን ነው። ነገር ግን ደግሞም የዚህን ያክልም፣ ለሌሎች መጠቀሚያ የሚሆንና በሌሎች የሚዘወር፣ ንቃተ ህሊና የሌለው ሰው ብቻ መሆኑም እውን ነው። አንተ ሌሎች ሰዎች ላይ ያለውን ንቃተ ህሊና አልባ ባህሪን፣ የምትሞግትና፣ ግብግብ የምትገጥም ከሆነ፣ አንተም እራስህን ንቃተ ህሊና አልባ ሆንክ ማለት ነው። ነገር ግን እጅ መስጠት ማለት አንተ ንቃተ ህሊና በሌላቸው ሰዎች እራስህን መጠቀሚያ እንዲያደርጉህ ትፈቅዳለህ ማለት አይደለም። ፈፅሞ

እንደዚህ ማለት አይደለም። አንድን ሰው በፅኑና በማያሻማ መልኩ (አይሆንም) ማለት ፈፅሞ የሚቻል ነገር ነው። ወይም ደግሞ ከሁኔታው ራስን ገለል በማድረግ ሙሉ በሙሉ ያለውስጣዊ መናጋት ሁናቴ ውስጥ መሆን እጅጉን የሚቻል ነገር ነው።

አንተ አንድን ሰው፣ ወይም ደግሞ ለአንድ ሁናቴ (አይሆንም) ስትል፣ እምቢታህ ከአፀፌታዊ ምላሽ አይሁን፣ ይልቅስ ከማስተዋል ይሁን፣ ይልቅስ ነገሩ ለአንተ መልካም ነው ወይስ መልካም አይደለም ከሚል መረዳት ይሁን፣ በገገማው (አይሆንም) አትበል። ካቋምና ከመርህ የመነጨ (አይሆንም) ይሁን። ከሁሉም አይነት አሉታዊነትና እንዲሁም ተጨማሪ ስቃይ የማይፈጥር ነፃ የሆነ (አይሆንም) ይሁን።

በሰራ ገበታዎ ብዙም የማያስደት ሁናቴ ውስጥ ነኝ። ለዚህ ለማያስደስት ሁናቴ እጅ ለመስጠት ሞክራያለሁ፣ ነገር ግን አቃተኝ። የማይቻልም ሆነብኝ። በርካታ እምቢተኝነቶች አንዱ በሌላው እየተደራረቡ እየመጡብኝ ነው።

እጅ መስጠት ካቃተህ፣ ወድያውኑ እርምጃ ውሰድ። ይኸውም ሁኔታውን ለመለወጥ አቤቱታህን አቅርብ ወይንም ደግሞ ሁኔታውን በተመለከተ ለውጥ ለማምጣት የሆነ ነገር አድርግ፣ አለበለዚያም እራስህን ከሁኔታው አስወጣው። ለህይወትህ ሀላፊነት ይኑርህ። ውብ የሆነውን እንዲሁም ብሩህ የሆነው ውስጣዊ ሰዋዊ ማነነትህን አትበክል፣ ምድሪቱንም በአሉታዊነት አታወካት። ውስጥህን በደስታ ማጣት አታወከው።

አንተ ርምጃ መውሰድ ካልቻልክና ካቃተህ፣ ለምሳሌ አንተ እስር ቤት ውስጥ ከሆንክ፣ ሁለት አማራጮች አለህ፣ እምቢተኝነት፣ ወይም ደግሞ እጅ መስጠት። ለውጫዊ ሁኔታዎች ቀንበር መንበርከክ ወይም ደግሞ ውስጣዊ አርነትን መጎናፀፍ። መስቃየት ወይም ውስጣዊ ሰላም።

ለመሆኑ እምቢተኛ ያለመሆን ለውጫዊ ባህሪያችንም ይሰራል
ወይስ ውስጣዊ ህይወታችንን በተመለከተ ነው ? ውጭያዊ ባህሪያችን
ስል ለምሳሌ፣ ጠብ፣ ግጭት ማለቴ ነው።

ግድ ሊልህ የሚገባው ውስጣዊውን በተመለከተ ብቻ ነው። ተቀዳሚው
ይህ ነው። እርግጥ ነው ውስጣዊው ውጫዊ ባህሪህን፣ ከሰዎች ጋር ያለህን
ግንኙነት ወ.ዘ.ተን ይቀይራል።

የአንተ ከሰዎች ጋር ያለህ ግንኙነት እጅጉን የሚቀየረው እጅ የሰጠህ
ለታ ነው። አንተ ያለውንና ያለውን የሆነውንና የሆነውን መቀበል ከተሳነህ፤
አንድምታው አንድና አንድ ብቻ ነው። ይኸውም ማንኛውንም ባለበት
እንደፍጥርጥሩ አትቀበልም ማለት ነው። ሰዎችን ለመቀየር በመሞከር፣
እንዲህና እንዲያ እያልክ ፈራጅ ትሆናለህ፤ ተቺ ትሆናለህ፤ ሰዎችን
ትፈርዳለህ፤ ትቃወማቸዋለህም። በተጨማሪም ደግሞ ለወደፊት ውጤት ስትል
አሁንን በተደጋጋሚ የምትሰዋው ከሆነ፣ የምታውቀውን ወይም የምትካመደውን
ማንኛውንም ሰው ለውጤቱ ስትል እርሡን መጠቀሚያ ታደርጋለህ።
ስለሆነም ግንኙነት፣ ማለትም ሰብአዊው ሰው ለአንተ አስፈላጊነቱ ቀዳማይ
ሳይሆን በሁለተኛ ረድፍ የምታስቀምጠው፣ ወይም ደግሞ ከነጭራሹ አላስፈላጊ
ይሆንብህል። ለአንተ ተቀዳሚ የምታደርገው ከግንኙነቱ የምታገናኘውን ነገር
ብቻ ነው። ለምሳሌ ቁሳዊ ነገር ማግኘትን፣ የበላይነትህን ለማሳየት፣ አካላዊ
ደስታ ወይም ደግሞ የሆነ አይነት ራስ ወዳድ እርካታን ለማግኘት ሊሆን
ይችላል።

እጅ መስጠት ከሰዎች ጋር ለሚኖር ግንኙነት እንዴት ፍቱን እንደሆነ
በምሳሌ ላብራራ። አንተ የሆነ አይነት ክርክር ውስጥ ወይም ደግሞ የሆነ
የግጭት ሁኔታ ውስጥ ተሳተፍክ እንበል፤ ክርክሩን ወይም ግጭቱን
ያደረግከው ከጓደኛህ ወይም ከሆነ ከምታውቀው ሰው ጋር ሊሆን ይችላል፤
ታዲያ ይህ ሊሆን የአንተ አቋም ውርጅብኝ ሲወርድበት ሞጋችነትህ ምን ያህል

እንደሆነ ልብ በል፤ ወይም ደግሞ አንተ የሌላኛውን ሰው አቋም
በምታበጠለጥልበት ጊዜ፤ አንተ ምን ያህል ቱግ ቱግ እንደምትል ስሜቱን
ተረዳው። አንተ ከአመለካከቶችህ ወይም ከግንዛቤህ ጋር ያለህን ቁርኝት
አስተውል። አንተ ልክ ነኝ የሚለው መሻትህ እንዲሁም፤ ሌላኛውን ሰው
መሳሳቱን ለመንቀስ ካለህ መሻት ጀርባ ያሳየህውን አዕምሮአዊና ስሜታዊ
አቅመጥልበት ስሜቱን አጠነው። የራስ ወዳዱ እኔነት አስተሳሰብ የሚባለውም
ያ አቅመ ጉልበት ነው። ለዚህ አቅመጥልበት እውቅና በመስጠት ስሜቱ
እስከጥግ እንዲሰማህ በማድረግ፤ በንቃተ ሀሊና እንዲታወቅ አደረግከው። አንድ
ቀን ግን አንተ የሆነ ክርክር ውስጥ ገብተህ፤ ግን በመሀል ምርጫ እንዳለህ፤
ድንገት ይታወቅህል። እናም ለክርክሩ አፀፌታዊ ምላሽ መስጠትን እርግፍ
አድርገህ ትተዋለህ፤ ምን እንደሚከሰት ለማወቅ መከራከርህን ትተዋለህ።
እጅ ትሰጣለህ ይህን ስል ግን «እሽ ይሁን አንተ ነህ ትክክል» የሚል ቃላትን
በመናገር አይደለም፤ ይልቅስ በውስጥህ «እኔ እኮ ከዚህ የሀፃናት እቃቃ ጨዋታ
ንቃተ ሀሊና አልባነት በላይ ነኝ» በማለት አፀፌታ ምላሽ መስጠትህን ከናካቴዉ
ትተዋለህ ማለቴ ነው። ይህም ማለት «እኔ ነኝ» የምባልጠው የሚለው የእራስ
ወዳዱ የእኔነት አስተሳሰብ እያለም ነው እምቢተኝነትህን ወደሌላ ደረጃ
የምታሸጋገረው። እያልኩ ያለሁት ለበላይነት የሚፋለመው አዕምሮአዊ-
ስሜታዊ አቅመ ጉልበት እንዳለ ወደ ውስጥህ ይፍሰስ ነው።

እራስ ወዳዱ እኔነት ብልጣ ብልጥ ጮሌ ነው፤ ስለሆነም በጣሙን ንቁ
መሆን አለብህ። ጥንቅቅ ብለህ ከነሙሉ ቀልብህ መገኘት አለብህ፤ እናም
ደግሞ ለእራስህ ታማኝ በመሆን ከአዕምሮ አቋም ጋር ያለህን ቁርኝት የእውነት
እርግፍ አድርገህ የተውክ መሆንህና እራስህን ከአዕምሮ ቁርኝት ያላቀቅክ ነፃ
መሆንህን በቅጡ መገንዘብ አለብህ። ድንገት ቅልል ያለ ስሜት፤ ንጥር ያለና
ጥልቅ የሆነ ውስጣዊ ስሜት ከተሰማህ፤ ይህ አንተ በማያጠራጥር መልኩ እጅ
መስጠትህን የሚያሳይ ሁነኛ ምልክት ነው። ከዚያም በእምቢተኝነት ቱግ ቱግ

ማለትህን ስትተው የሌላኛው ሰው አዕምሮአዊ አቋሙን በተመለከተ ምን እንደሚከሰት አስተውል። ከአዕምሮ አቋም ጋር ከመቆራኘቱ ሁኔታ ፈቀቅ ካለ፣ ያኔ ከሰውየው ጋር እውነተኛ ኮሚውኒኬሽን የሚቻል ይሆናል።

ግጭት ቢፈጠር ጠብ ቢጫርና እንዲሁም ይህንን አይነት ከስተት ቢፈጠር እምቢተኝነትን ማስወገድ ተገቢ ነውን?

እምቢተኝነትን መተው ማለት እጅህን አጣጥፈህ ምንም ነገር አለማድረግ ማለት አይደለም። ይልቅስ ማንኛውም አይነት ድርጊት አፀፌታዊ ምላሽ አይኑርበት ማለት እንጅ። የማርሻል አርትን በተመለከተ የምሰራቃውያን አንድ በሳል አባባልን አስታውስ። ይኸውም «የተቀናቃኝህን ሀይል አትመክት፣ ይልቅስ በዘዴ አሳልፈው»።

አንተ ጥንቅቅ ብለህ ሀሳብህ ወዲያና ወዲህ ሳይበተን ከነሙሱ ቀልብህ የመሆን ሁኔታ ውስጥ በመሆን ምንም ነገር አለማድረግ፣ ሁኔታዎችንና ሰዎችን የመቀየር እንዲሁም የመፈወስ እጅጉን ብርቱ አቅም አለው። በታኦዝም «ው፣ ዌይ» በመባል የሚታወቅ ቃለ አለ፤ ትርጉሙም «ድርጊት አልባ እንቅስቃሴ» ማለት ነው። በጥንታዊቷ ቻይና ይህ ችሎታ ከሁሉ የላቀ ስኬት ወይም ደግሞ እንደ ምግባረ ጥሩነት ተደርጎ ነው የሚቆጠረው።

በሌላ በኩል ደግሞ የሆነ ነገር ማድረግ አስፈላጊ ከሆነ፣ አንተ አፀፌታዊ ምላሽ የምትሰጠው ከተቃኘው አዕምሮ ሳይሆን፣ አንተ ለሁኔታው ምላሽ የምትሰጠው ከነሙሱ ቀልብያህ ከሆነ እውቀት ነው። በዚያ ሁኔታ ውስጥ ስትሆን አዕምሮህ ከፅንስ ሀሳቦች ነፃ ነው፣ ከፅንስ ሀሳቦች ነፃ ነው ሲባል፣ የሁከት አልባ ትግልንም ፅንስ ሀሳብ ጨምሮ ነው፣ ስለሆነም የምታደርገውን ማን ሊገምት ይችላል?

እራስ ወዳዱ እኔነት በእምቢተኝነትህ ውስጥ ጥንካሬህ እንዳለ እምነቱ ነው። እውነታው ግን እምቢተኝነት አንተን ከሰዎዊ ማንነት የሚለይህ መሆኑ ሲሆን፣ እውነተኛ ሀይል መገኛ ብቸኛው ቦታም ሰዎዊ ማንነት ውስጥ ነው።

እምቢተኝነት ጥንካሬ መሳይ ዳካማነትና ፍርሀት ነው። እራስ ወዳዱ እኔነት እንደደከመት የሚያየው በአንተ ሰዋዊ ማንነት ውስጥ ያለውን ቅድስና፣ የሞህነትንና ብርቱነትን ነው። እራስ ወዳዱ እኔነት እንደጥንካሬ የሚያየው ደግሞ ደከመትን ነው።

የአንተ እውነተኛ ጥንካሬ ሁኖ ሳለ፣ እራስ ወዳዱ እኔነት የአንተ ደከመት የሚለውን በእምቢተኝነት ስልተ አካሄድ እየሸፋፈነ በማጭበርበር ህልውናውን ያስቀጥላል።

እኔ መስጠት እስካልተደረገ ድረስ፣ የንቃተ ህሊና አልባነት የሽወዳ የጫዋታ ሚና አብዛኛውን የሰዎች ለሰዎች ግንኙነትን በዋናነት ይቆጣጠራል። እኔ በመስጠት ግን የእራስ ወዳዱ እኔነት ተከላካይነትና የውሸት ጭንብሎች፣ ለአንተ የሚያስፈልጉ ህይወትም፣ አንተ እጅጉን ቀለል፣ እጅጉን እውነታ ሁነህል። «ይህ እኮ አደገኛ ነው» ይላል። እራስ ወዳዱ እኔነት ትጎዳለህ፣ ችግርም ውስጥ ትገባለህ፣ ተጋላጭም ትሆናለህ» ይላል። እርግጥ እራስ ወዳዱ እኔነት አንድ ያላወቀው ነገር አለ።፤ ይኸውም እምቢተኝነትን በመተው፣ ማለትም «ተጋላጭ» በመሆን አንተ ከተጋላጭነት የእውነት ያመለጥክ መሆኑን ነው።

ህመምን ወደ መገለጥ መቀየር

አንድ ሰው ከፋኛ ቢታመምና ያለበትን ሁኔታ ሙሉ በሙሉ በመቀበል እንዲሁም ለበሽታው እጅ ቢሠጥ፣ ወደ ጤናው ለመመለስ ያለውን መሻትና ፍቃዱን መተው አይደለምን ? አንድ ግዜውኑ እጅ ከሠጠ፣ በሽታውን ለማሰወገድ ያለው ቁርጠኝነት ብን ብሎ ጠፍቷል፤ አይመስልህም ?

