2262

ታላቁ ኃይል

http://ethzare.wordpress.com

The Secret

the POWER

Rhonda Byrne

ትርጉም ብርሃኑ በላቸው

H
.1
ku

http://ethzare.wordpress.com

ክፍል አንድ

ምዕራፍ I

ምዕራፍ II

ታሳቱ ንይሰምዕዎ ኣለዉ? 12

- የጭቅር ኃይል
- የጭቅር ሕግ
- ኣምንታዊና ኣሉታዊ ሃሳቦች
- ኃይል ያላቸው ነጥቦች

የለማሜት ኃይል 28

- ጥሩና መጥፎ ለማሜቶች
- ሁሉም ነገር በለማሜትህ ይወሰናል
- ኃይል ያላቸው ነጥቦች

የለማሜት ጠለል 39

- የጭቅር ኃይል ይቅርታ ኣያደርግም
- እያንዳንዷ ትንሽ ነገር ቦታ ኣላት
- የማምለጫው ነጥብ
- ኃይል ያላቸው ነጥቦች

ታሳቱ ንይሰና ፈጠራ 49

- የፈጠራ ሂደት
- ስጥና ተቀበል
- በዐይነ ህሊና መመልከት
- ኃይል ያላቸው ነጥቦች

http://ethzare.wordpress.com

ስሜት ፈጠራ ነው 64

- የፈጠራ ነጥብ
- መጥፎ ስሜቶችን ማስወገድ
- መጥፎ ስሜትን ለመቋቋም አትሞክር
- ኃይል ያላቸው ነጥቦች

ሕይወት የምትከተለው እንተን ነው፤ 75

- የምታፈቅረውን ምረጥ
- እውነተኛው ዓለም
- እውነተኛው ታሪክ
- ኃይል ያላቸው ነጥቦች

የኃይል ቁልፎች 89

- የፍቅር ቁልፍ
- የምስጋና ቁልፍ
- የጨዋታ ቁልፍ
- ኃይል ያላቸው ነጥቦች

ታላቁ ኃይልና ገንዘብ 111

- ፍቅር የሚጣበቅ ኃይል ነው
- የገንዘብን ጥሪ ተቀበል
- የፍቅር ሕጎች
- ኃይል ያላቸው ነጥቦች

http://ethzare.wordpress.com

የግንኙነቶች ኃይል 127

- ቁልፉ በእጅህ ነው
- ፍቅር ነፃነት ነው
- የግንኙነቶች ምስጢር
- ፍቅር ጋሻ ነው
- ኃይል ያላቸው ነጥቦች

ታላቁ ኃይልና ጤና 145

- ምንን ነው የምታምነው?
- በውስጥህ ያለው ዓለም
- ውበት ከፍቅር ይመነጫል
- ፍቅር እውነት ነው
- ኃይል ያላቸው ነጥቦች

ታላቁ ኃይልና ሕንት 164

- የሕይወትህን ፊልም ተመልከት
- ምስጢራዊ ምልክትህ
- ልዩነቱ ምንድነው?
- የዓለም ኃይሏ ፍቅር ነው!
- ኃይል ያላቸው ነጥቦች

ታላቁ ኃይልና ሕይወት 178

- ገነት በውስጥህ ነች!
- የሕይወት ፍቅር
- የሕይወት ግብህ
- ኃይል ያላቸው ነጥቦች

http://ethzare.wordpress.com

“በቁጪቸርስ ለሚገኙ ምሉዕ

ነገሮች ሁሉ ምንጫቸው እሱ

ነው።”

በከበረ ድንጋይ ላይ ተቀርፆ የተገኘው ጽሑፍ

(3ሺ ዓመት ገደማ ከክ.ል.በ)

http://ethzare.wordpress.com

መቅድም

መስከረም 9 2004 እ.ኤ.አ መቼም የማልረሳው ቀን ነው። ጠዋት ስነቃ እንደማንኛውም ቀን ሆኖ የሚያልፍ መስሎኝ የነበረ ቢሆንም በህይወቴ ታላቁ ቀን ሆነ።

እንደሌሎች በርካታ ሰዎች ሁሉ ሕይወቴን ሙሉ ችግሮችንና እንቅፋቶችን በቻልኩት መጠን ሁሉ ስታገል አሳልፌያለሁ። በተለይ 2004 ለእኔ አስቸጋሪው ዓመት ሆኖ ከቆየ በኋላ መስከረም ዘጠኝ ግን ችግሬን መቋቋም የማልችልበት ደረጃ የደረስሁበት ነበር። ከለምች ጋር የነበሩኝ ግንኙነቶች፣ ጤናዬ፣ ስራዬና የገንዘብ አቅሜ ሊቃኑ በማይችሉበት ሁኔታ ተበለሻሽተዋል። ከተዘፈቅሁበት አዘቅት መውጣት የምችልበት አንዳችም ቀዳዳ ኑየታየኝ አልነበረም። ድንገት ግን ያልተጠበቀው ሽነ።

ሴት ልጄ የመቶ ዓመታት ዕድሜ ያለው አንድ መጽሐፍ አቀበለችኝ። አንብቤ ለመጨረስ በወሰደብኝ ዘጠና ደቂቃ ውስጥ ሕይወቴ ሙሉ በሙሉ ተለወጠ። በሕይወቴ የሽነው ሁሉ እንዬት እንደተከሰተ ተረዳሁ። እናም ማንኛውንም ኹነት ወደምፈልገው ለመምራት ማድረግ የሚጠበቅብኝን ወዲያውኑ አወቅሁ።

ለዘመናት ከትውልድ ትውልድ ሲተላለፍ የመጣ ነገር ግን በታሪካችን እጅግ ጥቂት ሰዎች ብቻ ያወቁትን ምስጢር ደረስኩበት።

ከዚያ አጋጣሚ በኋላ ዓለምን የማይበት መንገድ የበፊቱ አልነበረም። ከዚያ በፊት ነገሮች ይሆናሉ ብዬ የማምንበት ሁሉ ከእውነታው በጣም ተቃራኒውን ነበር። ካላለፍኩት ኑሮዬ በመነሳት ሕይወት እንዲሁ በሚከሰቱ ጉዳዮች የተሞላች እንደሆነች አስብም ነበር። አሁን ግን አስደናቂውን እውነታ ለማየት ችያለሁ።

አብዛኛው ህዝብ ደግሞ ይህንኑ ምስጢር አያውቀውም።ለዚህም ነው ምስጢሩን ለዓለም ለማካፈል የወደድኩት። ሊታሰቡ እንኳን የሚከብዱ እንቅፋቶችን ሳይቀር

http://ethzare.wordpress.com

ተቋቁሜ የሰራሁት ፊልም በ2006 ለእይታ በቅቷል። በዚያው ዓመት ዘግየት ብዬ ደግሞ ምስጢሩ (The Secret) መጽሐፍን መጻፌ ያወቅሁትን በተሻለ ሁኔታ ለማካፈል ረድቶኛል።

ምስጢሩ (The Secret) እንደተለቀቀ በብርሃን ፍጥነት ከሰው ወደ ሰው እየተሻገረ ዓለምን አዳርሷል። በዕውቀቱም በሁሉም አገራት የሚገኙ በአስር ሚሊየኖች የሚቆጠሩ ሰዎች ሕይወታቸውን በማይታመን መልኩ ቀይረዋል።

በምስጢሩ አማካኝነት ሕይወታቸውን የቀየሩ ሰዎች ካካፈሉኝ በሺዎች የሚቆጠሩ አስገራሚ ታሪኮች የሰዎች ሕይወት ለምን በእንቅፋቶች የተሞላ እንደሚሆን የተሻለ ግንዛቤ አግኝቻለሁ። እነዚህ መረጃዎች ተሰብስበው ሕይወትን በፍጥነት መቀየር የሚያስችለውን ኃይል (The Power) እንዳውቅ አደረጉ።

ምስጢሩ የገለፀልን ሕይወታችን የሚመራበትን ከሁሉም የሚልቀውን የመሳሳብን ሕግ (Law of Attraction) ነው። ታላቁ ኃይል (The Power) ደግሞ ምስጢሩ ከተለቀቀበት 2006 በኋላ የተማርኩትን ሁሉ ያካትታል። በታላቁ ኃይል ውስጥ ግንኙነቶችን፣ ገንዘብን፣ ጤናን፣ ደስታና ስራን በጥቅሉ ሕይወትን ለመቀየር የሚያስፈልገው አንድ ነገር ብቻ እንደሆነ ትረዳበታለህ።

በታላቁ ኃይል ሕይወትህን ለመቀየር ምስጢሩን ማንበብ የግድ አይሆንብህም። ምክንያቱም ማወቅ የሚገባህ ሁሉ በታላቁ ኃይል ውስጥ ተካቷል። ምስጢሩን አንብበህ ከነበረ ግን ይህ መጽሐፍ በምታውቀው ላይ ከምትገምተው በላይ ተጨማሪ ዕውቀትን ታካብትበታለህ።።

ልታውቀው የሚገባ በጣም ብዙ ነገር አለ። ስለ እራስህና ስለሕይወት መረዳት የሚገባህ በርካታ ነገር አለ። ያ ደግሞ መልካም፣ ከመልካምም በላይ አጓጊ ነው።

http://ethzare.wordpress.com

ሙግበ.2

http://ethzare.wordpress.com

የተፈጠርኸው አስደሳች ህይወት እንድትኖር ነው!

የምታፈቅረውንና የምትፈልገውን ሁሉ ማግኘት ትችላለህ። ስራህ አስደሳች እንዲሆን ለማድረግ እንዲሁም የፈቀድከውን ሁሉ ለመከወን ምንም አይሳንህም። ከቤተሰብና ጓደኞችህ ጋር የሚኖርህ ግንኙነት በደስታ የተሞላ እንዲሆን የታለመ ነው። መሉና አስደሳች ሕይወት ለመምራት የሚያስፈልገውን ገንዘብ ማግኘት ከባድ አይደለም። የምታልመውን ዐይነት ኑሮ መኖር ይገባሃል። ጉብኝት ሲያምርህ ጊዜው የጉብኝት ነው። የንግድ ስራ መጀመር ስትሻም እንዲሁ። ዳንስ የመማር ወይም ቋንቋ የማጥናት ፍላጎት ሲያድርብህም በደስታ አድርገው። ሙዚቀኛ፣ ሳይንቲስት፣ የፊጠራ ሰው፣ የመድረክ ከያኒ፣ነጋዴ፣ ወላጅ ወይም ሌላ ማኛውም መሆን የሚያስደስትህ ዘርፍ ነበ የተፈጠርከው ለዚያ ነው።

በየቀኑ ከእንቅልፍህ ስትነቃ ቀኑ በአስደሳች ነገሮች የተሞላ እንደሚሆን ስለምታውቅ ደስ ይበልህ። ቀኑ የምትስቅበትና በሃሴት የተሞላ ይሆናል። ጠንካራ እና ስጋት አልባ ትሆናለህ። ስለራስህ መልካም ስሜት አላድር፣ ዋጋህ በገንዘብ የማይተመን መሆኑን እወቅ። በእርግጥ በሕይወት ውስጥ ችግሮች ይኖራሉ። እንድታድግ ስለሚያግዙህ ያስፈልጉሃል። ነገር ግን ችግሮችንና እንቅፋቶችን እንደኤት እንደምትቋቋም ማወቅ ይጠበቅብሃል። ትግሉን በአሸናፊነት መወጣት ይኖርብሃል። ደስተኛና አስደናቂ ሕይወት መኖርም ትችላለህ።

የተወለድከው ልትታገል አይደለም። የተፈጠርከው ደስታ ብርቅ በሚሆንበት ኑሮ ለማለፍ አይደለም። በሳምንት አምስት ቀን ሙሉ በስራ ተወጥረህ በሳምንት መጨረሻ ብቻ ዘና ለማለት በፍፁም አልተወለድክም። ወደዚች አለም ስትመጣ የተገደበ ኃይል ይዘህ በየቀኑ መጨረሻ በድካም ሰመዝለፍለፍም አይደለም። እንድታዝንና እንድትፈራ ወይም ለመለቃየት አልተፈጠርክም። የሕይወትህ ትርጉም ምንድነው? ሕይወትን ከጫፍ እስከ ጫፍ በርብረህ እንድታያት ኑሮህ ደግሞ ያሻህን ሁሉ

http://ethzare.wordpress.com

የምታገኝበት ፣በጤና፣ሃሴትና ፍቅር የተሞላ እንዲሆን ነው የምትገኝበትን ምድር የተቀላቀልክው።

"የምታልመው ኑሮ፣ ስመሆን፣ ስመስራት ወይም ስጣኀገኘት የምትወደው ነገር ሁሉ ከምታስበው በላይ ስሰጎት የቀረበ ነው። ምክንያቱም ስምትፈልገው ነገር ሁሉ የሚሆንህ ኃይል አካል ነህ።"

ፕሬንቲስ ሙልፎርድ (1834 — 1891)
ደራሲ

በዚህ መጽሐፍ ወደ አስደሳች ሕይወት የሚያመራውን መንገድ ላሳይህ እፈልጋለሁ። ስለ ራስህ፣ ሕይወትህና ዩኒቨርስ አንዳች አስገራሚ ነገር ታገኛለህ። የሕይወትን መንገድ ስትረዳና በውስጥህ ያለውን ኃይል ስታውቀው ሕይወት እንደምትገምታት ስትሆን ቀላል መሆኗ ይገባሃል። እናም የሕይወትን ተዐምራዊ ምሉዕነት ትቀላቀላለህ፤ ኑሮህም አስደሳች ይሆናል።

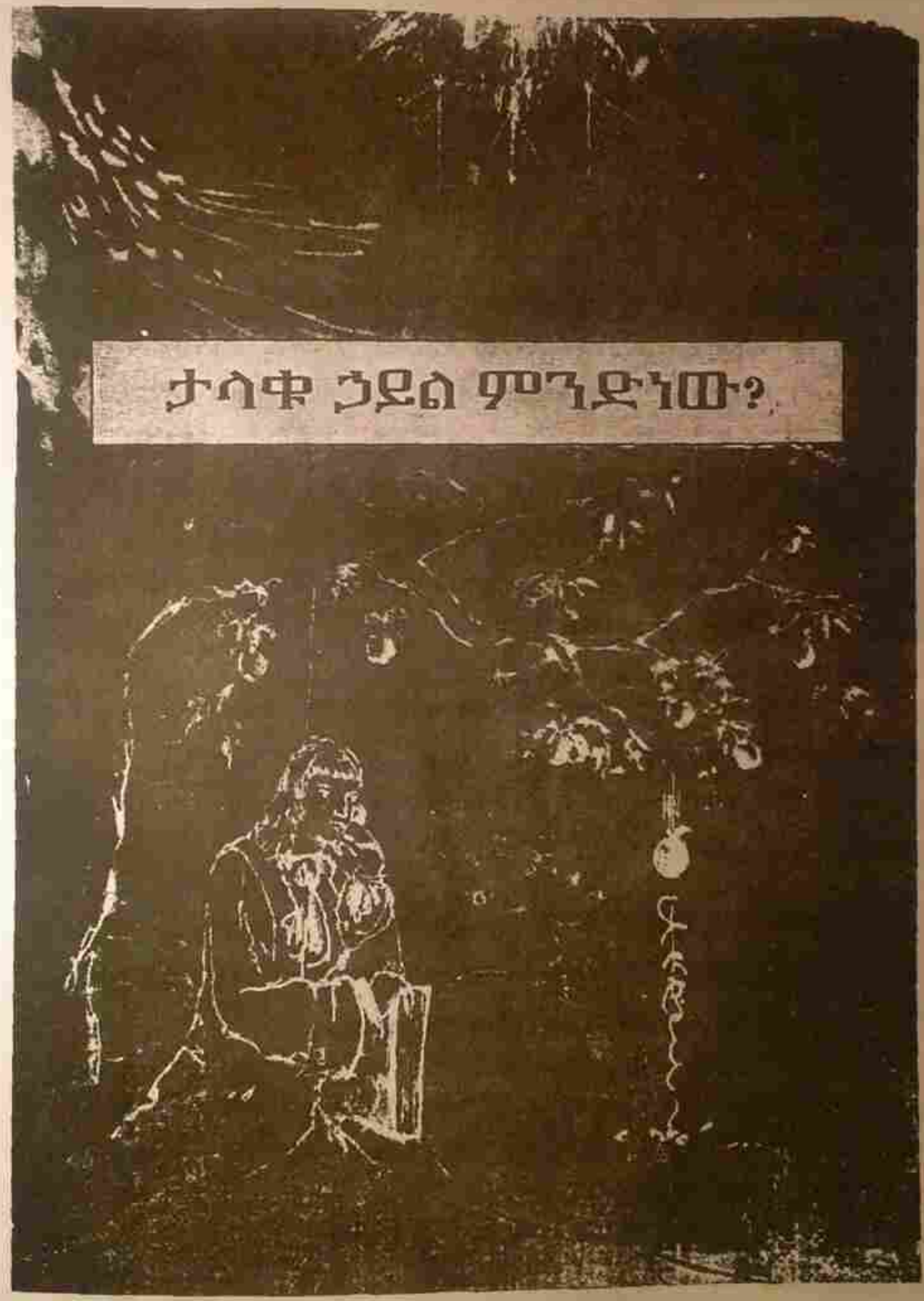
አሁን ሕይወትህን በተዐምራት ስመሙላት ተዘጋጅ!

http://ethzare.wordpress.com

ታላቁ ኃይል

ምንድነው

http://ethzare.wordpress.com



http://ethzare.wordpress.com

"ኃይሉ ይህ ነው ለማለት አልችልም፤ የማውቀው መኖሩን ብቻ ነው።"

አሌክሳንደር ግራሃም ቤል (1847 — 1922)

የቴሌፎን ፈልሳፊ

ሕይወት ቀላል ነው። ሕይወትህ የተሰራው ከሁለት ነገሮች ብቻ ነው፡- ከአምንታዊና አሉታዊ ነገሮች። የትኛውም የሕይወትህ ክፍል (ጤናህ፣ ግንኙነትህ፣ ስራህም ሆነ ደስታህ) አዎንታዊ ወይም አሉታዊ ነው። በቂ ገንዘብ ይኖርሃል ወይም አይኖርህም። ሙሉ ጤነኛ ነህ አልያም የጤና ችግር አለብህ።ግንኙነቶችህ መልካም ወይም አስቸጋሪ ናቸው። ስራህ አስደሳችና ስኬታማ ወይም አሰልቺና ስኬት አልባ ይሆናል። ኑሮህ በደስታ ተሞልቷል ወይ ደግሞ አብዛኛውን ጊዜ ደስታ ካንተ ርቋል። መልካምና መጥፎ ዓመታት ይገጥሙሃል። አስደሳች ወይም አሳዛኝ ጊዜያት አሉ። ቀናትም መጥፎና ጥሩ ይሆናሉ።

በሕይወትህ ውስጥ አሉታዊው ነገር ከአምንታዊው ከበለጠ ልክ ያልሆነ ነገር እንዳለ ታውቀዋለህ። ሌሎች ለዎች ደስተኛና በመልካም ነገሮች የተሞላ ኑሮ ሲያሳልፉ ስትመለከት አንተም እንደነሱ መሆን እንደነበረብህ ይሰማሃል። ደግሞም ልክ ነህ - ኑሮህ በመልካም ነገሮች የተጥለቀለቀ መሆን አለበት።

የተሳካ ሕይወት ከሚኖሩ ሰዎች መካከል አብዛኞቹ እዚህ ለመድረስ ያደረጉትን ትክክለኛውን ነገር አያውቁትም። ይሁንና የሰሩት ነገር አለ። የመልካም ነገሮች ሁሉ ምንጭ የሆነውን ኃይል ተጠቅመዋል።

የተሳካላቸው ሰዎች በሙሉ አንዳቸው እንኪን ሳይቀሩ ለስኬታቸው ፍቅርን ተጠቅመዋል። በሕይወት ውስጥ ያሉ አምንታዊና መልካም ነገሮችን ለማግኘት የሚያስችለው ኃይል ፍቅር ነው።

http://ethzare.wordpress.com

ስለፍቅር ከጥንት ጀምሮ በእያንዳንዱ ሃይማኖት፣ ታላላቅ ሰዎች፣ ነቢዮች እና መሪዎች ያልተባለበትና ያልተነገረበት ጊዜ የለም። ነገር ግን አብዛኞቻችን እነዚያን ጠቃሚ ቃላት በትክክል አልተረዳናቸውም። አስተምህሯቸው በየዘመኑ ለነበሩት ሰዎች ቢሆንም እንኳን ዛሬም ድረስ ለዓለም የሚናገሩት ብቸኛ እውነት እና መልዕክት ፍቅር ነው። ምክያቱም ስታፈቅር የዩኒቨርስን ትልቁን ኃይል እየተጠቀምክ ነው።

የፍቅር ኃይል

"ፍቅር በዐይን የማይታይ ቢሆንም እንደ ሙሃና ሸየር የመሰማሩ ጉዳይ አርግጥ ነው። ይሰራል፣ ይኖራል፣ ይንቀሳቀሳል....እንቅስቃሴው ልክ እንደመቅያኖስ ሞገድና ማዕበል ነው።"

ፕሬንቲስ ሙልፎርድ (1834 — 1891)

ደራሲ

የዓላማችን ታላላቅ ሰዎች ስለ ፍቅር የተናገሩበት መንገድና አብዛኛው ሰው ስለፍቅር ያለው ግንዛቤ በእጅጉ ይለያያሉ። ፍቅር፣ቤተሰብን፣ ጓደኛን እና የሚመርጡትን ነገር ከመውደድ በላይ ነው። ምክንያቱም ፍቅር ስሜት ብቻ አይደለም፤ አምንታዊ ኃይል ነው። ፍቅር ደካማ ወይም ለስላሳ አይደለም። ፍቅር የሕይወት አምንታዊ ኃይል ነው። የአምንታዊና መልካም ነገሮች ሁሉ ምንጭ ነው። በሕይወት ውስጥ ያሉት አምንታዊ ኃይሎች አንድ መቶ የተለያዩ ሳይሆኑ አንድና ብቸኛ ነው።

የመሬት ስበትና አሌክትሮማግኔቲዝምን የመሳሰሉ የተፈጥሮ ታላላቅ ኃይሎች ከስሜታችን የተሰወሩ ቢሆኑም ጉልበታቸው ግን የማያከራክር ነው።

http://ethzare.wordpress.com

በተመሳሳይም የፍቅር ኃይል ከእይታችን የተሰወረ ቢሆንም ከሌሎቹ ተፈጥሯዊ ኃይሎች ሁሉ በእጅጉ ይልቃል። የኃያልነቱ አሻራም በመላው ዓለም ተሰራጭቶ ይገኛል። ያለፍቅር ሕይወት አይኖርም።

እስኪ ለአፍታ ቆም ብላችሁ አስቡት። ያለፍቅር ዓለም ምን ልትመስል ትችላለች? በመጀመሪያ ደረጃ ያለፍቅር የመወለድህ ነገር ጥያቄ ምልክት ውስጥ ስለሚገባ አንተ ራስህ ላትፈጠር ትችል ነበር። ቤተሰቦችህና ጓደኞችህም እንደዚሁ። ኧረ እንዲያውም በምድር ላይ አንድም የሰው ዘር ላይገኝ ይችል ነበር። የፍቅር ኃይል ዛሬ ቢያቆም የሰው ዘር እየቀነሰ መጥቶ ከምድረ ገጽ ይጠፋል።

ማንኛውም የፈጠራ ስራም ሆነ ግኝት በሰው ልብ ውስጥ ከሚገኝ ፍቅር የተነሣ የሆነ ነው። የራይት ወንድማማቾች ልብ ውስጥ ፍቅር ባይኖር ኖሮ ዛሬ በአውሮፕላን መብረር አንችልም ነበር። በሳይንቲስቶችና የፈጠራ ሰዎች ዘንድ ፍቅር ባይገኝ ኖሮ ኤሌክትሪክሲቲና መብራት አይኖሩም፤ መኪና መንዳት ስልክም ሆነ ሌሎች ቴክኖሎጂ ወለድ ዕቃዎችን መጠቀም አይታሰብም። የንድፍና የግንባታ ሰዎች ፍቅር ቢያጡ ቤት፣ህንፃና ከተማ የሚባል ነገር አይኖርም። ያለ ፍቅር መድሃኒት፣ ሃኪም፣ ትምህርት ቤትና ትምህርት ብሎ ነገር ህልም ይሆናሉ። መጽሐፍት፣ ስዕሎች፣ ሙዚቃ... አይኖሩም፤ ምክንያቱም እነዚህ ሁሉ ነገሮች የሚፈጠሩት በአምንታዊው የፍቅር ኃይል ነው። አንድ አፍታ አካባቢህን ቃኘት አድርግ እስኪ። የምታየው ነገር ሁሉ በፍቅር የተፈጠረና የሆነ ነው።

"ፍቅር ባይኖር ምድራችን ከመቃብር የማትሻል ትሆን ነበር።"

ሮበርት ብሮውኒንግ (1812 — 1889)
ገጣሚ

http://ethzare.wordpress.com

የምትጓቀሳቀሰው በፍቅር ኃይል ነው!

መሆን፣መስራትም ሆነ ማግኘት የምትሻው ማንኛውም ነገር የተገኘው ከፍቅር ነው። ያለ ፍቅር መንቀሳቀስ አትችልም። ጠዋት ከእንቅልፍ የሚያስነሳህ፣ የሚያሰራህ፣ የሚያጫውትህ፣ የሚያስደንስህ፣ የሚያናግርህ፣ የሚያስተምርህ ሙዚቃ የሚያስደምጥህ በአጭሩ ምንም ነገር ቢሆን እንድታደርግ የሚገፋፋህ አምንታዊ ኃይል አይኖርም። እንድትንቀሳቀስ የሚያነሳሳህ የፍቅር አምንታዊ ኃይል ነው። ጥሩ የሆነውን ነገር ሁሉ የሚፈጥር መልካም ነገሮች የሚጨምር እና የሕይወትህን አሉታዊ ነገሮች የሚለውጥ አምንታዊው የፍቅር ኃይል ነው። በጤናህ፣ ሃብትህ፣ ስራህ፣ ግንኙነቶችህም ሆነ ሌሎች የሕይወትህ አካላት ላይ ሙሉ ስልጣን አለው። ያ ኃይልም (ፍቅር) በውስጥህ አለ።

ታዲያ በሕይወትህ ላይ ስልጣን ካለህና ኃይሉም በአንተ ውስጥ ከሆነ ኑሮህ እስደሳች ያልሆነው ለምንድነው? ሕይወትህ ለምን የተሟላ አልሆነም? የምትፈልገውን ነገር ሁሉ ለምን አላገኘህም? ለመስራት የፈለግኸውን በሙሉ ለማከናወን ላትችል እንዴት ቀረህ? እያንዳንዷን ቀን በሃሴት ተሞልተህ የማትኖርበት ምክንያቱ ምንድን ነው?

መልሱ ምርጫ ስላለህ ነው። አምንታዊውን የፍቅር ኃይል የመጠቀምና የማፍቀር ወይም ያለማፍቀር ምርጫ አለህ። እናም አሳስተዋልከው ይሆናል እንጂ በሕይወትህ በእያንዳንዷ አጋጣሚ ይህንኑ ምርጫ ስታደርግ ነበር። መልካም ነገሮች ባጋጠሙህ ጊዜ ሁሉ ፍቅርን ምርጫህ አድርገሃል። መልካም ያልሆኑ አጋጣሚዎች ደግም ባለማፍቀርህ የተነሳ የመጡ አሉታዊ ውጤቶች ናቸው። ፍቅር በሕይወትህ ውስጥ ለሚሆኑ መልካም ነገሮች ሁሉ መነሻ ሲሆን፤ ህመምና ስቃይ አሉታዊ ነገሮች ሁሉ በአንዳሩ ከፍቅር ማጣት ይመነጫሉ።በሚያሳዝን ሁኔታ በሰው ልጅ ታሪክ ከጥንት እስከ ዛሬ በዕውቀት መጥፋት የተነሳ የፍቅርን ኃይል አለመረዳት በመላው ዓለም ተንሰራፍቶ ይገኛል።

http://ethzare.wordpress.com

"ከሁሉም የሚበልጠው ግን ደግሞ ከሁሉም ያነሰ የሚታወቀው ኃይል ፍቅር ነው።"

ፒሪ ሌልሃርድ ደቻርዲን (1881 — 1955)
ቄስ እና ፈላስፋ

አሁን የምታገኘውና ሕይወትህን ሙሉ በሙሉ መቀየር የሚያስችልህ ዕውቀት የመልካም ነገሮች ሁሉ ምንጭ ስለሆነው አንዱና ብቸኛው ኃይል ነው። በመጀመሪያ ግን ፍቅር የሚሰራበትን መንገድ በትክክል መረዳት አለብህ።

የፍቅር ሕግ

ዩኒቨርሳችን የምትገዛው በተፈጥሮ ሕጎች ነው። በአውሮፕላን መብረር የምንችለው የበረራ ስርዐቱ የተፈጥሮ ህጎችን ሲተገብር ነው። የፊዚክስ ሕግ እኛ መብረር እንድንችል ተብሎ አልተቀየረም። ነገር ግን ከተፈጥሮ ሕጎች ተስማምተን የምንሰራበት መንገድ በመቀየሳችን ለመብረር ቻልን። በረራን፣ ኤሌክትሪክስቲና ስበትን የፊዚክስ ሕግ እንደሚገዛቸው ሁሉ ፍቅርንም የሚገዛው ሕግ አለ። የፍቅርን አምንታዊ ኃይል ተጠቅመህ ህይወትህን ለመቀየር የዩኒቨርስን ታላቁን የፍቅር ሕግ /የመሳሳብ ሕግ/ መረዳት የግድ ነው።

የመሳሳብ ሕግ ከትንሽ እስከ ትልቁ እያንዳንዱን ከዋክብትም ሆነ አተምና ሞለኪዩል አስተሳስሮ የያዘ ነው። የፀሃይ ናስበት ኃይል ፕላኔቶች ከሶላር ሲስተሙ መጥተው ወደ ህዋ እንዳይበታተኑ አድርጓል። የመሬት ስበት ደግሞ አንተንም ሆነ ሌላ ማንኛውንም ሰው፣ እንስሳትን፣ ዕፅዋትን እና ማዕድናትን መሬት ላይ እንዲቆዩ አስችሏል።

http://ethzare.wordpress.com

የስበት ኃይል በተፈጥሮ ዘንድ ሁሉ ይገኛል። አበቦች ንቦችን፣ ዘር መሬት ውስጥ የሚገኙ ማዕድናትን ሲስቡ ወይም ማንኛውም ፍጡር ወደ ዝርያው ሲሳብ የዚሁ መሬት ስበት መገለጫ ነው። የምድር እንስሳት፣ የባህር አሶች፣ የሰማይ ወፎች እርስ በርስ እተባዙ የሚኖሩት በመሳሳብ ኃይል ነው። የለውነትህ ህዋሳት፣ መኖሪያህ የተሰራባቸው ዕቃዎች፣ የተቀመጥክበት ወንበር፣ ብርጭቆ ውስጥ ያለው ውሃ ሁሉም በስበት ኃይል ነው የአሁኑን ቅርፃቸውን የያዙት። የምትጠቀምበት ነገር ሁሉ በስበት ኃይል የተያያዘ ነው።

መሳሳብ ሰዎችን ወደ ሌሎች ሰዎች የሚያቀርበው ኃይል ነው። ሰዎች ተቀራርበው ከተማ፣ አገር፣ቡድን፣ ክለብ፣ ማህበረሰብ መስርተው የጋራ ፍላጎታቸውን እንዲያራምዱ ያደርጋል። ይኸው ኃይል አንዱን ሰው ወደ ሳይንስ ሲሰበው ሌላኛውን ወደ ምግብ ማብሰል ይወስደዋል። ሰዎችን ወደተለያዩ ስፖርቶችና ዘፈኖች ይስባል። ለተለያዩ የቤት እንስሳት ፍቅር እንዲኖራቸውም ያደርጋል። ወደመረጥካቸው ቦታዎች የሚወስድህ፣ ወደጓደኞችህና የምታፈቅራቸው ሰዎች የሚያቀርብህ ይኸው የመሳሳብ ኃይል ነው።

ሳቢው የፍቅር ኃይል

ታዲያ የመሳሳብ ኃይል ምንድ ነው? የመሳሳብ ኃይል የፍቅር ኃይል ነው። መሳሳብ ፍቅር ነው። ምርጫህ ወደ ሆነ ምግብ ስትሳብ፣ ስለምግቡ ፍቅር እየተሰማህ ነው። ያለመሳሳብ ምንም ዓይነት ስሜት ሊፈጠርብህ አይችልም። ያ ባይሆን ኖሮ ሁሉም ዓይነት ምግቦች አንድ ዐይነት ይሆኑብህ ነበር። ያፈቀርከውንና ያላፈቀርከውን ለመለየት የሚያስችልህ የሚስብህ ነገር አይኖርም። ወደሌላ ሰውም ልትሳብ አትችልም። ለተለየ ከተማ፣ ቤት፣ ስፖርት፣ ስራ፣ ሙዚቃ፣ ልብስ ፍቅር ሊኖርህ አይችልም። ምክንያቱም ፍቅር ሊሰማህ የሚችለው በመሳሳብ ኃይል አማካኝነት ነው።

http://ethzare.wordpress.com

"የመሳሳብ ሕግ ወይም የፍቅር ሕግ...አንድ ወይነትና ተመሳሳይ ናቸው።"

ቻርለስ ሃነል (1866 — 1949)
ደራሲ

የመላላብ ሕግ ስፍር ቁጥር ከሌላቸው ጋላክሲዎች እስከ አተም ሁሉንም በለላም የሚያኖረው ኃይል የፍቅር ሕግ ነው። ዩኒቨርስ ውስጥ በሚገኝ ማንኛውም ነገር ላይ ይሰራል። በህይወትህ ውስጥ የሚሰራውም ሕግ ይኸው ነው።

ጠቅለል ባለ አገላለፅ የመሳላብ ሕግ "የሚመሳሰሉ ነገሮች ይላላባሉ" ይላል። አባባሉን ወደ አንተ ሕይወት ስናመጣው "እንደምትሰጠው መጠን ትቀበላለህ" ማለት ይሆናል። በሕይወትህ ውስጥ የምትቀበለው ነገር ሁሉ የሰጠኸውን ነገር ነው።

"ማንኛውም ተግባር ተቃራኒ አቻ አለው።"

አይዛክ ኒውተን (1649 — 1721)
የሂሣብ ቀማሪና የፊዚክስ ሊቅ

እያንዳንዱ የመስጠት እንደ እንቅስቃሴ የመቀበል ግዴታን ይፈጥራል። የምትቀበለው ምንጊዜም ከሰጠኸው ጋር እኩል ነው። በሕይወትህ ውስጥ የሰጠኸው ሁሉ ወዳንተ መመለስ አለበት። የዩኒቨርስ ሂሳባዊና የፊዚክስ ህግ ነው።

መልካም ነገር ስትሰጥ መልካሙን ትቀበላለህ፤ መጥፎውን ከሰጠህ ደግፎ መጥፎ ይመለስልሃል። መልካም ካደረግህ የምትቀበለው ሕይወትህን በመልካም

http://ethzare.wordpress.com

ነገሮች የሚሞላ ይሆናል። መልካም ያልሆነውን ስትሰጥ በመጥፎ ነገሮች የተሞላን ሕይወት ትቀበላለህ። ታዲያ መልካሙንና መጥፎውን የምትሰጠው እንዴት ነው? በሃሣብህና በስሜትህ አማካኝነት!