እኔ መስጠት ማለት ያለምንም ማቅማማት ያለውንና ያለውን የሆነውንና የሆነውን ከውስጥ መቀበል ነው። እያወራን ያለነው ስለ ህይወትህ ነው፣ ስለዚህ ቅፅበት። በህይወትህ ውስጥ ስላሉት ቅደመ ሁኔታዎችና

ክስተቶች አይደለም። እያወራን ያለነው እኔ የህይወትህ ሁኔታ እያልኩ ስለጠራሁት አይደለም፤ ስለዚህ ጉዳይ ቀደም ሲል አውርተንበታል።

ሀመምን በተመለከተ እንዲህ አብራራዋለሁ። ሀመም የአንተ የህይወትህ ሁኔታ አንዱ አካል ነው። ስለሆነም ሀመም ያለፈውን እንዲሁም የወደፊቱን ያዘለ ነው። የአሁን የመበዠት ህይወት በአንተ የንቃት ህሊናና ከነቀልብ መገኘት ውስጥ ንቁ እንዲሆን ካልተደረገ በስተቀር፣ ሀመም ከባለፈው እየተንከባለለ ወደፊት የሚቀጥል ሁኔታን ይፈጥራል። እንደምታውቀው፣ ከአንተ ከላይ ከላይ ከተደበሰበሰ የህይወት አኳኋንህ ውስጥ የተደበቁ በርካታ ሁኔታዎች እንዳሉ አንተም አትስተውም። ይህ የህይወትህ አኳኋንህ ህልውናው ያለው በግዜ ውስጥ ነው። ነገር ግን ከዚህ በዘለል ሌላ ጥልቅ የሆነ ነገር አለ፤ ሌላ በጣም አስፈላጊ ነገር አለ፤ ይኸውም የአንተ ህይወት ነው፤ ማለትም በግዜ አልባው አሁን ውስጥ ያለው ያንተ ሰዎዊ ማንነት ነው።

በአሁን ውስጥ ምንም አይነት ችግር ስለሌለ፣ በአሁን ውስጥ ሀመምም አይኖርም። አንድ የሆነ ሰው የአንተን ሁኔታ እንዲህና እንዲያ ነው በሚል እምነት ያን እንዲህና እንዲያ ነው የሚል እምነቱን፣ አንተ ሁኔታ ላይ ያቆራኘዋል፤ ሁኔታውንም መደላድሉን እንዲይዝና አንተ በላይ እንዲሰለጥን ያደርገውና ግዚያዊ መዛነፍን ቁልጭ ያለ እውነታ መሳይ ያደርገዋል። ቁልጭ ያለ እውነታም ብቻም አይደል የሚያደርገው፤ ቀድሞ ከናካቴው ያልነበረውን በግዜ ሒደት ቀጣይነትም ያላብሰዋል። እዚህ ክስተት ላይ ትኩረት በማድረግ እንዲሁም ደግሞ ክስተቱን በተመለከተም ከአዕምሮ እንዲህና እንዲያ ፍረጃ በመቆጠብ፣ ሀመም ወደ እነዚህ ማለትም አካላዊ ስቃይ፣ መዛል፣ ምቶት ማጣት ወይም ወደ አካለ ጎደሎነት ወደ አንዱ ወይም ወደ ሁሉም መገለጫዎች መቅናውን እንዲያጣ ይደረጋል። ለአሁን እጅ መስጠትም ማለት ይኸው ነው። «መታመም» ለሚለው ሀሳብ አይደለም እጅ የምትሰጠው። ስቃይ፣ አንተን ወደ አሁን ውስጥ፣ በንቃት ህሊና ከነቀልብ መገኘት ጥልቅ ሁኔታ ውስጥ ሳትወድ

በግድህ እንዲያስገባህ ፍቀድላት፤ ነው እያልኩ ያለሁት። መገለጥን ታገኝ ዘንድ ስቃዩን ተጠቀምበት።

እጅ መስጠት፣ ያለውንና ያለውን የሆነውንና የሆነውን በስር ነቀል ለውጥ አይለውጥም። አይለውጥም ሲባል ቢያንስ ቢያንስ በቀጥታ አይለውጥም ግለት ነው። እጅ መስጠት በስር ነቀልነት የሚለውጠው አንተን ነው። አንተ በስር ነቀል ለውጥ ስትለወጥ፣ ሁለመና አለምህ ሁሉ ይለወጣል። ምክንያቱም፣ አለም ነፀብራቅ ብቻ ስለሆነች ነው። ስለዚህ ጉዳይ ቀደም ብለን ተነጋግረን ነበታል።

አንተ መስታወት ተመልክተህ በመስታወቱ ውስጥ ያየኸው ካስጠላህና ካልወደድከው፣ ካላበደክ ስተቀር በመስታወቱ ውስጥ ያየኸውን ምስል እደበድበዋለሁ አትልም። አንተ አምና ባለመቀበል ሁናቴ ውስጥ ስትሆንም የምታደርገው በትክክል ይህንኑ ነው። እናም እርግጥነው ምስሉን ከደበደብከው፣ ምስሉም መልሶ አንተን ያቀምሰህል። ምስሉ ምንም ይሁን ምን፣ በፀጋ ከተቀበልከው፣ ከምስሉ ጋር ከተወዳጀኸው፣ ከአንተ ጋር አልወዳጅም አይልህም። አለምን የምትቀይረውም በዚህ መልኩ ነው።

ሀመም ችግር አይደለም፣ ችግር የሆነከው አንተ ነህ። በእኔነት ራስ ወዳድ አስተሳሰብ ቁጥጥር ስር እስከሆንክ ድረስ፣ ችግሩ አንተ ነህ። አንተ ሀመም ሲያጋጥምህ ወይም ደግሞ አካላዊ ውሱንነት ሲደርስብህ የመናኛ አይነት ስሜት አይለማህ፤ የጥፋተኝነት ስሜትም አይገባህ። ህይወት አንተ ላይ ስለከፋችብህ፣ ህይወትን አትንቀፍ፤ እናም ደግሞም እራስህንም አትንቀፍ። ይህ ሁሉ እምቢተኝነት ነው። አንተ አንድ የሆነ አይነት ከበድ ያለ ሀመም ሲደርስብህ፣ ይህንን ሀመም ለመገለጥ ተጠቀምበት። በህይወትህ ውስጥ «መጥፎ» የምትለው ማናቸውም ነገር ሲያጋጥምህ ይህንኑ ለመገለጥ ተጠቀም በት። ግዜን ከሀመሙ አንቀረህ አውጣው፤ ለሀመሙ ያለፈው ወይም ደግሞ የወደፊቱ በሚል ሀመሙን ከግዜ ጋር አታቆራኝው። ሀመሙ አንተን ጥልቅ

ወደሆነ የአሁን ቅፅበት ግንዛቤ ውስጥ እንዲያስገባህ ፍቀድለት፤ እናም የሚፈጠረውን ተመልከት።

አልኬሚስት ሁን። አፈር ደበልቁን ብረት አቅልጠህ በማንጠር ወርቅ አውጣበት፤ ስቃይን አቅልጠህ በማንጠር ወደንቃተህሊና ቀይረው፤ ምስቅልቅል ውድመትን አቅልጠህ በማንጠር ወደ መገለጥ ቀይረው።

አንተ ክፉኛ ታመህ ሳለ እኔ አሁን በተናገርኩት ነገር ተቆጣህ እንዴት? እንደዚያ ከሆነ ሀመሙ አንተ ስለራስህ ያለህ መረዳት አንዱ አካል ለመሆን ግልፅ ምልክት ነው። እናም ደግሞ አሁንም ማንነትህን እየተከላከልክ እንዲሁም ደግሞ ሀመሙንም እየተከላከልክለት ነው ማለት ነው። ሀመም፣ ተብሎ የተፈረጀው ሁናቴ ከአንተ የአውነት ማንነት ጋር ምንም የሚያገናኘው ነገር የለም።

አስከፊ ነገር ሲከሰት (እክል ሲያጋጥም)

አሁንም ድረስ አብዛኛው የአለም ህዝብ ንቃተ ህሊናው ብዙም የማያወላዳና በንቃተ ህሊና አልባነት ሁናቴ ውስጥ ነው የሚገኘው። እነዚህን ንቃተ ህሊና አልባ ሰዎች በተመለከተ፣ የደነደነ ልባቸውን አስትቶ እጅ የሚያሰጣቸውና ንቃተ ህሊና እንዲላበሡ የሚያደርጋቸው የሆነ ከባድ እክል ሲያጋጥማቸው ነው። ለምሳሌ አደጋ ሲያጋጥማቸው፣ ህይወታቸው ምስቅልቅሉ ሲወጣና፣ መላቅጡ ሲጠፋባቸው፣ የሆነ በጣም የሚወዱትን ሰው በሞት ሲነጠቁ፣ ወይም ሲያጡ እናም ያላቸውን በሙሉ አጥተው አለም ሙሉ በሙሉ ስትደፋባቸው ነው። በዚህ ጊዜ አለምን የሚንጠው የአራስ ወዳድ እኔነት አስተላላብ ማጣፊያው ያጥረውና መና ይቀራል።

እርግጥ ነው፣ አንድን ሰው ከባድ እክል ሲያጋጥመው ንቃተ ህሊና ድንገት ፍንትው ይላል የሚል ምንም አይነት ዋስትና የለም። ሁናም ግን ወደዚያ ሁናቴ ውስጥ ለማስገባት ግን እዝማሚያው የትየለሌ ነው። ለላው ቀርቶ አንዳንድ ጊዜ አንዳንድ ሰዎች ይህ አስከፊ ነገር ሲያጋጥማቸው አምና ለመቀበል ይቸግራቸውና ነገር አለማቸውን ይበልጥ አመሰቃቅለው ወደ ሞት

ገዳና ያመራሉ። በሌሎች ገሚሶቹ ላይ ደግሞ አስከፊ ነገር ሲያጋጥማቸው በከፊል እጅ ይሰጣሉ፤ እንደዚያም ሁኖ ግን በከፊል እጅ መስጠታቸው በራሱ እጅጉን ያረጋጋቸውና ከቀድሞው በተለየ መልኩ በተወሰነ ደረጃ መረጋጋትንና ሰላምን ያገኛሉ። የእኔነት ራስ ወዳዱ የደነደነ ልብ በከፊል ለዘብ ይላል። ይህም አነስተኛ መጠን ያለው ከአዕምሮ በላይ የሆነው ፀዳልና ሰላም ውስጣቸውን ዘልቆ እንዲገባ ያደረጋል።

እክል በርካታ ተአምራትን ይፈጥራል። የሞት ፍርድ የተፈረደባቸውና አገታቸው ሽምቆ ውስጥ የሚገቡበትን የሚጠብቁ ነፍሠ ገዳዮች፣ በሀይወታቸው የመጨረሻዎቹ ሰአታት ወቅት እራስ ወዳዱ የእኔነት ሁኔታ ስለሚወገድላቸው ጥልቅ የሆነ ሰላምና ሀሴት ያገኛሉ፤ የሞት ቀጠሮ የተያዘላቸው ናቸውና። ያሉበት ሁኔታቸውን በተመለከተ ውስጣዊ እምቢተኝነታቸው እጅጉን ይሆንና ሊቋቋሙት የማይችሉት ስቃይ ውስጣቸውን ያናውጠዋል። እናም ግን የሚሔዱበት የትም ቦታ የላቸውም፤ ወደየትም ማምለጥ አይችሉም። ለማምለጥም እንዳች ነገር ማድረግ አይችሉም። ሌላው ቀርቶ፣ ወደፊት እንዲህና እንዲያ አደርጋለሁ የሚል የአዕምሮ የወደፊት ውጥን ውስጥም እንኳን አይገቡም። ስለሆነም ለመቀበል አደጋች የሆነውን ሙሉ በሙሉ አምነው ይቀበላሉ። ሳይወዱ በግድ እጅ ይሰጣሉ። በዚህ መልኩ አመስጋኝ ሁኔታ ውስጥ ይገባሉ፤ ከዚህ ባመስጋኝነት ሁኔታ ጋርም መገዠትም አብሮ ይመጣላቸዋል፤ ይኸውም ከባለፈው ፈፅሞ አርነት ይወጣሉ። እርግጥ ነው የአመስጋኝነትና የመገዠትን ተአምርን ያላበሳቸው ያጋጠማቸው አስከፊ ነገር አይደለም፤ ይልቅስ እጅ መስጠታቸው እንደ።

ስለሆነም ማንኛውም አይነት አስከፊ ነገር ሲከሰት ወይም ደግሞ የሆነ ነገር ከፋኛ ሲበላሽ ለምሳሌ ህመም፣ አካል መጉደል፣ ቤት ንብረት ሲወድም፣ ዕድል ፈንታ ሲጎድል የሰው መጠቋቋሚያነት ሲፈጠር፣ የሚወዱትን በሞት ወይም በመለየት ማጣት ወ.ዘ.ተ አይነት ሁኔታ ሲያጋጥም ከዚህ ባሻገርም

ሌላኛ አተያይ እንዳለ አስታውሱ። ይኸውም አንድ አስደናቂ ነገር ስትመለከት
አንድ ርምጃ ብቻ እንደቀረጸ አስታውሱ። ይህ አስደናቂ ነገርም አፈር ደብልቁን
ብረትና ስቃይ ሙሉ በሙሉ ቀልጦ ነጥሮ ወደ ወርቅነት ሲቀየር ያ አንድ
ርምጃም እጅ መስጠት በመባል ይታወቃል።

በእነዚህ አይነት ሁኔታዎች ውስጥ ስትሆን፣ ደስተኛ ትሆናለህ ማለቴ
አይደለም፤ አትሆንም። ነገር ግን ፍርሀትና ስቃይ ቀልጠው ይነጥሩና ወደ
ውስጣዊ ሰላምና መረጋጋት ይቀየራሉ። ይህ ሰላምና መረጋጋትም
የሚመነጨው እጅግ ጥልቅ ከሆነ ስፍራ ነው፤ ማለትም እንዲህና እንዲያ ነው
ከማትለው ጥልቅ እራሱን ከማይገልጥ ስፍራ፤ ይህም የእግዚአብሔር ሰላም
ሲሆን፣ ሁሉንም አይነት መረዳትን የተላበሠ ሰላም። ከዚህ ሰላም ጋር
ሲነፃፀር ደስተኝነት ጥልቀት የሌለው ነገር ነው። ከዚህ በሩህ ከሆነ ሰላም
ጋርም፣ መረዳት ይመጣል። መረዳቱ ግን ከአፅንኖ አኳያ የመነጨ መረዳት
ሳይሆን ጥልቅ ከሆነው ከሰዎቹ ማንነትህ ነው። ይህ እምነት አይደለም፤
ይልቅስ ውጫዊ ሌላ እማኝ የማያስፈልገው ወይም ደግሞ ከሁለተኛ ወገን
ምንጭ ማስረጃ የማያስፈልገው፤ አንዳች የማያጠራጥር ሀቅ ነው።

መከራን ወደ ሰላም መቀየር

በጥንታዊቷ ግሪክ ውስጥ ይኖር ስለነበር አንድ ትዕግስተኛ ፈላስፋ
አንብቢያለሁ። ይህ ፈላስፋ ወንድ ልጅ በአደጋ እንደሞተበት ሲነገረው ልጅ
ዘላለማዊ (ህያው) እንዳልሆነ አውቃለሁ። በማለት ነበር የመለሰው። እጅ
መስጠት ማለት ይህ ነውን ? ይህ ከሆነ እኔ አልፈልገውም። እጅ መስጠት
የማይሞከር ወይም ፈፅሞ የሠው ልጅ ሲቋቋመው የማይችለው የሚመስል
አንዳንድ ሁኔታዎች አሉ።

ስሜት አልባ መሆን እጅ መስጠት ማለት አይደለም። ነገር ግን ያ
ፈላስፋ እነዚያን ቃላት ሲናገር ውስጣዊ ሁኔታው ምን እንደሆነ አናውቅም፤
አንዳንድ ፅንፍ ሁኔታዎች ሲያጋጥሙህ ለአንተ አሁንን አምነህ ለመቀበል

የማይቻል የሚመስል ሊሆንብህ ይችላል። ነገር ግን እጅ በመስጠት ረገድ ሁለት አማራጮች አሉ።

የመጀመሪያው አማራጭ የክስተቱን እውነታነት እምኖ ለመቀበል በእያንዳንዱ ቅፅበት እጅ መስጠት ነው። የሆነውና የሆነው አንድየውኑ ሁኗልና ሊቀለበስ እንደማይችል በማወቅ የሆነውና የሆነውን በይሁንታ መቀበል ነው። ከዚያም ሁኔታው የሚጠይቀው ነገር ምንም ይሁን ምን ማድረግ ያለብህን ማንኛውንም ነገር አድርግ። አንተ ለዚህ እምኖ ለመቀበል ሁናቴ ስትገዛ፣ ተጨማሪ አሉታዊነትን አትፈጥርም፤ ተጨማሪ መከራን በራስህ ላይ አትጭንም፤ ተጨማሪ ደስታ ማጣትንም ወደራስህ አትጋብዝም። ከዚያም እምቢተኝነት በሌለበት ሁናቴ ትኖራለህ ማለት ነው። ማለትም በምስጋናና ቀሊል በሆነ ሁናቴ ውስጥ ሆንክ ማለት ነው። ሙጥኝ ካለ መፍገምገም ነፃ ወጣህ ማለት ነው።