"ስጥ ይሰጥሃል....በሰፈርክበት መስፈሪያም ትሰፈርበታለህ፣"

እየሱስ በሉቃስ 6:38

የክርስትና መሰራች

የምትሰጠውን ትቀበላለህ። ጓደኛህ ቤት ሲቀይር ብታግዘው በእርግጠኝነት ያደረግከው እርዳታና እገዛ በብርሃን ፍጥነት ይመለስልሃል። ፍላጎቴን አላሟላም ብለህ ቤተሰብህ አባል ላይ ብትበሳጭበት ያው ብስጭት በሕይወትህ ውስጥ በሌላ መንገድ ይመለስልሃል።

ሕይወትህን የምትፈጥረው በሃሳቦች በስሜቶችህ ነው። የሚገጥምህ ማንኛውም ነገር የሚፈጠረው በምታስበውና በሚሰማህ ነው። "ዛሬ አስቸጋሪና ድብርታም ቀን ነው።" ብለህ ብታስብና ቢሰማህ ቀንህን አስቸጋሪና ድብርታም የሚያደርጉትን ሰዎች፣ አጋጣሚና ሁኔታዎች ሁሉ ወደ አንተ ትስባቸዋለህ።

"ሕይወቴ በጥሩ ሁኔታ ላይ ነው።" የሚል ስሜት ሲያድርብህና ስታስብ ሕይወትህን በቀና ነገር የሚሞሉ ሰዎችንና አጋጣሚዎችን ሁሉ ወደ አንተ ትስባቸዋለህ።

http://ethzare.wordpress.com

አንተ ማግኔት ነህ!

የመሳሳብ ሕግ ያለማቋረጥ በምትሰጠው መጠን ልክ በሕይወትህ የሚሆነውን ነገር ሁሉ በመስጠት ላይ ይገኛል። በምትሰጣቸው ሃሣቦችና ስሜቶች ተመስርተህ የጤና፣ ሃብት፣ ግንኙነት፣ ስራ እና ሌሎችንም የሕይወት ዘርፎች በመግነጢሳዊ ኃይል ትስባቸዋለህ። ስለገንዘብ መልካም ሃሣቦችንና ስሜትን ስትሰጥ የበለጠ ገንዘብ የሚያመጡልህን ሰዎችና አጋጣሚዎች ትስባቸዋለህ። ስለገንዘብ አሉታዊ ስሜት ሲለማህ ደግሞ ገንዘብን ከአንተ የሚያርቁትን ትስባቸዋለህ።

"የሰው ልጅ የፍቅር ሕግ ገብቶት እየተከተለው
አይመስለኝም፤ ይሁንና እሱ ሲያስጨንቀን አይገባም።
ሕጉ እንደሞረት ስበት ሕግ ብንቀበለውም
ባንቀበለውም መስራቱን ይቀጥላል።"

መሃተማ ጋንዲ (1869 — 1948)
ህንዳዊ ፖለቲከኛ

ስለማሰብህና ስለስሜቶችህ አርግጠኛ የመሆንህን ያህል የመሳሳብ ሕግም ምላሽ እየሰጠህ ነው። ሃሣብና ስሜቶችህ መጥፎም ይሁኑ ጥሩ ያለማቋረጥ እየላክሃቸው ነው። ልክ እንደገደል ማሚቶ ወደ አንተ ፈጥነው ይመለሳሉ። ነገር ግን ስሜትና ሃሣቦችህን በመለወጥ ሕይወትህንም መለወጥ ትችላለህ። አዋንታዊ ሃሣቦችና ስሜቶችን መስጠት ስትጀምር ሕይወትህን ሙሉ በሙሉ መቀየር ትችላለህ!

http://ethzare.wordpress.com

አምንታዊ እና አሉታዊ ሃሳቦች

ሃሣቦችህ አእምሮህ ውስጥ የሚመላለሱት እንዲሁም አውጥተህ የምትናገራቸው ናቸው። ለሆነ ሰው "ዛሬ የሚያምር ቀን ነው" ብለህ ስትናገር መጀመሪያ ካስብከው በኋላ ነው ቃላቶቹን የምትናገራቸው። ሃሣቦችህን ወደተግባርም ትለውጣቸዋለህ። ጠዋት ከመኝታህ ከመነሳትህ በፊት ለመነሳት አስቀድመህ ታስባለህ። ስታስብ ማድረግ የምትችለው አንዳችም ተግባር የለም።

ተግባርህ አምንታዊና አሉታዊ ስለመሆኑ የሚወስነው አስቀድሞ የነበረው ሃሣብህ ነው።ይሁንና ሃሳብህ መልካም እና መጥፎ መሆኑን እንዴት ታውቃለህ? ሃሣቦችህ አምንታዊ ናቸው የሚባሉት ስለምትፈልገውና የምታፈቅረው ነገር የታሰቡ ሲሆኑ ነው። አሉታዊ ደግሞ ስለማትፈልገውና ስለማታፈቅራው። ያን ያህል ቀላልና ግልፅ ነው።

በሕይወትህ ውስጥ የፈለግኸውን ነገር ሁሉ የምትፈልገው ስለወደድከው ነው። እስኪ ቆም ብለህ አስበው። የማትወደውን ነገር አትፈልገውም ፤ ትፈልጋለህ እንዴ? ሁሉም ሰው የሚፈልገው የሚያፈቅራውን ነው። ማንም የማያፈቅራውን ማግኘት አይፈልግም።

ስለወደድከው ነገር ስታስብ ወይም ስታወራ እነዚያው ሃሣቦችህ ወዳንተ የወደድከውን ነገር ሆነው ይመጣሉ። "ይህንን ጫማ ወደድኩት" ባልክ ጊዜ የሚያምሩ ጫማዎች ወዳንተ ይመጣሉ እንደማለት። ስለሸቀጦች ዋጋ መናር "ተመልከቱ የስርቆት ያህል ነው" እያልህ ባወራህ መጠን የዋጋ ውድነት በየሄድክበት ይገጥምሃል።

http://ethzare.wordpress.com

አብዛኛው ሰው ከሚወዱት ነገር የበለጠ ስለማይወዷቸው ነገሮች ማሰብና ማውራትን ያዘወትራሉ። ከፍቅር የበለጠ አሉታዊ ነገር ስለሚረጩ ራሳቸውን መልካም ነገሮችን ከማግኘት ያለናክሉታል።

ያለፍቅር ስኬታማ ሕይወት መምራት የማይሞክር ነው። አስደሳች ሕይወት ለመምራት የቻሉ ሰዎች ከማይወዱት ነገር ይልቅ ስለሚወዱት አብዝተው የሚያወሩ ናቸው። ከኑሮ ጋር የሚታገሉት ደግሞ ከሚያፈቅሩት በላይ ስለማያፈቅሩት ማሰብና ማውራት ያዘወትራሉ።

"አንድ ቃል ከሕይወት ሽክምና ስቃይ ሁሉ ያነሳናል።

እርሱም ፍቅር ነው።"

ሶፎክለስ(496 -406 (ክ.ል.በ)
የግሪክ ተውኔት ፀሃፊ

ስለምታፈቅረው ነገር አውራ!

ግንኙነትህ ስለመበላሸቱ፣ የንግድህ ትርፋማነት ስለማዘቅዘቁ፣ ስለህመምህ ወይም የገንዘብ ችግርህ ስታወራ ስለምትወደው ነገር እየተናገርህ አይደለም። በዜና ስላየኸው አስከፊ ድርጊት ወይም ስላናዳደህ ሰው ስታወራ እየተናገርህ ያለኸው ስለማትወደው ነገር ነው። ስላሳለፍከው መጥፎ ቀን፣ ከቀጠሮ ስለመዘግየትህ፣ መብራት ጥሰህ ስለመያዝህ ወይም አውቶቡሱ እንዳመለጠህ ስታወራም እንዲሁ ነው። በየቀኑ ስለሚከሰቱት ጥቃቅን አሉታዊ ነገሮች በማውራትህ በሕይወትህ ላይ ትግልና ስቃይ ከመጨመር በቀር የምታተርፈው ነገር የለም።

http://ethzare.wordpress.com

ማውራት ያለብህ በቀን ውስጥ ስለተከሰቱ መልካም ነገሮች ነው። በጥሩ ሁኔታ ስለተጠናቀቀው ቀጠሮህ አውራ። ቀጠሮ አክብሮ መገኘት በጣም እንደሚያስደስትህ ፣ሙሉ ጤነኛ መሆን ስለሚሰጠው ደስታ በቀን ውስጥ መልካም እመርታ ስላሳዩት ግንኙነቶችህ ተናገር። የወደድከው ነገር ወዳንተ እንዲመጣልህ ፣ስለምትወደው ነገር ማውራት አለብህ።

አሉታዊ ነገሮችን የምትደጋግም ከሆነ አራስህን ሸቦ አጥር ውስጥ እንደታሰረች በቀቀን እያደረግኸው ነው። ስለማትወዳቸው ነገሮች ተጨማሪ ነገር ባሰብክና ባወራህ ቁጥር የሸቦ አጥሩን እያጠበከው ከመልካም ነገሮች ሁሉ ራስህን ትነጥላለህ።

ሕይወት ያማረችላቸው ሰዎች በአብዛኛው የሚያወሩት ስለሚወዱት ነገር ነው።እንደዚያ በማድረጋቸው መልካሙን ሁሉ ለማግኘት በሰማይ የምትበራዋን ወፍ ያህል ነፃነት አላቸው። ሕይወት እንድታምርልህ የታሰርክበትን አጥር ሰብረህ ውጣ። ፍቅር ስጥ፣ ስለምትወዳቸው ነገሮች ብቻ አውራ፤ፍቅር ነፃ ያወጣሃል።

"እውነቱን ታውቃላችሁ፤ እውነትም ነፃ ያወጣችኋል።"

እየሱስ በዮሐ.8፡32

(የክርስትና መስራች)

ለፍቅር ኃይል የሚሳነው ነገር የለም። ማንም ሁን፣ በየትኛውም አስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ ተገኝ የፍቅር ኃይል ነፃነትን ያጐናፅፍሃል።

በፍቅር ብቻ የታሰረችበትን አጥር በጣጥሳ የወጣች ሴት አውቃለሁ። በስቃይ ከተሞሉ 20 የትዳር ዓመታት በኃላ ልጆቿን በራሷ እንድታሳድግ የተተወች ሴት ነበረች። ከባዱን ፈተና የተጋፈጠችው ይህች ሴት ፀፀት፣ ብስጭትና የሚያሳምሙ

http://ethzare.wordpress.com

ስሜቶችም በውስጧ ስራቸውን እንዲሰዱ አልፈቀዳችላቸውም። ስለቀድሞ ባሏ አንዳችም መጥፎ ነገር ከማውራት ተቆጥባ በምትኩ ለማግባት ስለምታልመው የታዋጣለት ቆንጆ ባልና አውሮፓን ስለመጐብኘት ህልሟ ነበር የምታስበውና የምታወራው፤ የምትጓጓዝበት ገንዘብ እንኳን ገና ላይኖራት ፓስፖርት ተቀብላ በጉዛዋ ላይ የሚያስፈልጓትን ጥቃቅን ነገሮች እየገዛች ቆየች።

አዎ! የምታልመውን ዐይነት ባል አገኘች። ከጋብቻ በኃላ ደግሞ በውቅያኖሱ አናት ላይ እየበረሩ በስፔን ወደሚገኘው የባለቤቷ መኖሪያ ቤት በመዛወር አስደላች ሕይወት እየመሩ ነው።

ይህቺ ሴት ስለማትወደው ነገር ማውራትን ወደጐን አድርጋ ስለምትወደው ነገር ማሰብ፣ ማውራትና ፍቅር መስጠትን ስለመረጠች ራሷን ከመከራና ስቃይ አላቃ አስደሳቹን ሕይወት ተቀላቅላለች።

ስለምትወደው ነገር የማሰብና የማውራት ያልተገደበ ችሎታ ስላለህ መልካሙን ነገር ሁሉ ወደራስህ ለማምጣት በሚያስችልህ መልኩ ሕይወትህን መለወጥ ትችላለህ፤ ይሁንና ያለህ ኃይል ስለምትወዳቸው ነገሮች ከማሰብና ከማውራትም በእጅጉ የላቀ ነው፤ ምክንያቱም የመላሳብ ሕግ ለሃሣቦችህና ስሜቶችህ ሁሉ ምላሹን ይሰጣል። የፍቅር ኃይል ለመጠቀም ፍቅር ሊሰማህ ይገባል።

"ፍቅር የተሟላ ሕግ ነው።"

ቅዱስ ጳውሎስ በሮሜ :13:10

(ሐዋርያ)

http://ethzare.wordpress.com

ኃይል ያላቸው ነጥቦች

- ✓ ፍቅር ደካማና ለስላሳ አይደለም፣ ፍቅር የሕይወት አምንታዊ ኃይል ነው። መልካምና አምንታዊ ነገሮች ሁሉ ምንጫቸው ፍቅር ነው።
- ✓ ልትሆን የምትሻው፣ ልትሰራ የምትወደውም ሆነ እንዲኖርህ የምትፈልገው ነገር ሁሉም በፍቅር የሚሆኑ ናቸው።
- ✓ አምንታዊው የፍቅር ኃይል ማንኛውንም ጥሩ ነገር መፍጠር፣ መልካም ነገሮችን መጨመር ብሎም በሕይወትህ ውስጥ ያሉ አሉታዊ ነገሮችን መቀየር ይችላል።
- ✓ በእያንዳንዱ ቀን በሁሉም አጋጣሚዎች አፍቅሮ የፍቅርን ኃይል ከመጠቀምና ከተቃራኒው አንዱን ትመርጣለህ።
- ✓ በሕይወትህ ውስጥ የሚሰራው ሕግ የመሳሳብ ወይም የፍቅር ሕግ ነው።
- ✓ በሕይወት እያለህ የሰጠኸውን ሁሉ በሕይወት እያለህ ትቀበላለህ፣ መልካምን ከሰጠህ ጥሩው መጥፎን ከሰጠህ ደግሞ መጥፎው ይስጥሃል።
- ✓ ሕይወት በዘፈቀደ የምትመራ አይደለችም፤ በሕይወትህ የምትቀበለው ሁሉ የሚወሰነው በሰጠኸው ነው።
- ✓ ሀሳቦችህ መልካምም ሆኑ መጥፎዎች እንደገደል ማሚቶ ይመለሱልሃል።
- ✓ መልካም ሕይወት ያላቸው ሰዎች አብዝተው የሚያስቡትና የሚያወሩት ስለሚያፈቅሩት ጉዳይ ነው።
- ✓ በቀኑ ስለሆነው መልካም ነገር አውራ። ስለምትወደው ነገር በማውራት የምትወደውን ነገር ወደራስህ አምጣው።
- ✓ ስለምትወዳቸው ነገሮች ለማውራት ያልተገደበ ችሎታ ስላለህ መልካሙን ሁሉ ያለገደብ ወዳንተ ለማምጣት ትችላለህ!
- ✓ አፍቅር! ምክንያቱም ስታፈቅር በዩኒቨርስ ውስጥ ታላቁን ኃይል እየተጠቀምክ ነው።

http://ethzare.wordpress.com

የስሜት ኃይል

http://ethzare.wordpress.com

“ዋናው ምስጢር ስሜት ነው።”

ቬቪሌ ጉዳርድ (1905 — 1972)

ደራሲ

የማያቋርጥ ስሜት ያለው ፍጡር ነህ!

ከተወደለድክባት አፍታ ጀምሮ እንደማንኛውም ሰው ምንጊዜም የሆነ ስሜት ስታስተናግድ ነው የኖርከው። አውቀህ የምታመነጫቸውን ሃሣቦች በእንቅልፍ ላይ እያለህ ልታቆማቸው ትችላለህ፤ ስሜትህን ግን ማቆም አትችልም፣ ምክንያቱም በሕይወት ቆየህ የሚባለው ሕይወት ስትሰማህ ብቻ ነው። አንተ እስከ ውስጥህ ድረስ ያለማቋረጥ ስሜትን የምታስተናግድ ፍጡር ነህ። የሰውነት አካላትህ በሙሉ ሕይወትን እንዲረዱ ሆነው የተፈጠሩትም በአጋጣሚ አይደለም።

የማየት፣ መስማት፣ መቅመስ፣ ማሽተት እና የመንካት ስሜቶች ያሉህ በሕይወት ውስጥ የሚገኘው ሁሉ ነገር እንዲሰማህ ነው። የስሜት ህዋሳት የተባሉበት ምክንያትም ያየኸውን ፣ የቀመስከው፣ የሰማኸው እና የነካኸው እንዲሰማህ ስለሚያደርጉ ነው። ሰውነትህ በሙሉ በስስ ቆዳ የተሸፈነው ሁሉም ነገር እንዲሰማህ ለማስቻል ነው።

በማንኛውም ጊዜ የሚሰማህ ነገር ከሌላ የትኛውም ጉዳይ የበለጠ ጠቃሚ ነው። ምክንያቱም ሕይወትህን የሚፈጥራት አሁን እየተሰማህ ያለው ነገር ነው።

http://ethzare.wordpress.com

ስሜቶችህ የኃይል ምንጭ ናቸው!

ሀሳቦችህና ቃላቶችህ ያለስሜትህ በሕይወትህ ላይ ምንም ዓይነት ጉልበት የላቸውም። በየቀኑ ምንም ተፅዕኖ የማይፈጥሩ በርካታ ሃሣቦችን ታወጣናታወርዳለህ። ነገር ግን ስሜትህን ማነሳሳት ስለማይችሉ አሻራቸውን ሳያስቀምጡ ያልፋሉ። ለውጥ የሚያመጣው ስሜትህ ነው።

ሃሣቦችህንና ቃላቶችን እንደ ሮኬት ተሸካሚ ስሜትህን ደግሞ እንደ ነዳጅ አስባቸው። ሮኬት ተሸካሚ የማይንቀሳቀስና ያለነዳጅ ምንም መስራት የማይችል ተሽከርካሪ ነው። ምክንያቱም ሮኬት ተሸከሚውን ሊያስነሳ የሚችለው ኃይል ነዳጁ ነው።የሃሣቦችህና ንግግሮችህ ጉዳይም እንዲሁ ነው። ሃሣብህና ንግግርህ ያለስሜትህ ምንም መስራት እንደማይችሉ ተሸካሚዎች ናቸው። ምክንያቱም ስሜትህ ለሃሣብህና ንግግርህ ኃይላቸው ነው። " አለቃየን ከዚህ በላይ ልታገሰው አልችልም።" ብለህ ስታስብ ለአለቃህ ያለህን ጠንካራ አሉታዊ ስሜት እየገለፅህ ነው፤ በውጤቱም በአንተና በአለቃህ መካከል ያለው ግንኙነት የበለጠ እየሻከረ ይሄዳል።

"ስራየን የማካሂደው ደስ ከሚሉ ሰዎች ጋር ነው" ብለህ ስታስብ ቃላቶቹ አብረውህ ስለሚሰሩት ሰዎች ያለህን መልካም ስሜት ይገልፃሉ፤ እናም ያንኑ አዎንታዊ ስሜት እየሰጠህ ነው፤ ውጤቱም በአንተና በስራ ባልዳረቦችህ መካከል ያለው ግንኙነት መሻሻል ይሆናል።

"ሃሣብ መልክ እንዲይዝ በስሜት መታገዝ አለበት።"

ቻርለስ ሃነል (1866 — 1949)
ደራሲ

http://ethzare.wordpress.com

ጥሩ እና መጥፎ ስሜቶች

በሕይወት ውስጥ እንዳለ ማንኛውም ነገር ስሜትህም ጥሩ ወይም መጥፎ ሊሆን ይችላል። አሉታዊም አዎንታዊም ስሜቶች አሉህ። ሁሉም አዎንታዊ ስሜቶች የሚመጡት ከፍቅር ሁሉም መጥፎ ስሜቶች ደግሞ የሚመነጩት ፍቅር ከማጣት ነው። የተሻለ ስሜት ስታላይ ለምሳሌ ስትደሰት የተሻለ ፍቅር በመስጠት ላይ ነህ። የበለጠ ፍቅር በሰጠህ ቁጥር ደግሞ የበለጠ ይለጥሃል።

የተከፋ ስሜት ሲሰማህ ለምሳሌ የተገፋህ ሲመስልህ አሉታዊ ስሜት የመርጨት ዕድልህ ይሰፋል። የምትቀበለውም የበዛ አሉታዊነትን ይሆናል፤ በአሉታዊ ነገሮች በጣም የምትበሳጭበት ምክንያት በአሉታዊ ነገሮች ውስጥ የሕይወት አዎንታዊ ኃይል የሆነው ፍቅር ስለሌለ ነው።

http://ethzare.wordpress.com

ፍቅር

ምስጋና ሐሴት ትጋት

ፅናት መነቃቃት

እርካታ ተስፋ

ፀፀት ድብርት

ሐዘን መከፋት

ብስጭት ነቀፌታ ቅናት ጥላቻ

ተስፋ መቁረጥ

ወንጀል ፍርሃት

http://ethzare.wordpress.com

በጥሩ ስሜት ላይ ስትሆን ሃሣቦችህም መልካም ይሆናሉ። በተመሳሳይ ጊዜ መጥፎ ስሜት እያስተናገድክ መጥፎ ነገሮችን ለማሰብ አትችልም፤ በተመሳሳይም መጥፎ ስሜት እየተሰማህ መልካም ሃሣቦችን ማንሸራሸር በፍፁም የሚቻል አይደለም።

የሚሰማህ ስሜት ለምትሰጠው ነገር ትክክለኛው ግልባጭና መለኪያ ነው። ጥሩ ስሜት ሲያድርብህ ሃሣብህ፣ ንግግርህና ተግባርህ መልካም ስለሚሆን ስለምንም ነገር መጨነቅ አያስፈልግህም። በቀላሉ ጥሩ ሲሰማህ ፍቅር ስለመስጠትህና ያው ፍቅርም ተመልሶ እንደሚሰጥህ ማረጋገጫህ ነው።

ጥሩ የሚባለው ጥሩው ብቻ ነው!

አብዛኞቹ ሰዎች መጥፎና ጥሩ ስሜቶችን ለይተው ያውቃሉ። ይሁንና አብዛኛውን ጊዜ የሚያሳልፉት በመጥፎ ስሜት ውስጥ መሆኑን አይረዱትም። ሰዎች መጥፎ ስሜት ማለት ብስጭት፣ ንዴት፣ ፍርሃትና ሃዘንን እንጂ አሉታዊ ስሜቶችን በሙሉ የሚያጠቃልል አይመስላቸውም።

አብዛኛውን ጊዜ "ደህና" የሚባለው ስሜት ካጋጠመህ አዎንታዊ ስሜት ላይ ያለህ ሊመስልህ ይችላል። በመጥፎ ስሜት ውስጥ ቆይተህ "ደህና ነኝ" ወደምትልበት ስሜት ከመጣህ በእጅጉ የተሻለ ይሆንልሃል፤ ነገር ግን የምንም አይልም ስሜት አብዛኛውን ጊዜ የመጥፎ ስሜት መገላጫ ነው። ምክንያቱም" ምንም አይልም" ከመልካም ስሜት የተለየ ነው። ጥሩ ስሜት ማለት ጥሩ ስሜት ነው። መልካም ስሜት ማለት ደስተኛ፣ በሃሴት የተሞላ፣ የተነቃቃ፣ ትጉህ እና ፅኑ የሆነ ማለት ነው። ስሜትህ የምንም አይልም፣ መካከለኛ ወይም ስሜት አልባ ከሆነ ሕይወትህም ምንም የማይል፣ መካከለኛ፣ ወይም ትርጉም አልባ ይሆናል። ያ ደግሞ ጥሩ ኑሮ አይደለም። መልካም ስሜት ማለት እውነተኛ መልካም ስሜት ነው። እውነተኛው መልካም ስሜት ካለ ደግሞ ሕይወት በእጅጉ መልካም ይሆናል።

http://ethzare.wordpress.com

" የፍቅር መስፈሪያው ስፍር አልባ ፍቅር ነው።"

የክሌርቮክሱ ቅዱስ በርናርድ
ክርስቲያን መነኩሴ እና መናኝ

ውስጥህ በሃሴት የተሞላ ሲሆን ፍቅር እየሰጠህ ነው። እናም በሄድክበት ሁሉ የሚገጥመህ ነገሮች ፣ ሁኔታዎችና ሰዎች በሃሴት የተሞሉ ይሆናሉ። የምትወደውን ዘፈን ሬድዮ ላይ ከማዳመጥ ጀምሮ የደመወዝ ጭማሪ እስከማግኘት ድረስ መልካም ነገሮች ሁሉ ለመልካም ስሜትህ የሚሰጡህ ምላሾች ናቸው፤ ውስጥህ በቁጭት ስሜት ሲሞላ መጥፎ ስሜትን እየሰጠህ ነው። ያንንም ተከትሎ የሚያናድዱ ሁኔታዎችና ሰዎች በየሄድክበት ይጠብቁሃል። በትንሹ በወባ ትንኝ ከመነከስ እስከ መኪና ግጭት ድረስ በመሳሳብ ሕግ የተነሳ ለመጥፎ ስሜትህ የሚሰጡህ ምላሾች ሊሆኑ ይችላሉ።

እያንዳንዱ መልካም ስሜት ከፍቅር ኃይል ጋር ይጣመራል፤ ምክንያቱም ፍቅር የመልካም ስሜቶች ሁሉ ምንጭ ነው። የትጋት፣ መነቃቃት እንዲሁም ፅናት ስሜቶች የሚመጡት ከፍቅር በመሆኑ ከነዚህ ስሜቶች አንደኛውን ስታስተናግድ ሕይወትህ በትጋት ፣ መነቃቃት እና ደስታ የተሞላ ይሆናል።

የመልካም ስሜቶችን ይዘት እየጨመሩ በመሄድ ከውስጣቸው የሚመነጨውን ኃይል ሙሉ በሙሉ መጠቀም ይቻላል። የመልካም ስሜቶችን መጠን ለመጨመር ምሉዕ የሆነ መልካም ስሜት እስከሚያጥለቀልቅህ ድረስ ሆን ብለህ እንዲጐላ ማድረግ ትችላለህ። ትጋትህን ለማጉላት ትጋት የፈጠረልህን መልካም ስሜት አስበህ ውስጥህ ሁሉ በትጋት ስሜት እንዲሞላ አድርግ። ለመነቃቃት እና ፅናትም

http://ethzare.wordpress.com

ተመሳሳይ ስሜትን በጥልቀት አስተናግድ። ስሜቱን የበለጠ ባጐላኸው መጠን የምትሰጠው ፍቅር መጠንም ከፍ ይላል። በውጤቱም ሕይወትህ ፍፁም አስደናቂና አስደሳች ይሆንልሃል።

በሌላም በኩል ጥሩ ስሜትህን የምትወደውን ነገር በመፈለግ ለማጉላት ይቻልሃል። ይህንን መጽሐፍ መከተብ ከመጀመሬ በፊት በየቀኑ ለበርካታ ደቂቃዎች መልካም ስሜቶቼን ለማጉላት ስተጋ ነበር። መልካም ስሜቶቼን ከፍ ለማድረግ ስለምወዳቸው ነገሮች ደጋግሜ አስቤያለሁ። የማፈቅራቸውን ነገሮች በተከታታይ እቆጥር ነበር። ቤተሰቤን፣ ጓደኞቼን፣ ቤቴን፣አበቦችን፣ የአየር ፀባዩን፣ ቀለሞችን፣ ኹነቶችን፣ገጠመኞቼን እንዲሁም በሳምንቱ፣ ወሩ ወይም ዓመቱ ውስጥ የተፈፀሙ የምወዳቸውን ክስተቶች ሁሉ። ውስጤ በደስታ እስኪሞላ ድረስ ነው ልፅፍ የተቀመጥኩት ። ስሜትህን ለማጉላት ይህን ያህል ቀላል ነው። እና ደግሞ በማንኛውም ቦታና ጊዜ ልትፈፅመው ትችላለህ።

ስሜቶችህ የምትሰጠውን ያንፀባርቃሉ!

አሁን በዋናዋቹ የሕይወትህ ዘርፎች ከመልካምና መጥፎ ስሜቶች የትኛውን የበለጠ ስትሰጥ እንደቆየህ መረዳት ችለሃል። ስለገንዘብ፣ ጤና፣ ስራ እና ግንኙነትህ የሚሰሙህ ስሜቶች በየዘርፎቹ ስትሰጥ የቆየሃቸው ስሜቶች መገለጫዎች ናቸው።

ስለገንዘብ ስታስብ ስሜትህ በገንዘብ ዙሪያ የምትሰጠውን ይገልፃል። ስለገንዘብ ማሰላሰል ጀምረህ በቂ ገንዘብ የለኝም ብለህ ቅር ቢልህ በምትኩ የሚጠብቅህ በቂ ያልሆነ ገንዘብ ይሆናል፤ ምክንያቱም የለጠኸው አሉታዊ ስሜት ይኸው ነበር!