ነገር ግን ይህን ለማድረግ ካቃተህ፣ ይህን አማራጭ ለመጠቀም አልሆንልህ ካለ፣ ነገሩ ወዲህ ነው። አንድም በቂ የሆነ ንቀተ ህሊና አጥርህና ከነሙሉ ቀልብህ መሆን ተስኖህ፣ የሆነ አይነት ልማድን እንዲሁም ሳይታወቅህ የእምቢተኝነት ዘይቤህን ማስወገድ ካቃተህ አለበለዚያም ደግሞ ሁኔታው ፅንፍ የረገጠ ሁኖብህ ለአንተ ፈፅሞ ሊዋጥልህ ካልቻለ፣ ሌላ ስቃይ፣ ተጨማሪ መከራ፣ እየፈጠርክ መሆኑን እወቅ። ሌላኛውን ስቃይና ተጨማሪውን መከራ የፈጠረው የቀደመው ሁናቴ ይመስላል። ነገሩ ወዲህ ነው፣ እርሡ አይደለም የፈጠረው፣ የፈጠረው የአንተ እምቢተኝነት ነው።

ሁለተኛው አማራጭ ደግሞ ይኸውልህ። ውጫዊውን እምነት ለመቀበል ካልቻልክ እንግዲያውስ ውስጣዊውን ተቀበል፤ ውጫዊ ሁናቴውን መቀበል ካልቻልክ ውስጣዊውን ሁኔታ ተቀበል። ይህም ማለት ከስቃይ ጋር ግብ ግብ አትግጠም፤ ከነፍጥርጥሩ እንዲሆን ፍቀድለት፣ ለሀዘኑ፣ ለተስፋ መቁረጡ፣ ለፍርሀቱ፣ ለብቸኝነቱ ወይም ለሌላ ለማንኛውም ስቃይ እጅ ስጥ፤

ያለአዕምሮ እንዲህና እንዲያ ፍረጃ የሰቃዩን መኖር አምነህ ተቀበል። ከጉዳይ ውስጥ አስገባው። ከዚያም እጅ የመስጠት ተአምር እንዴት ሰቃዩን አቅልጦ በማንጠር ወደ ጥልቅ የሆነ ሰላምነት እንሚቀይረው ተመልከት። ይህ የአንተ ስቅለት ነው። በቀለትህ ትንላኤና አርገት እንዲሆን አድርግ።

አንድ ሰው ለሰቃይና ለመከራ እጅ ይስጥ የሚለው ነገር አልዋጥልህ ብሎኛል። አንተ አራሱህ እንደጠቀስከው መከራ እጅ የማይሰጡት ነው። ታዲያ እጅ ለማይሰጡት ነገር እጅ መስጠት የሚቻለው እንዴት ነው ?

ለአፍታ ግዜ ያክል እጅ መስጠት የሚለውን አርሳው። ስቃይህ እጅጉን ከሆነ ያም ተባለ ይህ ሁሉም ዓይነት እጅ የመስጠት ወሬ በከንቱ መድከምና ትርጉም የለሽ ሊመሰል ይችላል። ስቃይህ ጥልቅ ከሆነ ለስቃይህ እጅ ከመስጠት ይልቅ ከአርሁ ለማምለጥ ያለህ መሻት ብርቱ ሊሆን ይችላል። የሚሰማህ ነገር እንዲሰማህ አትፈልግም። ታዲያ ይህ ከሆነ ከዚህ የበለጠ ሊያስማማን የሚችለው ምን ሊሆን ይችላል ? ነገርን ማምለጥ አይሞክርም፤ ማምለጫ መንገድም አንዳች የለም። በርካታ እውነት የሚመስሉ ነገር ግን የውሸት ማምለጫዎች አሉ። በስራ መጠመድ፣ መጠጥ፣ መድሀኒት፣ አደንዛዥ እፅ፣ ንዴት የወደፊት ትልም፣ የበላይነትን ማሳየት ወ.ዘ.ተ። እነዚህ ግን ከስቃይ አይገላግሉህም። ስቃይን ሳያስጠጡ መሸፋፈን፣ የሰቃዩን ጥልቀት አያሳንሰውም። አንተ ስሜታዊ ስቃይ እንደሌለብህ በማስመሰል ከስሜት ጋር የተያያዘን ስቃይ ይሁንታ ስትነፍገው፣ እያንዳንዱ የምታደርገው ወይም የምታሰበው እንዲሁም ከሰዎች ጋር ያለህ ግንኙነት ሁሉ በስቃይ ይበክላል፤ ይመረዛል። ልክ እንደ ሬድዮ ስርጭት አሠራጫህ፣ ይፋም አወጣህ፣ ከውስጥህ ፈንቅሎ ይወጣና ሌሎች ደግሞ በደምሳሳውና ግራ በመጋባት ቀልብ ያደርጉታል። እነዚህ ቀለብ ያደርጉት ሰዎች ንቃተህሊና የሚጎላቸው ከሆነ በሆነ መልኩ አንተን ለማጥቃት ወይም ለመጉዳት ሊነሳሱ ይችላሉ፤ ወይም ደግሞ ከስቃይ የተነሳ ሳይታወቅህ

የሚታይ ጠባብ ግልፅ ቦታን ፈጥሯል። ጉሙ፣ ያለፈውን እንዲሁም የወደፊቱን ያካተተ የአንተ የህይወትህ ሁኔታ ነው። የባትሪው ብርሀን የአንተ የንቃት ህሊና ከነቀልብያህ መገኘት ነው። ፍንትው ያለው ግልፅ ቦታ የአሁን ግዜ ነው።

እምቢተኝነትና እጅ አለመስጠት ስነልቦናዊ አተያይህን ያደነድናል። ማለትም እራስ ወዳዱ እኔነት እልከኛና ድፍን ይሆናል። እናም የብቸኝነትንና የመገለልን ስሜትን ያመጣል። በአካባቢህና በዙሪያህ ያሉ ሰዎችን እንደ ስጋት ታያቸዋለህ። እንዲህና እንዲያ ናቸው በሚል ሌሎችን ለማጥፋት መንቻካ ሀሳብ ላይታወቅህ ሙጥኝ ይልብህል። ከእኔ ወድያ ላሳርነትና የበላይነት አባዜ ይጠናወትህል። ሌላው ቀርቶ ተፈጥሮን እንኳን እንደጠላት ማየት ትጀምራለህ። እናም ደግሞ አረዳድህና አተረጓጎምህም ለፍርሀት ተገዢ ይሆናል። የዚህ የንቃት ህሊና ሁኔታ ፈር መሳትና መዛነፍ በአብዛኛው ሠው ዘንድ የተለመደ ሲሆን፣ በጣም ሲብስ ደግሞ ፖሮንያ እያልን የምንጠራው በሽታም የዚህ ወጤት ነው።

እምቢተኝነት፣ ስነልቦናዊ አተያይህን ብቻ አይደለም የሚያደነድነው፣ ነገር ግን መልክ ቅርፅህን፣ ማለትም አካለ ሰውነትህም በእምቢተኝነት የተነሳ እልከኛና ደንዳና ይሆናል። በሰውነትህ የተለያዩ ክፍሎች ላይ ውጥረት ይነግሳል። እናም ደግሞ አካለ ሰውነትም ይኮማተራል። ለአካለ ሰውነት በጤናማነት ተግባሩን ይከውን ዘንድ አስፈላጊ የሆነው በሰውነት ውስጥ ነፃ ሁኖ መፍሰስ ያለበት አቅመ ህይወት ፍሰት እጅጉን ይገደባል። ይህንን በሰውነት ውስጥ የሚደረግ መንሸራሽር እንደቀድሞው ለማድረግ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲሁም አንዳንድ የሰውነት ቴራፒዎች ጠቃሚ ሊሆኑ ቢችሉም፣ ነገር ግን በእለት ተሰለት ህይወትህ እጅ መስጠትን እስካላዳበርክ ድረስ ቴራፒውም ሆነ ስፖርቱ አካለ ሰውነትን የገጠሙት ችግሮች ግዜያዊ መፍትሔን ብቻ ነው የሚሰጡት። ምክንያቱም ዋናው መንስኤው እምቢተኝነት አልመከነምና ነው።

በግዜያዊው መፍትሔ፣ በሰፈርትም ይሁን በቴራፒ፣ ብቻ በፈለግነው መንገድም ይሁን፣ በሰውነትህ ውስጥ ምንም ሳይሆን፣ ሳይነካ ባለበት ያለ አንድ ነገር አለ። እናም ደግሞ ይህንን ነገርም ብቸኛው ማግኛ ዘዴ እጅ በመስጠት ብቻ ነው። ይህ ባለበት፣ ያለ ነገርም የአንተ ህይወትህ ነው። ሰዎች ማንነትህ ማለትም፣ በግዜ አልባው በአሁን ንፍቀ ከበብ ውስጥ ለዘላለም የሚኖረው ሰዎች ማንነትህ። የሚፈለገው አንድ ነገር ነው፣ በማለት እያሉሽ የተናገረውም ይህን ህይወት ፈልጎ ማግኘትን ነው።

የህይወትህ ሁኔታ የማያረካህ ከሆነና አልፎ ተርፎም ካንገሸገሽህ ይህን ሁኔታን እየቀጠለ የሚያስቀጥለውን የንቃተ ህሊና አልባ እምቢተኝነት አካሄድን ጥሰህ መውጣት የምትችለው በመጀመሪያ እጅ በመስጠት ብቻ ነው።

እጅ መስጠት ፣ እርምጃ ከመውሰድ ጋር፣ ለሰውጥ ከመነሳሳት ጋር፣ ወይም ግቦችን ከማሳካት ጋር ፈፅሞ አብሮ የሚሔድ ነገር ነው። ነገር ግን እጅ በመስጠት ሁኔታ ውስጥ ስትሆን፣ ፈፅሞ የተለየ አቅመ ጉልበት፣ ፈፅሞ የተለየ ብቃት፣ በነገረ ስራህ ሁሉ ይፈሳል። እጅ መስጠት ከሰዎች ማንነት አመንጭ አቅም ጋር ዳግም ያስተላለርሃል። እናም ነገረ ስራህ ሰዎች ማንነትን የተላበሰ ሲሆን፣ ወደ አሁን ግዜ የበለጠ ጠልቀህ የሚያስገባህን አቅመ ህይወትን በሀሴት ታጣጥማለህ። እምቢተኝነትን በማስወገድ፣ የንቃተ ህሊናህ ጥራት ጥንቅቅ ያለ ይሆናል። እናም ስለሆነም የምትሰራው ስራ ምንም ይሁን ምን፣ ወይም ደግሞ የምትፈጥረው ፈጠራ ምንም ይሁን ምን፣ እጅጉን የትየላሌ ይሆናል። የሰራሀና የፈጠራህ ውጤቶችም እየጎመሩ፣ መልሰው ያንተን የንቃተ ህሊናህን ጥራት ያንፀባርቃሉ። ይህንን የተረታ ድርጊት በማለት ልንጠራው እንችላለን። ይህ ለሽህ አመታት ያህል ስናውቀው የኖርነው ስራ እየተባለ የሚጠራው አይደለም፣ ነቁ የሆኑ ሰዎች ቁጥራቸው የበለጠ እየጨመረ እየጨመረ ሲሔድ ስራ የሚለው ቃል ከመዝገብ ቃላቶችን ይጠፋል፤ እናም ደግሞ ይህንን ቃል የሚተካ ሌላ አዲስ ቃል ሊፈጠርም ይችል ይሆናል።

የወደፊት ሁኔታህን የሚወስነው አሁን ላይ ያለህ የንቃት ህሊና ጥራት ነው። ስለሆነም፣ በቀጣይ አዎንታዊ ለውጥ ታመጣ ዘንድ፣ አንድ ማድረግ ያለብህ ነገር ቢኖር እጅ መስጠት ብቻ ነው፤ ከዚህ በተረፈ ያለው ማንኛውም የምትወስደው ድርጊት ተቀዳሚ አይደለም፤ ይልቅስ ዳህራይ እንድ። እጅ ካልሰጠ የንቃት ህሊና ሁኔታ አንዳች አይነት የምር አዎንታዊ ድርጊት መመንጨት አይችልም።

ደስታና እርካታ ከራቀኝ፣ የአሁን ቅፅበትን ባለበት ሙሉ በሙሉ ብቀብል ደስታ ማጣትና ስቃይ እንደማያገኝ ማስተዋል ችያለሁ። እናም ተባክቶልኛል እንበል። ነገር ግን በተወሰነ ደረጃ እርካታ ማጣት ከለለ፣ የድርጊት እርምጃ ለመውሰድና ለውጥ ለማምጣት የሚያስችል መነሳሳት ወይም ብርታት ከየት ሊመጣ እንደሚችል መላ ቅጡ ጠፍቶብኛል።

እጅ በመስጠት (በመሸነፍ) ሁኔታ ውስጥ ስትሆን፣ መደረግ ያለበት ነገር ምን እንደሆነ ቁልጭ ብሎ ይታይህል። እናም እርምጃ መውሰዱ፣ ማለትም በአንድ ጊዜ አንድን ነገር መከወንንና፣ በአንድ ጊዜ አንድ ነገር ላይ ማተኮርን ትካንበታለህ። ከተፈጥሮ ተማር፣ ይኸውም እያንዳንዱ ነገር እንዴት ውሉን ሳይስት ሰጥ ለጥ ብሎ እንደሚሰጥ፣ እንዲሁም ያለመጨናነቅና ያለመዋተት የህይወትን ተአምራዊ ኩደት አስተውል። ለዚህም ነው ኢየሱስ እንዲህ በማለት የተናገረው፡- «የሜዳ አበቦችን ተመልከቱ፣ እንዴት እንደሚያድጉም አስተውሉ፣ አይፈትሉም አይታክቱም»።

አጠቃላይ ነገር ሁኔታህ እርካታ የራቀውና ደስታ የሸሸው ከሆነ፣ ሁኔታውን አብጠርጥረህ እየው፣ ላለውና ላለው እንዲሁም ለሆነውና ሊሆነው እጅ ሰጥ (ተሸነፍ)፣ ጉሙን የሰነጠቀ ፍንትው ያለ ብርሀን ማለት ይህ ነው። እናም የንቃት ህሊናህ ሁኔታ በውጫዊ ሁኔታዎች ቁጥጥር ስር መሆኑን ይተዋል። ለአፀፊታ መልስና እምቢተኝነት በታ የማትሰጥ ሰው ትሆናለህ።

ከዚያም ሁኔታውን እየበታተን በተናጠል ተመልከተው። እናም እራስህን እንዲህ ብለህ ጠይቅ ሁኔታውን ለመለወጥ፣ ለማሻሻል፣ ወይም ከእኔ ላይ ነቅሎ ለመጣል፣ ማድረግ የምችለው አንዳች ነገር ይኖር ይሆን ? ካለ ተገቢውን ርምጃጅ ውሰድ። ትኩረትህን ወደፊት አደርጋቸዋለሁ ወይም ደግሞ ላደርጋቸው እችላለሁ ከምትላቸው አንድ መቶ ነገሮች ላይ ከማድረግ ይልቅ፣ አሁን ማድረግ የምትችለው አንድ ነገር ላይ ትኩረትህን አድርግ። ይህ ማለት ግን ማቀድ የለብህም ማለት አይደለም። ምናልባትም አሁን ማድረግ የምትችለው ያ አንዱ ነገር ማቀድም ሊሆን ይችላል። ሁኔታው የአዕምሮ ፊልሞች አለመሰራትህን ግን እርግጠኛ ሁን። ማለትም እራስህን ከወደፊት ውጥን ውስጥ በማስገባት፣ አሁንን አለማጣትህን እርግጠኛ ሁን። ማንኛውንም የምትወስደው ድርጊት ፍሬው ወዲያውኑ በቅፅበት ላይ ጎመራ ይችል ይሆናል። ፍሬው እስኪጎመራ ድረስ፣ ላለውና ላለው፣ ለሆነውና ለሆነውን እምቢተኛ አትሁን። ሁኔታውን በተመለከተ ማድረግ የምትችለው ምንም ነገር ከሰለ እንዲሁም ደግሞ እራስህን ከሁኔታው ማላቀቅ ከተሳነህ፣ በሁኔታው የበለጠ ትሸነፍና እጅ ትሰጥ ዘንድ፣ የበለጠ ወደ አሁን ሰምጦህ ትገባ ዘንድ፣ ወደሰዋዊ ማንነት የበለጠ ጠልቀህ ትገባ ዘንድ ሁኔታውን ተጠቀምበት። አንተ እዚህ የአሁን ቅፅበት ግዜ አልባ ንፍቀ ክበብ ውስጥ ስትገባ፣ ብዙም ሳትደክምና ሳትለፋ፣ ለውጡ ፈፅሞ ባልተጠበቀ መልክ ይመጣል፤ ህይወት አጋዥ፣ እንዲሁም ተባባሪ ትሆናለች። ውስጣዊ ሁኔታዎች፣ ለምሳሌ ፍርሀት፣ የጥፋተኝነት ስሜት ወይም ድንዘብነት የድርጊት እርምጃ እንዳትወስድ አግደውህ ከሆነ፣ የንቃተ ህሊናህ ከነሙሉ ቀልብ አሁን ላይ የመገኘት ብርሀን (ፀዳል) ያገዱህን ነገሮች ያመክናቸዋል፤ ድራሻቸውንም ያጠፋቸዋል።