ስለስራ ስታስብም ስሜትህ በስራህ ላይ እየሰጠህ ያለኸውን ይነግርሃል። ስሜትህ መልካም ከሆነ በስራህ ዘንድ አዎንታዊ ክስተቶች ሊጠብቁህ ይገባል። ምክንያቱም አንተ የሰጠኸው አዎንታዊውን ነው። ስለቤተሰብህ፣ ጤናህም ሆነ ሌላ ማንኛውም የሕይወትህ ዘርፍ የሚሰማህ እየሰጠኸው ካለኸው ጋር መሳ ለመሳ ነው።

http://ethzare.wordpress.com

"ለስሜቶችህ ተጠንቀቅላቸው፤ በእነሱና በሚታየው ዓለም መካከል የማይበጠስ ቁርኝት አለ።"

ቬቪሌ ጐዳርድ (1905 — 1972)

ደራሲ

ሕይወትህ በዘፈቀደ እየተከሰተች ላይሆን ምላሽ እየሰጠችህ ነው። ሕይወት ያንተው ጥሪ ናት። የሕይወትህ ክፍል ሁሉ ያንተው ጥሪ ነው። የሕይወትህ ፈጣሪ አንተው ነህ። የሕይወት ታሪክህ ፀሃፊና አዘጋጅም አንተው ነህ፤ በምትሰጠው ላይ ተመስርቶ ሕይወትህ ሊሆን የሚገባውን የምትወስነው ያው አንተ ነህ።

መልካም ስሜቶች ገደብ የላቸውም። የምትቀበለው መልካም ሕይወትም የቁመት ልክ የሚባል አይኖረውም ። መጥፎ ስሜቶች በርካታ ደራጃዎች ቢኖሯቸውም የመጨረሻው ዝቅተኛ ደረጃ ላይ ሊደርስ ሲታገሉት ስለማይችሉ መጥፎውን ስሜት በመልካም ለመተካት ይገደዳሉ።

መልካም ስሜቶች ደስታን የሚለጡት ወይም መጥፎ ስሜቶች ምሬትን የሚያላብሱት እንዲሁ በአጋጣሚ ወይም በዘፈቀደ አይደለም። ፍቅር የሕይወት ጠቅላይ መሪ ኃይል በመሆኑ የተፈጠርክለትን ኑሮ እንድትኖር ስለሚጠራህና ስለሚስብህ ነው። ፍቅር በመጥፎ ስሜትህ አማካኝነትም ይጠራሃል። ምክንያቱም ከሕይወት አምንታዊ ኃይል መነጠልህን ይነግሩሃል።

ሁሉም ነገር በስሜትህ ይወሰናል!

በሕይወት ውስጥ ያለ ማንኛውም ነገር በስሜትህ ይወሰናል። በሕይወትህ የምታሳልፋቸው ውሳኔዎች ሁሉ በስሜትህ ላይ የተመሰረቱ ናቸው። የሕይወትህ ብቸኛው አነቃቂ ኃይል ስሜትህ ነው። ነገሮችን ሁሉ የምትፈልጋቸው፣

http://ethzare.wordpress.com

የምትወዳቸውና መልካም ስሜት የሚያሳድሩብህ ከሆነ ነው። የማትፈልገውን ማንኛውም ነገር ደግሞ መጥፎ ነገር ያሳድርብሃል ማለት ነው።

ጤነኛ መሆን የምትፈልገው ጤነኛ መሆን መልካም ስሜትን ስለሚሰጥ፣ መታመም ደግሞ የመጥፎ ስሜት ምንጭ በመሆኑ ነው። ገንዘብን የምትፈልገው የምትፈልጋቸውን ነገሮች በገንዘብ መግዛት ስለሚያስደስት መግዛት አለመቻል ደግሞ ስለሚያሳዝን ነው። የተቃና ግንኙነት መልካም ስሜትን በአንዳሩ ስለሚሰጥህ ትፈልገዋለህ፣ የተበላሸ ግንኙነት ግን የብስጭት መነሻ ስለሆነ አትሻውም። ደስታን የምትፈልገው በሃሴት ስለሚሞላህ፣ መደሰት አለመቻል ግን ስለሚያስቆዝም ነው።

ሁሉም የምትፈልጋቸው ነገሮች የሚነሳሱት ለአንተ በሚሰጡት መልካም ስሜት ነው። በሕይወትህ የምትሻቸውን መልካም ነገሮች የምትቀበላቸው እንዴት ነው? በመልካም ስሜት! ብሮች ይፈልጉሃል። ጤና ይፈልግሃል። ደስታ ይፈልግሃል። የምትወዳቸው ነገሮች በሙሉ አንተንም ይፈልጉሃል። ወደአንተ ለመምጣት በጣም ይፈልጋሉ። ነገር ግን እነርሱን ለማምጣት መልካም ስሜቶችን መስጠት አለብህ። ሕይወትህን ለመለወጥ መዋጋትና መታገል አይጠበቅብህም። ማድረግ ያለብህ በአምንታዊ ስሜቶች አማካኝነት ፍቅር መስጠት ብቻ ነው። የምትፈልገው ሁሉ ይመረቅልሃል።

አምንታዊ ስሜቶችህ በሕይወት ውስጥ የጥሩ ነገር ሁሉ ምንጭ የሆነውን የፍቅር ኃይል ይጠቀሙበታል። መልካም ስሜቶችህ ለምትፈልጋቸው ነገሮች መንገዱ ይኸው መሆኑን ይነግሩሃል። መልካም ስሜቶችህ ጥሩ ሊሰማህ ህይወት ጥሩ እንደምትሆንልህ ያረጋግጡልሃል። በመጀመሪያ ግን መልካም ስሜቶችን መስጠት አለብህ።

ሕይወትህን የኖርከው ‹‹የተሻለ ቤት ሊኖረኝ ደስተኛ እሆናለሁ››፣ ‹‹የተሻለ ስራ ሳገኝ እደሰታለሁ››፣ ‹‹ልጆቼ ኮሌጅ ሲገቡ ደስታን አገኛለሁ››፣ ‹‹ከዚህ የበለጠ ገንዘብ ሲኖረኝ ደስተኛ እሆናለሁ››፣ ‹‹አገር መጎብኘት ስጀምር ደስታ ይኖረኛል››፣ ‹‹ንግዴ ትርፋማ ሲሆን ደስታን ያመጣልኛል›› እያልክ ከሆነ እነዚያን ነገሮች መቼም አታገኛቸውም። ምክንያቱም ሃሳቦችህ ፍቅር የሚሰራብትን መንገድ እየተቃረኑ ነው። የመሳሳብ ሕግን ጥሰዋል።

የሚያስደስቱ ነገሮችን ለመቀበል በመጀመሪያ ደስተኛ መሆንና ደስታን መስጠት ያስፈልግሃል። በሌላ በየትኛውም መንገድ ሊሆንልህ አይችልም። ምክንያቱም ለመቀበል የምትፈልገውን ነገር አስቀድመህ መስጠት አለብህ። የምትመራው በስሜቶችህና ውስጥህ ባለው ፍቅር ነው። የፍቅር ኃይል ደግሞ መልሶ የሚሰጥህ የሰጠኸውን ነው።

http://ethzare.wordpress.com

ኃይል ያላቸው ነጥቦች

- ✓ በማንኛውም ጊዜ ስሜትህ ከሁሉም በላይ ወሳኝ ነው። ምክንያቱም ሕይወትህን የሚፈጥረው ያ ስሜትህ ነው።
- ✓ ስሜትህ ለሃሳብህና ንግግርህ ጉልበት ነው። ወሳኙ ነገር ስሜትህ ነው!
- ✓ አዎንታዊ ስሜቶች ሁሉ የሚመጡት ከፍቅር ነው። አሉታዊ ስሜቶች ሁሉ ደግሞ ፍቅር ከማጣት!
- ✓ እያንዳንዱ መልካም ስሜት ከፍቅር ኃይል ጋር ያገናኝሃል። ምክንያቱም የመልካም ስሜቶች ሁሉ ምንጭ ፍቅር ነው።
- ✓ መልካም ስሜቶችህን ስለምታፈቅራቸው ነገሮች በማሰብ እንዲጎሉ አድርግ። አስደናቂ ስሜት ላይ እስክትደርስ የምትወዳቸውን ነገሮች ያለማቋረጥ እየዘረዘርክ ቁጠራቸው።
- ✓ በሕይወትህ ዘርፎች ላይ የሚለማህ ሁሉ እስካሁን ስትሰጥ ለቆየኸው ቅጅ ናቸው።
- ✓ ሕይወት በዘፈቀደ ሳይሆን ለአንተ ምላሽ በመስጠት የሚቀጥል ነው። የሕወትህ ክፍል ሁሉ የጥሪህ አካል ነው። ጥሪውንም የምታካሂደው የሰጠኸውን በመጠቀም ነው።
- ✓ የመልካም ስሜቶች ጣራ የላቸውም። ይህም ልትቀበለው የምትችለው ህይወት የደስታ ገደብ እንደሌለው ያረጋግጥልሃል።
- ✓ የምትወዳቸው ነገሮች ሁሉ ይፈልጉሃል! ብሮች ይፈልጉሃል። ጤና ይፈልግሃል። ደስታ ይፈልግሃል።
- ✓ የሕይወትህን አጋጣሚዎች ለመቀየር አትታገል። በመልካም ስሜቶችህ አማካኝነት ፍቅርን ስጥ፤ የምትፈልገውን ታገኛለህ።
- ✓ በመጀመሪያ አዎንታዊ ስሜቶችን መስጠት አለብህ ደስተኛ ነገሮችን ለመቀበል መጀመሪያ መደሰትና ደስታን መስጠት የግድ ነው። በህይወትህ ልትቀበል የምትወደው ነገር ቢኖር አስቀድመህ ስጥ!

http://ethzare.wordpress.com

የስሞኒት ጠለል

http://ethzare.wordpress.com

የስሜት ጠለል

በዩኒቨርስ ውስጥ የሚገኝ ማንኛውም ነገር መግነጢሳዊ ሲሆን እያንዳንዱም መግነጢሳዊ ጠለል አለው። ስሜትና ሃሣቦችህም መግነጢሳዊ አላቸው። መልካም ስሜት ላይ ስትሆን በፍቅር አምንታዊ ጠለል ላይ ነህ ማለት ነው። በመጥፎ ስሜት ላይ ስትሆን ደግሞ በአሉታዊ ጠለል። የሚሰማህ መጥፎም ይሁን ጥሩ ስሜት ጠለልህን ወስኖ ልክ እንደማግኔት በተመሳሳይ ጠለል ላይ የሚገኙ ሰዎችን፣ ሁኔታና ክስተቶችን እንድትስባቸው ያደርጋል።

የመነቃቃት ስሜት ላይ ስትሆን የመነቃቃት ጠለልህ የተነቃቁ ሰዎችና ክስተቶችን ይስባቸዋል። ውስጥህ በፍርሃት ከተሞላ የፍርሃት ጠለልህ በፍርሃት ላይ ያሉ ሰዎችንና፣ ሁኔታና ክስተቶችን ይስባል። ያለህበት ጠለል መቼም የሚያጠራጥርህ አይሆንም። ምክንያቱም ጠለልህ ከሚሰማህ ስሜት ጋር ሁሉ እኩል ነው። ጠለልህን በማንኛውም ጊዜ መቀየር የምትችለው ስሜትህን በመቀየር ነው። ከዚያም ወደ አዲስ ጠለል ስለምትገባ በአካባቢህ ያለው ነገር ሁሉ ይቀየራል።

በሕይወትህ ውስጥ ያለን ማንኛውም አጋጣሚ በበርካታ መልኩ ሊደመደም ይችላል። ውጤቱ በርካታ አማራጮች የሚኖሩት በአጋጣሚው ላይ የፈለግኸውን ስሜት ልታስተናግድ ስለምትችል ነው።

አንድ ግንኙነት በደስተኛ፣ በአስደናቂ እና በሚያረካ ጠለል ላይ ሊገኝ ይችላል። በተቃራኒውም በአሰልቺ፣ ተስፋ አስቆራጭ፣ አስጨናቂ፣ የሚያስፀፅት እና የማይመች ጠለል ሊኖረውም ይችላል። ግንኙነቱ ማንኛውንም ውጤት ሊይዝ ይችላል። በግንኙነቱ የሚወሰነው ነገር በአንተ ስሜት ነው። ስለግንኙነቱ የምታሳየውን ስሜት በግንኙነቱ ውስጥ ትቀበለዋለህ። ስለግንኙነቱ በአብዛኛው ተደላች ስሜት የምታንፀባርቅ ከሆነ ደስታን እየሰጠህ በመሆኑ በግንኙነቱ አማካኝነት የደስታንና ፍቅርን እንድትቀበል ያለህበት ጠለል ያሰገድዳል።

http://ethzare.wordpress.com

‹‹የስሜት ለውጥ ዕጣ ፋንታንም ይለውጣል።››

ቬቪሌ ጎጋርድ (1905-1972)

ደራሲ

የስሜት ጠለሎችን ዝርዝር ስታጤን በየትኛውም የሕይወት ዘርፍ በርካታ የስሜት ጠለሎች መኖራቸውን ትገነዘባለህ። እናም የእያንዳንዱን ዘርፍ ውጤት የምትወስነው በምትሰጠው ስሜት ይሆናል።

ስለ ገንዘብ የመደነቅ፣ የደስታ፣ የተስፋ፣ የመጨነቅ፣ የመፍራት ወይም የድብርት ስሜት ልታስተናግድ ትችላለህ። ስለ ጤናህም ተደላች፣ ትጉ፣ ምስጉን፣ ተስፋ ቢስ ወይም ጉጉ ስሜት ሊኖርህ የተቻለ ነው።

እነዚህ ሁሉ የተለያዩ የስሜት ጠለሎች ናቸው። ያለህበትን የስሜት ጠለል ያህልም ይሰጥሃል።

ቦታ መጎብኘት እየፈለግህ ገንዘብ ስለሌለህ ከተከፋህ በጉዞህ በኩል የመከፋትን ስሜት እያስተናገድክ ነው። የመከፋት ስሜት ላይ ነህ ማለት በመከፋት ጠለል ስር ወድቀሃል ማለት ነው። ስለዚህም ጉዞውን እንዳታካሂድ የሚያደርጉ አስከፊ አጋጣሚዎች ወደአንተ መምጣታቸውን ይቀጥላሉ፤ የስሜት ለውጥ እስካላመጣህ ድረስ። የፍቅር ኃይል እንድትጓዝ የሚያስችልህን ሁሉ ያመቻችልሃል። አንተ ግን ዕድሉን ለመቀበል ከመልካም ስሜት ጠለሎች መካከል በአንደኛው ውስጥ ሆነህ መጠበቅ አለብህ።

ስለአንድ አጋጣሚ ያለህን ስሜት በቀየርክ ጊዜ ወደተለየ የስሜት ጠለል ስለምትገባ ሁኔታውም አዲሱን የስሜት ጠለልህን ማንፀባረቅ ስላለበት ይቀየራል። በሕይወትህ ውስጥ መጥፎ ነገር ሲገጥምህ ልትቀይረው ትችላለህ። ስሜትህን በማንኛውም ሰዓት መቀየር ስለምትችል መቼም ቢሆን አይረፍድም። የምታፈቅረውን ለማግኘት፣ ማንኛውንም ሁኔታ ወደምትወደው ዓይነት ለመለወጥ የሚጠበቅብህ ስሜትህን መቀየር ብቻ ነው።

http://ethzare.wordpress.com

«የዩኒቨርስን ምስጢሮች ማግኘት ከፈለግህ አሳቤህን በኃይል፣ ጠለልና ርግብግቢት (energy, frequency & vibration) ቃኘው።»

ኒኮላ ቴስላ (1856-1943)
የሬድዮና የተለዋዋጭ ከረንት ፈልሳፊ

ስሜቶችህን ከተሰመደው ትዕዛዝ ውጪ አድርጋቸው

በርካታ ለዎች ስለመልካም ስሜቶች ጉልበት ስለማያውቁ ስሜቶቻቸው ለተፈጠረው ነገር በተለምዶ የሚሰጡት ምላሽ ነው። ስሜቶቻቸውን አውቀው በመቃኘት ፋንታ በተለመደው መንገድ እንዲዛወሩ ትተዋቸዋል። መልካም ክስተት ሲፈጠር ስሜታቸው መልካም ይሆናል። መጥፎ ነገር ሲከሰት ደግሞ ስሜታቸው ይከፋል። ስሜታቸው እየተፈጠረባቸው ላለው ነገር ምንጭ መሆኑን አይገነዘቡትም። የተከሰተውን መጥፎ ነገር በመከፋት ሲቀበሉት የበለጠ መጥፎ ስሜት ስለሚሰጡ ተጨማሪ መጥፎ ነገሮች ያጋጥሟቸዋል። በስሜታቸው የተነሳ አዙሪት ውስጥ ይገባሉ። ሕይወታቸው በማያላውስ አዙሪት ውስጥ ይሽከረከራል። ምክንያቱም ሕይወታቸውን ለመቀየር የስሜታቸውን ጠለል መቀየር እንዳለባቸው አይረዱትም።

«ወሳኙ ነገር የገጠመህ ጉዳይ ሳይሆን ምላሽ የሰጠህበት መንገድ ነው።»

ኢፒክቴተስ (55-135)
ግሪካዊ ፈላስፋ

http://ethzare.wordpress.com

በቂ ገንዘብ ከሌለህ በተፈጥሮ ስለገንዘብ የሚናርህ ስሜት መጥፎ ይሆናል። ይሁንና በገንዘብ ላይ መጥፎ ስሜት እያለህ የገንዘብ አቅምህ መቼም ቢሆን አይሻሻልም። ስለገንዘብ አሉታዊ ስሜት የምትረጭ ከሆነ፣ በገንዘብ አሉታዊ ጠለል ላይ በመሆንህ የሚጠብቁህ ነገሮች ሁሉ በርከት ያለ ክፍያን የሚጠይቁ ጉዳዮች ይሆኑና የነበረህንም ገንዘብ ያመናምኑታል። ክፍ ያለ ክፍያ ስትጠይቅ በመከፋት ስሜት የምትቀበለው ከሆነ አሉታዊ ስሜት እየሰጠህ በመሆኑ ወደፊት የሚያጋጥሙህ ክስተቶች ሁሉ ኪስህን የበለጠ የሚያራቁቱ ይሆናሉ።

በማንኛውም ቅፅበት ስሜትህን መቀየር ስለምትችል እያንዳንዷ ሴኮንድ ሕይወትህን የመቀየሪያ አጋጣሚህ ናት። ከዚያ በፊት ተስምቶህ የነበረው ስሜት ዋጋ አይኖረውም። ስሜትህን ስትቀይር ወደተለየ ጠለል ስለምትገባ የመላላብ ሕግ ወዲያውኑ ምላሽ ይሰጥሃል። ስሜትህን ስትቀይር ያለፈው ሁሉ ይረሳል። ስሜትህን ስትለውጠው ሕይወትህም አብሮ ይለወጣል።

«ለሽፍታም ቢሆን ሽትፀፀት፤ ስላስፈው ስህተትህ ስታስብ ራስህን በድጋሚ እየመረዝከው ነው።»

ቬቪሌ ጎጋርድ (1905-1972)

ደራሲ

የፍቅር ኃይል ይቅርታ አደደርግም!

በሕይወትህ የምትወዳቸው ነገሮች ሁሉ የተሞላ ካልሆነ ጥሩ እና አፍቃሪ ሰው አይደለህም ማለት አይደለም። ለእያንዳንዳችን የተሰጠን ተልዕኮ በሕይወታችን ውስጥ አሉታዊነትን በፍቅር እንድናሸንፈው ነው።

ችግሩ አብዛኞቹ ሰዎች በየቀኑ በመቶዎች ለሚቆጠሩ ጊዜያት ማፍቀር ይጀምሩና ይተውታል። የፍቅር ኃይል መልካም ነገሮችን ሁሉ ወደ እነርሱ እስኪያመጣላቸው መታገስ ያቅታቸውና ወደ አሉታዊ ስሜታቸው ይመለሳሉ። አስበው እስኪ ለምትወዳት ልጅ እቅፍ አድርገህ ፍቅርህን ከገለፅክላት በኋላ ወዲያው

http://ethzare.wordpress.com

ቁልፍህ ስለጠፋብህ ወይም የትራፊክ መብራት ይዞ ስላዘገየህ ብቻ በመናደድ ፍቅር መስጠት ስታቆም። ከስራ ባልደረባህ ጋር እየተሳሳቅህ ፍቅር ስትሰጥ ቆይተህ በምሳ ሰዓት የምትፈልገው ምግብ ስላለቀ ተበሳጭተህ ፍቅር ስትነሳ። የሳምንቱን መጨረሻ በመዝናናት ስታሳልፍ ቆይተህ ሂሣቡን ስትከፍል ተደናግጠህ ፍቅር መስጠት ስታቋርጥ። ቀኑና ሳምንቱ በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታዎች የተሞላ ነው። ፍቅር መስጠት ወዲያው ማቆም፣ መስጠት ማቆም፣ መስጠት ማቆም በጊዜ አፍታዎች መሣል ዥዋዥዌ።

ፍቅርን በመስጠት የፍቅርን ኃይል መጠቀም ትችላለህ አለበለዚያ አትችልም። ምርጫው ይኸው ነው። ማፍቀር የማትችልበትን ምክንያት በመደርደር የፍቅርን ኃይል መጠቀም አትችልም። ይቅርታና ማፍቀር ያልቻልክበትን ምክንያት መግለፅ በሕይወትህ ላይ የሚጨምረው አሉታዊነትን ብቻ ነው። የማታፈቅርበትን ምክንያት ስትገልፅ ያንኑ የአሉታዊነት ስሜት እየደገምከው በመሆኑ የምትሰጠውን አሉታዊነት መጠን ይጨምረዋል።

«ንዴትን ማመቅ በሰው ላይ ልትወረውረው ያሰብከውን ፍም በእጅህ ላይ እንደማቆየት ነው። የምትቃጠለው አንተ ነህ።»

ጓተማ ቡድሃ (563-483 ክ.ል.በ)
የቡድሂዝም መስራች

በቀጠሮ ጊዜ አለመግባባት ተፈጥሮ ብትናደድና ለአለመግባባቱ መንስዔ እጅህን ወደ ሌላኛው ሰው ብትጠቁም ፍቅር ላለመስጠት ተጠያቂነትን እንደምክንያት እያቀረብክ ነው። የመሳሳብ ሕግ ግን የሚቀበለው የሰጠኸውን ብቻ በመሆኑ ተጠያቂነትን ስትሰጥ በሕይወትህ ውስጥ ተጠያቂነት ተመልሶ ይሰጥሃል። ተጠያቂ ካደረግኸው ሰው በቀጥታ ላይመጣብህ ይችላል፣ ብቻ በእርግጠኝነት ተጠያቂነቱ በሆነ አጋጣሚ አይቀርልህም። የፍቅር ኃይል ይቅርታ አያደርግም። የእጅህን ታገኛለህ አራት ነጥብ።

http://ethzare.wordpress.com

እያንዳንዷ ትንሽ ነገር ቦታ አላት

ማላከክ፣ ነቀፌታ፣ ስህተት ፍለጋ እና ማጉረምረም የአሉታዊነት መልኮች ናቸው። ሁሉም ወደጥላቻ ያመራሉ። ባጉረመረምክና እያንዳንዷን ነቀፌታ በተናገርክ ቁጥር አሉታዊነትን እየሰጠህ ነው። ስለ አየሩ ሁኔታ፣ የትራፊክ መጨናነቅ፣ መንግስት፣ ባልደረባ፣ ልጆችህ፣ ወላጆችህ፣ ኢኮኖሚው፣ ምግብ፣ ሰውነትህ፣ ስራህ፣ ደንበኞችህ፣ ንግድ፣ ዋጋ፣ አላስፈላጊ ድምፆች የምትሰማው ምሬት ጉዳት አልባና ትንሽ ሊመስልህ ይችላል። ይሁንና አብረው ይዘው የሚመለሱት የአሉታዊነትን ጋን ነው።

አስቸጋሪ፣ አስፈሪ፣ አስቀያሚ እና አሰቃቂን የመሳሰሉ ቃላትን ከቃላት መዝገብህ ውስጥ አውጥተህ ጣላቸው። ምክንያቱም እነዚህን ቃላት ስትናገር ይዘውት የሚወጡት ስሜት ጠንካራ ነው። ከተናገርካቸው ተመልሰው መምጣት አለባቸው። ያ ማለት ጠንካራ አሉታዊ ስሜት ወደ ሕይወትህ እያስገባህ ነው። በምትካቸው አስደሳች፣ አስገራሚ፣ ድንቅ፣ አስደናቂ የመሳሰሉትን ቃላት መጠቀም የሚሻል አይመስልህም?

የምትፈልገውንና የወደድከውን ሁሉ ማግኘት ትችላለህ። ነገር ግን ከፍቅር ጋር መስማማት አለብህ። ታዲያ ፍቅር ላለመስጠት ምንም ዓይነት ምክንያት በቂ አይሆንም። ማብራሪያዎችና ምክንያቶች የምትፈልጋቸውን ነገሮች ከማግኘት ያግዱሃል። አስደሳች ሕይወት ከመኖር ያሰናክሉሃል።

«ወደ ሴሎች ሕይወት የሳከነው ሁሉ ወደ አራሳችን ሕይወት ተመልሶ ይመጣል።»

ኤድዊን ከርክሃም (1852-1940)
ገጣሚ

http://ethzare.wordpress.com

በሽያጭ ስራተኛው ላይ ካጉረመረምህ ከጥቂት ሰዓታት በኋላ ጎረቤትህ ደውሎ ውሻህ እየጮኽ እንዳስቸገረው ቢገልፅልህ የሚያገናኛቸው ያለ አይመስልህም። ለምሳ ላገኘኸው ጓደኛህ ስለሶስተኛው ጓደኛችሁን ደስ እንደተሰኘህበት ስታወራ ቆይተህ ወደ ቢሮ ስትመለስ የዘወትር ደንበኛህ ተበሳጭቶ ቢጠብቅህ ሁለቱ ክስተቶች ስለመገናኘታቸው አታስብም። በአራት ሰዓት በዜና ሰዓት ስላየኸው አስከፊ ወሬ አንስተህ ስትወያይ ቆይተህ ስትተኛ ጨንራህ ተቆጥቶ እንቅልፍ ከመከልከሉ ጋር ልታገናኘው አትሞክርም።

መንገድ ላይ ዕቃ የወደቀበትን ለው መኪናህን አቁመህ ካገዛከው ከአስር ደቂቃ በኋላ ያሰብክበት ስትደርስ ክፍት የመኪና ማቆሚያ ከማግኘትህ ጋር የሚያያዝ አይመስልህም። ልጆችህን በቤት ስራቸው በሙሉ ልብ ባገዝካቸው ማግስት ከአገር ውስጥ ገቢ ተደውሎ ከከፈልከው ግብር ውስጥ ብዙ ተመላሽ ገንዘብ እንዳለህ ቢነገርህ ግንኙነት እንዳላቸው አትረዳም። ለጓደኛህ መልካም ነገር ባደረግክበት ሳምንት የስራ አለቃህ ሁለት ነፃ የስታዲየም መግቢያ ቲኬቶች ቢሰጥህም እንደዚያው። ዞሮ ዞሮ አወቅኸውም አላወቅኸው በእያንዳንዷ የህይወትህ አፍታ የሰጠኸውን ነገር እየተቀበልህ ነው።

‹‹ከውጪ የሚመጣ ምንም ነገር የለም። ሁሉም ነገር የሚመጣው ከውስጥ ነው።››

ቪሼሌ ጎጋርድ (1905-1972)

ደራሲ

http://ethzare.wordpress.com

የማምለጫው ነጥብ

ከግማሽ በላይ አምንታዊ ሃሣቦችና ስሜቶችን ከአሉታዊዎቹ በበለጠ መስጠት ከጀመርክ የማምለጫው ነጥብ ላይ ደርሰሃል ማለት ነው። መልካም ሃሣቦችህና ስሜቶችህ 51 ከመቶውን እንኳን ቢሸፍኑ የመታጠፊያውን ነጥብ አልፈሃል። ምክንያቱ ደግሞ ይኸውልህ።

ፍቅር ስትሰጥ ወዳንተ ተመልሶ የሚመጣው በምትወዳቸው ክስተቶች አማካኝነት ነው። ነገር ግን ተመልሶ ሲመጣ በሕይወትህ ላይ ተጨማሪ ፍቅርና አምንታዊነት ይደምርልሃል። አዲሱ አምንታዊነት በተራው ተጨማሪ አምንታዊነትን እየሳበ ሕይወትህ በፍቅር ላይ ፍቅር እየጨመረ ይቀጥላል። ሁሉም ነገር መግነጢሳዊ ጉልበት አለው። እናም አንድ መልካም ነገር ወዳንተ ሲመጣ እንደማግኔት በርካታ መልካም ነገሮችን ስቦ ይመጣል።

ይህ ሂደት ምናልባት አጋጥሞህ ያውቅ ይሆናል። መልካም ነገሮች እየተደራረቡልህ ዛሬ ዕድለኛ ሆኛለሁ እስከምትል ድረስ ይቀናሃል። በዚያ ወቅት የተከሰተው ሁሉ አሉታዊ ነገሮችን ወደጎን ትተህ አምንታዊ ስሜቶችን ያለማቋረጥ በመስጠትህ ምክንያት የሆነ ነው። በርካታ መልካም ስሜቶችን እየለጠህ መልካም ነገሮች መልካሙን እየተከተሉ በመምጣታቸው የተከሰተ ነው።

የዚሁ ተቃራኒም አጋጥሞህ ሊሆን ይችላል። አንድን መጥፎ አጋጣሚ ተከትለው በርካታ መጥፎ ነገሮች እየተከታተሉ ለብስጭት ይዳርጉሃል። ያ ወቅት የተከሰተው የለጠኸው መጥፎ ስሜት መጥፎ ክስተቶችን ስቦ፣ እነዚያ ክስተቶችም ተጨማሪ መጥፎ ክስተቶችን እያደራረቡ የሆነ ነው። ያን ጊዜ ምናልባትም አንተ መጥፎ ዕድል ብለህ አልፈኸው ይሆናል። ነገር ግን ከዕድል ጋር የሚያገናኘው ምንም ነገር የለም። የመሳላብ ሕግ በአግባቡ እየሰራ ነበር። መጥፎም ይሁኑ መልካም እነዚያ ጊዜያት የፍቅርና አሉታዊነት መበላለጥ የፈጠሯቸው ነፀብራቆች ነበሩ። የወቅቱ ‹ዕድለኛነትህ› ወይም ‹መጥፎ ዕድልህ› ያበቃው የስሜትህን አቅጣጫ ስለቀየርከው ነው።