እጅ መስጠትን (መሸነፍን) ከ ሐእንግዲህ እኔ ግድም አይሰጠኝም ወይም ደግሞ ሐእንግዲህ ደንታም አይሰጠኝም ከሚለው አመለካከት ጋር አታምታታው። እነዚህን ሁለት አመለካከቶች በደንብ ብታጤናቸው፤ በውስጣቸው

እምቢተኝነትን ያዘሉ፤ በአሉታዊነት የተበከሉ አመለካከት መሆናቸውን ታያለህ። እናም እነዚህ ሁለት አመለካከቶች ፈፅሞ እጅ መስጠት (መሸነፍ) አይደሉም። ይልቅስ ጭምብል ያጠለቁ እምቢተኝነት እንደ። እጅ ስትሰጥ (ስትሸነፍ) በውስጥህ የቀረ ማናቸውም አይነት እምቢተኝነት መኖርና አለመኖሩን ለማረጋገጥ ትኩረትህን ወደ ውስጥህ አድርግ። ይህን ስታደርግ በጣም በንቃት መሆን አለበት፤ አለበለዚያ ግን እፍኝ ያህል እምቢተኝነት ውስጥህ የሆነ ቦታ ላይ በሀሳብ መልክ ወይም ደግሞ ዕውቅና ባልተሰጠው ስሜት መልክ ተደብቆ ሊቀር ይችላል።

ከአዕምሮ ተነሳሽነት ወደ መንፈሳዊ ተነሳሽነት

እምቢተኝነትን አስወግድ ማለት፤ ከድርጊት ይልቅ ሲያወሩት ቀላል ነው። እምቢተኝነትን እንዴት ማስወገድ እንደሚቻል አሁንም ማጣፊያው እንዳጠረኝ ነው። እምቢተኝነትን ማስወገድ የሚቻለው እጅ በመስጠት (በመሸነፍ) ነው የምትል ከሆነ 'እንዴት?' የሚለው ጥያቄ አሁንም መልስ አላገኝም።

በመጀመሪያ እምቢተኝነት መኖሩን ዕውቅና በመስጠት ጀምር። እምቢተኝነቱ ሲከሰት፤ እምቢተኝነቱ ሲያጎነቁል፤ በንቃት ተከታተለው። አዕምሮህ እምቢተኝነቱን እንዴት እንደፈጠረው ልብ በል። አዕምሮ ሁኔታውን እራስህን ወይም ደግሞ ሌሎችን እንዴት እንደሚፈርጃቸው ልብ በል። እምቢተኝነት በምን መልኩ በሀሳብ ደረጃ እንደሚገለግል ተመልከት። የስሜቱን አቅመ ጉልበት አውቀው። እምቢተኝነቱ መኖሩን ተገንዝብ። እማኝም ሁንበት። ይህን ስታደርግ እምቢተኝነቱ እንዳች የሚፈይደው ነገር እንደሌለ ትረዳለህ። ትኩረትህን ሙሉ በሙሉ አሁን ላይ በማድረግ፤ ንቃተ ህሊና አልባው እምቢተኝነት በንቃተ ህሊና ነቁ ይባልበትና፤ ያከትምለትና መጨረሻው ይሆናል። እየታወቀህ የማትደሰት መሆን አትችልም፤ እየታወቀህ አሉታዊነት አይፀናወትህም፤ በምንም መልኩ

ይገለጥ አሉታዊነት፣ ደስታ ማጣት ወይም ደግሞ ስቃይ እንደምታው እምቢተኝነት መኖሩን ነው የሚያሳየው፣ እናም ደግሞ እምቢተኝነት ሁልጊዜም ቢሆን ንቃተ ህሊና አልባነት ነው።

ያለተደሰትኩ ስሆን ስሜቱ አሳምሮ ነው የሚታወቀኝ፣ እዚህ ላይ አንተ ምን ትላለህ ?

አለመደሰትን ምርጫ ታደርገዋለህ እንዴት? አለመደሰትን የማትመርጠው ከሆነ፣ ታደያ አለመደሰት እንዴት ሊገነቁል ይችላል ? የአለመደሰት ፋይዳው ምንድን ነው ? አለመደሰትን ነፍስ እንዲዘራና እንዲቀጥል የሚያደርገው ማን ነው ? ሳልደሰት ስቀርና፣ ያለተደሰትኩ ስሆን ስሜቱ አሳምሮ ነው የሚታወቀኝ ብለህል። እውነታው ግን አንተ የአለመደሰት ስሜቶች ጋር የተቆራኘህ መሆኑ ሲሆን ፣ በመንቻካ ሀሳብ አጋኝነት የአለመደሰት ሒደቱን የምታስቀጥለው አንተው እራስህ መሆንህ ነው። ይህ ሁሉ ንቃተ ህሊና አልባነት ነው። ንቃተ ህሊናህ የዳበረ ቢሆን፣ ማለትም ከነቀልብህ ሙሉ በሙሉ አሁን ላይ መሆን ብትችል፣ ሁሉም አይነት አሉታዊነት በቅፅበት በመከነና በተወገደ ነበር። አንተ ሙሉ በሙሉ ከነቀልብያህ ከሆንክ አሉታዊነት በአንተ ውስጥ ህልውና ሊኖረው አይችልም። አሉታዊነት ህልውናውን የሚያገኘው ከነቀልብያህ ሳትሆን ስትቀር ብቻ ነው። ሌላው ቀርቶ አንተ ከነቀልብያህ ከሆንክ ስቃይ አምጭ አካልም እንኳን በአንተ ውስጥ ለረጅም ጊዜ ህልውናውን ማስቀጠል አይችልም። ደስታ አጥነትህን እድሜውን የምታራዝመው እራስህ ጊዜ እየሰጠኸው ነው። ያለመደሰት እስትንፋሱን የደም ስፋ ጊዜ ነው። የአሁን ቅፅበት ላይ እጅጉን በንቃት በመገኘት ጊዜን አስወግድ። እናም ደስታ ማጣት በራሡ ጊዜ ይሞታል። ጥያቄው ግን አንተ ደስታ ማጣት እንዲሞት ትፈልጋለህ ? ደስታ አጥነትህ የእውነት አንገሽግሾህልን ? እርሡ ባይጠና ወትህ ኑሮ አንተ ምን አይነት ሰው ትሆን ነበር ? የሚለው ነው። አንተ እጅ እስካልሰጠህ ድረስ፣ መንፈሳዊነት በህይወትህ ውስጥ እውን አይሆንም። አንተ

እጅ ሰትሠጥ ግን ከውስጥህ የሚመነጨው ተነሳሽነትና አቅመጥልበት፤ ሀይወትህን ይቆጣጠራል፤ ይህ ተነሳሽነት አቅመ ጥልበትም፤ ከአዕምሮ ተነሳሽነት አቅመ ጥልበት እጅጉን ብርቱና የተየለሌ ነው። ሁኖም ግን አሰማችንን አሁንም ድረስ የሚዘውራት የአዕምሮአዊ ተነሳሽነት አቅመ ጥልበት ሲሆን፤ አሁን ያሉት ማህበራዊ፣ ፖለቲካዊ እንዲሁም የስልጣኔያችን የኢኮኖሚ መዋቅሮችም የተፈጠሩት በአዕምሮ ተነሳሽነትና አቅመ ጥልበት ነው። እናም ደግሞ ይህ የአዕምሯአዊ ተነሳሽነትና አቅመጥልበትን በትምህርት ስርአታችንና በሚዲያው እገዛ እራሱን እያንሠራፋና እያጎለበተ ይበልጡን ቀጥሎበታል።

የመንፈሳዊ ተነሳሽነት አቅመጥልበት እዚህች ምድር ላይ የሚመጣው፤ እጅ በመስጠት ብቻ ነው። እጅ መስጠት አንተን እንዲሁም ሌሎችን ከስቃይና መከራ ይታደግሀል፤ መንፈሳዊ አቅመ ጥልበት እንደ አዕምሮ አቅመ ጥልበት ምድሪቱን አይበክልም፤ እንዲሁም ደግሞ አንዳችም ነገር ያለ ተቃራኒው መኖር አይችልም፤ ማለትም መጥፎው ከለለ ጥሩው ሊኖር አይችልም ለሚለው ለሁለት ተቃራኒ የአፅናፍ ዋልታ ህግ ተገዢ አይደለም። በአዕምሮ አቅመ ጥልበት የሚነዳ ሰዎች፤ (እርግጥ ነው አሁንም ድረስ በአለም ውስጥ አብዛኛው ሰው የሚነዳው በአምሮ አቅመ ጥልበት ነው) መንፈሳዊ አቅመ ጥልበት ለመኖሩ አንዳችም ግንዛቤው የላቸውም። የመንፈሳዊ አቅመ ጥልበት፤ የእውነታ አድማሱ የተለየና ለየቅል ነው። እናም ደግሞ መንፈሳዊ አቅመ ጥልበት የተለየች አለምን ይፈጥራል። መንፈሳዊ አቅመ ጥልበት የተለየ አለምን የሚፈጥረው በቁጥር የበረከቱ ሰዎች እጅ የመስጠት ሁኔታን ሲላበሡና ከአሉታዊነት ሙሉ በሙሉ የፀዳ ሲሆኑ ነው። ምድር ህልውናዋን ማስቀጠል ካለባት፤ ህልውናዋን የምታስቀጥለው ነዋሪዎቿ መንፈሳዊ አቅመ ጥልበትን ሲያጎለበቱ ብቻ ነው።

ኢየሱስ በተራራ ላይ ስብከቱ በሁሉም ዘንድ በሚታወቀው ትንቢታዊ መልዕክቱ ይህንን መንፈሳዊ አቅመ ጥልበት ጠቅሷል። ይኸውም ጥዋሆች ብፁአን ናቸው፤ ምድርን ይወርሳሉና፣ በማለት።

ይህ አባባል ጥልቅ ነው፤ የአዕምሮን ንቃተ ህሊና አልባነት አስተሳሰብ የሚያመክንና የሚያስወግድ ነው። የንቃተ ህሊና አልባነት ሀሳቦች ለተወሰነ ጊዜ እየተፋገመገሙ ሊቆዩ ይችላሉ፤ ነገር ግን የአንተን ህይወት ግን ፈፅሞ አይዘውሩትም። በተጨማሪም እምቢኝ ያሉ ውጫዊ ሁኔታዎችም እጅ በመስጠት ይቀየራሉ፤ ወይም ደግሞ በፍጥነት ይመክኑና ይወገዳሉ። እጅ መስጠት ለሁኔታዎችና እንዲሁም ለሰዎች ብርቱ ትራንስፎርሜሽን ነው። ሁኔታዎች በፍጥነት ካልተቀየሩ፣ የአንተ አሁንን መቀበል፣ ከሁኔታዎች በላይ እንድትልቅ ያስችልህል። በዛም ተባለ በዚህ አንተ አርነት የወጣህ ሰው ትሆናለህ።

ከሰዎች ጋር ለሚደረግ የግል ግንኙነት የእጅ መስጠት

ፋይዳ

እኔን ለመጠቀም፣ እንዳሻቸው ለመዘወር ወይም ደግሞ ለመቆጣጠር ስለሚፈልጉ ሰዎች ምን ትላለህ? እኔ ለእነርሱ እጅ መስጠት አለብኝን ?

እነዚህ ሰዎች ከሰዎዊ ማንነት ተራ ውጭ የሆኑ ሰዎች ናቸው፤ ስለሆነም ሳይታወቃቸው ወይም ደግሞ ንቃተ ህሊና ስለሚጎድላቸው ከአንተ ጉልበትህንና አቅምህን ለማግኘት ይሞክራሉ። እርግጥ ነው ሌሎችን ለመጠቀም ወይም ደግሞ እንዳሻቸው ለመዘወር የሚፈልግ፣ ንቃተ ህሊና የሌለው ሰው ብቻ መሆኑ እውቅ ነው። ነገር ግን ደግሞም የዚህ ያክልም፣ ለሌሎች መጠቀሚያ የሚሆንና በሌሎች የሚዘወር፣ ንቃተ ህሊና የሌለው ሰው ብቻ መሆኑም እውቅ ነው። አንተ ሌሎች ሰዎች ላይ ያለውን ንቃተ ህሊና አልባ ባህሪ፣ የምትሞግትና፣ ግብግብ የምትገጥም ከሆነ፣ አንተም እራስህን ንቃተ ህሊና አልባ ሆንክ ማለት ነው። ነገር ግን እጅ መስጠት ማለት አንተ ንቃተ ህሊና በሌላቸው ሰዎች እራስህን መጠቀሚያ እንዲያደርጉህ ትፈቅዳለህ ማለት አይደለም። ፈፅሞ

እንደዚህ ማለት አይደለም። አንድን ሰው በፅኑና በማያሻማ መልኩ (አይሆንም) ማለት ፈፅሞ የሚቻል ነገር ነው። ወይም ደግሞ ከሁኔታው ራስን ገለል በማድረግ ሙሉ በሙሉ ያለውስጣዊ መናጋት ሁናቴ ውስጥ መሆን እጅጉን የሚቻል ነገር ነው።

አንተ አንድን ሰው፣ ወይም ደግሞ ለአንድ ሁናቴ (አይሆንም) ስትል፣ እምቢታህ ከአፀፌታዊ ምላሽ አይሁን፣ ይልቅስ ከማስተዋል ይሁን፣ ይልቅስ ነገሩ ለአንተ መልካም ነው ወይስ መልካም አይደለም ከሚል መረዳት ይሁን፣ በገጣሚው (አይሆንም) አትበል። ካቋምና ከመርህ የመነጨ (አይሆንም) ይሁን። ከሁሉም አይነት አሉታዊነትና እንዲሁም ተጨማሪ ስቃይ የማይፈጥር ነፃ የሆነ (አይሆንም) ይሁን።

በሰራ ገበታዎ ብዙም የማያስደረጉ ሁናቴ ውስጥ ነኝ። ለዚህ ለማያስደስት ሁናቴ እጅ ለመስጠት ሞክራያለሁ፣ ነገር ግን አቃተኝ። የማይቻልም ሆነብኝ። በርካታ እምቢተኝነቶች አንዱ በሌላው እየተደራረቡ እየመጡብኝ ነው።

እጅ መስጠት ካቃተህ፣ ወድያውኑ እርምጃ ውሰድ። ይኸውም ሁኔታውን ለመለወጥ አቤቱታህን አቅርብ ወይንም ደግሞ ሁኔታውን በተመለከተ ለውጥ ለማምጣት የሆነ ነገር አድርግ፣ አለበለዚያም እራስህን ከሁኔታው አስወጣው። ለህይወትህ ሀላፊነት ይኑርህ። ውብ የሆነውን እንዲሁም ብሩህ የሆነው ውስጣዊ ሰዋዊ ማነነትህን አትበክል፣ ምድሪቱንም በአሉታዊነት አታወካት። ውስጥህን በደስታ ማጣት አታወከው።

አንተ ርምጃ መውሰድ ካልቻልክና ካቃተህ፣ ለምሳሌ አንተ እስር ቤት ውስጥ ከሆንክ፣ ሁለት አማራጮች አለህ፣ እምቢተኝነት፣ ወይም ደግሞ እጅ መስጠት። ለውጫዊ ሁኔታዎች ቀንበር መንበርከክ ወይም ደግሞ ውስጣዊ አርነትን መጎናፀፍ። መስቃየት ወይም ውስጣዊ ሰላም።

ለመሆኑ እምቢተኛ ያለመሆን ለውጫዊ ባህሪያችንም ይሰራል
ወይስ ውስጣዊ ህይወታችንን በተመለከተ ነው? ውጭያዊ ባህሪያችን
ስል ለምሳሌ፣ ጠብ፣ ግጭት ማለቴ ነው።

ግድ ሊልህ የሚገባው ውስጣዊውን በተመለከተ ብቻ ነው። ተቀዳሚው
ይህ ነው። እርግጥ ነው ውስጣዊው ውጫዊ ባህሪህን፣ ከሰዎች ጋር ያለህን
ግንኙነት ወ.ዘ.ተን ይቀይራል።

የአንተ ከሰዎች ጋር ያለህ ግንኙነት እጅጉን የሚቀየረው እጅ የሰጠህ
ለታ ነው። አንተ ያለውንና ያለውን የሆነውንና የሆነውን መቀበል ከተሳነህ፤
አንድምታው አንድና አንድ ብቻ ነው። ይኸውም ማንኛውንም ባለበት
እንደፍጥርጥሩ አትቀበልም ማለት ነው። ሰዎችን ለመቀየር በመሞከር፣
እንዲህና እንዲያ እያልክ ፈራጅ ትሆናለህ፤ ተቺ ትሆናለህ፤ ሰዎችን
ትፈርዻለህ፤ ትቃወማቸዋለህም። በተጨማሪም ደግሞ ለወደፊት ውጤት ስትል
አሁንን በተደጋጋሚ የምትሰዋው ከሆነ፣ የምታውቀውን ወይም የምትካመደውን
ማንኛውንም ሰው ለውጤቱ ስትል እርሡን መጠቀሚያ ታደርጋለህ።
ስለሆነም ግንኙነት፣ ማለትም ሰብአዊው ሰው ለአንተ አስፈላጊነቱ ቀዳማይ
ሳይሆን በሁለተኛ ረድፍ የምታስቀምጠው፣ ወይም ደግሞ ከነጭራሹ አላስፈላጊ
ይሆንብህል። ለአንተ ተቀዳሚ የምታደርገው ከግንኙነቱ የምታገናኘውን ነገር
ብቻ ነው። ለምሳሌ ቁሳዊ ነገር ማግኘትን፣ የበላይነትህን ለማሳየት፣ አካላዊ
ደስታ ወይም ደግሞ የሆነ አይነት ራስ ወዳድ እርካታን ለማግኘት ሊሆን
ይችላል።

እጅ መስጠት ከሰዎች ጋር ለሚኖር ግንኙነት እንዴት ፍቱን እንደሆነ
በምሳሌ ላብራራ። አንተ የሆነ አይነት ክርክር ውስጥ ወይም ደግሞ የሆነ
የግጭት ሁኔታ ውስጥ ተሳተፍክ እንበል፤ ክርክሩን ወይም ግጭቱን
ያደረግከው ከጓደኛህ ወይም ከሆነ ከምታውቀው ሰው ጋር ሊሆን ይችላል፤
ታድያ ይህ ሊሆን የአንተ አቋም ውርጅብኝ ሲወርድበት ሞጋችነትህ ምን ያህል

እንደሆነ ልብ በል፤ ወይም ደግሞ አንተ የሌላኛውን ሰው አቋም በምታበጠለጥልበት ጊዜ፤ አንተ ምን ያህል ቱግ ቱግ እንደምትል ስሜቱን ተረዳው። አንተ ከአመለካከቶችህ ወይም ከግንዛቤህ ጋር ያለህን ቁርኝት አስተውል። አንተ ልክ ነኝ የሚለው መሻትህ እንዲሁም፤ ሌላኛውን ሰው መሳሳቱን ለመንቀስ ካለህ መሻት ጀርባ ያሳየህውን አዕምሮአዊና ስሜታዊ አቅመጥልበት ስሜቱን አጠነው። የራስ ወዳዱ እኔነት አስተሳሰብ የሚባለውም ያ አቅመ ጉልበት ነው። ለዚህ አቅመጥልበት እውቅና በመስጠት ስሜቱ እስከጥግ እንዲሰማህ በማድረግ፤ በንቃተ ህሊና እንዲታወቅ አደረግከው። አንድ ቀን ግን አንተ የሆነ ክርክር ውስጥ ገብተህ፤ ግን በመሀል ምርጫ እንዳለህ፤ ድንገት ይታወቅህል። እናም ለክርክሩ አፀፌታዊ ምላሽ መስጠትን እርግፍ አድርገህ ትተዋለህ፤ ምን እንደሚከሰት ለማወቅ መከራከርህን ትተዋለህ። እጅ ትሰጣለህ ይህን ስል ግን «እሽ ይሁን አንተ ነህ ትክክል» የሚል ቃላትን በመናገር አይደለም፤ ይልቅስ በውስጥህ «እኔ እኮ ከዚህ የህፃናት እቃቃ ጨዋታ ንቃተ ህሊና አልባነት በላይ ነኝ» በማለት አፀፌታ ምላሽ መስጠትህን ከናካቴዉ ትተዋለህ ማለቴ ነው። ይህም ማለት «እኔ ነኝ» የምባልጠው የሚለው የእራስ ወዳዱ የእኔነት አስተሳሰብ እያለም ነው እምቢተኝነትህን ወደሌላ ደረጃ የምታሸጋገረው። እያልኩ ያለሁት ለበላይነት የሚፋለመው አዕምሮአዊ ስሜታዊ አቅመ ጉልበት እንዳለ ወደ ውስጥህ ይፍሰስ ነው።

እራስ ወዳዱ እኔነት ብልጣ ብልጥ ጮሌ ነው፤ ስለሆነም በጣሙን ንቁ መሆን አለብህ። ጥንቅቅ ብለህ ከነሙሉ ቀልብህ መገኘት አለብህ፤ እናም ደግሞ ለእራስህ ታማኝ በመሆን ከአዕምሮ አቋም ጋር ያለህን ቁርኝት የእውነት እርግፍ አድርገህ የተወክ መሆንህና እራስህን ከአዕምሮ ቁርኝት ያላቀቅክ ነፃ መሆንህን በቅጡ መገንዘብ አለብህ። ድንገት ቅልል ያለ ስሜት፤ ንጥር ያለና ጥልቅ የሆነ ውስጣዊ ስሜት ከተሰማህ፤ ይህ አንተ በማያጠራጥር መልኩ እጅ መስጠትህን የሚያሳይ ሁነኛ ምልክት ነው። ከዚያም በእምቢተኝነት ቱግ ቱግ

ማለትህን ስትተው የሌላኛው ሰው አዕምሮአዊ አቋሙን በተመለከተ ምን እንደሚከሰት አስተውል። ከአዕምሮ አቋም ጋር ከመቆራኘቱ ሁኔታ ፈቀቅ ካለ፣ ያኔ ከሰውየው ጋር እውነተኛ ኮሚውኒኬሽን የሚቻል ይሆናል።

ግጭት ቢፈጠር ጠብ ቢጫርና እንዲሁም ይህንን አይነት ከስተት ቢፈጠር እምቢተኝነትን ማስወገድ ተገቢ ነውን?

እምቢተኝነትን መተው ማለት እጅህን አጣጥፈህ ምንም ነገር አለማድረግ ማለት አይደለም። ይልቅስ ማንኛውም አይነት ድርጊት አፀፌታዊ ምላሽ አይኑርበት ማለት እንጅ። የማርሻል አርትን በተመለከተ የምሰራቃውያን አንድ በሳል አባባልን አስታውስ። ይኸውም «የተቀናቃኝህን ሀይል አትመክት፣ ይልቅስ በዘዴ አሳልፈው»።

አንተ ጥንቅቅ ብለህ ሀሳብህ ወዲያና ወዲህ ሳይበተን ከነሙሱ ቀልብህ የመሆን ሁኔታ ውስጥ በመሆን ፣ ምንም ነገር አለማድረግ፣ ሁኔታዎችንና ሰዎችን የመቀየር እንዲሁም የመፈወስ እጅጉን ብርቱ አቅም አለው። በታኦዝም «ው፣ ዌይ» በመባል የሚታወቅ ቃለ አለ፤ ትርጉሙም «ድርጊት አልባ እንቅስቃሴ» ማለት ነው። በጥንታዊቷ ቻይና ይህ ችሎታ ከሁሉ የላቀ ስኬት ወይም ደግሞ እንደ ምግባረ ጥሩነት ተደርጎ ነው የሚቆጠረው።

በሌላ በኩል ደግሞ የሆነ ነገር ማድረግ አስፈላጊ ከሆነ፣ አንተ አፀፌታዊ ምላሽ የምትሰጠው ከተቃኘው አዕምሮ ሳይሆን፣ አንተ ለሁኔታው ምላሽ የምትሰጠው ከነሙሱ ቀልብያህ ከሆነ እውቀት ነው። በዚያ ሁኔታ ውስጥ ስትሆን አዕምሮህ ከፅንስ ሀሳቦች ነፃ ነው፣ ከፅንስ ሀሳቦች ነፃ ነው ሲባል፣ የሁከት አልባ ትግልንም ፅንስ ሀሳብ ጨምሮ ነው፣ ስለሆነም የምታደርገውን ማን ሊገምት ይችላል?

እራስ ወዳዱ እኔነት በእምቢተኝነትህ ውስጥ ጥንካሬህ እንዳለ እምነቱ ነው። እውነታው ግን እምቢተኝነት አንተን ከሰዎዊ ማንነት የሚለይህ መሆኑ ሲሆን፣ እውነተኛ ሀይል መገኛ ብቸኛው ቦታም ሰዎዊ ማንነት ውስጥ ነው።

እምቢተኝነት ጥንካሬ መሳይ ዳካማነትና ፍርሀት ነው። እራስ ወዳዱ እኔነት እንደደከመት የሚያየው በአንተ ሰዋዊ ማንነት ውስጥ ያለውን ቅድስና፣ የሞህነትንና ብርቱነትን ነው። እራስ ወዳዱ እኔነት እንደጥንካሬ የሚያየው ደግሞ ደከመትን ነው።

የአንተ እውነተኛ ጥንካሬ ሁኖ ሳለ፣ እራስ ወዳዱ እኔነት የአንተ ደከመት የሚለውን በእምቢተኝነት ስልተ አካሄድ እየሸፋፈነ በማጭበርበር ህልውናውን ያስቀጥላል።

እኛ መስጠት እስካልተደረገ ድረስ፣ የንቃተ ህሊና አልባነት የሽወዳ የጫዋታ ሚና አብዛኛውን የሰዎች ሰሰዎች ግንኙነትን በዋናነት ይቆጣጠራል። እኛ በመስጠት ግን የእራስ ወዳዱ እኔነት ተከላካይነትና የውሸት ጭንብሎች፣ ለአንተ የሚያስፈልጉ ህይወትም፣ አንተ እጅጉን ቀለል፣ እጅጉን እውነታ ሁነህል። «ይህ እኮ አደገኛ ነው» ይላል። እራስ ወዳዱ እኔነት ትጎዳለህ፣ ችግርም ውስጥ ትገባለህ፣ ተጋላጭም ትሆናለህ» ይላል። እርግጥ እራስ ወዳዱ እኔነት አንድ ያላወቀው ነገር አለ።፤ ይኸውም እምቢተኝነትን በመተው፣ ማለትም «ተጋላጭ» በመሆን አንተ ከተጋላጭነት የእውነት ያመለጥክ መሆኑን ነው።

ህመምን ወደ መገለጥ መቀየር

አንድ ሰው ከፋኛ ቢታመምና ያለበትን ሁኔታ ሙሉ በሙሉ በመቀበል እንዲሁም ለበሽታው እጅ ቢሠጥ፣ ወደ ጤናው ለመመለስ ያለውን መሻትና ፍቃዱን መተው አይደለምን ? አንድ ግዜውኑ እጅ ከሠጠ፣ በሽታውን ለማሰወገድ ያለው ቁርጠኝነት ብን ብሎ ጠፍቷል፤ አይመስልህም ?

እኛ መስጠት ማለት ያለምንም ማቅማማት ያለውንና ያለውን የሆነውንና የሆነውን ከውስጥ መቀበል ነው። እያወራን ያለነው ስለ ህይወትህ ነው፣ ስለዚህ ቅፅበት። በህይወትህ ውስጥ ስላሉት ቅደመ ሁኔታዎችና

ክስተቶች አይደሉም። እያወራን ያለነው እኔ የህይወትህ ሁኔታ እያልኩ ስለጠራሁት አይደሉም፤ ስለዚህ ጉዳይ ቀደም ሲል አውርተንበታል።

ሀመምን በተመለከተ እንዲህ አብራራዋለሁ። ሀመም የአንተ የህይወትህ ሁኔታ አንዱ አካል ነው። ስለሆነም ሀመም ያለፈውን እንዲሁም የወደፊትን ያዘለ ነው። የአሁን የመበዠት ህይወት በአንተ የንቃት ህሊናና ከነቀልብ መገኘት ውስጥ ንቁ እንዲሆን ካልተደረገ በስተቀር፣ ሀመም ከባለፈው እየተንከባለሰ ወደፊት የሚቀጥል ሁኔታን ይፈጥራል። እንደምታውቀው፣ ከአንተ ከላይ ከላይ ከተደበሰበሰ የህይወት አኳኋንህ ውስጥ የተደበቁ በርካታ ሁኔታዎች እንዳሉ አንተም አትስተውም። ይህ የህይወትህ አኳኋንህ ህልውናው ያለው በግዜ ውስጥ ነው። ነገር ግን ከዚህ በዘለል ሌላ ጥልቅ የሆነ ነገር አለ፤ ሌላ በጣም አስፈላጊ ነገር አለ፤ ይኸውም የአንተ ህይወት ነው፤ ማለትም በግዜ አልባው አሁን ውስጥ ያለው ያንተ ሰዎዊ ማንነት ነው።

በአሁን ውስጥ ምንም አይነት ችግር ስለሌለ፣ በአሁን ውስጥ ሀመምም አይኖርም። አንድ የሆነ ሰው የአንተን ሁኔታ እንዲህና እንዲያ ነው በሚል እምነት ያን እንዲህና እንዲያ ነው የሚል እምነቱን፣ አንተ ሁኔታ ላይ ያቆራኘዋል፤ ሁኔታውንም መደላድሉን እንዲይዝና አንተ በላይ እንዲሰለጥን ያደርገውና ግዚያዊ መዛነፍን ቁልጭ ያለ እውነታ መሳይ ያደርገዋል። ቁልጭ ያለ እውነታም ብቻም አይደል የሚያደርገው፤ ቀድሞ ከኖካቴው ያልነበረውን በግዜ ሒደት ቀጣይነትም ያላብሰዋል። እዚህ ክስተት ላይ ትኩረት በማድረግ እንዲሁም ደግሞ ክስተቱን በተመለከተም ከአዕምሮ እንዲህና እንዲያ ፍረጃ በመቆጠብ፣ ሀመም ወደ እነዚህ ማለትም አካላዊ ስቃይ፣ መዛል፣ ምቶት ማጣት ወይም ወደ አካለ ጎደሎነት ወደ አንዱ ወይም ወደ ሁሉም መገለጫዎች መቅናውን እንዲያጣ ይደረጋል። ለአሁን እጅ መስጠትም ማለት ይኸው ነው። «መታመም» ለሚለው ሀሳብ አይደለም እጅ የምትሰጠው። ስቃይ፣ አንተን ወደ አሁን ውስጥ፣ በንቃት ህሊና ከነቀልብ መገኘት ጥልቅ ሁኔታ ውስጥ ሳትወድ