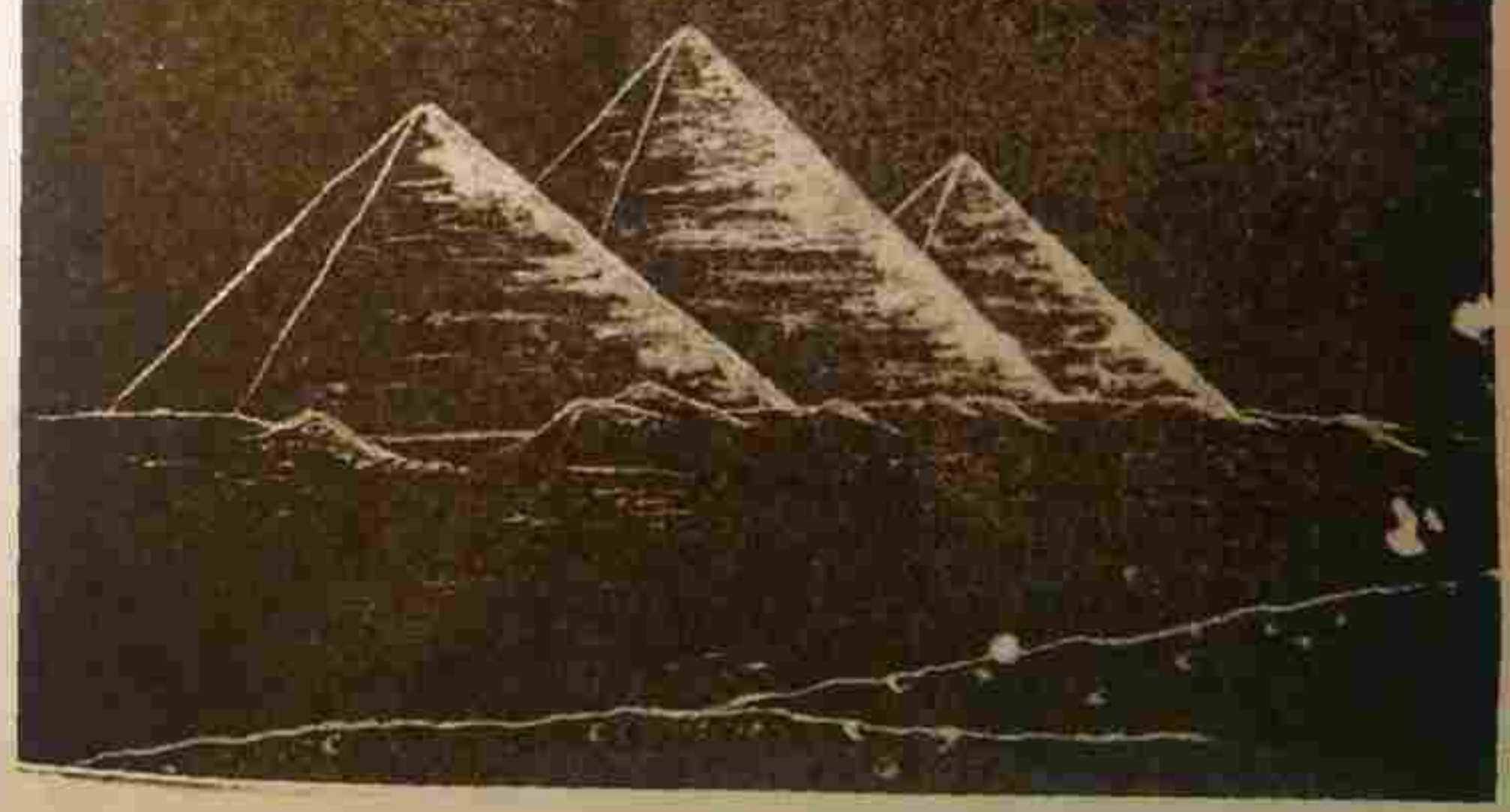
http://ethzare.wordpress.com

ኃይል ያላቸው ነጥቦች

- ✓ ዩኒቨርስ ውስጥ ያለ ማንኛውም ነገር መግነጢሳዊ ጉልበት አለው። እያንዳንዱ ነገር የአንተን ሀሳቦችና ስሜቶች ጨምሮ መግነጢሳዊ ጠለል አላቸው።
- ✓ የአንተ ስሜት መጥፎም ይሁን ጥሩ የራሱ የሆነ ጠለል አለው። በተመሳሳይ ጠለል ውስጥ የሚገኙ ሰዎች፣ ሁኔታዎች እና ክስተቶችም ወደ አንተ ይሳባሉ።
- ✓ ስሜትህን በመቀየር የምትገኝበትን ጠለል መለወጥ ትችላለህ በአዲስ ጠለል ውስጥ ስትገባ በዙሪያህ የሚገኘው ነገር ሁሉ ይቀየራል።
- ✓ በሕይወትህ ውስጥ መጥፎ ነገር ቢከሰት ልትቀይረው ትችላለህ። ስሜትህን በማንኛውም ጊዜ መቀየር ስለምትችል ጊዜው አይረፍድም!
- ✓ አብዛኞቹ ሰዎች ስሜቶቻቸውን በዘፈቀደ እንዲመሩ ይተዋቸዋል። ስሜቶቻቸው የሚመሩት በተከሰተው ነገር ነው። ለሚፈጠርባቸው ነገር ምንጭ የሚሆኑት የራሳቸው ስሜቶች እንደሆኑ ግን አያስተውሉም።
- ✓ በጤና፣ ገንዘብ፣ ግንኙነት ወይም ሌላ ማንኛውም የሕይወት ክፍል የተከሰተን ጉዳይ ለመለወጥ ስሜትህን መለወጥ አለብህ።
- ✓ ወቀሳ፣ ነቀፌታ፣ ህፀፅ ፍለጋ እና ቅሬታ ሁሉም የአሉታዊ መገለጫዎች ናቸው። ሁሉም የጥል መንስኤዎች ናቸው።
- ✓ አስቸጋሪ፣ አስፈሪ፣ አሰቃቂ፣ አሰቀያሚ እና የመሳሰሉትን ቃላት ከመዝገበ ሰርዛቸው በምትካቸው አስደማሚ፣ ድንቅ፣ አስገራሚ የመሳሰሉትን ቃላት ተጠቀም።
- ✓ እየሰጠህ ያለኸው መልካም ስሜትና ሃሳብ 51 ከመቶውን ብቻ ቢሸፍን እንኳን የሕይወትን ሚዛን መድፋት ትችላለህ።
- ✓ እያንዳንዱ ቀን አዲስ ሕይወት የመፍጠሪያ አጋጣሚ ነው። በየቀኑ የምትነቃው በሕይወት መስቀለኛ መንገድ ላይ ነው። እናም በየትኛውም ቀን በስሜትህ ተጠቅመህ መጪውን መቀየር ትችላለህ።

http://ethzare.wordpress.com

ታላቁ ኃይልና ፈጣሪ



http://ethzare.wordpress.com

«የሕይወትህ አያንዳንዱ አፍታ የትየለሴ ፈጠራዎች
የሚካሄዱበት ዩኒቨርስም አጅጉን ድንቅ ነው ፤
ጥያቄህን ግልፅ አድርገህ ካቀረብህ ልብህ
የወደደው በሙሉ ወዳንተ መምጣቱ የግድ ነው።»

ሻኒቲ ግዌይን (በ1948 ተወለደ)
ደራሲ

በእነዚህ ቀጣይ ምዕራፎች ገንዘብ፣ጤናና፣ንግድንና ግንኙነትን ለማሳካት የፍቅርን ኃይል መጠቀም ምን ያህል ቀላል እንደሆነ ትገነዘባለህ በዚሁ ወቅትም ሕይወትን ወደፈለግኸው መልኩ ልትለውጠው ትችላለህ።
አንድን ፍላጎት ለማሟላት የፈጠራ ሂደትን ቀላል ደረጃዎች ተከተል ጉዳዩ የምትፈልግውን ነገር ማምጣት ይሁን የማትፈልገውን ሂደቱ ምንጊዜም ተመሳሳይ ነው።

የፈጠራ ሂደት

ማለም ፤ በስሜት ማጀብ፤ መቀበል።

1. ማለም

- አእምሮህ ትኩረቱን ሰብስቦ የምትሻውን ነገር እንዲያልም አድርግ። ራስህን ከምትሻው ነገር ጋር አዋህደህ አልመው። ከፈለግኸው ነገር ጋር ሆነህ ጉዳይ ስትከውን አልም። የሻትከውን ነገር የአንተ ሲሆን አልመው።

2. በስሜት ማጀብ

- በምታልምበት ጊዜ ስለምታልመው ነገር ፍቅር ሊሰማህ ይገባል። ስታልም ስሜቱን በተመሳሳይ ጊዜ ማስተናገድ አለብህ።

http://ethzare.wordpress.com

ከፈለግኸው ነገር ጋር ሆነህ ጉዳይ ስትከውን ማለሙን በስሜት ልታጅበው የግድ ነው።

ህልምህ ከምትፈልገው ነገር ጋር ያገናኝሃል ፍላጎትህና የፍቅር ስሜትህ መግኒጢሳዊ ኃይል ፈጥረው የፈለግኸውን ነገር ወዳንተ ይስቡታል። አሁን በፈጠራው ሂደት የድርሻህን ተወጥተሃል።

3. መቀበል

- የፍቅር ኃይል የምትሻውን ወዳንተ ለማምጣት የሚታዩና የማይታዩ ተፈጥሯዊ ኃይሎች ይጠቀማል። የወደድከውን ነገር ለአንተ ለመስጠት ሰዎችን፣ ሁኔታዎችንና ክስተቶችን ይጠቀምባቸዋል።

ምንም ነገር ስትፈልግ በሙሉ ልብህ መሆን አለበት። ፍላጎት ፍቅር በመሆኑ ውስጥህ የሚቃጠል ፍላጎት እስከሌለ ድረስ የፍቅርን ኃይል መጠቀም አትችልም። መሻትህ ልክ አንድ አትሌት ሩጫውን፣ ዳንሰኛ ዳንሱን እንዲሁም ቀለም ቀቢ ቀለም መቀባቱን እንደሚፈልጉ አይነት መሆን አለበት። ፍላጎትህ በሙሉ ልብ መሆን ያለበት መሻት የፍቅር ስሜት ስለሆነ የምትወደውን ነገር ለመቀበል ፍቅር መስጠት ስላለብህ ነው።

በህይወትህ ውስጥ ምንም ነገር ለመሆን፣ለመከወን ወይም ለማግኘት ብትፈልግ የፈጠራው ሂደት ተመሳሳይ ነው። ፍቅር ለመቀበል ፍቅር ስጥ። ያለምከውን ስሜት አዳብር ተቀበል።

የፈጠራን ሂደት ስትጠቀም የምትፈልገውን ነገር እንዳገኘኸው ልታልምና ሊሰማህ ይገባል። ምክንያቱም የመሳሳብ ሕግ የሰጠኸው ሁሉ ቅጅ ነው የሚወስደው።

ክብደት መቀነስ ከሆነ የምትፈልገው በየቀኑ ከመጠን በላይ ስለመወፈርህ እያነሳህ ከመጨነቅ ይልቅ ከቀነስህ በኋላ በሚኖርህ ሰውነት ስትንቀሳቀስ ልታልምና ሊሰማህ ይገባል። ለጉብኝት መሄድ ከሆነ የምትሻው በየቀኑ ገንዘብ ስለሌለህ መጓዝ እንደማትችል እያሰብክ በማላዘን ፋንታ እየጎበኘሕ ያህል ሊሰማህ ይገባል።

http://ethzare.wordpress.com

የምትወደው ምንም ነገር ቢኖር ከተሻሻለ በኋላ ያለውን ስሜት አስተናግድ ትዳርህ ወይም የፍቅር ግንኙነትህ እንዲሻሻል የምትሻ ከሆነ ትዳርህ ሊለወጥ ምን እንደሚመስል እያሰብክ ስሜት አክለህበት ፍቅር ስጥ።

«እምነት ባላዩት ነገር ማመን ሽልማቱም
ያመኑትን ነገር ማየት ነው።»

ቅዱስ አገስቲን (354-430)
ጳጳስ

በፈጠራው ሂደት መጠቀም ስትጀምር ያልተለመደ ነገር መሳብ ትፈልግ ይሆናል። ያንኑ ያልተለመደ ነገር መሳብ መቻልህን ስታውቀው ባለህ ኃይል ላይ የነበርህን ጥርጣሬ ሁሉ ትቀርፋለህ።

አንዲት ወጣት ሴት ሂደቱን መጀመር የፈለገችው ፅሬዳ አበባ በመሳብ ነበር። እናም ፅሬዳ አበባዋን በእጇ ይዛ እያሸተተች እንደሆነ ማመንና ከስሜቷ መወሃድ ጀመረች። አበባዋን ያገኘች ያህልም በውስጧ ስሜት ነበር። ከሁለት ሳምንታት በኋላ ለራት ወደጓደኛዋ ቤት ሄደች። በቤቱ መካከል ባለ ትልቅ ጠረጴዛ ላይ ቅርጫት ሙሉ ፅሬዳ አበባ ተቀምጧል። ፅሬዳዎቹን በማየቷ ብትገረምም ስሜቷን አልተናገረችም። ከእራት በኋላ ወደበሩ ስታመራ የጓደኛዋ ሴት ልጅ ሳታስብ ከፅሬዳዎች መካከል አንዷን አንስታ መዷፉ ስር አስቀመጠችላት።

«ማለም የፈጠራ መነሻ ነው። የምትፈልገውን ታልማለህ፤
ያለምከውን ትመኛለህ ፤ በመጨረሻም የተመኘኸውን
ትፈጥራለህ።»

ጆርጅ በርናንድ ሾው 1856-1950
የኖቤል ተሸላሚ ፀሃፌ ተውኔት

http://ethzare.wordpress.com

ስጥ እና ተቀበል!

እንደምታስታውሰው የመሳሳብ ሕግ የሚለው ‹‹የሰጠኸውን ሁሉ ትቀበላለህ›› ነው። የመሳሳብ ሕግን እንደ መስታወት፣ የገደል ማሚቶ ወይም የኮፒ ማሽን ብታስበው ማለም የሚገባህን ስሜትህን ለመረዳት የበለጠ ያግዝሃል። የመሳሳብ ሕግ ልክ እንደመስታወት ነው። ምክንያቱም መስታወት ፊት ለፊት ያለውን ነገር ሁሉ መልሶ ያሳያል። የመሳሳብ ሕግ ልክ እንደገደል ማሚቶ የተናገርከውን ሁሉ መልሶ ያሰማሃል። የመሳሳብ ሕግ ልክ አንደ ኮፒ ማሽን የሰጠኸውን ዋና ቅጅ አባዝቶ የሰጠኸውን ተመሳሳይ ይሰጥሃል።

ከጥቂት ዓመት በፊት ለስራ ጉዳይ ፓሪስ በነበርኩበት ጊዜ በመንገዴ ላይ አንዲት ሴት በሕይወቴ ካየኋቸው ቀሚሶች ሁሉ የሚያምረውን ለብሳ በአጠገቤ እያለፈች ነበር። የእኔ ምላሽ ‹‹አንዴት የሚያምር ቀሚስ ነው›› የሚል ነበር።

ከሳምንታት በኋላ በደስተኛነት ስሜት አውስትራሊያ ሜልቦርን ውስጥ ወደስራ ለመግባት መኪና እያሽከረከርኩ ሌላ አሽከርካሪ ባልተገባ ሁኔታ ታጥፎ ስለመጣብኝ ለመቆም ተገደድኩ። በቆምኩበት አጋጣሚ ወደጎን ስመለከት ፓሪስ ውስጥ ያየሁት ዓይነት ቀሚስ ያላንዳች ልዩነት ሱቅ ውስጥ ተንጠልጥሎ ተመለከትኩ። ዐይኔን ማመን አልቻልኩም። ቢሮዬ ገብቼ ወደሱቅ ስደውል ያ ቀሚስ ከአውሮፓ እንደመጣላቸውና ተጠንጥልጥሎ ያየሁት ብቻ እንጂ ሌላ እንደሌላቸው ገለፀልኝ፤የሚገርመው ቀሚሱ ልኬ ነበር። ወደሱቅ ስሄድ የሽያጭ ሰራተኛው አንደነገረኝ ቀሚሱ የመጣላቸው ከትዕዛዝ ውጭ በስህተት በመሆኑ ዋጋውን በግማሽ ቀንሰው ሊሸጡት ተዘጋጅተዋል።

የወደድኩትን ቀሚስ ከፓሪስ አውስትራልያ ድረስ ለማምጣት ያደረግሁት ነገር ቢኖር ፍቅሬን መግለፅ ብቻ ነበር። እናም ከፓሪስ ተነስቶ በአጋጣሚዎች አማካኝነት

http://ethzare.wordpress.com

ከወደድኩት አንዳች ልዩነት የሌለው ቀሚስ ቤቱ ድረስ መጣልኝ። የፍቅር መግነጢሳዊ ኃይል ይህ ነው። የፍቅር የመሳሳብ ሕግ ስራውን ሲሰራ እንዲህ ነው!

በዐይነ ህሊና መመልከት

«ይህ ዓለም በዐይነ ህሊናችን የምንስልበት ሸራ ነው»

ሄንሪ ዴቪድ ቶሬ (1817-1862)

ደራሲ

አንድ የምትፈልገውና የምትወደውን አዎንታዊ ነገር በዐይነ ህሊናህ ስትስል የፍቅርን ኃይል እየተጠቀምክ ነው። አንድን መልካም ነገር በፍቅር ስሜት ስታስበው እየሰጠኸው ያለው እሱን ስለሆነ የምትቀበለውም እሱን ነው በዐይነ ህሊናህ በፍቅር ስሜት ልታየው ከቻልክ ታገኘዋለኽ። ነገር ግን ስታልም በፍቅር መሆን አለበት።

የምታልመው ነገር ምንም ይሁን ሌላን ሰው የሚጎዳ መሆን የለበትም። ሌላን ሰው የሚጎዳ ነገር ማሰብ ከፍቅር ሳይሆን ከፍቅር እጦት የሚመነጭ ነው። እናም በእርግጠኝነት ማንኛውም በሃሳብ ደረጃ የቀረ አሉታዊነት እንኳን በተላከበት ጉልበት ተመልሶ ወደላከው ሰው ይመጣል። የምትሰጠውን ሁሉ ትቀበላለህ።

ስለምታልመው ነገርና የፍቅር ኃይል አንድ አስደሳች ነገር ልነግርህ እፈልጋለሁ። አእምሮህ ይቻላል ብሎ የሚያስበው ትልቁ ነገር የፍቅር ኃይል ሊሰጥህ ከሚችለው ጋር ሲነጻጸር ምንም ነው። ፍቅር ገደብ የለውም! ሕይወትህን በፍቅርና በደስታ መሙላት ብትፈልግ ፍቅር ካለምከው በእጅጉ የላቀ ደስታና ጥንካሬ በሕይወትህ ያጎናፅፋል። ይህንን የምነግርህ ለሕይወትህ በምታልማቸው መልካም ነገሮች ላይ ያስቀመጥከውን ገደብ እንድታነሳው ነው። የምታልመውን ነገር ከፍ

http://ethzare.wordpress.com

እያደረግኸው በሄድክ ቁጥር የምትረዳው ማግኘት የምትችለው ትልቁ ነገር የሚወለነው በፍላጎትህ መጠን መሆኑን ነው።

ከኑሮ ጋር በሚታገለውና በባለፀጋ ለው መካከል ያለው ልዩነት የሚጠቁመው ወደ አንድ ነገር ነው።ወደ ፍቅር መልካም ሕይወት ያላቸው ለምች የሚወዱትንና የሚፈልጉትን ነገር ከሌሎች በበለጠ በፍቅር እያለቡ የሚኖሩ ናቸው። ከኑሮ ጋር ትግል የገጠሙ ለምች ደግሞ ሳያውቁት ከሌሎች ለምች በበለጠ የማይፈልጉትንና የማይወዱትን እያለቡ በመጥፎ ስሜት የሚያጅቡ ናቸው። በለምች ሕይወት መካከል ልዩነትን የሚፈጥረው ነገር ይህን ያህል ቀላል ነው። ልዩነቱን ደግሞ በየትኛውም ቦታ ታየዋለህ።

«የሲቅነት ምስጢሩ ደለው ሃሳብን በመጠቀም ላይ ነው።»

ክርስቲያን ዲ. ላርሰን (1874-1962)
ደራሲ

ታሪክ እንዳረጋገጠው የሰው ልጅ አይነኬ ናቸው ያላቸውን ሁሉ ያስቻሉት አይቻልም የተባሉትን ለማለብ የደፈሩት ናቸው። በእያንዳንዱ የሕይወት ዘርፍ ሳይወስን፤ ህክምና፣ ስፖርት፣ጥበብ ወይም ቴክኖሎጂ አይቻልም የተባለውን ሁሉ ያለቡት በታሪካችን ተከትበው ይገኛሉ። የማለብ ገደባቸውን በማለፈቸው ዓለምን ቀይረዋል።

ያለህም ይሁን የሌለህ፣የሕይወትህ እያንዳንዱ ክስተት አንዲሆን እንዳሰብከው ነው የሚሆነው። ችግሩ አብዛኛው ለው የሚያስበው የከፋውን ነው። መልካሙን መላሪያ ጠላታቸው እያደረጉት ነው። መልካም መልካሙን በማሰብ ፋንታ በርካቶች በፍርሃት ታጥረው መጥፎ ነገሮች ይከሰቱባቸዋል። የለጠኸውን ትቀበላለህ። የምታስበው

http://ethzare.wordpress.com

ከሁሉም የላቀውን ይሁን ምክንያቱም አንተ የምትመኘው ትልቁ ነገር ለፍቅር ኃይል የገለባ ያህል የቀለለ ነው።

ቤተሰቤ ወደ ዩናይትድ ስቴትስ ሲዛወር የ15 ዓመቱን ውሻችንን ካቤን ይዘነው መጥተን ነበር። ከደረሰን ጥቂት ቀናት በኋላ በአንደኛው ሌሊት ካቤ በአጥሩ ላይ ባለች ትንሽ ቀዳዳ አምልጦ ወጣ። በጨለማው ፊት ለፊታችን እስካለው ተራራ በየጎዳናው ብንፈልገውም ካቤ የትም አልተገኘም።

እኔና ልጄ ስንፈልግ የመከፋት ስሜታችን እያደገ ሄደ። ፍለጋችንን እቁመን ስሜታችንን ማርጋት አንዳለብን ገብቶኛል። ስሜታችን የሚነግረን እያለብን ያለነው መጥፎ መጥፎውን እንደሆነ ነግሮናል። እናም መጥፎውን በጥሩው መተካት አለብን። ካቤ ቤት ውስጥ አብሮን በሰላም እንዳለ አድርገን በማሰብ ውጤቱን መጠባበቅ ይሻለናል። ወደ ቤት ተመልሰን ውሻችን አብሮን ያለ ለማስመሰል ሞከርን። እዚያው እንዳለ ሁሉ መመገቢያው ውስጥ ምግብ ጨመርንለት አንገቱ ላይ የታሰረውን ያህል ድምፅ እየሰማነው እንደሆነ ማሰብ ጀመርን። ስሙንም ጮክ ብለን እየጠራን እናወራዋለን። ልጄ ወደመኝታዋ የሄደችው ጠዋት ስትነቃ የ 15 ዓመት ጓደኛዋ ካቤ ከአልጋዋ አጠገብ ተኝቶ እንደምታገኘው እያለመች ነበር።

በቀጣዩ ቀን ጠዋት ከተራራው ስር በአንድ ዛፍ ላይ የሆነ ሰው አንድ ድንክዬ ውሻ ማግኘቱን የሚገልጽ ማስታወቂያ ጠበቀን።እንዳሰብነው ውሻችን በሰላም ተመልሶ መጣ።

ያለህበት ሁኔታ የቱንም ያህል አስቸጋሪ ሆኖ ብታገኘው መልካም ውጤት እንደሚገጥምህ በሙሉ ስሜት አስብ። እንደዚያ ስታደርግ ሁኔታዎችን እንተ ወደምትፈልገው አቅጣጫ ትመራቸዋለህ።

http://ethzare.wordpress.com

የምታስበው ሁሉ የነበረ ነው

« ፈጠራ ከነበረው ተቆንጥሮ የሚደረግ ነው።»

ስሪማድ ባሃገራተም (በዓኛው መቶ ክፍለ ዘመን)

ጥንታዊ የህንድ ፅሁፍ

የምትፈልገው ነገር ምንም ቢሆን አለልህ። ልታስበው እስከቻልህ ድረስ ምንም ይሁን ምንም አስቀድሞ የተፈጠረ ነው።

ከአምስት ሺ ዓመታት በፊት ጥንታዊ የብራና ላይ ፅሁፎች ሁሉም ነገር ሙሉ ሆኖ ተፈጥሮ መጠናቀቁን መዝግበዋል። ስለዚህ ሊፈጠር የሚችለው ማንኛውንም ነገር የነበረ ነው። ዛሬ ከአምስት ሺ ዓመታት በኋላ ደግሞ ኳንተም ፊዚክስ የሁሉምና እያንዳንዱ ነገር አማራጮች ሁሉ አሁን ላይ ያሉ መሆናቸውን አረጋግጧል።

« ሰማይና ምድር በውስጣቸውም የሚገኘው ሁሉ ሙሉ ሆኖ ተፈጥሯል።»

ዘፍጥረት 2:1

ይህ ለአንተና ለህይወትህ የሚነግርህ ነገር በሕይወትህ ውስጥ የምትሻው ነገር ሁሉ አስቅድሞ ያለ መሆኑን ነው። የሌለን ነገር ልታሰብ በፍፁም አትችልም። ፍጥረት ምሉዕ ነው። እያንዳንዷ ምርጫ አስቀድማ አለች። ስለዚህ የዓለምን ፈጣን ሰዓት ስለማሻሻል፣ ወደ አውሮፓ ለመጓዝ፣ ሙሉ ጤነኛ ለመሆን ወይም ልጅ ለመውለድ ለታሰብ እነዚያን ነገሮች የመፈፀም እድል በፍጥረት ዓለም ውስጥ አሁኑኑ አሉ። ባይኖሩማ ሊኖሩ ልታሰባቸው አይቻልም ነበር። የምታፈቅርና

http://ethzare.wordpress.com

የምትፈልጋቸውን ነገሮች ከማይታዩበት ወደሚታዩበት ሕይወት ለማምጣት ማድረግ ያለብህ በሃሳቦችህና ስሜቶችህ አማካኝነት ፍቅር መስጠት ብቻ ነው።

ሕይወትህን እንዲሆንልህ በምትፈልገው መልኩ አልመው የምትፈልገውን ነገር ሁሉ አስብ። በየቀኑ ህልምህን ይዘኸው ተንቀሳቀስ። ግንኙነቶችህ በሙሉ የተላከ ቢሆን ህይወትህ ምን እንደሚመስል አስብ። የምትወደውን ሁሉ ስመስራት የሚያስፈልግህ ገንዘብ ቢኖረኝ ብለህ አስብ ባለሙሉ ጤና ሆነህ የምትፈለልገውን ሁሉ እየፈፀምክ ስትኖር በዐይነ ህሊናህ አመላልሰው። የምትፈልገውን ለማስብ ስሜትህን በሙሉ ተጠቀምበት።

በንግግሮችህና በሃሳቦችህ ውስጥ እንዲህ ቢሆን ኖሮ እያልህስ የምትፈልጋቸውን ጉዳዮች አስገባ። ከጓደኛህ ጋር እያወራህ ጓደኛህ የስራ ባልደረባዋ የስራ እድገት ተስጥቷት እርሷ እንደተከለከለች ብትነግርህ የሚከተለውን በማለት እርዳት። ምናልባት ለአንቺ ይህ እድገት ያልተፈቀደልሽ ለሌላ የተሻለ ገንዘብ ለሚያስገኝ እድገት ታጭተሽ ቢሆንስ በላት ደግሞም ጓደኛህ የተሻለ ገንዘብ ወደሚያስገኝ የስራ ኃላፊነት መዞር የምትችልበት እድል አለ። በፍቅር ካሰበችውና ከተመኘችው ደግሞ ይሰጣታል።

‹‹አተሞችና ጥቃቅን ቅንጣቶች በራሳቸው ያሉ አይደሉም። የዓለምን አቅሞችና አጋጣሚዎች ለመፍጠር የሚያገለግሉ ናቸው እንጂ!››

ዌርነር ሄስንበርግ (1901-1976)
የኖቤል ተሸላሚ የኳንተም ፊዚክስ ሊቅ

http://ethzare.wordpress.com

ሃሳብህን ተጠቅመህ ጨዋታ በመፍጠር ጥሩ ስሜት እንዲሰማህ አድርግ። ልታስብ የምትችለው ነገር ሁሉ አስቀድሞ በማይታይ መልኩ ተፈጥሮ እየጠበቀህ ነው። እንዲታይ ማድረግ የምትችለው ሃሳብና ስሜቶችህና በምትወደው ነገር ላይ በማድረግ የፍቅርን ኃይል በመጠቀም ነው።

አንዲት ወጣት ሴት ከኮሌጅ ከተመረቀች ከወራት በኋላም ስራ ማግኘት ከበዳት። ዋናው ችግሯ ስራ ሳይኖራት ስራ ማግኘት እንደምትችል ማሰብ አለመቻሏ ነበር። በየቀኑ በጆርናሏ ላይ ወደእርሷ የሚመጣን ስራ አመስግና እንደምትቀበል ብትፅፍም ስራው ግን ሊገኝ አልቻልም። ከዚያ በድንገት ተገለፀላት። ለወጣው ስራ ሁሉ እያከታተለች የምታስገባቸው ማመልከቻዎች በሙሉ ለካ ለመሳሳብ ሀግ ስራ እንደሌላት ደጋግመው እየነገሩት ነው።

እናም ወጣቷ ሴት የሚከተለውን አድርጋ ነገሮችን ቀየረቻቸው። የማለምን ጉልበት ለመጠቀም ወስና ስራ አንዳላት እያሰበች መኖር ጀመረች። ወደስራ አንደሚገባ ሰው የማንቂያ ደወል ሞልታ ትተኛለች። በማስታወሻዋ ላይ ስራ ብታገኝ ምስጋናዋ ከፍ ያለ እንደሆነ በመግለጽ በመፃፍ ፈንታ በስራዋ ደስተኛ እንደሆነች መክተብ ጀመረች። በየቀኑ ወደስራ ስትሄድ የምትለብሳቸውን እቅድ ማውጣት ጀመረች። ከደሞዟ ለምትቆጥበው ገንዘብ የባንክ ሂሳብ ከፈተች በሁለት ሳምንታት ውስጥ በእርግጥም ስራ እንዳላት ይሰማት ጀመር። ሳይታሰብ አንድ ጓደኛዋ ስራ መጀመር የምትችለበትን ክፍት ቦታ ጠቆመቻት። ቃለ ምልልሱን በደል ተወጥታ በማስታወሻዋ ላይ የጻፈቻቸውን ነገሮች ሁሉ አገኘች።

http://ethzare.wordpress.com

መሆን የምትፈልገውን አስቀድመህ ሳስው!