በግድህ እንዲያስገባህ ፍቀድላት፤ ነው እያልኩ ያለሁት። መገለጥን ታገኝ ዘንድ ስቃዩን ተጠቀምበት።

እጅ መስጠት፣ ያለውንና ያለውን የሆነውንና የሆነውን በስር ነቀል ለውጥ አይለውጥም። አይለውጥም ሲባል ቢያንስ ቢያንስ በቀጥታ አይለውጥም ግለት ነው። እጅ መስጠት በስር ነቀልነት የሚለውጠው አንተን ነው። አንተ በስር ነቀል ለውጥ ስትለወጥ፣ ሁለመና አለምህ ሁሉ ይለወጣል። ምክንያቱም፣ አለም ነፀብራቅ ብቻ ስለሆነች ነው። ስለዚህ ጉዳይ ቀደም ብለን ተነጋግረን ነበታል።

አንተ መስታወት ተመልክተህ በመስታወቱ ውስጥ ያየኸው ካስጠላህና ካልወደድከው፣ ካላበድክ ስተቀር በመስታወቱ ውስጥ ያየኸውን ምስል እደበድበዋለሁ አትልም። አንተ አምና ባለመቀበል ሁናቴ ውስጥ ስትሆንም የምታደርገው በትክክል ይህንኑ ነው። እናም እርግጥነው ምስሉን ከደበደብከው፣ ምስሉም መልሶ አንተን ያቀምሰህል። ምስሉ ምንም ይሁን ምን፣ በፀጋ ከተቀበልከው፣ ከምስሉ ጋር ከተወዳጀኸው፣ ከአንተ ጋር አልወዳጅም አይልህም። አለምን የምትቀይረውም በዚህ መልኩ ነው።

ሀመም ችግር አይደለም፣ ችግር የሆነከው አንተ ነህ። በእኔነት ራስ ወዳድ አስተሳሰብ ቁጥጥር ስር እስከሆንክ ድረስ፣ ችግሩ አንተ ነህ። አንተ ሀመም ሲያጋጥምህ ወይም ደግሞ አካላዊ ውሱንነት ሲደርስብህ የመናኛ አይነት ስሜት አይለማህ፤ የጥፋተኝነት ስሜትም አይገባህ። ህይወት አንተ ላይ ስለከፋችብህ፣ ህይወትን አትንቀፍ፤ እናም ደግሞም እራስህንም አትንቀፍ። ይህ ሁሉ እምቢተኝነት ነው። አንተ አንድ የሆነ አይነት ከበድ ያለ ሀመም ሲደርስብህ፣ ይህንን ሀመም ለመገለጥ ተጠቀምበት። በህይወትህ ውስጥ «መጥፎ» የምትለው ማናቸውም ነገር ሲያጋጥምህ ይህንኑ ለመገለጥ ተጠቀም በት። ግዜን ከሀመሙ አንቀረህ አውጣው፤ ለሀመሙ ያለፈው ወይም ደግሞ የወደፊቱ በሚል ሀመሙን ከግዜ ጋር አታቆራኸው። ሀመሙ አንተን ጥልቅ

ወደሆነ የአሁን ቅፅበት ግንዛቤ ውስጥ እንዲያስገባህ ፍቀድለት፤ እናም የሚፈጠረውን ተመልከት።

አልኬሚስት ሁን። አፈር ደበልቁን ብረት አቅልጠህ በማንጠር ወርቅ አውጣበት፤ ስቃይን አቅልጠህ በማንጠር ወደንቃተህሊና ቀይረው፤ ምስቅልቅል ውድመትን አቅልጠህ በማንጠር ወደ መገለጥ ቀይረው።

አንተ ክፉኛ ታመህ ሳለ እኔ አሁን በተናገርኩት ነገር ተቆጣህ እንዴት? እንደዚያ ከሆነ ሀመሙ አንተ ስለራስህ ያለህ መረዳት አንዱ አካል ለመሆን ግልፅ ምልክት ነው። እናም ደግሞ አሁንም ማንነትህን እየተከላከልክ እንዲሁም ደግሞ ሀመሙንም እየተከላከልክለት ነው ማለት ነው። ሀመም፣ ተብሎ የተፈረጀው ሁናቴ ከአንተ የአውነት ማንነት ጋር ምንም የሚያገናኘው ነገር የለም።

አስከፊ ነገር ሲከሰት (እክል ሲያጋጥም)

አሁንም ድረስ አብዛኛው የአለም ህዝብ ንቃተ ህሊናው ብዙም የማያወላዳና በንቃተ ህሊና አልባነት ሁናቴ ውስጥ ነው የሚገኘው። እነዚህን ንቃተ ህሊና አልባ ሰዎች በተመለከተ፣ የደነደነ ልባቸውን አስትቶ እጅ የሚያሰጣቸውና ንቃተ ህሊና እንዲላበሁ የሚያደርጋቸው የሆነ ከባድ እክል ሲያጋጥማቸው ነው። ለምሳሌ አደጋ ሲያጋጥማቸው፣ ህይወታቸው ምስቅልቅሉ ሲወጣና፣ መላቅጡ ሲጠፋባቸው፣ የሆነ በጣም የሚወዱትን ሰው በሞት ሲነጠቁ፣ ወይም ሲያጡ እናም ያላቸውን በሙሉ አጥተው አለም ሙሉ በሙሉ ስትደፋባቸው ነው። በዚህ ጊዜ አለምን የሚንጠው የአራስ ወዳድ እኔነት አስተላላብ ማጣፊያው ያጥረውና መና ይቀራል።

እርግጥ ነው፣ አንድን ሰው ከባድ እክል ሲያጋጥመው ንቃተ ህሊና ድንገት ፍንትው ይላል የሚል ምንም አይነት ዋስትና የለም። ሁናም ግን ወደዚያ ሁናቴ ውስጥ ለማስገባት ግን እዝማሚያው የትየለሌ ነው። ለላው ቀርቶ አንዳንድ ጊዜ አንዳንድ ሰዎች ይህ አስከፊ ነገር ሲያጋጥማቸው አምና ለመቀበል ይቸግራቸውና ነገር አለማቸውን ይበልጥ አመሰቃቅለው ወደ ሞት

ገዳና ያመራሉ። በሌሎች ገሚሶቹ ላይ ደግሞ አስከፊ ነገር ሲያጋጥማቸው በከፊል እጅ ይሰጣሉ፤ እንደዚያም ሁኖ ግን በከፊል እጅ መስጠታቸው በራሱ እጅጉን ያረጋጋቸውና ከቀድሞው በተለየ መልኩ በተወሰነ ደረጃ መረጋጋትንና ሰላምን ያገኛሉ። የእኔነት ራስ ወዳዱ የደነደነ ልብ በከፊል ለዘብ ይላል። ይህም አነስተኛ መጠን ያለው ከአዕምሮ በላይ የሆነው ፀዳልና ሰላም ውስጣቸውን ዘልቆ እንዲገባ ያደረጋል።

እክል በርካታ ተአምራትን ይፈጥራል። የሞት ፍርድ የተፈረደባቸውና አገታቸው ሽምቆ ውስጥ የሚገቡበትን የሚጠብቁ ነፍሠ ገዳዮች፣ በሀይወታቸው የመጨረሻዎቹ ሰአታት ወቅት እራስ ወዳዱ የእኔነት ሁኔታ ስለሚወገድላቸው ጥልቅ የሆነ ሰላምና ሀሴት ያገኛሉ፤ የሞት ቀጠሮ የተያዘላቸው ናቸውና። ያሉበት ሁኔታቸውን በተመለከተ ውስጣዊ እምቢተኝነታቸው እጅጉን ይሆንና ሊቋቋሙት የማይችሉት ስቃይ ውስጣቸውን ያናውጠዋል። እናም ግን የሚሔዱበት የትም ቦታ የላቸውም፤ ወደየትም ማምለጥ አይችሉም። ለማምለጥም እንዳች ነገር ማድረግ አይችሉም። ሌላው ቀርቶ፣ ወደፊት እንዲህና እንዲያ አደርጋለሁ የሚል የአዕምሮ የወደፊት ውጥን ውስጥም እንኳን አይገቡም። ስለሆነም ለመቀበል አደጋች የሆነውን ሙሉ በሙሉ አምነው ይቀበላሉ። ሳይወዱ በግድ እጅ ይሰጣሉ። በዚህ መልኩ አመስጋኝ ሁኔታ ውስጥ ይገባሉ፤ ከዚህ ባመስጋኝነት ሁኔታ ጋርም መገዠትም አብሮ ይመጣላቸዋል፤ ይኸውም ከባለፈው ፈፅሞ አርነት ይወጣሉ። እርግጥ ነው የአመስጋኝነትና የመገዠትን ተአምርን ያላበላቸው ያጋጠማቸው አስከፊ ነገር አይደለም፤ ይልቅስ እጅ መስጠታቸው እንደ።

ስለሆነም ማንኛውም አይነት አስከፊ ነገር ሲከሰት ወይም ደግሞ የሆነ ነገር ከፋኛ ሲበላሽ ለምሳሌ ህመም፣ አካል መጉደል፣ ቤት ንብረት ሲወድም፣ ዕድል ፈንታ ሲጎድል የሰው መጠቋቋሚያነት ሲፈጠር፣ የሚወዱትን በሞት ወይም በመለየት ማጣት ወ.ዘ.ተ አይነት ሁኔታ ሲያጋጥም ከዚህ ባሻገርም

ሌላኛ አተያይ እንዳለ አስታውሱ። ይኸውም አንድ አስደናቂ ነገር ስትመለከት
አንድ ርምጃ ብቻ እንደቀረጸ አስታውሱ። ይህ አስደናቂ ነገርም አፈር ደብልቁን
ብረትና ስቃይ ሙሉ በሙሉ ቀልጦ ነጥሮ ወደ ወርቅነት ሲቀየር ያ አንድ
ርምጃም እጅ መስጠት በመባል ይታወቃል።

በእነዚህ አይነት ሁኔታዎች ውስጥ ስትሆን፣ ደስተኛ ትሆናለህ ማለቴ
አይደለም፤ አትሆንም። ነገር ግን ፍርሀትና ስቃይ ቀልጠው ይነጥሩና ወደ
ውስጣዊ ሰላምና መረጋጋት ይቀየራሉ። ይህ ሰላምና መረጋጋትም
የሚመነጨው እጅግ ጥልቅ ከሆነ ስፍራ ነው፤ ማለትም እንዲህና እንዲያ ነው
ከማትለው ጥልቅ እራሱን ከማይገልጥ ስፍራ፤ ይህም የእግዚአብሔር ሰላም
ሲሆን፣ ሁሉንም አይነት መረዳትን የተላበሠ ሰላም። ከዚህ ሰላም ጋር
ሲነፃፀር ደስተኝነት ጥልቀት የሌለው ነገር ነው። ከዚህ በሩህ ከሆነ ሰላም
ጋርም፣ መረዳት ይመጣል። መረዳቱ ግን ከአፅንኖ አኳያ የመነጨ መረዳት
ሳይሆን ጥልቅ ከሆነው ከሰዎቹ ማንነትህ ነው። ይህ እምነት አይደለም፤
ይልቅስ ውጫዊ ሌላ እማኝ የማያስፈልገው ወይም ደግሞ ከሁለተኛ ወገን
ምንጭ ማስረጃ የማያስፈልገው፤ አንዳች የማያጠራጥር ሀቅ ነው።

መከራን ወደ ሰላም መቀየር

በጥንታዊቷ ግሪክ ውስጥ ይኖር ስለነበር አንድ ትዕግስተኛ ፈላስፋ
አንብቢያለሁ። ይህ ፈላስፋ ወንድ ልጅ በአደጋ እንደሞተበት ሲነገረው ልጅ
ዘላለማዊ (ህያው) እንዳልሆነ አውቃለሁ። በማለት ነበር የመለሰው። እጅ
መስጠት ማለት ይህ ነውን ? ይህ ከሆነ እኔ አልፈልገውም። እጅ መስጠት
የማይሞከር ወይም ፈፅሞ የሠው ልጅ ሲቋቋመው የማይችለው የሚመስል
አንዳንድ ሁኔታዎች አሉ።

ስሜት አልባ መሆን እጅ መስጠት ማለት አይደለም። ነገር ግን ያ
ፈላስፋ እነዚያን ቃላት ሲናገር ውስጣዊ ሁኔታው ምን እንደሆነ አናውቅም፤
አንዳንድ ፅንፍ ሁኔታዎች ሲያጋጥሙህ ለአንተ አሁንን አምነህ ለመቀበል

የማይቻል የሚመስል ሊሆንብህ ይችላል። ነገር ግን እጅ በመስጠት ረገድ ሁለት አማራጮች አሉ።

የመጀመሪያው አማራጭ የክስተቱን እውነታነት እምኖ ለመቀበል በእያንዳንዱ ቅፅበት እጅ መስጠት ነው። የሆነውና የሆነው አንድየውኑ ሁኗልና ሊቀለበስ እንደማይችል በማወቅ የሆነውና የሆነውን በይሁንታ መቀበል ነው። ከዚያም ሁኔታው የሚጠይቀው ነገር ምንም ይሁን ምን ማድረግ ያለብህን ማንኛውንም ነገር አድርግ። አንተ ለዚህ እምኖ ለመቀበል ሁናቴ ስትገዛ፣ ተጨማሪ አሉታዊነትን አትፈጥርም፤ ተጨማሪ መከራን በራስህ ላይ አትጭንም፤ ተጨማሪ ደስታ ማጣትንም ወደራስህ አትጋብዝም። ከዚያም እምቢተኝነት በሌለበት ሁናቴ ትኖራለህ ማለት ነው። ማለትም በምስጋናና ቀሊል በሆነ ሁናቴ ውስጥ ሆንክ ማለት ነው። ሙጥኝ ካለ መፍገምገም ነፃ ወጣህ ማለት ነው።

ነገር ግን ይህን ለማድረግ ካቃተህ፣ ይህን አማራጭ ለመጠቀም አልሆንልህ ካለ፣ ነገሩ ወዲህ ነው። አንድም በቂ የሆነ ንቀተ ህሊና አጥርህና ከነሙሉ ቀልብህ መሆን ተስኖህ፣ የሆነ አይነት ልማድን እንዲሁም ሳይታወቅህ የእምቢተኝነት ዘይቤህን ማስወገድ ካቃተህ አለበለዚያም ደግሞ ሁኔታው ፅንፍ የረገጠ ሁኖብህ ለአንተ ፈፅሞ ሊዋጥልህ ካልቻለ፣ ሌላ ስቃይ፣ ተጨማሪ መከራ፣ እየፈጠርክ መሆኑን እወቅ። ሌላኛውን ስቃይና ተጨማሪውን መከራ የፈጠረው የቀደመው ሁናቴ ይመስላል። ነገሩ ወዲህ ነው፣ እርሡ አይደለም የፈጠረው፣ የፈጠረው የአንተ እምቢተኝነት ነው።

ሁለተኛው አማራጭ ደግሞ ይኸውልህ። ውጫዊውን እምነህ ለመቀበል ካልቻልክ እንግዲያውስ ውስጣዊውን ተቀበል፤ ውጫዊ ሁናቴውን መቀበል ካልቻልክ ውስጣዊውን ሁኔታ ተቀበል። ይህም ማለት ከስቃይ ጋር ግብ ግብ አትግጠም፤ ከነፍጥርጥሩ እንዲሆን ፍቀድለት፣ ለሀዘኑ፣ ለተስፋ መቁረጡ፣ ለፍርሀቱ፣ ለብቸኝነቱ ወይም ለሌላ ለማንኛውም ስቃይ እጅ ስጥ፤

ያለአዕምሮ እንዲህና እንዲያ ፍረጃ የሰቃዩን መኖር አምነህ ተቀበል። ከጉዳይ
ውስጥ አስገባው። ከዚያም እጅ የመስጠት ተአምር እንዴት ሰቃዩን አቅልጦ
በማንጠር ወደ ጥልቅ የሆነ ሰላምነት እንሚቀይረው ተመልከት። ይህ የአንተ
ስቅለት ነው። በቀለትህ ትንላኤና አርገት እንዲሆን አድርግ።

አንድ ሰው ለሰቃይና ለመከራ እጅ ይስጥ የሚለው ነገር
አልዋጥልህ ብሎኛል። አንተ አራሱህ እንደጠቀስከው መከራ እጅ
የማይሰጡት ነው። ታዲያ እጅ ለማይሰጡት ነገር እጅ መስጠት የሚቻለው
እንዴት ነው ?