‹‹ነገሮች፡ሁኔታዎችን፡አጋጣሚና ሰዎችን እንዲከተል ከፈቀድክለት ማለብ ሃላብ የምትፈልገውን እየተከተልክ አይደለም። የተከተልከው የራስህን ምኞት ሳይሆን የተበደርከውን ነው። ማሰብ ወይም ማድረግ የምትፈልገውን ስመወሰን ሃላብህን ተጠቀምበት።››

ክርስቲያን ዲ. ላርሰን (1874-1962)

ደራሲ

የፈጠራ ሂደትን ስትጠቅም ጠንካራ የመፈለግ ስሜት እንዲፈጠር የሚያደርጉ ድጋፎችን ሁሉ ተጠቀም። በዙሪያህ ልብሶች፣ ፎቶዎች፣ ምስሎች እና ሌሎች ጠቃሚ ቁሳቁሶች አስቀምጠህ የምትፈልገውን ነገር የማግኘትን ስሜት እንዲፈጥሩልህ አድርግ ።

አዳዲስ ልብሶች የምትፈልግ ከሆነ ለአዲሶቹ ልብሶች የሚሆን መስቀያ ወይም ማስቀመጫ በሳጥንህ ውስጥ ማዘጋጀትን አትርሳ ። ተጨማሪ ገንዘብ እንዲኖርህ የምትሻ ከሆነ ቦርሳህ ተጨማሪ ገንዘብ መያዝ ይችላል ወይስ በአላስፈላጊ ወረቀቶች ጢም ብሏል? የተዋጣላት ፍቅረኛ የምትፈልግ ከሆነ ልጅቱ አሁን ከጎንህ እንዳለች ልታስብና ሊሰማህ ይገባል ። የምትገኘው በአልጋህ መካከለኛ ክፍል ነው ወይስ ለፍቅረኛህ የሚሆን ቦታ ትተውላታለህ ? ፍቅረኛህ ከጎንህ ብትሆን ኖሮ

http://ethzare.wordpress.com

የምትጠብቀው ግማሹን የልብስ ማስቀመጫ ሰፍራ ይሆን ነበር። ጠረጴዛህን የምታዘጋጀው ለአንድ ሰው ነው ወይስ እርስዋንም ታሳቢ ታደርጋለህ ? የፅለት ተፅለት ተግባርህ ከምኞትህ ጋር እንዳይቃረን ጥንቃቄ አድርግ ። በምትኩ ቅድመ ዝግጅቶችህ የምትፈልገውን ያገኘህ ያህል እንዲሰማህ ስለሚያደርጉህ ተጠቀምባቸው ። እነዚህ ጥቃቅን ቅድመ ዝግጅቶች ከምታልመው ጋር ልታጣምራቸው የምትችላቸው ጠቃሚ ጉዳዮች ሲሆኑ ጉልበታቸው ግን አስደናቂ ነው ።

አንዲት ሴት ቅድመ ዝግጅትን ከሃሣቧ ጋር በማጣመር ፈረስ ለማግኘት ትጠቅማበታለች ። ፈረስ እንዲኖራት በዕድሜዋ ሙሉ ስትመኝ ብትቆይም ለመግዛት ግን አቅም አልነበራትም። እሷ የፈለገችው ደግሞ በርካታ ሺዎች የሚያወጣውን ውድ የሞርጋን ፈረስ ነው ።

በኩሽናዋ መስኮት አሻግራ በምትመለከትበት ጊዜ ሁሉ የፈለገውን ዓይነት ፈረስ የምታይ መስሎ እንዲሰማት አደረገች ። በላፕቶፕ ኮምፒውተሯ ስክሪን ላይ የሞርጋን ፈረስ ምስል አስቀመጠች ። መግዛት እንደማትችል ብታውቅም የሚሸጡ ፈረሶችን ማፈላለግ ጀመረች ። ከልጅትዋ ጋር ሱቅ በመሄድ የመጋለቢያ ጫማዎችን ሞክረው ይመለሳሉ፣ የኮርቻ ዋጋ ያጠያይቃሉ። መግዛት የምትችላቸውን ነገሮች ብቻ መርጣ ገዛች ። የፈረስ ብርድ ልብስና ቡርሽ ገዝታ በቀላሉ ሊታዩ በሚችሉበት ቦታ ላይ አስቀመጠቻቸው ። ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ከተማው ውስጥ ወደተዘጋጀ የፈረስ ኤክስፖ ሄደች። ለነብኚዎች የተዘጋጀው ዕጣ አንደኛ ሽልማት እርስዋ የምትፈልገው ዕድሜዋን ሙሉ ስትጓጓለት የኖረች ዓይነት ፈረስ ነበር። በእርግጥም የሎተሪ ዕጣው አሸናፊ ሆና ፈረሱን አገኘች ።

ስሜቶችህ ደጋፊዎችህ ናቸው ። ስለዚህ ስሜቶችህን በሙሉ ለምትመኘው ነገር ያለህን ስሜት ለማሳደግ ተጠቀምባቸው ። የምትፈልገው ነገር ሲነካህ በቆዳህ ይሰማህ፣ አሸትተው ፣ እየው፣ ስማውም።

http://ethzare.wordpress.com

አንድ ሰው ሁሉንም ስሜቶቹን ተጠቅሞ ተደራራቢ የስራ እድሎች እንዲመጡለት አድርጓል ። በሶስት አመታት ውስጥ 75 የሥራ ማመልከቻዎች አስገብቶ ለአንዱም ምላሽ አላገኘም ። ከዚያ በኋላ ግን ስሜቶቹንና ሃሳቡን በሙሉ የሚፈለገውን ስራ ያገኙ እንዲያስመስሉ ቃኛቸው ። አዲሱ ቢሮው ምን እንደሚመስል በዐይነ ህሊናው መሳል ጀመረ። በሃሣቡ የኮምፒውተሩን ኪቦርድ ይነካካል ። በአካባቢው ያሉ የሥራ ባልደረቦችን በሃሳቡ እየሳለ ያያቸዋል ። ስም ሳይቀር አውጥቶላቸዋል። ያናግራቸዋል፣ አብሯቸው ይመገባል ።ሰብሰባ ይቀመጣል፣ምሳ ሳይቀር አብሯቸው ይመገባል። ከሰባት ሳምንታት በኋላ ለቃለ መጠይቅ የሚጋብዙ ጥሪዎች ይደርሱት ጀመረ ። ከዚያም የድጋሚ የቃለ መጠይቅ ግብዣዎች ቀጠሉ ። ከዚያም ከአንድም ሁለት አስደናቂ የሥራ አማራጮች ቀረቡለት ። አብልጠ የወደደውን ተቀበለ ። ያልመው የነበረውን ዓይነት ስራ ነዋ ! በፈጠራ ሂደት ውስጥ የራስህን ድርሻ ስታጠናቅቅ ፈጠራው እንደተጠናቀቀ አወቀ። ከዚያ በኋላ ባለፈውና በማትፈልገው ዓለም ውስጥ አታስፈልግም ። ወደ አዲሱ ፍላጎት ተሻግረሃል ። አሁን ባታገኘውም ወደፊት ስለምታገኘው ነገር ፍቅር መስጠት ጀምረሃል ። እናም ታግኝዋለህ !

http://ethzare.wordpress.com

ኃይል ያላችው ነጥቦች

✓ የፍቅርን ኃይል በመጠቀም የምትፈልገውን ወዳንተ ለማምጣት ወይም የማትፈልገውን ነገር ለመለወጥ የፈጠራ ሂደቱ ሁሌም ተመሳሳይ ነው። ማለም በስሜት መቀበል ።

✓ ከምትፈለግው ነገር ጋር የሚያገናኝህ ሃሳብህ ነው ። ምኞትህና የፍቅር ስሜትህ መግነጢሳዊ ኃይልን ይፈጥራሉ ። ኃይሉ ምኞትህን ወደ አንተ ያመጣልሃል ።

✓ ራስህን ከምኞቶችህ ጋር አዋህደው። ለምታልመው ነገር ደግሞ ፍቅር ይኑርህ ።

✓ የምትፈልገውን ነገር በሙሉ ልብህ ተመኘው ። ምክንያቱም ምኞት የፍቅር ስሜት ነው ። የምትፈልገውን ለማግኘት መጀመሪያ ፍቅር መስጠት አለብህ ።

✓ ስለምትፈልገውና ስለምታፈቅረው ነገር አምንታዊ ሆነህ ስታልም የፍቅርን ኃይል እየተጠቀምክ ነው።

✓ ልትመኝ የምትችለው ነገር ሁሉ አስቀድሞ የነበረ ነው። የምታልመው ነገር ምንም ይሁን አስቀድሞ በፍጥረት ያለ ነው።

✓ በንግግሮችህና በሃሳብህ ውስጥ ቢሆን ኖሮ የሚለውን አባባል ከምትፈልጋቸው ነገሮች ጋር ቀላቅለህ ተጠቀምበት ።

✓ ማነቃቂያዎችን ተጠቀም ። ልብሶችን ፣ ምስሎችንና ሌሎችንም ጠቃሚ ቁሶች ወደሚፈለግበት የስሜት ደረጃ ለመድረስ ተጠቀምባቸው ።

✓ የስሜት ህዋሳትህ ሊያነቃቁህ ይችላሉ ። ሙሉ ስሜትህን የፈለግኸውን ነገር ያገኘህ ያህል እንዲሰማህ ለማስቻል ተጠቀምበት ። ቅመሰው ፣ አሽትተው ፣ እየው፣ እና ስማው ።

✓ በፈጠራ ሂደት ውስጥ የራስህ ድርሻ ሲያበቃ ፈጠራውም አብቅተዋል ማለት ነው ። ገና ወዳላየኸው አዲሱ ፍላጎትህ ተሸጋገር ። እናም ታገኘዋለህ!

http://ethzare.wordpress.com

http://ethzare.wordpress.com

“ ስሜትህና ምኞትህ ካልተስማሙ ስሜት አሸናፊ ሆኖ ይወጣል ። “

ቨቪሌ ጎራርድ (1905-1972)

ደራሲ

የስሜት ዘርፎች

በስሜትህ አማካኝነት ፍቅር ስትሰጥ ምን እንደሚፈጠርብህ እንድትረዳው የሚፈለግበት ምክንያት በጣም አስፈላጊ በመሆኑ ነው። በዙሪያህ የሚያኖረውን መግነጢሳዊ ጉልበት የሚፈጥሩት ስሜቶችህ ናቸው ። ማንኛውም ሰው በመግነጢሳዊ ጉልበት የተከበበ ነው ። በሂድክበት ሁሉ ደግሞ ያ ጉልበት ይከተልሃል ። በርካታ የጥንት ስዕሎች በሰው አናት ዙሪያ የሚስሉትን /aura/ አይተህ ሊሆን ይችላል ። በዙሪያህ የሚገኘው የመግነጢሳዊና ኤሌክትሮኒክ ጉልበት በሕይወትህ ያለን ነገር ሁሉ የምትስብለት ነው ። ያ ጉልበት አዎንታዊና አሉታዊ መሆኑን የሚወስነው ስሜትህ ነው ።

በስሜቶችህ፣ ንግግርህ እና ተግባርህ አማካኝነት ፍቅር በሰጠህ ጊዜ ሁሉበዙሪያህ በሚገኘው ጉልበት ላይ ፍቅር እየጨመርክበት ነው። የበለጠ ፍቅር በሰጠህ ቁጥር መግነጢሳዊ ጉልበትህ እየጠነከረ ይሄዳል ። መግነጢሳዊ ጉልበትህ ጠንካራ በሆነ ቁጥር መልካም ነገሮችን የመሳብ አቅምህ ያድጋል ። መግነጢሳዊ ጉልበትህ ከፍተኛው ደረጃ ላይ ደርሶ የምትፈልገውን ነገር ግና ከማሰብህ ወዲያው ማግኘት ልትጀምር ትችላለህ ። ይህንን ዓይነት አስደናቂ ኃይል ነው ያለህ ! አስገራሚው የፍቅር ኃይል ይኸው ነው ።

http://ethzare.wordpress.com

“በማሰብና የስሜት ችሎታህ አማካኝነት ፤
በፍጥረት ላይ ሁሉ ኃይል አለህ ። “

ቨቪሌ ጎጋርድ (1905-1972)
ደራሲ

ፍቅር እንዴት በፍጥነት እንደሚሰራ ሊያሳይ የሚችል በእኔ ሕይወት ላይ የተከሰተ አንድ ምሳሌ ላካፍላችሁ ። አበቦችን ስለምወድ በየሳምንቱ ትኩስ አበቦችን ለማግኘት የቻልኩትን ያህል እጥራለሁ ። ምክንያቱም ደስታን ይሰጡኛል ። ሁሌም የምገዛው ከገበሬዎች ገበያ ነበር ። በዚያ ሳምንት ግን ዝናብ ስለነበር የገበሬዎች ገበያ ስላልነበረ አበቦችን ማግኘት አልቻልሁም ። አበቦች ባለመኖራቸው የነበረኝ ምላሽ የአበቦቹ አለመገኘት ለአበቦች ያለኝን ፍቅር ይጨምረዋል የሚል ነበር ። ከመከፋት ይልቅ ፍቅር ስለተሰማኝ መግነጢሳዊ ጉልበቴን ለአበቦች ባለኝ ፍቅር ሞላሁት ።

ሁለት ሰዓት ሳይሞላ በርካታ አበቦች ተበረከቱልኝ ። ሌላ አገር የምትገኝ እህቴ ላደረግኩላት አንድ ውለታ ምስጋና እንዲሆናት እጅግ የሚያማምሩ አበቦችን ላከችልኝ ። ፍቅርን ስትሰጥ የነበረው ሁኔታ ምንም ይሁን መለወጥ አለበት !

አሁን ፍቅርን መምረጥ ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ መረዳት ትችላለህ ። ምክንያቱም ፍቅር በሰጠህ ጊዜ ሁሉ በዙሪያህ ያለውን መግነጢሳዊ ጉልበት እየጨመርከውና እያባዛከው ትሄዳለህ ።

በየዕለቱ ፍቅር አብዝተህ በሰጠህ ቁጥር በዙሪያህ ያለውን መግነጢሳዊ የፍቅር ጉልበት አድርጎ የምትፈልገውን ሁሉ እግርህ ስር ታገኘዋለህ ።

ይህ ፍቅር ስትሰጠ በሕይወትህ ላይ ተዐምር ነው ። የእኔ ሕይወት እንደዛሬው ብዙዐምር የተሞላ አልነበረም ። ሕይወቴ በትግልና በእንቅፋቶች የተሞላ ነበር

http://ethzare.wordpress.com

። ግን ስለሕይዎት አስደናቂ ነገር አገኘሁ ። እርሱም በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ለአንተ እያካፈልኩት ያለሁት ሁሉ ነው ። ለፍቅር የሚገዝፍበት ምንም ነገር የለም። የሚረዝምበት ጎዳና ፣ የሚቋቋመው እንቅፋት አይኖርም ። ጊዜ እንኳን በመንገዱ ሊቆም አይችልም ። በፍቅር በመስጠት ብቻ በዩኒቨርስ ዘንድ ታላቁ የሆነውን የፍቅር ኃይል በመጠቀም በሕይወትህ ውስጥ ሁሉ ያለውን ነገር መቀየር ትችላለህ ።

የፈጠራ ነጥብ

የምትፈልጋቸው ነገሮች ትላልቅ ነገሮች እንደሆኑ ልታስብ ትችላለህ ። እንደዚህ አይነቱ መንገድ ግን ከሚፈለገው ያፈነገጠ ነው ። አንድ የሆነ ነገር ትልቅ ነው ብለህ ስታስብ ለመሳሰብ ሕግ ‹‹ትልቅ በመሆኑ ለማግኘት የሚከብደኝ ይመስለኛል ። ረኽቦም ጊዜ ሳያደክመኝ አይቀርም›› የሚል መልእክት እያስተላለፍክ ነው ። እናም ሃሳብህ ትክክል ይሆናል ። ምክንያቱም የምታስበውና የሚሰማህን ነው የምትቀበለው። ምኞትህ ትልቅ መስሎ ከተሰማህ ምኞትህን የምታሳካበትን ጊዜ እያረዘምከው ትሄዳለህ ። ነገር ግን ለመሳሳብ ሕግ ትልቅም ሆነ ትንሽ ብሎ ነገር የለም፣ የጊዜም ጉዳይ በመሳሰብ ሕግ ዘንድ አይሰራም ።

የፈጠራን ትክክለኛውን ገፅታ ለመረዳት እንድትችል ምኞትህ የቱንም ያህል ገዝፎ ቢታይህ ነጥብ የሚያህል አድርገህ አስበው ። ቤት፣ መኪና፣ እረፍት፣ ገንዘብ፣ የተዋጣላት ፍቅረኛ፣ ህልምህን የሚያሳካ ስራ፣ ልጆች ልትፈልግ ትችላለህ ። ሙሉ ጤና ለማግኘትም ትፈልግ ይሆናል ። ፈተና ለማለፍ ፣ ወደ ኮሌጅ ለመግባት ፣ የዓለምን ፈጣን ሰዓት ለማሻሻል እንዲሁም ፕሬዝዳንት ፣ የተዋጣለት ተዋናይ ፣ ጠበቃ፣ ደራሲ፣ ወይም አስተማሪ መሆን ልትፈልግ ትችላለህ ። የምትፈልገው ነገር ምንም ይሁን ምን የነጥብ መጠን ያለው

http://ethzare.wordpress.com

አድርገህ ውሰደው ፡፡ ምክንያቱም የፈለግኸው ነገር ለፍቅር ኃይል ከነጥብም ያነሰ ነው!

" በቀላሉ ልናገኛቸው የምንችላቸውን መልካም ነገሮች የሚያሳጡን ጥርጣሬያችን ነው። "

ዊሊያም ሼክስፒር(1564-1616)
እንግሊዛዊ ፀሃፌ ተውኔት

ትልቅ ክብ ላልና መሃከሉ ላይ ነጥብ አስቀምጥ ፡፡ ከነጥቡ ጎን ደግሞ የምኞትህን ስም ፃፍበት ፡፡ እንደምትፈልገው መጠን ያችኑ ነጥብ ደጋግመህ እያየህ ምኞትህ የነጥቧን መጠን ያህል መሆኑን አስብ ፡፡

አሉታዊን ነገርን መቀየር

በሕይወትህ ውስጥ መቀየር የምትፈልገው አሉታዊ ነገር ሲኖር ሂደቱ ተመሳሳይ ነው ፡፡ የሚፈልገውን ነገር እንዳገኘ ሰው ሆኖ ፍቅር መስጠት ። ማንኛውም አሉታዊ ነገር ፍቅር ከማጣት የሚከሰት መሆኑን አስታውስ እናም የአሉታዊውን ነገር ተቃራኒ ማሰብ መቻል አለብህ ፡፡ ምክንያቱም የአሉታዊ ተቃራኒ ፍቅር ነው ፡፡ ለምሳሌ እንዲለቅህ የምትፈልገው ሀመም ካለ ለሰውነትህ እንደጤነኛ ሰው ሆነህ ፍቅር ስጠው ፡፡

የፈጠራ ሂደትን በመጠቀም አሉታዊውን ነገር በመቀየር ላይ ከሆንክ አሉታዊውን ወደ አዎንታዊ መቀየር እንደሌለብህ ተገንዘብ፡፡ እሱ ከባድ መስሎ ነው የሚሰማህ ፡፡ ደግሞም ፈጠራ የሚሰራበት መንገድ ያ አይደለም ፡፡ ፈጠራ ማለት አዲስ ነገር ተፈጥሮ ወዲያውኑ አሮጌውን ሲተካው ነው ፡፡ መቀየር

http://ethzare.wordpress.com

ስለምትፈልገው ነገር ማሰብ የለብህም ፡፡ ማድረግ ያለብህ የምትፈልገውን ነገር እያሰብህ ፍቅር መስጠት ብቻ ነው ፡፡ የፍቅር ኃይል አሉታዊውን ይቀይርልሃል ፡፡

አንድ ሰው ተጎድቶ በህክምና እየተረዳ ማገገም ካልቻለ ጤናው እንደሚመለስ ከማሰብ ይልቅ ስለአደጋው አብዝቶ መጨነቅ ይዟል ማለት ነው ፡፡

ሚዛኑ ሙሉ ጤነኛ ወደ መሆን እንዲደፋ እንደሚሻለው አብዝቶ ማሰብ አለበት ፡፡ ስለሙሉ ጤነኛነት ማሰብ መቻሉ እድሉ መኖሩን ያረጋግጣል ፡፡ መግነጢሳዊ ጉልበትህን በመልካም ሃሣቦችና ስሜቶች ሙላው፡፡ ፍቅርን በሁሉም ሕይወትህ ዘርፍ በትነው ፡፡ የምትችለውን ያህል መልካም ስሜትን አዳብር ፡፡ ምክንያቱም ፍቅር የመስጠት አፍታ ሁሉ የሚያመጣው ሙሉ ጤንነት ነው ፡፡

“ ስሜቶችህ ፈጣሪዎችህ ናቸው ። “

ቻናኪያ (350-275 ከክ፡ል.በ)

ህንዳዊ ፖለቲከኛና ጸሐፊ

መቀየር የምትፈልገው ጤናህን ፣ ገንዘብህን ፣ ግንኙነትህን ይሁን ወይም ሌላ ሂደት ተመሳሳይ ነው ፡፡ የምትሻውን ነገር አልመው ፡፡ ነገሩን ስለማግኘትህ በፍቅር ስሜት አስብ ፡፡ የፈለግኸውን ነገር ያገኘኸው ያህል ይሰማህ፡፡ በየቀኑ ለሰባት ደቂቃ ያህል የምትፈልገውን ያገኘህ እያስመሰልክ አስብ፡፡ሂደቱን ምኞትህን ያሳካህ ያህል ያለጥርጣሬ እስኪሰማህ ድረስ ቀጥልበት ፡፡ ስምህ ያንተ እንደሆነ ሀልምህም ላንተ የተገባ እስኪሆን ድረስ ግፋበት ፡፡ ከዚያ የምትችለውን ያህል ሁሉ ፍቅር እየሰጠህ ሕይወትህን ቀጥል ምክንያቱም ፍቅር አብዝተህ በሰጠህ መጠን ምኞትህን የምታሳካበት ጊዜም ይፈጥናል፡፡

የምትፈልገውን ነገር ያገኘህ ያህል ከተሰማህ በኋላ ወደአዲስ ዓለም ገብተሃል ፡፡ ስለዚህ ስላገኘኸ ሁሉ ስላለፈው ህመም በማውራት አዲሱን ዓለም አትቃረነው ፡፡ ምክንያቱም መጥፎውን ማሰብ ከጀመርክ ወደመጥፎው ትመለሳለህ ፡፡

http://ethzare.wordpress.com

አሉታዊውን ስታልም የምትቀበለውም አሱን ነው ። ምርጡን ስታስብም የምትቀበለው ያንኑ ምርጥ ነው ። ሰዎች ስለሀመመህ ሲጠይቁህ ‹‹አሁን ሙሉ በሙሉ ተሽሎኛል ። ስውነቱም በጣም እያገገመ ነው ።›› ልትል ትችላለህ። አከለህም " እድለኛ ነኝ ። ጤናዬን ከመቼውም ጊዜ በላይ የማደንቅበት አጋጣሚ በሕይወቴ ውስጥ ተፈጥሮልኛል።›› በል።

መጥፎ ስሜት ስታስተናግድ ስለማትፈልገው ነገር ልታወራ አትችልም ። ያን ያህል የቀለለ ነው ። ነገር ግን ሰዎች አብዛኛውን ጊዜ መልካም ማሰብን አልተላመዱትም ። እንዲያውም የማይፈልጉትን ነገር ሲያስቡ መጥፎ ስሜት እንደሚያመጣባቸው አያረዱትም ። ስለስሜትህ ያለህ ግንዛቤ አድጎ ስለስሜቶችህ የበለጠ መጠንቀቅ ስትጀምር እያንዳንዷ ጥቃቅን መልካም ስሜት መሸራረፍ መዘዟ የበዛ መሆኑ ይገባሃል ።

መልካም ስሜትን በእጅጉ ትላመደዋለህ ። ስለስሜቶችህ ከሚኖርህ ንቃት የተነሳ መልካም ስሜትህ ዝቅ ሲል ወዲያው ተረድተህ ወደነበረው ስሜት ለመመለስ ይቻልሃል ። አብዛኛውን ጊዜ ባለመልካም ስሜትና ደስተኛ እንድትሆን ነው የሚጠበቀው ። ምክንያቱም የተፈጠርከው አስደሳች ሕይወት እንድትመራ ነው ።

‹‹ በየትኛውም አጋጣሚ ውስጥ ሆኜ ደስተኛ ለመሆን ቁርጠኝነቱ አለኝ። ምክንያቱም ከልምዴ የተረዳሁት ነገር ቢኖር የደስታችን አብዛኛው ክፍል የሚወሰነው በሁኔታው ሳይሆን በአቀባበላችን መሆኑን ነው ።››

ማርታ ዋሽንግተን (1732-1802)

የአሜሪካ ፕሬዝዳንት የነበሩት ጆርጅ ዋሽንግተን ባለቤት

http://ethzare.wordpress.com

መጥፎ ስሜቶችን ማስወገድ

በሕይወትህ የሚገኘውን ማንኛውንም ነገር ስሜትህን በመለወጥ መቀየር ትችላለህ ።።

ስለሕይወትህ ዘርፍ ያለህ ስሜት ሲለወጥ ዘርፉም አብሮ መለወጥ አለበት ።። ነገር ግን ስሜትህን በመለወጥ መጥፎ ስሜትን ለማስወገድ አትሞክር ።። ምክንያቱም መጥፎ ስሜቶች የፍቅር መጥፉት መገለጫዎች ናቸው ።። በምትኩ ፍቅር ጨምር ።። ንዴትና ሃዘንን ለማስወገድ አትጣር፣ ፍቅር ስትጨምር በራሳቸው ጊዜ ይጠፋሉ ።። ከውስጥህ ለማስወጣት የምትታገለው ምንም ነገር መኖር የለበትም ።። ፍቅር ስትጨምር መጥፎውን ስሜት ተወግዶ ታገኘዋለህ ።። በሕይወት ውስጥ ብቸኛው ኃይል የፍቅር ኃይል ነው ።። በፍቅር ስትሞላ መልካም ስሜት ታዳብራለህ አልያም ፍቅር ስታጣ በመጥፎ ስሜት ትታጀባለህ ።። የሆነ ሆኖ ሁሉም ስሜቶች የፍቅር ደረጃዎች ናቸው ።።

ፍቅርን ብርጭቆ ውስጥ እንዳለ ውሃ፣ ብርጭቆውን ደግሞ እንደሰውነትህ ቁጠረው ።። ብርጭቆ በውስጡ ጥቂት ውሃ ብቻ ሲቀር ውሃ የለውም ይባላል ።። ከባዶነቱ ጋር ጠርነት በመክፈት የውሃውን መጠን ልትጨምረው አትችልም ።። ባዶነቱን ማጥፋት የሚቻለው ውሃ በመሙላት ነው ።። መጥፎ ስሜት ሲኖርህ ውስጥህ ያለው ፍቅር እያለቀ ነው ማለት ነው ።። ለውስጥህ ፍቅር ስትጨምርለት መጥፎ ስሜትህ ይጠፋል ።።

መጥፎ ስሜትን ስመቋቋም አትሞክር

በሕይወትህ ውስጥ ያለ ነገር ሁሉ መጥፎ ስሜቶችን ጨምሮ የየራሱ ተስማሚ ቦታ አለው መጥፎ ስሜት ባይኖር የመልካም ስሜትን ጣዕም ልትረዳው አትችልም ነበር ።። ምንጊዜም የሚሰማህ አንድ ዓይነት ብቻ ይሆን ነበር ።። ደስተኛ መሆን፣ መነቃቃት ፣ሐሴት፣ ያላቸውን ትክክለኛ ስሜት መረዳት አይቻልህም ።። በህዘንህ

http://ethzare.wordpress.com

አማካኝነት ነው የደስታን ምንነት የምትረዳው ። መጥፎ ስሜቶችን መቼም ማጥፋት አይቻልም ። ምክንያቱም የሕይወት አንድ አካል ናቸው ። ደግሞም ያለእነሱ መልካም ስሜትን ልታውቀው አትችልም !

መጥፎ ስሜት ስለተሰማህ የምታማርር ከሆነ ለመጥፎ ስሜቶቹ ጉልበት እየጨመርክላቸው ነው ። ውጤቱም መጥፎ ስሜትህ በመባባስ ሳይወሰን ወደውጪ የምትልከውን አሉታዊነት ይጨምረዋል ።

አሁን መጥፎ ስሜቶች የምትፈልገውን ሕይወት እንደማያመጡልህ ተረድተሃል ። ይህም መጥፎ ስሜቶች እንዲያዙብህ እንዳትፈቅድ ያደርግሃል ። ለስሜቶችህ አለቃ አንተ ነህ ። በውስጥህ በመጥፎ ስሜቶች ሲሞላ የምታስወጣበት አንዱ መንገድ ቀላል አድርጎ መመልከት ነው ።

" በውስጣችን ደስው የሃሣብ ፣ የስሜት ፣ የኃይል፣ የውበት ፣ የብርሃን ዓለም የሚታይ ባይሆንም ኃይሉ ግዙፍ ነው ።"

ቻርልስ ሀነል (1866-1949)
ደራሲ

ሕይወት ዘና ያለች መሆን አለባት ። ዘና ስትል መልካም ስሜት ይሆንልሃል ። የምታገኛቸው ነገሮችም ታላላቅ ይሆናሉ ። ሕይወትን አምርረህ ስትይዛት የመረሩ ነገሮች ይገጥሙሃል ። ዘና ማለት የምትወደውን ሕይወት ያመጣልሃል ። መረር አድርጎ መያዝ አምርረህ የምትኖረውን ሕይወት ይፈጥርልሃል ። በሕይወትህም ላይ የመወሰን ስልጣን አለህ ። በዚህም ሕይወትህን በምትፈልገው መንገድ ለመቀየስ ልትጠቀምበት ትችላለህ ። እባክህ ለራስህ ስትል ኑሮህን ቀለል አድርገው ።

መጥፎ ስሜትህን ለማቅለል እንዲረዳህ መጥፎ ስሜቶችን እንደዱር ፈረሶች ልላልህ ። ቱጡ ፣ በፀፀት የተሞላ፣ የሚያጉረመርም ፣ ተራጋጭ፣ተናካሽ፣ በጥባጭ፣ወዘተ. . ፈረሶች አሉ ። አንድ የተፈጠረ ክስተት ቅሬታን ሲፈጥሩብኝ ለራሴ የምለው " ለምንድን ነው ለማዳ ባልሆነው ፈረስ ላይ የወጣሽ ? አሁኑኑ ውረድ ምክንያቱም ወደ በለጠ ቅሬታ ይዞህ እየገሰገሰ ነው ። ወደዚያ ለመሄድ አንተ እትፈልግም " ነው ። መጥፎ ስሜቶችን እንደምላፈርባቸው ፈረሶች እቆጥራቸዋለሁ ። ከተላፈርኩባቸው ደግሞ ለመውረድም

http://ethzare.wordpress.com

ይቻለኛል ፡፡ መጥፎ ስሜቶችን የእውነተኛ ማንነቴ መግለጫ አድርጌ አልወስዳቸውም ፡፡ እውነቱ ያ አይደለም ፡፡ መጥፎ ስሜቶች በፍፁም የማንም ማንነት መግለጫ አይደለም፡፡ መጥፎ ስሜት እንዲሰማህ የፈቀድኸለት ስለሆነ በገባህበት ፍጥነት ዘለህ መውጣት ትችላለህ ፡፡ መጥፎ ስሜቶችን እንደምትወጣባቸው ለማዳ ያልሆኑ ፈረሶች መሳል ከቻልክ መጥፎ ስሜቶችን ጉልበት ለማሳጣት መንገዱን ያቀልልሃል ፡፡ አጠገብህ ያለ ሰው ሲበሳጭ የተበሳጨ ፈረስ ላይ እንደተሳፈረ አድርገህ ከቆጠርኸው በአንተ ላይ ተፅዕኖ ማሳደር እንዳይችል ታደርገዋለህ ፡፡ ያለበለዚያ ጉዳዩን ግለሰባዊ አድርገህ ከወሰድከው እንተም ወደተበሳጨው ፈረስ ትፈናጠጣለህ ፡፡

“ ደስተገባ ጥቃት ቢሰነዘርብህ እንኳን ሚዛናዊ ምላሽ ይኑርህ! “

ላኦ ትዙ (በ6ኛው ክ.ዘ ከክ.ል.በ)
የታኦይዝም መስራች

ስሜቶቹን በመጠቀም ዘና ስል በሕይወቴ ውስጥ እንዲኖሩ የማልፈልጋቸውን ነገሮች ጉልበት መንጠቅ እችላለሁ ፡፡ የሚገርማችሁ አብዛኛውን ጊዜ እኔም ሆንኩ ሰዎች በፈረሶቹ ተሳፍረው በዐይነ ሀሊናዬ ሳስብ ያስቀኛል ፡፡ ሳቅ ደግሞ ሕይወትን ይቀይራል ፡፡

መጥፎ ስሜት ሲሰማህ ጸጉርህን እየነጨህ ለመጥፎው ስሜት ጉልበት አትጨምርለት እንደሱ ካደረግህ ፈረሱን የበለጠ ብስጭት ወዳለበት ቦታ እየጋለብከው ነው ፡፡ ጉዳዩ መጥፎ ስሜቶችን የመጥላት አይደለም ፡፡ መልካም ስሜቶችን ሆን ብሎ የመምረጥ ነው ፡፡፡ እናም ደግሞ ደጋግሞ መምረጥ ፡፡ መጥፎ ስሜቶች ልትቋቋማቸው ስትሞክር ይጨምራሉ ፡፡ መጥፎ ስሜቶች እንደማትፈልጋቸው በነገርካቸው መጠን መጠናቸው ይጨምራል ፡፡ የትኛውንም ነገር ልትቋቋመው በፈለግክ መጠን ወደ አንተ የበለጠ ይመጣል ፡፡ ስለዚህ መጥፎ ስሜቶች ሲገጥሙህ ፍፁም ትኩረት አትስጣቸው ፡፡ በፍፁም ልትቋቋማቸው አትሞክር! ያኔ ጉልበታቸውን ትነጥቃቸዋለህ ፡፡

http://ethzare.wordpress.com

ኃይል ያላችሁ ነጥቦች

- ✓ እየንዳንዱ ሰው በመግነጢሳዊ ጉልበት የተከበበ ነው ። የትም ስትሄድ መግነጢሳዊ ጉልበቱ ተከትሎህ ይሄዳል
- ✓ መግነጢሳዊ ጉልበትህ አማካኝነት ማንኛውንም ነገር መሳብ ትችላለህ ። አሉታዊና አዎንታዊነቱ የሚወሰነው ደግሞ በስሜትህ ነው ።
- ✓ ፍቅር በምትሰጥበት እያንዳንዱ ጊዜ ሁሉ በመግነጢሳዊ ጉልበቱ ላይ ተጨማሪ ጉልበት እየጨመርክ ነው ።
- ✓ መግነጢሳዊ ጉልበትህ ከፍተኛ ፍቅር ሲኖረው የምትወዳቸውን ነገሮች የመሳብ ጉልበትህ ያድጋል ።
- ✓ የምትፈልገው ነገር የነጥብ መጠን ያለው አድርገህ አስበው ። ለፍቅር ኃይል ከዚያም ያነሰ ነውና !
- ✓ አሉታዊውን ወደ አዎንታዊ የመቀየር ግዴታ የለብህም ። ለምትወደው ነገር ፍቅር ስጠው ። ምክንያቱም የምትፈልገው ነገር ተፈጥሮ አሉታዊውን ይተካዋል ።
- ✓ በየቀኑ ለሰባት ደቂቃ ያህል የምትፈልገውን ነገር በማሰብ አሳልፍ ። ምኞትህ ስለመሳካቱ እርግጠኛነት እስኪሰማህ ድረስ ግፋበት ።
- ✓ በሕይወትህ ውስጥ ያለው ብቸኛ ኃይል የፍቅር ኃይል ነው ። በፍቅር ስትሞላ መልካም ስሜት ፣ ፍቅርህ ሲሟጠጥ ደግሞ መጥፎ ስሜት ታስተናግዳለህ ። ስሜቶች ሁሉ የፍቅር ደረጃዎች ናቸው ።
- ✓ መጥፎ ስሜቶችን እንደምትሳፈርባቸው ፈረሶች ቁጠራቸው ። ልትሳፈርባቸው ከቻልክ ልትወርድም ትችላለህ ። በወጣህበት ፍጥነት መውረድ ይቻልሃል ።
- ✓ የምትሰጠውን ነገር በቀየርክ ቁጥር ምንጊዜም የምትቀበለውንም ትቀይራለህ ። ምክንያቱም የመሳሳብ ሕግ ያ ነው ። የፍቅር ሕግ ያ ነው ።

http://ethzare.wordpress.com

ሕይወት የምትከተለው አንተን ነው...

http://ethzare.wordpress.com

‹‹ዕጣ ፈንታ የዕድል ሳይሆን

የምርጫ ጉዳይ ነው።››

ዊሊያም ጂኒንግስ ብሪያን(1860 — 1925)

አሜሪካዊ የፖለቲካ ሰው

ሕይወት ትከተልሃለች፡፤ በሕይወትህ ውስጥ የሚገጥምህ ነገር ሁሉ በሃሣብና ስሜቶችህ አማካኝነት የሰጠኸው ውጤት ነው። መስጠትህን ብትገነዘብም ባትገነዘብም። ሕይወት በዘፈቀደ እየሆነ ሳይሆን እየተከተለህ ነው። ዕጣ ፈንታህ ያለው በእጅህ ነው። የምታስበውና የሚሰማህም ሕይወትህን ይወስነዋል።

በህይወት ውስጥ ያለ ነገር ሁሉ የምትወደውን እንድትመርጥ ቀርቦልሃል። ህይወት ዝርዝር ነች ከዝርዝሩ ውስጥ የወደድከውን የምትመርጠው ደግሞ አንተ ነህ። መልካም ነገሮችን እየመረጥክ ነው ወይስ የተበላሹ ነገሮችን በመራገም ተጠምደሃል? ሕይወትህ አስደሳች ካልነበረ መጥፎ ሃሣቦችህ ከህይወት አላማህ እንዲያሰናክሉህ ፈቅደህ ነበር ማለት ነው።ምክንያቱም የህይወትህ ዓላማ ማፍቀር ነው። የሕይወትህ አላማ ሃሌት ማድረግ፣ ምትወዳቸውን ነገር መርጠህ ባልወደድካቸው ላይ ፊትህን ለማዞር ነው።

http://ethzare.wordpress.com

የምታፈቅረውን ምረጥ!