ለአፍታ ግዜ ያክል እጅ መስጠት የሚለውን አርሳው። ስቃይህ እጅጉን
ከሆነ ያም ተባለ ይህ ሁሉም ዓይነት እጅ የመስጠት ወሬ በከንቱ መድከምና
ትርጉም የለሽ ሊመሰል ይችላል። ስቃይህ ጥልቅ ከሆነ ለሰቃይህ እጅ ከመስጠት
ይልቅ ከአርሁ ለማምለጥ ያለህ መሻት ብርቱ ሊሆን ይችላል። የሚሰማህ ነገር
እንዲሰማህ አትፈልግም። ታዲያ ይህ ከሆነ ከዚህ የበለጠ ሊያስማማን
የሚችለው ምን ሊሆን ይችላል ? ነገርን ማምለጥ አይሞክርም፤ ማምለጫ
መንገድም አንዳች የለም። በርካታ እውነት የሚመስሉ ነገር ግን የውሸት
ማምለጫዎች አሉ። በስራ መጠመድ፣ መጠጥ፣ መድሀኒት፣ አደንዛዥ እፅ፣
ንዴት የወደፊት ትልም፣ የበላይነትን ማሳየት ወ.ዘ.ተ። እነዚህ ግን ከስቃይ
አይገላግሉህም። ስቃይን ሳያስጠጡ መሸፋፈን፣ የሰቃዩን ጥልቀት አያሳንሰውም።
አንተ ስሜታዊ ስቃይ እንደሌለብህ በማስመሰል ከስሜት ጋር የተያያዘን ስቃይ
ይሁንታ ስትነፍገው፣ እያንዳንዱ የምታደርገው ወይም የምታሰበው እንዲሁም
ከሰዎች ጋር ያለህ ግንኙነት ሁሉ በስቃይ ይበክላል፤ ይመረካል። ልክ እንደ
ሬድዮ ስርጭት አሠራጫህ፣ ይፋም አወጣህ፣ ከውስጥህ ፈንቅሎ ይወጣና
ሌሎች ደግሞ በደምሳሳውና ግራ በመጋባት ቀልብ ያደርጉታል። እነዚህ ቀልብ
ያደርጉት ሰዎች ንቃተህሊና የሚጎላቸው ከሆነ በሆነ መልኩ አንተን ለማጥቃት
ወይም ለመጉዳት ሊነሳሱ ይችላሉ፤ ወይም ደግሞ ከስቃይ የተነሳ ሳይታወቅህ

አንተም ልትገዳቸው ትችላለህ። ከውስጣዊ ሁኔታ ጋር የሚመሰሰውን ማንኛውንም ነገር ወደራስህ ትሰበዋለህ፤ እናም ገሀድ አውጥተህ ይፋ ታደርገዋለህ።

ምንም መውጫ መንገድ የለም በተባለበትም እንኳ፤ ሁልጊዜም ቢሆን መውጫ ቀዳዳ አለ። ስለሆነም ለስቃይ እራስህን አታንበርክክ። ተጋፈጠው። ስቃይን ሙሉ በሙሉ አዳምጠው፤ እናም ይሰማህ እንጅ ስለ ስቃይ አታሰላስል፤ አታስብ፤ አሰፈላጊ ከሆነ እንዲህና እንዲያ ነው ብለህ ግለጸው፤ ነገር ግን ስቃይን በተመለከተና በስቃይ ዙሪያ በአዕምሮህ ውስጥ የሚታተም ፅሁፍ አታስቀምጥ። ነገር ግን ትኩረትህን ለስቃይ መንስኤ ከሆነው ግለሠብ ክስተት ወይም ደግሞ ሁኔታ ላይ ሳይሆን ስሜቱ ላይ ብቻ አድርግ። አዕምሮህ ስቃይን ተጠቅሞ ጣትህን የምትቀስርበት ሰውና ሁኔታ ላይ አዕምሮህ እንዳያመቻችህ ተጠንቀቅ። በእራስህ ማዘንና ታሪክህን ለሌሎች መናገር፤ እዚያው በስቃይ ተዘፍቀህ እንድትቀጥል ነው የሚያደርግህ። ከስሜት ገሽሽ ማለትና መራቅ የማይቻል ስለሆነ ለውጥ የሚያመጣው ብቸኛው ነገር ወደ ስቃይ ጥቅልል ብሎ መግባት ነው። አለበለዚያ ግን የሚቀየር አንዳች ነገር የለም፤ ስለሆነም ለሚሰማህ ማንኛውም ስሜት ሙሉ ትኩረትህን ስጥ፤ እናም ደግሞ ከአምሮ እንዲህና እንዲያ ፍርጃ ታቀብ። ወደ ስሜቱ ውስጥ ስትገባ እጅጉን ነቁ ሁን። ከነሙሉ ቀልብህ ጥንቅቅ ብለህ ተገኝ፤ እያንዳንዱ ነገርህ ስቃይ ላይ እንዲያተኩር አድርግ፤ ይህን ስታደርግ ድቅድቁ ጨለማ ላይ ብርሀን ፍንትው እያደረግክበት ነው። የንቃተ ሀሊናህ ነበልባልም ይህ ነው።

እዚህ ደረጃ ላይ ስለ እጅ መስጠት ግድ ሊልህ አይገባም። አንድየውት እጅ ሰጥተህልና። እንዴት ? ከሆነ ጥያቄህ፤ ሙሉ ትኩረት ማለት ሙሉ በሙሉ አምኖ መቀበል፤ እንዲሁም እጅ መስጠትም ማለት ነውና። ሙሉ ትኩረት ሰጠህ ማለት የአሁንን ብርቱነት እየተጠቀምክ ነው ማለት ነው፤ ይህም ማለት ደግሞ ከነሙሉ ቀልብ የመገኘትህን ሀይልህንም ተጠቀምክ ማለት

ነው። በዚህ ሁኔታ ውስጥ ያደፈጠች ቅንጣት ታክልም እምቢተኝነት ደራሽ
ነው የሚጠፋው፤ ከነሙሉ ቀልብ መሆን ግዜን ያስወግደዋል። ግዜ በሌለበት
ደግሞ ምንም አይነት ስቃይ፣ ምንም አይነት አሉታዊነት ህልውናውን
ማስቀጥል አይችልም።

ስቃይን አምኖ መቀበል፣ ወደ ሞት የሚደረግ ጉዞ ነው። ጥልቅ የሆነ
ስቃይን መጋፈጥ፣ ስቃይን እንደ ፍጥርጥሩ እንዲሆን መፍቀድ፣ ትኩረትህን
እርሡ ላይ ማድረግ ማለት እየታወቀህ ወደ ሞት መግባት ማለት ነው። እናም
አንተ ይህንን ሞት ስትሞት የሞት አለመኖርን እናም የሚያስፈራ አንዳች ነገር
እንደሌለ ትንገዘባለህ። የሞተው እራስ ወዳዱ እኔነት ብቻ ነው።

ቀለል ያለ ሞት መሞት ትፈልጋለህን ? ካለስቃይ ካለስቆቃ መሞትን
ትሻለህን ? እንግዲህያውስ በእያንዳንዱ ቅፅበት ሰባለፈው ግዜ ሙት፣ እናም
ደግሞ አንተ 'እኔ ነኝ' ብለህ ያሰብከው ያ በግዜ የተጠፈነ ሸክም አንተነትህ፣
የአንተ ከነሙሉ ቀልብ የመገኘትህ ፀዳል ፍንትው ይበልበት።

በመስቀሉ መንገድ

እጅግ ጥልቅ በሆነ ስቃይ ውስጥ ሳሉ እግዚአብሔርን አገኘው
የሚሉ በርካታ ሰዎች አሉ። እናም ደግሞ 'የመስቀሉ መንገድ' የሚባል
ክርስቲያናዊ ብሔልም አለ፤ ይህም ብሔል ያንኑ ነጥብ እንደሚያወላ
እገምታለሁ።

የምር እንነጋገር ከተባለ እነዚህ ሰዎች በስቃይ ውስጥ ሳሉ
እግዚአብሔርን አላገኙትም። ምክንያቱም ስቃይ ማለት አንድምታው እምቢተ
ኝነት ነውና። እግዚአብሔርን አገኙት ከተባለ፣ ያገኙትም እጅ በመስጠት
ውስጥ ነው። ያለውንና ያለውን የሆነውንና የሆነውን ሙሉ በሙሉ አምኖ
በመቀበል ነው። በዚህ ሁኔታ ውስጥ እንዲገቡ ያስገደዳቸው ደግሞ ጥልቅ
የሆነው ስቃያቸው ነው። በተወሰነ ደረጃ ስቃያቸው በራሱ የተፈጠረ መሆኑን
መረዳትም ግድ ይላቸዋል።

እጅ መስጠትን እግዚአብሔርን ከማግኘት ጋር የምታተካከለው እንዴት ነው?

እምቢተኝነት ከአዕምሮ ጋር የተቆራኘና ከአዕምሮ ተነጥሎ ሊታይ የማይችል ስለሆነ እምቢተኝነትን እርግፍ አድርጎ መተው፣ ማለትም እጅ መስጠት የአዕምሮን በአንተ ላይ አዛዥ ናዛዥ መሆኑን ፍፃሜው ያደርገዋል። ማለትም አንተን ያልሆነው ያ አስመሳዩና አጭቦርባሪው አንተ፣ ውሽታሙ ጣሉት መጨረሻው ይሆናል። ሁሉም አይነት እንዲህና እንዲያ ነው የሚል ፍርዳዊ አስተያየትና ሁሉም አይነት አሉታዊነት ድራሹ ይጠፋል። በአዕምሮ ደብዛው የጠፋውና የተሸፋፈነው የሰዎቹ ማንነት እድማስ ቦታውን ይረከባል። እናም ድንገት ጥልቅ የሆነ መረጋጋት ከውስጥህ ይፈልቃል! ተለምራዊ ሰላምም ውስጥህን ያጥለቀልቀዋል። በዚህ ሰላም ውስጥም ፍቅር ይነግሳል። እናም ጠሊቅ ውስጥህም ከ-እስከ የማይባል፣ እንዲሁም እንዲህ ነው ብለህ ስም መስጠት የማትችለው ቅድስና ሁለመናህን ያረሳርሳል።

ይህንን ሁኔታ እግዚአብሔርን ማግኘት ብዬ አልጠራውም። ምክንያቱም ቀድሞውንም ያልጠፋ ነገርን ማለትም የገዛ ህይወትህን እንዴት ልታገኘው ትችላለህ። እግዚአብሔር የሚለው ቃል በሽህ አመታት ውስጥ በተዛባ አረዳድና አገባብ ባልሆነ አጠቃቀም የተነሳ እግዚአብሔር የሚለው ቃል የተገደበ ብቻም ላይሆን፣ ከአንተም በተጨማሪ ሌላ ማንነት አንድምታ እንዲኖረው ተደርጓል! ማለትም ማሞ ሌላ መታወቂያው ሌላ በሚል ብሔል እግዚአብሔር ካንተ እጅግ የራቀ እንዲመስል ተደርጓል። አንተ ማሞ ነህ መታወቂያህም እግዚአብሔር ነው። እዚህ ላይ የአረፍተ ነገሩ ባለቤት እና የአረፍተ ነገሩ ማለሪያ አንቀጽ የሚባል ግንኙነት የለም። ሁለትዮሽ የሚባል ነገር የለም። አንተ እንዲሁም እግዚአብሔር የሚባል ነገር የለም። ከሁሉ በላይ የሚልቅ ተፈጥሮአዊ ነገር አለ ከተባለ /ያለውም/ አንድና አንድ ነው! ይኸውም እግዚአብሔርን መረዳት ነው። የሚደንቅ ነገር ግን እንዲህ ነው ብለህ ልትገልፀው የማትችለው አንድ ህቅ አለ

ይኸውም እግዚአብሔርን አወቅ መሆን አይደለም፤ ነገር ግን እግዚአብሔርን አላወቅ መሆን እንዲ። የመስቀሉ መንገድ ስላልከው ነገርህ ደግሞ መገለጥን ለማግኘት የሚያስችል የድሮ አካሄድ ነው። እናም ደግሞ እስከ ቅርብ ጊዜ ድረስ ወደ መገለጥ የሚያደርገው ብቸኛው መንገድም እርሡው ነበር። ነገር ግን ውጤታማነቱንና ፍቱንነቱ አታጣጥለው፤ አሸቀንጥረህም አትጣለው፤ አሁንም ድረስ ይሰራልና!

የመስቀሉ መንገድ ፊፅሞ የተገለበጠሽ ነው፤ የመስቀሉ መንገድ ማለት የክርስቶስ የሆኑት ስጋን ከክፉ ምኞቱና መሻቱ ጋር ስቀሉት፤ እንደተባለ ሁሉ አንተም በህይወትህ ውስጥ አስከፊው ነገር ማለትም ስቅለትህ፤ በህይወትህ ውስጥ ከተከሰተው መልካም ነገር በላይ እጅጉን ወደ ተሻለ ምርጫ ነገር ይለወጣል። ይህንንም የሚያደርገው አንተን እጅ እንድትሰጥ በማስገደድ፤ እንዲሁም «የሞት» ሁኔታ ውስጥ እንድትገባ በማስገደድና ኢምንት ታህል እንዳልሆንክ በማስገደድ ማለትም እንደ እግዚአብሔር ትሆን ዘንድ በማስገደድ ነው። ምክንያቱም እግዚአብሔር ኢምንት አይደለምና።

በአሁኑ ጊዜ አብዛኛው የሠው ልጅ ንቃተ ህሊና አልባ እስከሆነ ድረስ የመስቀሉ መንገድ ብቸኛው መንገድ ነው። አብዛኛው ሰው አሁንም ድረስ የሚባንነው ስቃይ ሲበረታበት ነው። እናም ደግሞ መገለጥ የጀማ ከስተት ይሆንና ግብታዊ ለውጥ ከተከሰተ በኋላ መገለጡ ሊከሰት እንደሚችል ይገመታል። ይህ ሒደት የንቃተ ህሊና እድገት ለውጥን የሚገዛው፤ የተወሰኑ ሁለንተናዊ ጥቅል ህጎች ነገረ ስራ ነፀብራቅ ነው። እንዳንድ አስተዋዮችም ይህንኑ ሒደት ማስተዋል ችለዋል። ይህ ሁኔታም መፅሀፈ ራዕይ ውስጥ ተገልጿል፤ ምንም እንኳን አገላለፁ በተወሰነ መልኩ በውስጡ ወይራ አልፎ ተረፎም በቀላሉ በማይረዱት ተምሳሌት ቢሆንም ይህ ስቃይና መከራ የመጣው በእግዚአብሔር አይደለም፤ ይልቅ ሰዎች በራሳቸው ጊዜ እርስ በርሳቸው ያመጡት ስቃይና መከራ እንደ። በተጨማሪም ምድርም አራሷ እስትንፋስ

አለትና እንዲሁም የጎበዝ ፍጡራን መናሀሪያም ነችና፤ በሰው ልጆች እብደት ለሚፈጸምባት ከባድ ጥቃት እራሷን ለመከላከል በምትወስደው አንዳንድ እራሱን የመከላከል እርምጃዎችም ጭምር ነው ሰቃዩና መከራው የመጣው።

የሆነ ሁኖ ግን አሁን ባለንበት በዘመናችን የሚኖሩ፣ ስቃይና መከራ ሳያስፈልጋቸውና መገለጥ ደረጃ ላይ ሳይደርሡ በቂ የሆነ የንቃተ ሀሊና ዝግመት ለውጥ እድገትን የተጎናፀፉ በርካታ ሰዎች አሉ። ምናልባት አንተም ከእነዚህ ሰዎች አንዱ ልትሆን ትችላለህ።

የበረከተ ስቃይን አልፎ መገለጥን ማግኘት፣ ወይም በመስቀሉ መገንዱ መገለጥን ማግኘት ማለት፣ እርይ ቁቁ እያልክና እየተራገጥክ በግድ ወደ መንግስተ ሰማያት እንደ መግባት ማለት ነው። ዞሮ ተዟዙሮ በስተመጨረሻ እጅ መስጠትህ አይቀርም፤ ምክንያቱም ስቃዩን መቋቋም የሚያቅትህ ደረጃ ላይ ትደርሳለህና። ሁኖም ግን አንተ ስቃዩን መቋቋም የሚያቅትህ ደረጃ ላይ አስከትደርስ ድረስ ስቃዩ ይቀጥላል። አውቀህና አውቀህ መገለጥን መምረጥ ማለት፣ ከባለፈውና ከወደፊቱ ጋር ያለህን ቁርኝት እርግፍ አድርገህ ሙተውና የሀይወትህን አቢይ ትኩረት አሁንና አሁን ላይ ማድረግ ማለት ነው። በግዜ ውስጥ ከመከተም ይልቅ፣ ከነሙሉ ቀልብያ የመሆን ሁኔታ ውስጥ መከተምን መምረጥ ማለት ነው። ለሆነውና ለሆነው ላለውና ላለው እነሆኝ ማለት ነው። ይህን ስታደርግ ስቃይ ለዘላለም አንተ ጋር ድርሽ አይልም። ወዳጅ እስኪ አንድ ጥያቄ ልጠይቅህ። አንተ ተጨማሪ ስቃይ፣ ተጨማሪ መከራ አልፈጥርም፣ የሚለውን ከመናገርህ በፊት ምን ያህል ግዜ የሚያስፈልግህ ይመስላል? ይህን ምርጫ ለመውሰድስ ምን ያህል ተጨማሪ ስቃይ ያስፈልግህል ?