የምትወደውን መኪና በጉዳና ላይ ሲሽከረከር ካየኸው ሕይወት ያን መኪና እየሰጠችህ ነው። መኪናውን ባየህ ጊዜ የሚሰማህ ስሜት በጣም ወሳኝ ነው። ምክንያቱም ስለመኪናው የተሰማህ ፍቅር ብቻ ከሆነ መኪናውን ወዳንተ እያመጣኸው ነው። ነገር ግን የወደድከውን መኪና ሌላ ሰው እያሽከረከረው ስለሆነ ቅናት ከተሰማህ ራስህን መኪናውን ከማግኘት እያራቅኸው ነው። ሕይወት መኪናውን ሲያ ቀርብልህ መምረጥ አለብህ።የምትመርጠው ደግሞ ፍቅር በማሳየት ነው። ምንም ነገር ቢሆን ሌላ ሰው ቢኖረውና አንተ ባይኖርህ የሚያስጨንቅ ነገር አይደለም። ሕይወት ሁሉንም ነገር ያቀርብልሃል። ፍቅር ከተሰማህ ተመሳሳይ ነገር ወዳንተም ይመጣል።

ተፋቃሪዎችን መንገድ ላይ አይተህ አንተም ጥሩ ፍቅረኛ እንዲኖርህ ስትመኝ ሕይወት ተፋቃሪዎቹን ለምርጫ እያቀረበችልህ ነው።ነገር ግን ፍቅረኛሞቹን ስታይ የብቸኝነት ወይም የመክፋት ስሜት ከተሰማህ እያልህ ያለኸው ‹‹ብቸኛና የተበሳጨ ሰው መሆን እፈልጋለሁ›› ነው :: ለምትፈልገው ነገር ፍቅር መስጠት አለብህ። ክብደትህ ከመጠን ያለፈ ሆኖ መንገድ ላይ ተመጣጣኝ የሰውነት ክብደት ያለው ሰው ሲያልፍ ብትመለከት ምን ይሰማሃል? ሕይወት ምርጫ እያቀረበችልህ ነው። እናም ሰውየውን አይተህ ያን ዓይነት ሰውነት ስለሌለህ የምትከፋ ከሆነ ያን ዓይነት ሰውነት አልፈልግም :: ያለኝን ሰውነት ነው የምፈልገው እያልህ ነው። በህመም እየተሰቃየህ በጤናማ ሰዎች ስትከበብ የሚሰማህ ምን ዐይነት ስሜት ነው? ሕይወት በጤነኛ ሰዎች አማካኝነት ጤንነትን እንድትመርጥ እያቀረበችልህ ነው። ስለዚህ በአካባቢህ ስላለው ጤና የበለጠ አምንታዊ ስሜት ስታጐለብት ለራስህ ጤንነትን እየመረጥክ ነው።

http://ethzare.wordpress.com

የትኛውም ሰው ዘንድ ስላለ ነገር መልካም ስሜት ሲያድርብህ ያን ነገር ወዳንቱ እያመጣኸው ነው። በሌላ ሰው ስኬት ፣ደስታ ወይም ሌሎች መልካም ዕድሎች መልካም ስሜት ስታሳይ እነዚያን መልካም ነገሮች ለአንተም እየመረጥካቸው ነው።

አንተ እንዲኖሩህ የምትፈልጋቸውን ችሎታዎች የያዘ ጉበዝ፣ ቆንጆ ወይም ባለተሰጥኦ ሰው ሲያጋጥምህ እነዚያን ችሎታዎቹን ውደድለት። ለአንተም እየመረጥካቸው ነው።

ወላጅ ለመሆን ፈልገህ ለበርካታ ጊዜ እየሞከርህ ከነበር ልጆች የያዙ ወላጆች ባየህ ጊዜ ሁሉ ደስ ይበልህ። ህፃናትን ስታይ የምትከፋ ከሆነ ግን ልጆችን ከአንተ እንዲርቁ እያደረግህ ነው።ህፃናትን ባየህ ቁጥር ሕይወት ለምርጫ እያቀረበልህ ስለሆነ እንዲኖሩህ ምረጣቸው።

በተካፈልክበት የስፖርት ውድድር ሌላ ሰው ሲያሸንፍ፣ ጓደኛህ ደመወዝ እንደተጨመረለት ሲነግርህ፣ ሆነ ሰው ሎተሪ ሲያሸንፍ፣ ጓደኛህ ዕጮኛው በሳምንቱ መጨረሻ አስገራሚ ስጦታ እንዳበረከተችለት ሲገልፅልህ፣ አዲስ ቤት መግዛታቸውን ሲነግሩህ፣ ልጃቸው የነፃ የትምህርት ዕድል ማግኘቱን ሲገልፁልህ የአነሱን ያህል መደሰት አለብህ። ልክ ለአንተ የሆነልህ ያህል ተደሰት። ምክንያቱም ጥሪውን ተቀብለህ ፍቅር እየሰጠኸው በመሆኑ የተከሰቱትን ነገሮች ሁሉ ወዳንተም ታመጣቸዋለህ።

የምትጓጓላትን መኪና ፣ ደስተኛ ፍቅረኞች፣ የተዋጣለት ሰውነት፣ ልጆች፣ ልዩ ችሎታ ያለው ሰው፣ ወይም ሌላ ማናኛውንም የምትፈልገውን ነገር ስትመለከት ያለህበት ጠለል ከነገሮቹ ጋር ተመሳሳይ ሆኗል ማለት ነው። ጓጉለት ምክንያቱም ጉጉትህ ምርጫህን እየተናገረ ነው።

በሕይወት ውስጥ ያለ ማንኛውም ነገር እራሱን ለምርጫ ያቀርብልሃል። የወደድከውን ካልወዳድከው እንድትመርጥ። ሆኖም የምትፈልገውን በርካታ

http://ethzare.wordpress.com

ምርጫዎችም ይሄል፡፤ ስለዚህ አሉታዊ ስሜት በመስጠት እነርሱን አትምረጥ፤ ሌላኛውን ሰው መጥፎ ነው ብለህ ባሰብክ ጊዜ አሉታዊነትን ወደራስህ እየሳብክ ነው። ሌላ ሰው ዘንድ ባለ ነገር ስትቀና መጥፎ ስሜትን ወደራስህ እየሳብክ የምትፈልገውን ነገር ደግሞ ታላቁን ኃይል ጨምሮ ትገፋዋለህ። የምትፈልገውን ሊያመጣልህ የሚችለው ፍቅር ብቻ ነው።

‹‹ ከልባቸው ስሚያፈቅሩ ሰዎች ሁሉም የሚሆንላቸው አንድ ተዐምር አለ። የበለጠ በሰጡ መጠን ደላቸው ይበዛላቸዋል።››

ሬይኔ ማሪያ ሪፍኬ (1875 -1926)
ደራሲ እና ገጣሚ

የአንድ ሰው ሕግ - አንተ

ከሰዎች፤ ሁኔታዎችና ፤ ገጠመኞች ጋር የሚኖርህ ግንኙነት የመላላብ ሕግን አስመልክቶ ልትጠቀምበት የምትችለው አንድ ቁልል ቀመር አለ። በመላላብ ሕግ ዘንድ በዓለም ላይ ያለው አንድ ሰው ብቻ ነው፤ አንተ። በመላላብ ህግ ዘንድ ከአንተ ሌላ ሰዉም ሆነ ሌላ ነገር የለም። ያለኸው አንተ ብቻ ነህ። ምክንያቱም የመላላብ ሕግ ምላሽ የሚሰጠው ለአንተ ስሜቶች ነው። ዋጋ የሚኖረው የምትሰጠው ነገር ብቻ ነው። ለሌላውም ሰው ልክ እንዳንተው ነው።ስለዚህ የመላላብ ሕግ የአንተ ሕግ ነው። ከአንተ በቀር ማንም የለም። ለመላላብ ሕግ ሌላኛው ሰው ፤ ሌሎች ሰዎች ሁሉ አንተ ነህ። ምክንያቱም ስለሌሎቹ በተሰማህ ስሜት ሁሉ ወዳንተ እያመጣኸቸው ነው። ስለሌላ ሰው በሚሰማህ፣ በምታስበውም ሆነ በምትናገረው ሌላኛው ሰው ላይ የምታደርገውን ሁሉ በአንተም ላይ እያደረግኸው ነው። ትችት ስትሰነዝር በራስህ ላይ እየፊረድክ ነው። ሌላኛውን ሰው ስታደንቅ አንተ የምትሻውን

http://ethzare.wordpress.com

ነገር ሌላ ሰው ላይ ብታየው ፍቅር በመስጠት የራስህ ታደርገዋለህ። ያልወደድከውን ነገር ደግሞ ፍርኃ ላታካሂድ ፊትህን አዙርበት ። ከሕይወትህ ውጪ ይሆንልሃል።

የመመሳሳብ ሕግ የሚጠብቀው ጥሪህን ብቻ ነው

ላልወደድካቸው ነገሮች ምንም ስሜት ላታሳይ ተዋቸው። ለማትፈልጋቸው ነገሮች አይሆንም የሚል መልስ አትስጥ። ምክንያቱም አይሆንም ማለትህ ወዳንተ ያመጣቸዋል። የማትፈልጋቸው ነገሮች አይሆንም ስትል መጥፎ ስሜትህን እየገለፅክ ነው።የገለፅክው መጥፎ ስሜት በሕይወትህ ውስጥ መጥፎ ገጠመኝ ሆኖ ይመለሳል።

ለምንም ነገር አይሆንም ማለት አትችልም።ምክንያቱም "አይሆንም ። ይህን ነገር አልፈልገውም" ስትል ግን ለመሳሳብ ሕግ በጐ ምላሽ እየሰጠህ ነው። "የትራፊክ መጨናነቁ አስቀያሚ ነው" ፣ መስተንግዷቸው መጥፎ ነው" ፣ "ሁሌም እንዳረፈዱ ነው።" ፣ "ጨኽት የበዛበት ቦታ ነው" ፣ " ይኼ ሹፈር ሳያመው አይቀርም" ፣ " ለብዙ ጊዜ ታግሻቸዋለሁ" የመሳለሉትን ስትል መልካም ምላሽ እየሰጠኻቸው ስለሆነ ሁሉንም" በሕይወትህ ውስጥ እያካተትካቸው ነው።

ለማትወዳቸው ነገሮች ምንም ዓይነት ስሜት አትስጥ። እንዳሉ ተዋቸው። በአንተ ሕይወት ቦታ የላቸውም።

"መጥፎ ነገር አትይ፤ መጥፎ ነገር አትስማ ፤ ፤
መጥፎ ነገር አትናገር።"

ማክሲም በጃፓኑ የቶሾጉ ሽራይን
(በ17ኛው ክ/ዘመን)

http://ethzare.wordpress.com

በምትኩ የምትወዳቸውን ነገር ስታይ ብቻ እሺ በል፡፤ የምትወደውን ነገር ስትቀምስ ብቻ አዋንታዊ መልስ ስጥ። የምትወደውን ነገር ስትነካ ብቻ አዎንታዊ ምላሽ ስጥ። ያለህ መሆንና አለመሆኑ ለውጥ አያመጣም። አዎንታዊ ምላሽ በመስጠት እየመረጥከው ነው።

የምር የተመኘኸው፣ የምር የፈለግኸው ነገር ከሆነ ያለገደብ ማንኛውም ነገር ይቻላል። በዩኒቨርስ ውስጥ ዕድል የሚባል ነገር የትም የለም። ሰዎች የሆነ ነገር በዕድል የተገኘ ከመሰላቸው ፍቅር አጥተዋል ማለት ነው። የገንዘብ፣ ጤና፣ ደስታም ሆነ ማንኛውም ነገር እጥረት የለም። አቅርቦቱ ከፍላጐቱ ጋር እኩል ነው።ፍቅር ስጥ፣ ተመልሶ ይለጥሃል።

ሕይወትህ ታሪክ ነው!

የሕይወት ታሪክህን በመፍጠር ላይ ነህ ። ስለዚህ ስለራስህ ምን ዓይነት ታሪክ እየተናገርክ ነው? መፈፀም የምትችላቸውና የማትችላቸው ነገሮች እንዳሉ ታምናለህ? ስለራስህ እየተናገርክ ያለኸው ታሪክ ይኸው ነው? እሱ ታሪክ ግን እውነት አይደለም።

ማንም ከሌላ ሰው እንደምታንስ ቢነግርህ አታዳምጠው። ማንም የአቅም ማነስ እንዳለብህ ቢናገር አትስማው። እስከዛሬ በምድር ላይ ከነበሩት ጠቢባን ያነሰ ዕውቀት እንዳለህ፣ ዛሬ ጥሩ እንዳልሆነክና ከጊዜ በኃላ መሻሻል እንዳለብህ፣ የምትፈልገውን ነገር እንደማታገኝ ቢነገርህ በፍፁም አትቀበል። በነዚህ ነገሮች ካመንክማ በራስህ ላይ ገደብ እያስቀመጥክ ነው። ከሁሉም በላይ ግን እውነት አይደለም፡፤ የትኛውንም ነገር ፈልገህ አታጣውም። የፈለግኸውን ሁሉ ማግኘት ትችላለህ።

የፍቅር ኃይል የሚለው "የሰጠኸውን መልሰህ ታገኘዋለህ" ነው። ታዲያ ይኼ አትችልም ማለት ነው እንዴ? የፍቅር ኃይል ‹እንዲሆን ለምትፈልገው ነገር ሁሉ ፍቅርን ስጥ ይሆንልሃል› ነው የሚለው ነህ። አሁን ባለህበት ሁኔታ አቅም ያለህና

http://ethzare.wordpress.com

በጣም አስፈላጊ ለው ። ትክክል ያልሆነ ነገር የሰራህ ሲመስልህ እንኳን መቀበልህ የመላላብ ሕግን ምሉዕ የሚያደርግ ነው።

አውነተኛው ዓለም

"ከመነሻው የነበሩት ዕድሎች ብቻ ነበሩ። ዩኒቨርስ የሚኖረው መኖሩን የሚገነዘብ ሲመጣ ብቻ ነው። የሚገነዘበው ሰው ከቢሊየን ዓመታት በኋላም ቢመጣ ለውጥ አይኖረውም። ዛሬም ዩኒቨርስ ያለው መኖሩን ስለተገነዘብነው ነው።"

ማርቲን ሪስ (በ1942 የተወለደ)
አስትሮፊዚስት

ከሚታየው ዓለም በስተጀርባ ያሉ ነገሮችን እንድታስተውል አፈልጋለሁ። ምክንያቱም ከምታየው አብዛኛው እውነተኛው ምንነቱ ያ ላይሆን ይችላል። ወደማይታየው ጥቂት ዘልቀህ ስትገባ ዓለምን የምታይበት መንገድ ይቀየራል።እናም ያልተገደበ ሕይወት አንድትቀበል ነፃ ያወጣሃል።

ስለ አውነተኛው ዓለም አውቀዋለሁ ከምትለው አብዛኛው አውነት አይደለም። አንተ ነኝ ብለህ ከምትገነዘበው በጣም ትልቃለህ። ሕይወትና ዩኒቨርስ ከምታስባቸው ይልቃሉ። በዓለም ላይ ያሉ ነገሮች የተወሰኑ ብቻ ሊመስልህ ይችላል። የተወሰነ ገንዘብ ፣ ጤና እና ሃብት ብቻ አለ ብለህ ታስብም ይሆናል። ትክክል ግን አይደለህም። የምንም ነገር ችግር የለም። ካንተም ፊዚክስ እንደሚናገረው የትየለሌ መሬት መሰል ፕላኔቶችና የትየለሌ ዩኒቨርሶች አሉ። እናም በእያንዳንዷ የለከንድ

http://ethzare.wordpress.com

ቅንጣት ከአንደኛው የመሬትና ዩኒቨርስ እውቀት ወደ ሌላው እንዛወራለን። ሳይንስ አለ የሚለው እውነተኛው ዓለም ይህ ነው።

‹‹በዩኒቨርሳችን ጠለሳችን ከሚታየው እውነት ጋር እንዲመሳሰል ተደርገን ነው ደለነው። ነገር ግን የትየለሌ ትይዩ እውነታዎች በተመሳሳይ ጊዜ ይገኛሉ። ከእነሱ መመሳሰል ግን አንችልም።››

ስቴቨን ዌንበር(በ1933 የተወለደ)
ኖቤል ተሸላሚ የኳንተም ፊዚክስ ሊቅ

በእውነተኛው ዓለም የጊዜ እጥረት ያለ ሊመስልህ ይችላል። ለዚህም ሕይወትህን በመጣደፍ ጊዜን ለመቅደም ስትሯሯጥ ትኖራለህ። ይሁንና ታላቁ ሳይንቲስት ጊዜ የሚባል ነገር ቅዠት መሆኑን ነግሮናል።

“በአስፈው ፣ በአሁንና ፣በሚመጣው መካከል ደለው መንቻካ ቅዠት ብቻ ነው።”

አልበርት አንስታይን (1879 -1955)
ኖቤል ተሸላሚ ሳይንቲስት

እውነተኛው ዓለም ያሉና ከሞቱ ነገሮች ብቻ የሚገኙበት ሊመስልህ ይችላል። በዩኒቨርስ ውስጥ ግን ሁሉም ነገር ሕይወት አለው። ሞተ የሚባል ነገር የለውም። ኮከቦች፣ ፀሀይ፣ ፕላኔቶች፣ አየር፣ውሃ፣እሳት እንዲሁም ማንኛውም የምትመለከተው ነገር ሁሉ ሕይወት አለው። እየመጣ ያለው እውነተኛ ዓለም ይህ ነው።

http://ethzare.wordpress.com

“በዛፉ ውስጥ የፍቅር ስሜትህን ተረድቶ ምላሽ የሚሰጥ ስሜት አለ። ምላሹን የሚገልፀው እኛ አሁን ልናየው ወይም ልንረዳ በማንችልበት መንገድ ነው።”

ፕሬንቲስ መልፎርድ (1834 — 1891)
ደራሲ

የምታየው ነገር ሁሉ እውነተኛ ዓለም፤ የማታየው ደግሞ እውነተኛ ያልሆነ ሊመስልህ ይችላል። ለነገሩ አንድን ነገር ስትመለከት የምታየው ቀለም እውነተኛውን አይደለም። እያንዳንዱ ነገር የሚስባቸው ቀለሞች በሙሉ እውነተኛውን ማንነቱን የሚገልፅ ሲሆን የሚያንፀባርቀው ግን ያልሆናቸውን ነው። አንተ የምታየውም እሱን ነው። እናም ሰማይ ከሰማያዊ ቀለም በስተቀር ሌሎችን ቀለሞች ሁሉም ነው። ከአንተ ጠለል ጋር ተመሳሳይ ስላልሆነ የማትለማቸው በርካታ ድምፆች ቢኖሩም መኖራቸው ግን እርግጥ ነው። አልትራቫዮሌትና ኢንፋራሬድ ብርሃንን ማየት አትችልም። ምክንያቱም ጠለላቸው ከአንተ ጋር አይገጥምም። መኖራቸው ግን እርግጥ ነው። ያሉትን የብርሃን ጠለሎች ሁሉ የኤቨረስት ተራራን ያህላሉ ብለህ ብትወስድ አንተ ማየት የምትችለው ከጎልፍ ኳስ በእጅጉ ያነሱትን ያህል ነው ::

ምናልባትም እውነተኛው ዓለም የተሰራው ማየትና መንካት ከምትችላቸው ጠጣር ነገሮች እንደሆነ ልታስብ ትችላለህ። እንደእውነቱ ከሆነ ግን ጠጣር የሆነ ምንም ነገር የለም። አሁን የተቀመጥክበት ወንበር የሚንቀሳቀስ ኃይል ጉልበት ነው። በአመዛኙም ህዋ ነው። ታዲያ ወንበርህ እውነተኛ ነውን?

http://ethzare.wordpress.com

"አስተዋይ ሰው ዓለም ቅዠት መሆኗን ተረድቶ እውነት እንደሆነች አሰመስሎ ስለማይሰራ ከስቃይ ይድናል።"

ጓተማ ቡድሃ (563 483 ከክ.ል.በ.)
የቡድሂዝም መሥራች

የምታልመው ሁሉ የሃሣቦችና የስሜት ጥርቅም ብቻ እንጂ በእውነተኛው ዓለም ምንም ተፅዕኖ የሌለው ሊመስልህ ይችላል። ነገር ግን ሳይንቲስቶች አንድን እውነት ለማረጋገጥ የሚገጥማቸው ዋናው መሰናክል እምነታቸውን ከሳይንሳዊ ሙከራው መነጠል ነው። ምክንያቱም የሙከራው ውጤት የሚወሰነው በሳይንቲስቱ እምነት ነው። የሰው ልጅ ሃሳብና እምነቶች ይኽን ያህል ኃይል አላቸው። ልክ የሳይንቲስቱ እምነት የሙከራውን ውጤት እንደሚወስነው ሁሉ የአንተም እምነቶች ሕይወትህን ይወስኑታል።

እውነት ሆኑም አልሆኑ ያንተ ዓለም የሚሰራው ከእምነቶችህ ነው። እውነት ነው ብለህ የምታስበውና የሚሰማህ ሁሉ ሕይወትህን ይፈጥራል። ምክንያቱም ለመሳሳብ ህግ እየሰጠህ ያለኸው ያንን ስለሆነ የሚመልስልህም ተመሳሳይ ነው። የምታልመው ነገር ከምታየው ዓለም በላይ እውነተኛ ነው። ምክንያቱም የምታየው ዓለም የሚመጣው ከምታስበውና ከምታምነው ነው። ይሆናል ብለህ የምታምንበት ነው በሕይወትህ ውስጥ የሚሆነው። የምፈልገውን አይነት ሕይወት መኖር አልችልም ብለህ የምታልም ከሆነ የመሳሳብ ሕግ ያልከውን ተቀብሎ ሕይወትህም እንደዚያው መሆን አለበት።

"በሚታይና በሚነካ ነገር ማመን በፍፁም እምነት አይደለም። ባልታየው ማመን ግን አሸናፊነትና መታደል ነው።"

አብርሃም ሊንከን (1890 — 1865)
16ኛው የዩናይትድ ስቴትስ ፕሬዝዳንት

http://ethzare.wordpress.com

በለምች ታሪክ ዘንድ ከትውልድ ወደ ትውልድ ሲሸጋገር የመጣ የተሸፋፈነ ታሪክ አለ። ነገር ግን እውነቱ መነገር ያለበት ጊዜ መጥቷል።

እውነተኛው ታሪክ

እውነታው ገደብ የሌለብህ ፍጡር መሆንህ ነው። እውነታው ዓለምና ዩኒቨርስ ገደብ አልባ መሆናቸው ነው። የማታያቸው ዓለማትና አጋጣሚዎች አሉ። መኖራቸውም እርግጥ ነው። የምትናገረውን እውነት መቀየር አለብህ። የህይወትህን አጓጊነት መናገር መጀመር አለብህ። ምክንያቱም የምትናገረው መልካምም ሆነ ጥሩ የመላሳብ ሕግ እንደምትቀበለው ማረጋገጫ መስጠት አለበት። እና የህይወትህ ታሪክ ይሆናል።

የምትፈልገውን ነገር ሁሉ ስታስብና ስታልም በህይወትህ ውስጥ መልሰህ ትቀበለዋለህ። በምትችለው መጠን ፍቅር ስትሰጥ የፍቅር ኃይል መልካም ሰዎችን፣ ሁኔታዎችና አጋጣሚዎችን በዙሪያህ ያሰባስባል። የፈለግኸውን መሆን ትችላለህ። የፈለግኸውን መፈፀም ትችላለህ። የፈለግኸውን ሁሉ ማግኘት ትችላለህ።

የምትወደው ምንድነው? የምትፈልገውስ?

የማትፈልጋቸው ነገሮች ከሕይወት ታሪክህ እንዲጠፉ አድርግ። የምትፈልጋቸውን ነገሮች ብቻ የሕይወትህ አካል አድርግ። በቀድሞ ሕይወትህ የነበሩ ስህተቶችን ባሰብካቸው ቁጥር በታሪክህ ላይ አንዲካተቱ እያደረግህ ነው። አሁንህን ወዳለፈው የሕይወትህ ምስል ይወስዱታል።

በህፃንነትህ የገጠመህን መጥፎ ነገሮች ረስተህ መልካሞቹን ብቻ አስታውሳቸው። በታዳጊነትህና ወጣትነት ዘመንህ የሆኑትን መልካም ያልሆኑ ነገሮች ሁሉ ተዋቸው። በህይወትህ ውስጥ የወደድካቸውን ብቻ አስቀምጣቸው። ያለፉ አሉታዊ ነገሮች ሁሉ ያለፉ ናቸው። ዛሬ በፊት የነበርከውን አይነት ሰው አይደለህም። ታዲያ መጥፎ ሰሜት የሚያጭሩብህን ነገሮች ለምን የህይወት ታሪክህ

http://ethzare.wordpress.com

አካል ታደርጋቸዋለህ። ካለፈው ሕይወትህ መጥፎውን እየቆፈርክ ማውጣት የለብህም። ይልቁንስ ከሕይወትህ አካልነት ለርዛቸው።

"አንድ ታላቅ ዘለዐለማዊ ኃይል ሁላችንንም ወደፊት እየገፋን ነው። የሚገፋው ሁሉንም ቢሆኑም አብዛኞቹ አዝጋሚና እየዘረ የሚመስከቱ ናቸው። ሳያውቁት ታላቁን ኃይል ይቃረኑታል።"

ፕሬንቲስ ሙልፎርድ (1834 — 1891)
ደራሲ

መጠቃትህን ደጋግመህ ባወራኸው ቁጥር በሕይወትህ ውስጥ ደጋግሞ ያጋጥምሃል።ከሌሎቹ ሰዎች በጉብዝና ያነስህ፣ የማታምርና መወዳዳር የማትችል መሆንህን ደጋግመህ ባወራህ ቁጥር እውነትህን መሆኑን በመከለት ያረጋግጡልሃል።

ሕይወትህን በፍቅር ስትሞላው ፀፀት፣ የጥፋተኝነትና ማንኛውም አሉታዊ ስሜት ከውስጥህ ይወጣል። ከዚያ በታሪክ ተነግረው የማያውቁ ድንቅ ታሪኮችን መናገር ትጀምራለህ። የፍቅር ኃይል ሕይወትህን በመልካም ታሪኮች ይሞላልሃል።

"በምድር ላይ ያለው ታላቁ ኃይል ፍቅር ነው። የሁሉም ነገሮች ገዢም ነው።"

ሜልድሬድ ሊሴቴ ኖርማን (1908 — 1981)
ለስላም የተጋ ለው

http://ethzare.wordpress.com

ኃይል ያላችው ነጥቦች

- ✓ ሕይወት የምትወደውን እንድትመርጥ ሁሉንም ነገር ታቀርብልሃለች።
- ✓ የምትፈልገውን ነገር ሌላ ሰው ዘንድ ካየኸው አንተ እንዳለህ ያህል ተደሰት። ፍቅር ከለጠኸው ተመሳሳዩን ነገር ወዳንተ ማምጣት ትችላለህ።
- ✓ የምትፈልገውን ነገር ስትመለከት ከእሱ በተመሳሳይ ጠለል ላይ ነህ ማለት ነው።
- ✓ የሕያወት ዝርዝር የማትወዳቸውም ነገሮች አሉበት፤ ስለዚህ መጥፎ ስሜት በመስጠት ወዳንተ እንዲመጡ አታድርግ!
- ✓ ለማትወዳቸውና ለማትፈልጋቸው ነገሮች ምንም ስሜት አታሳይ፤ በምትኩ የምትወደውን ነገር ስታይ ብቻ ምላሽ ስጥ።
- ✓ ለስሜቶችህ ምላሽ የሚሰጠው የመሳሳብ ሕግ ነው። ዋጋ ያለው የምትሰጠው ነገር ብቻ ነው። የመሳሳብ ሕግ የአንተ ሕግ ነው።
- ✓ ትኞት ስትሰነዝር ተመልሶ ወዳንተ ይመጣል። ፍቅርና አድናቆት ለሌሎች ስትቸርም ለራስህ እየሰጠህ ነው።
- ✓ ለሎች የማንኛውም ነገር እጥረት ከገጠማቸው ፍቅር አጥሯቸዋል ማለት ነው።
- ✓ አሁን ምንም የሚጉድልህ ነገር የለም፤ ከዚህ ቀደም የሰራኸው ትክክል ያልሆነ ነገር ከነበረ ስህተቱን ማወቅህ የመሳሳብ ሕግን ምሉዕ ያደርገዋል።
- ✓ ዓለምህ የሚሰራው እውነት ከሆኑም ካልሆኑም እምነቶችህ ነው።
- ✓ የምታልመው ዓለም ከምታየው የበለጠ እውነት ነው። ምክንያቱም የምታየው ዓለም የሚመጣው ከምታምነውና ከምታልመው ነው። እውነት ነው ብለህ የምታስበውና የምታምንበት ነው ሕይወትህ የሚሆነው።
- ✓ የምትናገረው ነገር መጥፎም ይሁን መልካም የሕይወትህ አካል ይሆናል። ስለዚህ አሰደናቂውን የሕይወትህን ታሪክ መናገር ጀምር፤ የመሳሳብ ሕግ እውን ያደርግልሃል።

http://ethzare.wordpress.com

የጎይል ቁልፎች

http://ethzare.wordpress.com

“ ከሁሉም በላይ የከበሩና ዋጋ ደሳቸው ይዞታዎችህና ታላላቆቹ ጉልበቶችህ የማይታዩና የማይጨበጡ ናቸው። ማንም ሲወስዳቸው አይችሉም፤ አንተና አንተ ብቻ ነህ ልትሰጣቸው የምትችለው። ለስጦታህም ከበቂ በላይ ይመለስልሃል።”

ከሌመንት ስቶን (1902 -2002)
ደራሲና ነጋዴ

የኃይል ቁልፎች የፍቅርን ኃይል ለመጠቀምና የምትሻውን ሕይወት ለመኖር ተወዳዳሪ የሌላቸው መንገዶች ናቸው። በጣም ቀላልና ተራ በመሆናቸውም የትኛውም ህፃን ሊጠቀምባቸው ይችላል። እያንዳንዱ ቁልፍ በውስጥህ ያለውን ታላቅ ኃይል ይከፍተዋል።

የፍቅር ቁልፍ

ፍቅርን በሕይወትህ ውስጥ እንደዋና ኃይል ለመጠቀም ከዚህ ቀደም ካፈቀርከው ሁሉ በላቀ መልኩ ማፍቀር አለብህ። ከሕይወት ጋር ፍቅር ይያዝህ! በሕይወትህ ውስጥ የቱንም ያህል አፍቅረህ ብታውቅ ያንኑ መቶ ሺ ፣ ሚሊየን ጊዜ በእጥፍ አብዛው። ምክንያቱም መስጠት የምትችለው ፍቅር ያንን ያህል ነው። ገደብና ጣሪያ የለውም። የተሰራኸው ከፍቅር ነው። አንተም ሕይወትም ዩኒቨርስም የተሰራችሁበት ዋናው ነገር ፍቅር ነው። ከዚህ ቀደም ከተቀበልከውም ሆነ ከሰጠኸው በብዙ እጥፍ የላቀ ፍቅር መስጠት ትችላለህ።

ሕይወትን ስታፈቅር ገደቦች ሁሉ ይነሳሉ። በገንዘብ፣ ጤና፣ ደስታ፣ ግንኙነት የሚኖሩትን ገደቦች ትሰብራቸዋለህ። ከሕይወት ጋር በፍቅር ስትቆራኝ

http://ethzare.wordpress.com

ምንም ነገር ለመቋቋም አትፈልግም። ስለዚህም የወደድኸው ነገር ሁሉ ወዲያውኑ በሕይወትህ ላይ ይከሰታል። ገና ወደ ክፍሉ ስትራመድ መኖርህ ይታወቃል። ዕድሎች ሁሉ ወደ ሕይወትህ ይጎርፋሉ። የነካኸው ሁሉ አሉታዊነቱ ይጠፋል። ይኖራል ብለህ ያላሰብከውን ስሜት ታገኛለህ። ሕይወትህ በገደብ አልባ ጉልበትና መነሳሳት ይሞላ። ለሕይወትም የማይረካ ፍላጎት ይኖርሃል። ከሕይወት ጋር በመተሳሰር በውስጥ ያለውን ኃይል ተጠቀምበት። እናም ገደብ አልባና የማይደፈር ትሆናለህ!

"ከዚህ ሁሉ ጊዜ በኋላ እንኳን ፀሃይ መሬት ብድሯን እንድትከፍል አልጠየቀችም። እንደዚያ ዓይነቱ ፍቅር ምን እንደ ሚሰራ ተመልከቱ አስኪ። ሙሉ ሰማዩን ያበራል።"

ሃፌዝ (1315-1390)
የሱፊ ባለቅኔ

ታዲያ ከሕይወት ጋር በፍቅር የምትተሳሰረው እንዴት ነው? ከሌላ ሰው ጋር በፍቅር በምትኖርበት ዓይነት ነው። የእነሱ የሆነን ነገር ሁሉ ታደንቃለህ። ከሌላ ሰው የምታፈቅረው ፍቅርን ብቻ በማየት፣ ፍቅርን ብቻ በመስማት፣ ፍቅርን ብቻ በመናገር እና በሙሉ ልብህ የፍቅርን ስሜት በማስተናገድ ነው። የፍቅርን ዋንኛ ጉልበት በመጠቀም ከሕይወት ጋር በፍቅር መተሳሰር የምትችልበት መንገድም ይኸው ነው።

የትም ሁን ምንም ስራ የምተወዳቸውን ነገሮች ፈልግ። የምትወዳቸውን ቴክኖሎጂዎችና ፈጠራዎች ልትፈልግ ትችላለህ። የምትወዳቸውን ህንፃዎች፣ መኪኖች፣ ሱቆች፣ ካፌና ሬስቶራንቶች ፈልግ። በመንገድ ስትሄድ በተቻለ መጠን

http://ethzare.wordpress.com

በርካታ የምትወዳቸውን ነገሮች ለማግኘት ሞክር። በተፈጥሮ የሚወዱ ነገሮች ሁሉ ተመልከት። ወፎችን፣ ዛፎችን፣ አበቦችን፣ ሽቶዎችንና ተፈጥሮአዊ ቀለሞችን። የምትወደውን ሁሉ ተመልከት። የምትወደውን ሁሉ ስማ። ስለምትወደው አውራ።

"አስከዛሬ ድረስ ተፈትኖ ያልወደቀ ኃይል ከጎንህ አደስ አንተንም አንደማያሳፍርህ አርግጠኛ ሆነህ መቀጠል ትችላለህ።"

ሮበርት ኬሊየር (1885 - 1950)
ደራሲ

ስለምትወደው ነገር አስብ። ስለምትወደው ነገር አውራ። የምትወደውን ነገር አድርግ። ምክንያቱም እነዚህን ነገሮች ስትሰራ የፍቅርን ስሜት እያስተናገድክ ነው።

ስለቤትህ፣ ቤተሰብህ፣ ዕጮኛህ እና ልጆችህ የምትወደውን አውራ። ክንደኞችህ ስለምትወድላቸው ነገር አውራ። ምናቸውን እንደምትወድላቸው ንገራቸው።

ከቀኑ ውስጥ የወደድካቸውን ነገሮች ለይተህ ለማሳሰብ ሕግ ንገረው። በየቀኑ የምትወዳቸውን ነገሮች ለይተህ በማውጣት ምን ያህል ፍቅር መስጠት እንደምትችል አስብ። በጎዳና ላይ ስትሄድ በሰዎች ዘንድ የምትወደውን ነገር ፈልግ። በሱቆቹ ስታልፍ የምትወደውን ሁሉ አማትር።

"ያ ሹራብ ይመቸኛል" ፣ "ጫማዎቹን ወደድኳቸው"፣"የልጅቷን ፀጉር ወደድኩት"፣"ይህ ሽታ ተመቸኝ" ፣ "ያን ቀለም እወደዋለሁ" ፣ "ይህ መንገድ ይመቻል" ፣ "ይህቺ ከተማ ነፍሴ ናት" ወዘተ በል።

በአጋጣሚዎች፣ ሁኔታዎችና ድርጊቶች ላይ ሁሉ ለምትወዳቸው ነገሮች ስሜትህን ግለፅ። "እንደዚህ አይነት የስልክ ጥሪዎች ያስደስቱኛል"፣ "መልካም ዜና መስማት ያስደስታል"፣"ይህንን ዘፈን በጣም ነው የምወደው" ፣ "ሕይወቴን

http://ethzare.wordpress.com

እወዳታለሁ" የመላለሉትን ሁሉ ተናገር። ልብህን የሚያስደስቱትን ነገሮች ሁሉ እየፈለግህ ጥልቅ የፍቅር ስሜት አሳድር!

መልካም ስሜት ካልተሰማህ እና እሱን ወይም መልካም ስሜትህን ማሳደግ ከፈለግህ ለአንድ ወይም ሁለት ደቂቃ ያህል በአእምሮህ ውስጥ መልካም ነገሮችን እየዘረዘርክ አብላላ። ጠዋት ልብስህን ስትለባብስ፣ ስትራመድ ወይም ስታሽከረክር፣ ማድረግ ትችላለህ። ለመስራት የቀለለ በሕይወት ላይ የሚያመጣው ለውጥ ግን አስደናቂ ነው።

በየወሩ መጀመሪያ የምትወዳቸውን ነገሮች ሁሉ ዝርዝር በጹሑፍ አዘጋጅ። ከዚያም ቢበዛ በየሶስት ወሩ። የምትወዳቸውን ቦታዎች፣ ከተሞች፣ አገሮች፣ ሰዎች፣ ቀለሞች፣ ችሎታዎች፣ ድርጅቶች፣ አገልግሎቶች፣ ስፖርቶች፣አትሌቶች፣ ሙዚቃ፣እንስሳት፣ አበቦች፣ ዕፅዋት እና ዛፎችን አካትበት። ዕቃዎች፣ መጻህፍት፣ መጽሔቶች፣ ጋዜጦች፣ መኪኖች፣ ምግቦች ሳይቀሩ መዘግባቸው።

"አንድ ሰው አንዴት ወደ ፍቅር ግዛት ከገባ በኋላ የማትመች የነበረችው ዓለም አንኳን ብትሆን ሙሉና የምታምር ትሆንለታለች። ስፍቅር በሯ ምንጊዜም ክፍት ነውና፤"

ስፐራን አብዩ ኬይርኬጋርድ (1813 -1855)
ፊላስፋ

ስራህ በየቀኑ የምትችለውን ያህል ማፍቀር ነው። ዛሬ ማድነቅና ማፍቀር የምትችለውን ሁሉ ከፈፀምህና የማትወዳቸውን ነገሮች ፊትህን ካዞርክባቸው ነገሮችህ በፍቅርና በደስታ የተሞሉ ሆነው ይመጡልሃል።

http://ethzare.wordpress.com

“የደስታን በር የሚከፍተው ዋናው ቁልፍ ፍቅር ነው።”

አሊቨር ዌንዳል ሆልመስ (1809 -1894)
የሃርቫርድ ሜዲካ ት/ቤት ዲን

ማፍቀር በጎቃት መጠባበቅ ማለት ነው

በዙሪያህ ለሚገኙ መልካም ነገሮች ፍቅርን ለመስጠት ነቅተህ መጠበቅ አለብህ። በአካባቢህ ያሉ የሚወደዱ ነገሮችን ነቅተህ ካልጠበቅሃቸው ያመልጡሃል። የምትወዳቸውን ነገሮች ለማየት ንቁ መሆን አለብህ። የአበቦችን መልካም መዐዛ ለማሽተት በጉናቸው ነቃ ብለህ ማለፍ አለብህ። የምትመገበውን ምግብ ለማጣጣም በሙሉ ንቃት ላይ መገኘት ይጠበቅብሃል። በመንገድ የምትሄደው ጭንቅላትህን በሃሣብ ወጥረህ ከሆነ ሁሉም ነገር ያመልጥሃል። በርካታ ሰዎችን የሚያጋጥማቸው ይኸው ነው። ጭንቅላታቸው ውስጥ ያሉትን ሃሣቦች ሲያዳምጡ በአካባቢያቸው ያሉ ነገሮችን ይዘነጓቸዋል።

በጉዳና ላይ እየሄድክ ድንገት ጓደኛህ ድምፅህን ጮክ ብሎ ሲጣራ እንዴት እንዳላየኸው አስገርሞህ አያውቅም? ወይም የቀድሞ ጓደኛህን አግኝተኸት ሁለት ሶስት ጊዜ ከጠራሃት በኃላ ስታይህ ዘላ ስትጠመጠምብህ አታስታውስም? አካባቢዋን በንቃት እየተከታተለች ስላልነበረ ስሟን መጥራትህ ነው ያነቃት። እሷማ የአእምሮዋን ሃሣብ በማዳመጥ ተጠምዳ ነበር። በመኪና ሄድክ ድንገት ቀና ስትል ያሰብክበት መድረስህን አስተውለህ ታውቃለህ?ያን ሁሉ መንገድ እንዴት እንደመጣችሁ ግን አታስታውስም። ራስህን የውስጥህን ሃሣቦች በማዳመጥ አደንዝዘኸው ነበር።

http://ethzare.wordpress.com

መልካሙ ዜና የበለጠ ፍቅር በሰጠህ ጊዜ የበለጠ ንቁ ትሆናለህ። ፍቅር ሙሉ ንቃትን ያላብሳል። በየቀኑ የምትችለውን ያህል ፍቅር ለመስጠት ስትሞክር የበለጠ ንቁ ያደርግሃል።

አእምሮህ ፍቅር ላይ እንዲያተኩር ማድረግ

"ንፁህ አእምሮ ማለት ሙሉ ንቃት ማለት ነው። ለዚህም ነው ንፁህ አእምሮ የሚወደውን ነገር በንቃት መመልከት የማይችለው።››

ብሌዝ ፓስካል(1623 — 1662)
የሂሣብ ሊቅና ፈላስፋ

ንቁ ሆኖ ለመቆየት አንደኛው መንገድ "ምን የምወደው ነገር አየሁ? ፣" የምወዳቸውን ነገሮች ማየት እችላለሁ? "ሌላ የምወደው የቀረ ነገር ይኖር ይሆን፣ ያሚያጓጓኝን ነገር ላይ እችላለሁ"፣ "የሚያስደስተኝ ምን ነገር መመልከት እችላለሁ? " ፣ " ምን የምወደው ነገር መስማት እችላለሁ?" የሚሉትን ጥያቄዎች ለአእምሮህ ማቅረብ ነው።።ለአእምሮህ ጥያቄ ስታቀርብለት ሌላውን ነገር ሁሉ ትቶ ለጥያቄህ መልስ ለመስጠት በጥያቄዎቹ ዙሪያ ያጠነጥናል።።

ምስጢሩ ያለው ለአእምሮህ ጥያቄ ከማቅረብ አለመቦዘን ላይ ነው።። ብዙ ጥያቄዎች ማቅረብ በቻልክ መጠን አእምሮህን የመቆጣጠር አቅምህም ያድጋል።። አእምሮህም አንተን በመቃረን ፋንታ ለአንተ ፍላጐቶች መስራት ይጀምራል።።

አእምሮህን ልትቆጣጠረው ካልቻልክ አንዳንዴ ልክ ያለሾፌር ቁልቁል እንደሚምዘገዘግ ባቡር ያደርገዋል።። የአእምሮህ ሾፌር አንተ ነህ።። ስለዚህ ተከታታይ ትዕዛዞችን በመስጠት አእምሮህን ወጥረው።። አእምሮህ የራሱን ውሳኔዎች የሚወስደው አንተ ትዕዛዝ ልታስተላልፍለት ከቻልህ ብቻ ነው።።

http://ethzare.wordpress.com

‹‹ ሲቆጣጠሩት ለማይችሉ አእምሯቸው ጠላታቸው ይሆናል።››

ባሃጋራድ ጊታ (፮ኛው ክ.ዘ ከክ.ል.በ)
ጥንታዊ የሀንድ ፅሁፍ

አእምሮህ ልትጠቀምበት ከቻልክ የማይታመን ጉልበት አለው። ነገር ግን በቁጥጥርህ ስር ማዋል አለብህ። ሃሳቦችህ እንዲያደናቅፉህ ከመፍቀድ ይልቅ በፍቅር ላይ ያተኩረ እንዲ ሆኑ መስመር አስይዛቸው። አእምሮህ በፍቅር ላይ እንዲያተኩር ለማለማመድ ብዙ ጊዜ አይፈጅም ። ከዚህ በኋላ በሕይወትህ ውስጥ የሚሆነውን ታያለህ።

የምስጋና ቁልፍ

‹‹ ደስምስጋና የታላቁ ኃይል ተጠቃሚ ልትሆን አትችልም።
ከኃይል ጋር አቆራኝቶ የሚያቆይህ ምስጋና ነው።››

ዋላስ ዋልተር (1860 — 1911)
ደራሲ

ምስጋናን ተጠቅመው ሕይወታቸውን ከነበረበት የተበላሸ መስመር ሙሉ በሙሉ መቀየር የቻሉ በሺዎች የሚቆጠሩ ሰዎች አውቃለሁ። ተስፋ የላቸውም የተባሉ ህመምተኞች በተዐምር ወደ ሙሉ ጤነኛነት ሲመጡ አውቃለሁ። ስራ ያቆሙ ኩላሊቶች ሲያገግሙ፣ የልብ ህመሞች ሲጠገኑ፣ ዐይን ብርሃኖች ሲመለሱ፣ ዕጢዎች ሲጠፉ፣ የተሰበሩ አጥንቶች ሲጠገኑ አይቻለሁ። የፈረሱ የፍቅር ግንኙነቶች በምስጋና አማካኝነት ተመልሰው ሲሞቁ፣ ያለቀላቸው ትዳሮች ሲደሩ፣ የተበታተኑ የቤተሰብ አባላት ሲሰባሰቡ እንዲሁም አስተማሪዎች ተማሪዎቻቸውን

http://ethzare.wordpress.com

በማይገመት መልኩ ሲቀይሩ አውቃለሁ፡፡በጉስቁልና ውስጥ የነበሩ ሰዎች በምስጋና ወደ ባለፀጋነት ሲለወጡም አይቻለሁ፡፡ ንግዳቸው የከሰረባቸው ሲያገግሙ፣ ኪሳቸው ባዶ የነበሩት በቂ ገንዘብ ሲያካብቱ፣ ከጭዳና ተዳዳሪነት ወደ ራሳቸው ቤት ባለቤትነት በአንድ ሳምንት ውስጥ ሲለወጡ አስታውሳለሁ፡፡ በምስጋና ብቻ ከድብርትና የአእምሮ ህመማቸው ወደ ሙሉ ጤነኝነትና ደስታ ሲሻገሩም አውቃለሁ፡፡

ሁሉም የዓለማችን ታላላቅ ሰዎች ተጠቅመውበታል፡፡ ምክንያቱም ምስጋና ከታላላቅ የፍቅር መግለጫ መንገዶች አንዱ መሆኑን ያውቃሉ፡፡ ሲያመሰግኑ በሕጉ አማካኝነት እየተመሩ እንደሆነ ያውቁ ነበር፡፡ እየሱስ እያንዳንዱን ተዐምር ከመፈፀሙ በፊት ‹‹አመሰግናለሁ››ይል የነበረው ለምን ይመስልሃል?

ባመሰገንህ ጊዜ ሁሉ ፍቅር እየሰጠህ ነው፡፡ የሰጠኸውን ሁሉ ደግሞ ትቀበላለህ፡፡ ምስጋናውን ለሰው፣ ለፀሃይ፣ ለመኪና፣ ለሽርሽር፣ ለስጦታ ፣ ለመጽሐፍ ወይም ለሌላ አስደሳች ነገር ስትሰጥ ለነገሮቹ ፍቅር እየሰጠህ በመሆኑ በምላሹ የበዛ ደስታ፣ ጤና፣ ገንዘብ ፣ ግንኙነት እና ሌሎችም አስደሳች አጋጣሚዎች ይሰጡሃል፡፡

አሁኑኑ ሞክረው፡፡ ምስጋና የሚገባውን አንድ ሰው ወይም ጉዳይ አስብ፣ በዓለም ላይ ከሁሉም አብልጠህ የምታፈቅራትን ሴት ልትመርጥ ትችላለህ፡፡ ስለልጅቷ የምትወደውን ሁሉና ምስጋና የሚገባቸውን ነገሮች ላይ አተኩር፡፡ወይም በሃሣብህ ወይም ድምፅ አውጥተህ ልጅቱ አጠገብህ ሆነ የምትሰማህ ያህል በእጅጉ እንደምታመሰግናት የሚያስመሰግኗትን ነገሮች እየዘረዘርክ ንገራት፡፡ ያፈቀርክባቸውን ምክንያቶች በሙሉ ግለፅላት፡፡ አስደሳች አጋጣሚዎችን በማስታወስ‹‹ታስታውሻለሽ ያን ጊዜ...›› እያልህ ምስጋናህን ግለጽ፡፡ልብህንና

http://ethzare.wordpress.com

ሰውነትህን በምስጋና ሙላው፡፡በዚህ መልኩ የለጠኸው ተመልሶ በግንኙነትህ በኩል መምጣት አለበት፡፡ በምስጋና ፍቅር መስጠት ይህንን ያህል ቀላል ነው፡፡

አልበርት አንስታይን በዓለማችን ከነበሩ ታላላቅ ሳይንቲስቶች አንዱ ነው፡፡ ግኝቶቹ ዩኒቨርስን የምናይበትን መንገድ ቀይረዋል፡፡ ስለ ግኝቶቹ በሚጠየቅ ጊዜ ያወራ የነበረው ሌሎችን ስለማመስገን ብቻ ነበር፡፡ በዓለማችን ከታዩት ድንቅ አእምሮዎች አንዱ ሌሎች ስላደረጉለት ነገር በቀን ከመቶ ጊዜ በላይ ምስጋናን ያቀርብ ነበር፡፡ ያ ማለት አንስታይን በትንሹ በቀን ከመቶ ጊዜ በላይ ፍቅር እንደሰጠ ያሳያል፡፡ ታዲያ ተፈጥሮ ድንቅ ምስጢራቷን ለአንስታይን ብትገልፅለት ምን ይገርማል ታዲያ?

‹‹ በኖቁኑ በመቶዎች ስሚቆጠሩ ጊዜያት ውስጣዊና ውጫዊ ሕይወቴ በሕሉና በሞቱ ሴሎች ሰዎች ጉልበት ላይ የተመሰረተ መሆኑንና በተሰጠኝና ወደፊት ስሚሰጠኝ መልሼ መስጠት እንዳለብኝ ስረዱ አስታውሰዋለሁ::››

አልበርት አንስታይን (1879 — 1955)
የኖቤል ሽልማት አሸናፊ የፊዚክስ ሊቅ

ምስጋና ፤ ታላቁ ማባዣ

በጣም ትንሽ ለሚባሉ ነገሮች እንኳን ምስጋና ስታቀርብ ያመሰገንካቸው ነገሮች በዝተው ይመጡልሃል፡፡ ስላለህ ገንዘብ ምስጋና ካቀራብህ የበለጠ ገንዘብ ታገኛለህ ፡፡ የተዋጣም ባይሆን ለግንኙነትህ ምስጋና ብታቀርብ ግንኙነቱ እየተሻሻለ ይሄዳል፡፡ ስለስራህ ምስጋና ካቀረብህ በስራህ ውስጥ የተሻሉ

http://ethzare.wordpress.com

አጋጣሚዎች ይመጡልሃል፡፡ ምክንያቱም ምስጋና በሕይወት ውስጥ ያለህን የሚያባዛ መላሪያ ነው፡፡

‹‹ሕይወትህን ሙሉ የምታቀርበው ብቸኛ ፀሎት

‹አመሰግናለሁ› ከሆነ በቂ ነው፡፡››

ፔስተር ኢክሃርት (1260 -1328)

ክርስቲያን ፀሃፊና የሐይማኖት ተመራማሪ

ምስጋና የሚጀመራው ከአንድ ቀላል ቃል ነው፡፡ አመሰግናለሁ፡፡ ነገር ግን ምስጋናው ከልብ የመነጨ መሆን አለበት፡፡ አብዝተህ አመስግናለሁ ባልህ መጠን የማመስገኑ ስሜት ወደ ውስጥህ እየሰራፀ ይሄዳል፡፡ አብዝተህም ፍቅርን ትሰጣለህ፡፡ የምስጋናን ኃይል በሕይወትህ ላይ ለመጠቀም ሶስት መንገዶች አሉ፡፡ ሁሉም ግን ፍቅር መስጠት ናቸው፡፡

1. በሕይወትህ ውስጥ ለተደረጉልህ ነገሮች ሁሉ አመስግን፡፡
2. በሕይወትህ ውስጥ እየተደረጉልህ ላሉ ነገሮች ምስጋና ስጥ፡፡
3. ወደፊት እንዲደረጉልህ ለምትፈልጋቸው ነገሮች አስቀድመህ የተደረጉልህ ያህል ምስጋና አድርስ፡፡

ለተደረገልህና እየተደረገልህ ላለው ሁሉ ካላመሰገንህ ፍቅር እየሰጠህ አይደለም፡፡ እናም ከስተቶችን ለመቀየር የሚያስችል ምንም ጉልበት አይኖርህም፡፡ ለተቀበልካቸውና ለምትቀበላቸው ሁሉ ምስጋና ስትሰጥ ነገሮቹን ያበዛቸዋል፡፡ በሌላ በኩል ደግሞ ምስጋና የምትፈልገውን ያመጣልሃል፡፡ በሕይወትህ ውስጥ እንዲሆን ለምታሻው ነገር የሆነልህ ያህል ምስጋና አቅርብ፡፡ የመሳሳብ ሕግ እውን እንዲሆንልህ ያስገድዳል፡፡

ምስጋናን የመሰለ ቀላል ጉዳይ የምትወደውን ነገር አብዝቶ ሕይወትህን መቀየር ይችላል ብለህ ማሰብ ይቻልሃል?

http://ethzare.wordpress.com

ፈት ፣ ብቸኛና ድብርት የተጫጫነው አንድ ሰው የማይወደውን ስራ ከመስራት በየቀኑ ፍቅርና ምስጋናን በመሞከር ሕይወቱን ለመለወጥ ወሰነ። ስለ ሁሉም ሰዎች መልካም በማሰብ አሃዱ አለ ፣ የቀድሞ ጓዳኞቹና ቤተሰቦቹ ዘንድ ሲደውል አዎንታዊነቱ ያስገርማቸው ጀመር፤ ከሚጠጣው ውሃ ጀምሮ ስላለው ነገር ሁሉ ማመስገኑን ተያያዘው። ከ120 ቀናት በኃላ በሕይወቱ ውስጥ የሆነው የሚከተለው ነበር።ስለስራው ይጠላው የነበራው ሁሉ ተቀየረ። እንዲያው ለስራው ምክንያት ሲያይ ወደሚፈልጋቸው ቦታዎች ሁሉ የመሄድ አጋጣሚን አገኘ። ከቤተሰቡ ጋር ያለው ግንኙነት የሚያስቀና ሆነ። የመኪናውን ዕዳ ከፍሎ በቂ ገንዘብ ለመያዝ ቻለ። መልካም ጊዜን ማሳለፉን ቀጠለ። እናም በድጋሚ አስረኛ ክፍል እያለ ከሚያያፈቅራት ልጅ ጋር በትዳር ተጣመረ።

‹‹ስሆነልህ ሁሉ በቂ ምስጋና ማቅረብ የተደረገልህ ነገር ስለመቀጠሉ ማረጋገጫ ያስገኝልሃል።››

ሙሐመድ (570 — 632)
የእስልምና መስራች

በጥቂቱ ስታመሰግን ሕይወትህ በጥቂቱ ይቀየራል። ምስጋናን በየቀኑ አበርክተህ ስትጠቀም ደግሞ ሕይወትህ አስበኸው በማታውቀው ሁኔታ ይቀየራል። ምስጋና በሕይወትህ ውስጥ የሚገኙ መልካም ነገሮች ማብዛት ብቻ ሳይሆን መልካም ያልሆኑትንም ያጠፋቸዋል። ራስህን በየትኛውም መጥፎ ሁኔታ ውስጥ ብታገኘው የምታመሰግነውን ነገር ፈልገህ በማመስገን ሁኔታዎችን መቀየር ይቻልሃል። ይሽን ጊዜ የፍቅርን ኃይል መጠቀም ትችላለህ።

http://ethzare.wordpress.com

ምስጋና ወደፍቅር የሚያደርስ ድልድይ ነው

‹‹ በፀጥታና በዝግጁነት መጠበቅ ከቻልን ለአደጉዳጉዱ
የማያስደስት አጋጣሚ ማካካሻ እናገኛለን::››

ሄንሪ ዴቪድ ኮሬይ (1817 -1862)
ደራሲ

ምስጋና እናቴን ከጥልቅ ሃዘን ወደ ደስታ አሳግሯታል፡፡ እናቴና አባቴ የተፋቀሩት ገና መጀመሪያ እንደተያዩ ነበር፡፡በኋላም በሕይወት ዘመኔ ካየኋቸው ሁሉ ምርጡ የሆነውን የፍቅርና የትዳር ሕይወት ነው ያሳለፉት፡፡ አባቴ ሲሞት እናቴ ፍቅሯን በማጣቷ በሃዘን ተጨራምታ ነበር፡፡ በኋላ ግን እናቴ ከሃዘኗ ጀርባ ምስጋና ለማቅረብ አሰበች፡፡ ለበርካታ አስርት ዓመታት ከአባቴ ስላገኘችው ደስታ ወደፊትም ለማመስገን ወሰነች፡፡ በቅድሚያ ልታመሰግን የምትችልበትን ነገር ያገኘችው አሁን ለጉብኝት መጓዝ የምትችል ስለመሆኗ ነበር፡፡ ባሏ በሕይወት በነበረ ጊዜ አባቴ ጉዞን አጥብቆ ይጠላ ስለነበር ለመጓዝ አልቻለችም ነበር፡፡ ስለዚህ አጋጣሚ እያመሰገነች ከጥልቅ ሃዘን ወደ ደስታ ተሻገረች፡፡

ስታመሰግን መከፋት ወይም አሉታዊ ስሜትችን ማዳበር አትችልም፡፡ በአስቸጋሪ ሁኔታ መካከል ላይ ምስጋና ልታቀርብ የሚያስችልህን ነገር ፈልገህ አመስግን፡፡ አንዱን ስታገኝ ሌሎችንም እያከታተልህ አግኛቸው፡፡ የምታመሰግናቸው ነገሮች ሁሉ ሁኔታውን ለመቀየር ያግዝሃል፡፡ ምስጋና ከአሉታዊ አስተሳሰቦች የፍቅርን ኃይል ወደ መጠቀም የሚያሸጋግር ድልድይ ነው፡፡

http://ethzare.wordpress.com

‹‹ምስጋና ክትባት ፡ ፀረ መርዝ አንዲሁም የቆሰለውን የሚጠግን መድሃኒት ነው።››

ጆን ሂንሪ ጆዌት
ደራሲ

በቀንህ ውስጥ መልካም ነገር ሲገጥምህ አመሰግን ፡፡ የቱንም ያህል ትንሽ ብትሆን ምስጋና ስጥ፡፡ ለመኪናህ ማቆሚያ ክፍት ቦታ ስታገኝ፣ የምትወደውን ዘፈን በሬድዮ ስትሰማ፣ ታክሲ ውስጥ ባዶ መቀጫ ስታገኝ አመሰግናለሁ በል፡፡ እነዚህ ሁሉ ከሕይወት እየተቀበልካቸው ያሉ መልካም ነገሮች ናቸው፡፡

ለስሜት ህዋሳቶችህ ምስጋና አቅርብ፡፡ ለሚያዩት ዐይኖችህ፣ ለሚሰሙት ጆሮዎችህ፣ ለሚቀምስልህ ምላስህ፣ ለሚያሸተው አፍንጫህ ፡ስሜት እንዲኖርህ ለሚያግዝህ ቆዳህ ምስጋና ይኑርህ፡፡ ለምትራመድባቸው እግሮችህ፣ ሁሉንም ነገር ለምታከናውንባቸው እጆችህ፣ ከሰዎች ጋር ለሚያግባባህ ድምፅህ ምስጋናህን አብዝተህ ግለፅ፡፡ ጤናህን ከሚያውኩ ጋር የሚዋጉትን ተፈጥሯዊ በሽታ ተከላካይ ህዋሶች አመሰግናቸው፡፡ የትኛው ቴክኖሎጂ ወለድ ኮምፒዩተር ሊወዳደረው የማይችለውን አእምሮህን አመስግን፡፡

ለቤትህ፣ ቤተሰብህ፣ ጓዳኞችህ፣ ስራህ፣ የቤት እንስሳትህ ምስጋና ስጥ፡፡ ለፀሃይዋ፣ ለምትጠጣው ውሃ፣ ለምትበላው ምግብ፣ ለምትተነፍሰው አየር ያለ እነሱ መኖርህ አይታሰብምና አመስግናቸው፡፡

ዛፎች ፣ እንስሳት፣ ውቅያኖሶች፣ ወፎች፣ አበቦች፣ ዕፅዋት፣ ሰማይ፣ ዛፍ፣ ከዋክብት፣ ጨረቃ እንዲሁም ውቧ ፕላኔታችን ከእንተ ምስጋና ይገባቸዋል፡፡

በየቀኑ የሚያጓጉዙህን መኪኖችና በየቀኑ የሚያስፈልግህን አገልግሎት የሚያቀርቡልህን ኩባንያዎች ማመስገን ይገባሀል፡፤ አንተ ንፁህ ውሃ እንድታገኝ በርካቶች የሕይወት መስዋዕትነት ሳይቀር ከፍለውበታል፡፡ የዓለማችንን የባቡር

http://ethzare.wordpress.com

ሃዲዶች ለመዘርጋት በየቀኑ ምን ያህል ሰዎች የባርነት ያህል ጉልበታቸውን እንደሚገብሩ ልብ በል!፡፡ እነዚህ ሁሉ ሰዎች ታዲያ ምስጋና አይገባቸውም?

‹‹በመደበኛው ሕይወት ውስጥ ከምንሰጠው ይልቅ የምንቀበለው እንደሚበልጥ ልብ አንለውም። ሕይወት ሙሉ ልትሆን የምትችለው ደግሞ በምስጋና ብቻ ነው።››

ዴትሪች ቦንሆፈር (1906 — 1945)
ሉተራን ፓስተር

በምስጋና ኃይል ለመጠቀም ተለማመድ፡፡ የምስጋና ስሜትህ ሲጨምር፣ የምትሰጠው ፍቅር ያድጋል፡፡ የምትሰጠው ፍቅር ሲያድግ ደግሞ የምትቀበለው ከፍ ያለ ይሆናል፡፡ ጤናህ መልካም ሁኔታ ላይ እያለ ታመሰግናለህ?ወይስ ጤናህን የምታስታውሰው ህመም ሲያጋጥምህ ብቻ ነው?

መልካም እንቅልፍ ተኝተህ ስታድር ምስጋና ታደርሳለህ? ወይስ እንቅልፍ ሲያስቸግርህ ብቻ ነው ስለ እንቅልፍ የምታስበው?በመልካም ግንኙነት ወቅት የምታፈቅራቸውን ታመሰግናለህ? ወይስ ግንኙነቱ ሲበላሽ ነው ትዝ የሚልህ?

የኤሌክትሪክ ካውያ ስትጠቀም ወይም ማቀዝቀዣ ስትለኩስ ኤሌክትሪክን ታመሰግናለህ? ወይስ ኤሌክትሪክ ትዝ የሚልህ የኃይል እጥረት ሲገጥምህ ብቻ ነው?