በርካት ያለ ግዜ ያስፈልገኛል ብለህ የምታስብ ከሆነ፣ በርካት ያለ ግዜ ታገኛለህ፤ እንደሁም በርካት ያሉ ስቃዮችን። ግዜና ስቃይ የማይነጣጠሉ ናቸው። የአንድ ሳንቲም ሁለት ገጽታዎች።

የመምረጥ ሀይል

ለመሆኑ መሠቃያት ስለሚፈልጉ ሰዎችስ ምን ትላለህ ? አንዳንድ ሰዎች፣ በውነቱ ከሆነ መሰቃያትን ምርጫቸው ያደረጉ ይመስላል። ባለ እየደበደበ የሚያሰቃያት አንዲት ጓደኛ አለችኝ። የቀድሞ ባሏም እንዲሁ ይደበድባት ነበር። እርሷ እንደነዚህ አይነት ወንዶችን ለምን ምርጫዋ አደረገች? እናም ደግሞ አሁን ካለችበት ሁኔታዋ ለመውጣት ለምንድን ነው አሻፈረኝ የምትለው ? ለምንድን ነው በርካታ ሰዎች ስቃይን ምርጫቸው ያደረጉት ?

ምርጫ የሚለው ቃል ዘመነኛ ተወዳጅ ቃል እንደሆነ አውቃለሁ። በዚህ አውድ ግን ቃሉ ፈጽሞ ልክ አይደለም። ቃሉ በአንድ ሰው ህይወቱ ወይም ህይወቷ ውስጥ ፈሩን የለቀቀ ግንኙነት ወይም ደግሞ ሌላ ማናቸውንም አይነት አሉታዊ ሁኔታዎችን (የመረጠ) የሚል የተሳሳተ አንድምታ አለው። ምርጫ ማለት ንቃተ ህሊና ፣ ለዛውም የትየለሌ የሆነ ንቃተ ህሊና ማለት ነው። ይህ በሌለበት ምንም አይነት አማራጭ የለህም። ምርጫ የሚጀምረው ከአዕምሮ ጋር ያለህን ቁርኝትና ከስልተ ዘዩ አካሄዱ ስትላቀቅ፣ እንዲሁም ጥንቅቅ ብለህ ከነሙሉ ቀልብህ በተገኘህ ቅፅበት፣ በዚያው ቅፅበት ምርጫ ይጀምራል። በመንፈሳዊ አነጋገር እንነጋገር ከተባለ፣ እንተ እዚያ ደረጃ ላይ እስካልደረሰክ ድረስ፣ ንቃተ ህሊና አልባ ነህ። ይህም ማለት አንተን የሚዘውርህ አዕምሮ ነው ማለት ሲሆን። የምታስበው፣ የሚሠማህ ስሜት፣ እንዲሁም አንዳንድ ድርጊቶችህ አዕምሮህ በተቃኘበት ረገድ፣ በዚያው መንገድ ብቻ፣ ላትወድ በግድህ በአዕምሮህ ይከወናል ማለት ነው። ለዚህም ነው ኢየሱስ (የሚሰሩትን አያውቁትምና ይቅር በላቸው) በማለት የተናገረው። ይህ ማለት ግን (አያውቁትም) የሚለውን ቃል ከጉብዝና ጋር በተያያዘ በተለመደው የቃሉ አንድምታ አይደለም ኢየሱስ ይህን ቃል የተናገረው። እጅጉን ኅበዝ የሆነ።

እስከ ጥግ የተማሩ ነገር ግን ደግሞ ፈፅሞ ንቃተ ህሊና የሌላቸውን በርካታ ሰዎች አውቃለሁ። ማለትም ሙሉ በሙሉ ከእስዎራቸው ጋር የተቆራኙ ማለት ነው። የአዕምሮ ግስጋሴና እንዲሁም የትየለሌ አውቀት መላ ሰመላ ከንቃተ ህሊና እድገት ጋር ካልተጣጣመና ሚዛኑን ካልጠበቀ እርግጥ ነው፤ ደስታ ቢሰ የመሆኑ አዝማሚያ ፣ እንዲሁም ጥፋቱ እጅጉን የትየለሌ ነው።

ጓደኛህ ባሏ ይደበድባታል። የቀድሞው ግንኙነቷም እንደዚሁ ነበር። እናም የመጀመሪያዋ አይደለም። ለምን ? ምርጫ ስለሌላት። አዕምሮዋ በባለፈው ሁኔታና አካሄድ ነው የተቃኘው። እናም ደግሞ አዕምሮ ሁልጊዜም ቢሆን ዳግም መፍጠር የሚፈልገው በባለፈው የሚያውቀውንና የተላመደውን ሁኔታ ነው። ምንም እንኳ ያ የተላመደው ሁኔታ ስቃይ ያዘለ ቢሆንም፣ ቢያንስ የተላመደው ነውና ይመርጠዋል። ከማያቁት መላዕክ፣ የለመዱት ሰይጣን ይሻላል እንደማለት ነው። አዕምሮ ሁልጊዜም ቢሆን ሙጥኝ የሚለው የለመደውንና የተላመደውን ነው። የማያውቀውና ያልለመደው ለእርሡ አደገኛ ነው። ምክንያቱም ገና በቁጥጥሩ ስር አላዋለውምና ነው። ለዚህም ነው አዕምሮ የአሁን ጊዜን የሚጠላውና ችላ የሚለው። የአሁን ቅፅበት ግንዛቤ ከፍተት ይፈጥራል። ከፍተት የማፈጥረውም በአዕምሮ የውስጡ ፍሰት ላይ ብቻም ሳይሆን፣ በባለፈውና በቀጣዩ ወደፊት ላይም ከፍተት ይፈጥራል። በዚህ ከፍተት ውስጥ ካልተሆነ በስተቀር፣ በዚህች አለም ላይ አንዳች አዲስ ነገር ወይም አዲስ ፈጠራ ሲመጣ አይችልም። ያ ከፍተት ንጥር ያለና ከእስከ የማይባል እምቅ አቅምን ያዘለ ነው። ስለሆነም የአንተ ጓደኛህ ከአዕምሮዋ ጋር ተቆራኝታለችና ግንኙነቱ ያለፈውን የምታውቀውንና የለመደችውን አይነት ሁኔታን ነው ዳግም የምትፈጥረው፣ መደብደብን ያካተተ። መደብደብና መወዳጀት ላይፋቱ ተቆራኝተዋል። በሌላ በኩል ደግሞ ምናልባትም በልጅነቷም እገዢ የማትረቢ እየተባለች ቅጣት እየደረሰባት ያደገችና ይህንኑ አዕምሮዋ የሳለባትን ዘይቤም እየደገመችው ቢሆን ይችላል። ሌላው ደግሞ ምናልባትም

ዘለግ ያለ የህይወት ግዜዎን ያሳለፈችው ከስቃይ አምጭ አካል ጋር ስለሆነና ስቃይ አምጭ አካል ደግሞ በባህሪው ሁልጊዜም ቢሆን ስንቁን የሚያሰንቀው ተጨማሪ ስቃይ ስለሚፈልግ ነው። ባሏ ደግሞ እርሷም እራሱ ንቃተ ህሊና የሌለው ነው። ይህ የእርሷ ንቃተ ህሊና አልባነትም ከእርሷ ንቃተ ህሊና አልባነት ጋር ተደምሮ፣ ምሳ ዱላ እንዲሆን ሆነ።

እርግጥ ነው ያለችበት ሁኔታ በራስ የተፈጠረ ነው። ነገር ግን ያንን የፈጠረው ራስ ማን ነው? ወይስ ምንድን ነው? ከባለፈው የተንከባለለ አዕምሮአዊና ስሜታዊ ስልተ ዘዴ ነው። አለቀ ደቀቀ። ይኸው ነው። እናም ለንተ ጓደኛዎ ነህና ወደ እርሷ ጠጋ ብለህ ያለችበትን አካላትን ወይም ሁናታዎን የመረጠችው እርሷ እንደሆነች ብትነግራት፣ ከአዕምሮዋ ጋር ያላትን ቁርኝት የበለጠ ከማጠናከር በስተቀር፣ ሌላ ፋይዳ የለውም። ነገር ግን እርሷ ማለት አስተሳሰቧን ናትን? አዕምሮዋ እርሷን ይወክላልን? የእርሷ እውነተኛ ማንነቷ የተቀዳው ከባለፈው ህይወቷ ነውን? ከሀሳቦቿና ከስሜቶቿ ጀርባ ከነሙሉ ቀልብ በመሆን ሀሳቦቿንና ስሜቶቿን ምንኛ ማስተዋል እንደሚቻል ንገራት። ስለ ስቃይ አምጭ አካልና እንዲሁም ከእርሷ እራሷን እንዴት ማላቀቅና ነፃ መውጣት እንደምትችል ንገራት። ስለ ውስጣዊ ገንዘብ የመፍጠር ጥበብን አስተምራት። ከነሙሉ ቀልብ የመገኘትን ትርጉም በምሳሌ አስረዳት። አሳያትም። እርሷ የአሁን ብርቱነት ውሉን በያዘችው ቅፅበት፣ እንዲሁም ከተቃኘችበት ከባለፈው ህይወቷ ጥሳ ስትወጣ ያኔ፣ አማራጭ ይኖራታል።

ፈር መልቀቅን፣ ግጭትን፣ እንዲሁም ስቃይን የሚመርጥ ማንም የለም። አዕምሮ መሳትን ማንም አይመርጥም። እነዚህ ነገሮች የሚከሰቱት ያለፈውን ድራሹን ማጥፋት የሚችል በቂ የሆነ ከነቀልብ መገኘት በውስጥህ ስላልደረጀ ነው። ጨለማውን የሚገፍ ብርሀን በውስጥህ ስላላገለበትክ ነው። ጥንቅቅ ብለህ እዚህ አልሆንክም፣ አሁንም ገና አልነቃህም፣ እናም ደግሞ ይህ

በእንዲህ እንዳለ የአንተን ህይወት የሚዘውረውና የሚመራው የተቃኘው አዕምሮህ ነው።

በተመሳሳይ መልኩም፣ ከወላጆቻቸው ጋር ነገረ ጉዳይ ካላቸው ከበረከቱ ሰዎች እንዴት አንተ ከሆንክ፣ እነርሱ ባደረጉት ወይ ባላደረጉት አንዳንድ ነገሮች ቁርጽ ቋጥረህ ከሆነ፣ አሁንም ድረስ እያመንክ ያለሽው እነርሱ ምርጫ እንደነበራቸው ነው። ማለትም እንዲህና እንዲያ ማድረግ ይችሉ ነበር እያልክ ነው ማለት ነው። ሁልጊዜም ቢሆን ሰዎች እንዲህና እንዲያ የሚል ምርጫ ነበራቸው ያህል አይነት ይመስላል። ይህ ግን ቅገፍት ነው። ህይወትህን የሚዘውረው የተቃኘውና የተመቻመቸው አዕምሮህ እስከ ሆነ ድረስ፣ ማለትም አንተ አዕምሮህን እስከ ሆንክ ድረስ፣ ያለህ ምርጫ ምን ሊሆን ይችላል ? አንድም ምርጫ የለህም። ሌላው ቀርቶ ቀልብህ እራሁ የለም። ከአዕምሮ ጋር የመቆራኘት ሁኔታ ክፋኛ ፈሩን የሳተ ነው። የአዕምሮ ጤና መታወክ መገለጫ ነው። በተለያዩ መጠን ይሁን እንጂ ሁሉም ሰው ማለት ይቻላል በዚህ በሽታ ተጠቂ ነው። ይህንን ባወቅክና በተገንዘብክ ቅፅበት ተጨማሪ እምቢተኝነት ከአንተ ሊወገድ ይችላል። የአንድ ሰው በሽታን በምን መልኩ ነው መቃወም የምትችለው ? ተገቢ የሆነው ብቸኛው ምላሽ ሩህሩህነትን ማላየት ብቻ ነው።

እናም ስለሆነም ሰዎች ለሚያደርጉት ነገር ተጠያቂነት የለባቸውም ማለት ነውን? ይህን ሀሳብ አልወደድኩትም።

ህይወትህ የሚመራውና የሚዘውረው በአዕምሮህ ከሆነ፣ በንቃተ ህሊና አልባነትህ ጦስ መስቃየትህን ትቀጥላለህ፣ ተጨማሪ ስቃይም ትፈጥራለህ። የፍርሀትንና የግጭትን ቀንበር ትሸከማለህ። ችግሮችና ስቃይም የሠርክ ቀለብህ ይሆናሉ። እናም የተፈጠረው ስቃይም የጊላ ጊላ ከንቃተ ህሊና አልባነት ሁኔታህ አንድ-ትውጣ ያስገድደህል።

ሰለ ምርጫ የተናገርከው ነገር፣ ሰለ ይቅር ባይነትም እንደሚለፍ እንምታለሁ። ይቅርታ ማድረግ ከመቻልህ በፊት ጥንቅቅ ያለ ንቃት ህሊና ሊኖርህ፣ እጅ መስጠትም ግድ ይልህል።

«ይቅር ባይነት» የሚለው ቃል ለሁለት ሺህ አመታት ያህል ጥቅም ላይ የዋለ ቃል ነው፤ ሁኖም ግን አብዛኛው ሰው ይቅርባይነት ማለት ምን እንደሆነ ያላቸው አመለካከት እጅጉን ውሱን ነው። አንተ ለራስህ ያለህ መረዳት እና ማንነትህ ከባለፈው ጋር የተያያዘና ከባለፈው የተቀዳ አስከሆነ ድረስ፣ ለእራስህ እንዲሁም ለሌሎች ከምርህ ይቅርታ ማድረግ አትችልም። እውነተኛ ይቅርታ እሙን የሚሆነው፣ የአሁን ጊዜ ያለውን ሀይል፣ ውሉ ሲጨበጥ ብቻ ነው። የአሁን ግዜ ሀይል ማለት ደግሞ፣ የገዛ ራስህ ሀይል ነው። ይህ ያለፈውን አቅመ ቢስ ያደርገዋል። እናም ደግሞ እስከ አሁን ድረስ ያደረግከው፣ ወይም ደግሞ በአንተ ላይ የተደረገው ነገር ሁሉ የአንተን እውነተኛ ማንነት፣ እውነተኛውን አንተን ጫፍህንም እንኳን አልነካህም። ስለሆነም ይቅር ባይነት የሚለው ፅንሠ ሀሳብ ከናካቴው አላስፈላጊ ነው።

ሰለዚህ እዚያ መረዳት ላይ እንዴት ነው መድረስ የምችለው?

አንተ፣ ላለውና ላለው፣ ለሆነውና ለሆነው እጅ ስትሰጥና ጥንቅቅ ብለህ ከነሙሉ ቀልብህ ስትሆን፣ ያለፈው አቅሙን ያጣል። እርሱን ከእንግዲህ አትፈልገውም፤ ለአንተም አያስፈልግህም። ቁልፉ ነገር ያለው ከነሙሉ ቀልብ መሆን ላይ ነው። ዋናውና ቁልፍ ነገር አሁን ነው።

ለመሆኑ እጅ የሰጠሁ መሆኔን እንዴት ነው ላውቅ የምችለው?

ጥያቄ መጠየቅህን ስትተው።

==== // All_WeHaveIsNow [telegram]