በየቀኑ እየኖርክ ስለመሆንህስ ታመሰግናለህ? እያንዳንዷ የሰከንድ ሽርፍራፊ ለማመስገንና የምትወዳቸውን ነገሮች ለማብዛት አጋጣሚህ ናት፡፡

የእግር ጉዞ በማደርግበትም ሆነ በማሽከራከርበት ወቅት በሕይወት ውስጥ ያሉትን ነገሮች ሁሉ ለማመስገን ቆም እላለሁ፡፡ ከኩሽና ወደመኝታ ቤቴ ሳመራ እንኳን ምስጋና አሰጣለሁ፡፡ በልቤ ‹‹ ለህይወቴ አመሰግናለሁ፡፡ ለሃሌቱ

http://ethzare.wordpress.com

አመሰግናለሁ፡፡ ለጤናዬ አመሰግናለሁ፡፡ ለደስታና ለመዝናናቱ አመሰግናለሁ፡፡ ለሚያስገርመው ተፈጥሮ አመሰግናለሁ፡፡ በሕይወቴ ውስጥ ላለው መልካም ነገር ሁሉ አመሰግናለሁ›› እላለሁ፡፡

አመስግን! ምስጋና ምንም አያስከፍልህም ፡፡ ነገር ግን በዓለም ላይ ካሉት ሃብቶች ሁሉ በላይ ዋጋ አለው፡፡ ምስጋና በዓለም ላይ ያሉ ሃብቶችን ሁሉ ያመጣልሃል፡፤ ምክንያቱም ምስጋና ያቀረብክለት ነገር ሁሉ ይበዛልሃል፡፡

የጨዋታ ቁልፍ

በሕይወትህ ማንኛውም ዘርፍ የተሻለ ስሜት እንዲኖርህ ለማድረግ በእርግጠኝነት የሚያስችልህ አንድ መንገድ አለ፡፡ እሱም በሃሳብህ ጨዋታ ፈጥሮ መጫወት ነው፡፡ ጨዋታ ዘና ያደርጋል፡፡ ስለዚህ ስትጫወት መልካም ስሜትን ታገኛለህ፡፡

እድሜያችን እየጨመረ ሲሄድ የሆነ ቦታ ላይ እንዳህፃንነታችን መጫወትን ችላ ብለን ኮስተር ያለ ህይወት መምራት እንጀምራለን፡፡ ነገር ግን ኮስታራነት በህይወት ላይ ኮስታራ ነገሮችን ይዞ ይመጣል፡፡ ስትጫወትና ዘና ስትል ደግሞ መልካም ስሜት ይኖርሃል፡፡ እናም መልካም አጋጣሚዎች ወደ ሕይወትህ ይመጣሉ፡፡

ህይወት ዘና ያለች መሆን አለባት፡፡ ከመሳሳብ ህግ ጋር ተጫወት፡፡ በሃሳብህ ጨዋታዎችን ፈጥረህ ተጫወት ፡፡ ምክንያቱም የመሳሳብ ህግ በሃሳብህም ተጫወትህ በእውን አያገባውም፡፡ በሃሳብህና በስሜትህ የምታንሸራሽረው ሁሉ እውን ይሆናል፡፡

http://ethzare.wordpress.com

የጨዋታ ስልት

‹‹ የፍቅርን ሕግ ይበልጥ መረዳት የሚቻለው በህፃናት በኩል ነው።››

መሃተማ ጋንዲ (1869-1948)
ህንዳዊ የፖለቲካ መሪ

የምትጫወተው እንዴት ነው? ህፃን በነበርክ ጊዜ ታደርግ እንደነበረው ነው።፡ ጨዋታዎቹንም በሃሳብህ ትፈጥራለህ።፡ ለምሳሌ ምርጡ የብስክሌት ተወዳዳሪ ሆነህ ቱር ደ ፍራንስ ውድድርን ማሸነፍ ትፈልጋለህ እንበል።፡ ልምምዱ ጥሩ እየሄደልህ ነው።፡ ነገር ግን ስትመራመር በሽታ ይገኝብህና የመኖር ዕድልህ 40 ከመቶ ብቻ ነው ትባላለህ።፡ የሕክምና እርዳታ ላይ እያለህ እንደህይወት ውድድርህ የምታስበው ቱር ደ ፍራንስን ነው።፡ ህክምና ባለሙያዎቹ በሙሉ አሰልጣኞችህ ይመስሉሃል።፡ በየቀኑ ሰዓትህን እያሻሻልክ ስትሄድ ይሰማሃል፤ ከሕክምና ቡድኑ ጋር ውድድሩን አሸንፈህ ሙሉ ጤናህ ተመለሰልህ።፡

ጤናህ ከተመለሰልህ ከአንድ ዓመት በኋላ በቱር ደ ፍራንስ ተወዳደርህ። ለተከታታይ ለባት ዓመታትም አሸናፊ በመሆን የዓለማችን ብቸኛው አትሌት ሆንክ። ይህ የላንስ አርም ስትሮንግ ታሪክ ነው። በአስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ አልፎ ነው ህልሙን ዕውን ያደረገው።

አንበልና የዓለማችን ምርጡ ሰውነት እንዲኖርህ እና አሜሪካ ውስጥ ተዋናይ መሆን ትፈልጋለህ። አውሮፓ ውስጥ ከሚኖሩ ደሃ ወላጆች ነው የተገኘኸው። ህልምህ ግን አብሮህ አለ። አውሮፓ ውስጥ ምርጡ ሰውነት ያለው ሰው ተብለህ ስትመረጥ ይታይሃል። ውድድሩን ለሳባት ጊዜያት ስላሸነፍክ ተዋናይ የመሆኛ ጊዜው አሁን ነው። እና ወደ አሜሪካ ትጓዛለህ። ነገር ግን ያዩህ ሁሉ የተዋናይነት መስፈርትን

http://ethzare.wordpress.com

እንደማታሚላና መቼም እንዳማይሳካልህህ ይነግሩሃል። አንተ ግን ታዋቂ ተዋናይ የመሆን ፅኑ ህልም አለህ። ስትሆንም ያታይሃል። እንደሚሆንልህም እርግጠኛ ነህ። ይህ አርኖልድ ሽዋዚንገር ሚ/ር አለምቢያን ለሰባት ጊዜያት አሸንፎ ከሆሊውድ ታላላቅ ስሞች አንዱ ለመሆን ሲበቃ ያለፈበት መንገድ ነው።

ታላቅ ፈልሳፊ ለመሆን ታልማለህ። በልጅነትህ አእምሮህ ከመወጠሩ የተነሳ በዐይነ ህሊናህ የብርሃን ፍንጣቂዎች ይታዩህ ነበር። ዩኒቨርስቲን መጨረስ አቅቶሃል። ስራህንም በነርቭ መዛባት ለመልቀቅ ተገደሃል። የሌሉ ነገሮችን እንዳሉ መቁጠሩ እንዲቀርልህ በማሰብ የራስህን ዓለም ለመሳል ትጥራለህ። ወዳፊት መልካም እንደሚሆን በማሰብ ሃሣቦችህን ወደ አዳዲስ ፈጠራዎች አዞርከው። በሃሣብህ መሳሪያ ፈጥረህ ፤ በተግባር ላይ አውለህ፣ ንድፍን ሳይቀር በሃሣብህ ስለኸው በሃሣብህ በተግባር ፈተንከው፣ ይህ ኒኮላ ቴስላ የዓለማችን ታላቅ የፈጠራ ሰው ለመሆን የሄደበት ጉዳና ነው። የተለዋዋጭ ከረንት ሞተር፣ ሬድዬ፣ አምፕሊፋየር፣ ገመድ አልባ ግንኙነት፣ ፍሉረሰንት አምፖል፣ ሌዘር ጨረር፣ ሪሞት ኮንትሮል እንዲሁም ሌሎቹ ከ300 በላይ ግኝቶቹ አብዛኞቹ በሃሣብ አማካኝነት የተገኙ ናቸው።

"ሶጂክ ከሴ ወደ ቢ ሲመስደን ይችላል። ሃሣብ ግን የትም ቦታ ቢሆን ይመስድሃል።"

አልበርት አንስታይን (1879 -1955)
የኖቤል ሽልማት አሸናፊ የፊዚክስ ሊቅ

ምንም ነገር ብትፈልግ ፣ ሃሣብህን ተጠቅመህ ጨዋታ ፍጠርና ተጫወት። ማንኛውንም አጋዥ ነገር ተጠቀም።

ከልክ ያለፈ ወይም ከልክ ያነሰ ክብደትህ አሁን ወደ ተስተካከለ ክብደት ቢለወጥ የሚሰማህ ምን ዓይነት ስሜት ነው? አሁን ከሚሰማህ የተለየ ስሜት

http://ethzare.wordpress.com

ታስተናግዳለህ። ስለራስህ ያለው ነገር ሁሉ ይለወጣል። አረማመድህ፣ አወራርህ ይለወጣል። አሁኑኑ እንደዚያ መራመድ ፣ እንደዚያ ማውራት ፣ አሁኑኑ ክብደትህ እንደተስተካከለ አድርገህ ውሰድ። ከስሜት ጋር የምታስበውን ነገር ሁሉ ለመሳላብ ሕግ እየሰጠኸው ነው። እናም ተመልሶ ወዳንተ መምጣት አለበት።

ላንስ አርምስትሮንግ፣ ኒኮላ ቴስላ፣ አርኖልድ ሽዋዚንገር ሁሉም ህልማቸውን በሙሉ ልብና ስሜት ነበር የሚያስቡት። ህልማቸው ዕውን እንደሚሆን አስቀድመው እርግጠኞች ነበሩ። ህልምህ የቱንም ያህል የራቀ መስሎ ቢሰማህ ከምንም ነገር በላይ ለአንተ የቀረበ ነው። ምክንያቱም ህልምህን ወዳንተ ለማምጣት የሚያስፈልገው ኃይል ሁሉ ያለው በውስጥህ ነው።

“ ስሚያምኝ ሁሉ ይቻላል።”

እየሱስ

የክርስትና መስራች

ወደፊት ስለሃሣብ ኃይል አዳዲስ ግኝቶችን እንመለከታለን። ሳይንቲስቶች በምርምር እንደደረሱበት በሃሣብህ የሆነ ነገር ስታሰላስልና በተግባር ስትከውነው አእምሮህ ስራ ላይ የሚያውላቸው ህዋሳት ተመሳሳይ ናቸው። በሌላ አገላለፅ የፈለግኸውን ነገር እንዳገኘኸው አስመስለህ ብትጫወት አእምሮህ ምላሹን የሚሰጠው ልክ በእውን እንደተደረገ ተቀብሎ ነው።

ስላለፈ ወይም ወደፊት ስለሚሆን ጉዳይ ስታወራ፣ እነዚያን ነገሮች አሁን እያሰብካቸው ስለሆነ፣ አሁን የምትገኙበት ጠለልም ተመሳሳይ ይሆናል። የመሳላብ ሕግም የሚቀበለው ይህንኑ ነው። ምኞትህን ስታልመው የመሳላብ ሕግ መልዕክቱን እየተቀበለ ነው። ልብ በል የመሳላብ ሕግ ጊዜ የሚባል ነገር አያውቅም፤ ያለው አሁን ብቻ ነው።

http://ethzare.wordpress.com

የምትፈልገውን ነገር የምታገኝበት ጊዜ ከዘገየብህ ፍላጐትህን ከምትፈልገው ነገር ጋር በተመሳሳይ ጠለል ላይ ለማስቀመጥ የወሰደብህ ጊዜ ፈጠራው ነው። ስለዚህ የፍላጐትህንና መጠን የምትፈልገውን ነገር በተመሳሳይ ጠለል ላይ ለማድረግ አሁን ያገኘኸው ያህል ሊሰማህ ይገባል። ራስህን ከምትፈልገው ጋር በተመሳሳይ ጠለል ላይ አድርሰህ መጠበቅ ስትችል ምኞትህ እውን ሆኖ ብቅ ይላል።

“ልትፈልገው የምትችለው ነገር ሁሉ ከስቀድሞ ያንተ ሆኗል፤ በስሜት በማሰብ ምኞትህን ዕውን አድርግ።”

ሼሪሉ ጐጋርድ / 1905 -1972/
ደራሲ

አንድ የተፈጠረ ነገር ካስደነቀህና ከተሳብክበት ለራስህ ምኞቶች ማለሚያ ኃይል ውስድበት። ለምትፈልገው ነገር የሞቀ ስሜትን ኃይል መጠቀም ከፈለግህ ምኞትህ እንደተሳካልህ አድርገህ አልም። ይህ ጨዋታ ነው። ይህ ዘና የሚያደርግ ነው፣ ሕይወትን የመፍጠር አስደሳችነቱም እዚህ ላይ ነው።

http://ethzare.wordpress.com

ኃይል ያላቸው ነጥቦች

የፍቅር ቁልፍ

- ✓ ፍቅርን እንደመጨረሻው የሕይወትህ ኃይል ለመጠቀም ከፈለግህ ከዚህ በፊት ካፈቀርከው ሁሉ በላቀ መልኩ አፍቅር። ከሕይወት ጋር በፍቅር ተላለር።
- ✓ ፍቅርን ብቻ ተመልከት፣ ፍቅርን ብቻ ስማ፣ ፍቅርን ብቻ ተናገር ፣ ፍቅር ብቻ ይሰማህ።
- ✓ ሊሰማህ የሚችለው የፍቅር መጠን ገደብም ሆነ ጣሪያ የለውም። ፍቅር ሁሉ ያለው በውስጥህ ነው። የተሰራኸው ከፍቅር ነው።
- ✓ በየቀኑ ያጋጠሙህን መልካም ነገሮች መርጠህ ለመላላብ ሕግ ንገረው!
- ✓ ስሜትህን ለመለወጥ ወይም መልካም ስሜትህን ለማሳደግ በአእምሮህ የምትወዳቸውን እና የምታደንቃቸውን ነገሮች ዘርዝራቸው።
- ✓ የየቀኑ ስራህ የምትችለውን ያህል ማፍቀር ነው።
- ✓ በየቀኑ በሚቻልህ መጠን ሁሉ በዙሪያህ የምታደንቃቸውንና የምትወዳቸውን ነገሮች ለመመልከት የማያቋርጥ ጥረት አድርግ።

የምስጋና ቁልፍ

- ✓ ባመሰገንህ ጊዜ ሁሉ ፍቅር እየሰጠህ ነው።
- ✓ ባለፈው ሕይወትህ ስለተደረገልህ ሁሉ አመስግን፣ እየተደረገልህ ላለው ነገር ሁሉ አመስግን፣ ወደፊት ስለሚደረግልህም ነገር አሁን የተደረገልህ ያህል አመስግን።
- ✓ ምስጋናህ ሕይወትህ ውስጥ ያለውን ሁሉ ያበዛልሀል።

http://ethzare.wordpress.com

- ✓ ምስጋና ከመጥፎ ስሜት የፍቅርን ኃይል ወደመጠቀም የሚያሸጋግር ድልድይ ነው።
- ✓ የምስጋናን ኃይል ለመጠቀም ተለማመድ ፤ በቀንህ ውስጥ ለሆነልህ መልካም ነገር ምስጋና ስጥ። የቱንም ያህል ትንሽ ነገር ቢደረግልህ. አመስግን።
- ✓ ብዙ ምስጋና ስትለጥ የምትሰጠው ፍቅርም ያድጋል። የበለጠ ፍቅር ስትስጥ ደግሞ የበለጠ ፍቅር ትቀበላለህ።
- ✓ እያንዳንዷ የሰከንድ ሽርፍራፊ ምስጋና በመስጠት የምትወዳቸውን ነገሮች ማብዛት የምትችልባት ናት።

የጨዋታ ቁልፍ

- ✓ ስትጫወት መልካም ስሜት ታዳብራለህ። እናም መልካም ገጠመኞች ወደ ሕይወትህ ይመጣሉ ፤ ኮስታራነት የሚያመጣው ኮስተር ያሉ ክስተቶችን ነው።
- ✓ ሕይወት ቀለል ያለች መሆን አለባት።
- ✓ የመላሳብ ሕግ እየተጫወትህ ይሁን እያለምህ አያገባውም፤ ያለምኸውና የተጫወትኸው ሁሉ ዕውን ይሆናል።
- ✓ የምትፈልገው ምንም ቢሆን በሃሣብህ ጨዋታ ፈጥረህ ተጫወት።
- ✓ አሁን እንዳገኘኸው ዓይነት ይሰማህ። ከስሜት ጋር ያለምከው ሁሉ ለመላሳብ ሕግ ይደርሰዋል። መልስህም ትቀበለዋለህ።
- ✓ የምትፈልገው ነገር ቶሎ ካልተሰጠህ ራስህን ከምትፈልገው ነገር ጋር በተመሳሳይ ጠለል ላይ ለማስቀመጥ ጊዜ ወስዶብሃል ማለት ነው።
- ✓ የተደነቅህበትና የተሳብክበት ነገር ካለ ያን ጉልበት ተጠቅመህ ፍላጐትህን አልምበት።

http://ethzare.wordpress.com

ታሳቁ ኃይሌና
ገጉዘጠ

http://ethzare.wordpress.com

"የድህነት ስሜት ባለበት ሁሉ ችግር አይጠፋም።"

ራልፍ ዋልዶ ኤመርሰን (1803-1882)

ደራሲ

ስለገንዘብ የሚለማህ ምንድነው? በርካታ ሰዎች ገንዘብን እንደሚወዱ ሲያወሩ ይችላሉ። ነገር ግን በቂ ገንዘብ ከሌላቸው ጥሩ ስሜት አይኖራቸውም። አንድ ሰው የሚያስፈልገውን ያህል ገንዘብ ካለው በአመዛኙ ስለ ገንዘብ ያለው ስሜት ጥሩ ይሆናል። ስለዚህ ስለገንዘብ የሚኖርህን ስሜት መናገር ቀላል ነው። የሚያስፈልግህን ያህል ገንዘብ ከሌለህ ስለገንዘብ ያለህ ስሜት መልካም አይሆንም።

ወደ ሌሎች ሕይወት ተመልከተህ ከሆነ አብዛኞቹ ሰዎች ስለገንዘብ መልካም ስሜት እንደሌላቸው ትገነዘባለህ። ምክንያቱም የዓለም አብዛኛው ገንዘብ የሚገኘው አስር ከመቶ በሚሆኑት ሰዎች እጅ ነው። ገንዘብ ባላቸውና በሌላቸው መካከል ያለው ብቸኛው ልዩነት ገንዘብ ያላቸው ስለገንዘብ መልካም ስሜት ሲኖራቸው ቀሪዎቹ ግን ገንዘብን በመጥፎ ዐይን ነው የሚመለከቱት። ያን ያህል የቀለለ ነው።

ለምንድነው በርካታ ሰዎች ለገንዘብ ያላቸው አመለካከት አሉታዊ የሆነው? ገንዘብ ኖሯቸው ስለማያውቅ አይደለም። ምክንያቱም ገንዘብ ያላቸው ሰዎች የጀመሩት ከባድ ነው። የአብዛኞቹ ምክንያት ስለገንዘብ መጥፎ ስሜት በልጅነታቸው ስለሰረጸባቸው ነው።« እሱን መግዛት አንችልም፣ «ገንዘብ ሰይጣናዊ ነው»!« ሃብታም ሰዎች አይታመኑም»፣ «ገንዘብ መፈለግ መንፈሳዊ አይደለም። ስህተት ነው»፤« ብዙ ገንዘብ ከባድ ስራ ይፈጥራል» የሚሉ ዕምነቶችን ሲለሙ ስላደጉ ነው፡

ሕፃን እያለህ ወላጆችህ፣ አስተማሪዎችህ ወይም ማህበረሰቡ የሚነግርህን ሁሉ ትቀበላለህ እናም ሳታውቀው ስለገንዘብ አሉታዊ ስሜት እያዳበርህ ታድጋለህ። አስገራሚው ነገር በአንድ በኩል ገንዘብን መጠበቅ ስህተት መሆኑ እየተነገረህ በሌላ

http://ethzare.wordpress.com

በኩል ጥረህ ግረህ ማደር እንዳለብህ ይወራልሃል። ምናልባትም መስራት የሚገባህ የተወሰኑ ስራዎች ብቻ እንደሆነ ዝርዝርም ይሰጥሃል።

እነዚህ ሁሉ ወሬዎች አንዳችም እውነት አልቋጠሩም። እነዚህን ነገሮች የነገሩህ ሰዎች ቅን ነበሩ። ምክንያቱም ለአንተ የነገሩህ እውነት ነው ብለው ያመኑበትን ነው። ነገር ግን ስላመኑበት የመሳሳብ ሕግም የሕይወታቸው አካል አድርጎታል። አሁን ሕይወት በተለየ መንገድ እንደምትሰራ እየተማርህ ነው። በሕይወትህ ውስጥ ገንዘብ ካጣህ ምክንያቱ ስለገንዘብ ከአምንታዊው የበለጠ አሉታዊ ስሜት ስለምትሰጥ ነው።

"በዓለም ላይ የምንም ነገር አጥረት እንደሌለ ስትረዳ
የዓለም ሁሉ ባለቤት ትሆናለህ።"

ላኦ ትዙ(በ6ኛው ክ.ዘ ከክ.ል.በ)
የታኦይዝም መስራች

ፍቅር የሚጣበቅ ኃይል ነው

ያደግኩት በይሉኝታ በታጠረ ሁኔታ ውስጥ ነው። ወላጆቼ ብዙ ገንዘብ ባይፈልጉም የኑሮ ቀዳዳን ለመድፈን መታገል ግዳቸው ነበር። ስለዚህም ያደግሁት እንደ አብዛኞቹ ሁሉ ለገንዘብ መጥፎ ስሜት እያዳበርኩ ነው። ሁኔታዎችን ለመቀየር ስለ ገንዘብ ያለኝን ስሜት መቀየር እንዳለብኝ ስለተረዳሁ ራሴን ገንዘብ ወደ እኔ እንዲመጣ ብቻ ሳይሆን እንዲጣበቅብኝ አድርጌ መቀየር እንደሚገባኝ ወሰንሁ።

እስከማውቀው ድረስ ገንዘብ ያላቸው ሰዎች ገንዘብን ስበው ማምጣት ብቻ ሳይሆን አጣብቀው ማስቀረትንም ይችሉበታል። በዓለማችን ጥቂት ሰዎች እጅ የሚገኘውን ገንዘብ ሰብስበህ ለሁሉም ሰው እኩል ብታካፍለው በአጭር ጊዜ ውስጥ ወደነዚያው ጥቂት ሰዎች ተመልሶ ታገኘዋለህ። ምክንያቱም የመሳሳብ ሕግ ፍቅርን

http://ethzare.wordpress.com

መከተል ስላለበት ስለገንዘብ መልካም አመለካከት ያላቸው ሰዎች እንደ መግነጢስ ይስቡታል። የፍቅር ኃይል የዓለምን ሁሉ ሃብትና ገንዘብን የሚያንቀሳቅሰው በሕጉ መሰረት ነው።

"ይህ ዘላለማዊ እና መሰረታዊ ደንብ በሁሉም ዘንድ በየትኛውም የፍልስፍና አስራር፤ በእያንዳንዱ ሃይማኖት እና በሁሉም ሳይንስ ላይ የሚተገበር ነው። ከፍቅር ሕግ ማፈንገጥ አይቻልም።"

ቻርለስ ሃነል (1866-1949)
ደራሲ

ሰዎች ሎተሪ ሲያሸንፉ የመላላብ ሕግ ሲሰራ መመልከት ትችላለህ። በሙሉ ልባቸውና ስሜታቸው አሸናፊ እንደሚሆኑ ያልማሉ። የሎተሪ አሸናፊ ከሆንኩ ብለው ሳይሆን የሎተሪ አሸናፊ ስሆን ይህንን አደርጋለሁ ብለው ነው ዕቅድ የሚያወጡት። እናም ያሸንፋሉ! ነገር ግን በሎተሪ አሸናፊዎች ላይ የሚካሄደው ስታትስቲክስ ስለገንዘብ ማጣበቅ የሚነግረን ሀቅ አለው አብዛኞቹ ሎተሪ አሸናፊዎች በጥቂት ዓመታት ውስጥ ገንዘቡን ጨርሰው በፊት ከነበሩበት በባሰ የገንዘብ ችግር ውስጥ ይዘፈቃሉ።

ይህ የሚከሰትበት ምክንያት ሰዎቹ የመላላብ ሕግን ገንዘቡን ለማግኘት ከተጠቀሙበት በኃላ ስለገንዘብ ያላቸውን አመለካከት ከመሰረቱ መቀየር ባለመቻላቸው ገንዘቡን መልሰው ያጡታል። ገንዘቡን አጣብቀው መያዝ አልቻሉም! ስለገንዘብ ያለህ ስሜት መጥፎ ሲሆን ትገፋዋለህ። ከአንተ ጋር ሊጣበቅ በፍፁም አይችልም። ከሚያስፈልግህ የበለጠ ገንዘብ ስታገኝ እንኳን ማግኘትህን ልብ አትለውም፣ ወዲያውም ኪስህ ተቀድዶ የወደቀ ያህል ጠፍቶ ታገኘዋለህ። ከፍ ያሉ ክፍያዎች

http://ethzare.wordpress.com

ይመጡብሃል፤ ዕቃዎች ይሰበራሉ ሌሎችም ገንዘብ የሚያስወጡ አጋጣሚዎች ይመጣሉ:: የመሳሳብ ሕግ ይፈፀም ዘንድ የግድ ነውና!

ታዲያ ገንዘብን ተጣብቆ እንዲቀር የሚያደርገው ምንድነው ፍቅር! ገንዘብን ስቦ የሚያመጣው ፍቅር ነው:: አጣብቆ ሊያስቀረው የሚችልም ፍቅር ነው:: ጥሩ ሰው መሆንህና አለመሆንህ ለውጥ አያመጣም:: ምክንያቱም የአንተ ጥሩነት ጉዳይ ከጥያቄ ውጪ ነው:: አንተ ከመልካምም በላይ ነህ::

ገንዘብን ወዳንተ ስቦ ለማስቀረት ፍቅር መስጠትና መልካም ስሜት ማዳበር ነው የሚጠበቅብህ:: በአሁኑ ጊዜ ገንዘብ ከሌለህና እዳህ እየተቆለለ ከሆነ ገንዘብን የማጣበቅ ኃይልህን አንተ እየገፋከው ነው

አሁን የምትገኝበት የገንዘብ አቅም ያን ያህል ወሳኝ አይደለም:: ንግድህ፤ አገሪቱ፣ ዓለም ያሉበት የገንዘብ አቅም ምንም ተፅእኖ የለውም:: ተስፋ የለውም የሚባል ምንም ዓይነት ክስተት የለም:: በአሜሪካ ‹‹በታላቁ ውድቀት›› ዘመን የመሳሳብና የፍቅር ሕግን በማወቃቸው ያለ ገንዘብ ችግር ያለፉ ሰዎች ነበሩ:: የሚያስፈልጋቸውን ሁሉ ያገኙ የሚያስመስላቸውን ስሜት እያዳበሩ በዙሪያቸው የነበረውን አስጨናቂ ክስተት አልባ አድርገው አልፈውታል::

"ሕይወታችን መልካም ከሆነ ጊዜው መልካም ይሆናል:: ዘመናትን የምንሰራው እኛው ነን:: ዘመናችን እኛን ይመስላል::"

ቅዱስ አውግስቲን(354-430)
ጳጳስ

የፍቅር ኃይል የትኛውንም እንቅፋት ሰብሮ ማለፍ ይችላል:: የዓለማችን ችግሮች ለፍቅር ኃይል የሚፈጥሩበት አንዳችም ችግር የለም:: ጊዜው ጥሩም ይሁን መጥፎ የመሳሳብ ሕግ የሚሰራበት ጉልበት ተመሳሳይ ነው::

http://ethzare.wordpress.com

ስለገንዘብ ያለህን ስሜት ለመቀየር

ስለገንዘብ ያለህ ስሜት ሊቀየር ሕይወትህ ውስጥ ያለው የገንዘብ መጠንም ይለወጣል።ገንዘብን በመልካም ስሜት ስታየው ወዳንተ ትስበዋለህ።

ብዙ ገንዘብ ሳይኖርህ ክፍያዎችን ስትጠይቅ መልካም ስሜት አይሰጥህም። ነገር ግን መጥፎ ስሜት ባሳየህበት አፍታ አሉታዊ ስሜት እየሰጠህ በመሆኑ ሌላ ክፍ ያለ ክፍያ የምትጠየቅበት ዕድል ይሰፋል። የምትሰጠውን ሁሉ ትቀበላለህ። ክፍያ ስትፈፅም ማድረግ የሚገባህ ጠቃሚ ጉዳይ የሚያስደስትህን ነገር ፈልገህ መልካም ስሜት ማዳበር ነው። መጥፎ ስሜት ላይ እያለህ በፍፁም ክፍያ አትፈጽም፤ ምክንያቱም ሌላ ከፍ ያለ ክፍያ እንዲመጣብህ እያደረግህ ነው።

ስሜትህን ለመለወጥ በሀሳብህ ክፍያውን ሳይሆን ሌላ የሚያስደስት ነገር አጠንጥን።

ለምሳሌ ክፍያ ስትፈፅም ዕዳዎችህ ሳይሆኑ ድርጅቱ ወይም ሰዎች የሚያረካ አገልግሎት ስለሰጡህ በቅን ልቦና የምትሰጣቸው የጉርሻ ገንዘብ አድርገህ ቁጠረው።

ወይም የዕዳ ወረቀቶችን የምትቀበላቸው ገንዘቦች እንደሆኑ አስብ። እንዲሁም ድርጅቱ የክፍያ መጠየቂያ ወረቀቱን ስለላከልህና ለሰጠህ መልካም አገልግሎቶች አመሰግንሃው። ስትከፍልም አመሰግናለሁ የሚል ቃል የክፍያ ወረቀቱ ላይ በማፍ ልትጨምር ትችላለህ። የምትከፍለው ገንዘብ ኪስህ ውስጥ ከሌለ ወረቀቱ ላይ ‹‹ስለገንዘቡ አመሰግናለሁ›› ብለህ ፃፍ። የመሳሳብ ሕግ የምር እየሆነ ይሁን እያለምክ ወይም እያስመለልክ አይጨነቅም። ለምትሰጠው ምላሹን ይሰጣል - ይኸው ነው።

“የሚሰጥህ በሰራኸው ስራ ብዛም በቆየህበት ጊዜ መጠን አይደለም። በፍቅርህ ልክ ነው።”

ቅድስት ካትሪን (1347-1380)

http://ethzare.wordpress.com

የካቶሊክ ቤተክርስቲያን ዶክተርና ፈላስፋ ደመወዝህን ስትቀበል እንዲበረክት ከፈለግህ አመስግን። በርካታ ሰዎች ደመወዛቸውን ሲቀበሉ በጨፈገገ ስሜት ነው። እንዴት አድርገው እንደሚያብቃቁት ይጨነቃሉ። ሊከፈላቸው ማመስገንን የመሰለ መልካም አጋጣሚ አይጠቀሙበትም። የቱንም ያህል ትንሽ ቢሆን ገንዘብ ስትቀበል አመስግን። ልብ በል! ምስጋና ያቀረብህለት ነገር ሁሉ ይበዛል። ምስጋና ታላቅ በረከት ነው።

እያንዳንዷን የጨዋታ ዕድል ተጠቀምበት!

ገንዘብ በእጅህ የሚገኝበትን እያንዳንዱን ጊዜ በመልካም ስሜት በማጀብ ገንዘቡን የምታበዛበትን አጋጣሚ ተጠቀም። ለምንም ነገር ክፍያ ስትፈፅም ደስ ይበልህ። ገንዘብ ስታቀብል ተደሰት። ያንተ ክፍያ ሰዎችንና ድርጅቶችን ምን ያህል እንደሚረዳቸው በማሰብ ደስ ይበልህ። ከቀድሞው ያነሰ ገንዘብ እንደሚኖርህ በማሰብ የሚፈጠርብህን አሉታዊ ስሜት ይቀይርልሃል። በሁለቱ መካከል ያለው ልዩነት ቀጣዩን ሕይወትህን በቂ ገንዘብ በማግኘትና ያለገንዘብ በማስቃየት የማሳለፍ ነው።

ገንዘብ በምትሰጥ ጊዜ ሁሉ መልካም ስሜት ማዳበርን እንዳትረሳ የሚያግዝህ አንድ ጨዋታ ይኸውልህ። የአንድ ብር ገንዘብን አስብ። የሳንቲሙ የፊት ገጽ መልካም ገጽታና በርካታ ገንዘብ እንደሚወክል አልም። ጀርባውን ደግሞ ገንዘብ ማጣትን እንደሚወክል ውሰደው። ገንዘብ በምትከፍል ጊዜ ሁሉ ሆን ብለህ የፊቱ ገጹ ወዳንተ እንዲዞር አድርግ። ገንዘብን በራስህ ውስጥ ስታስቀምጥም ፊቱ ወዳንተ እንዲመለከት ይሁን። ገንዘብ ለሰው ስትሰጥ የፊት ገፅ ወደላይ ማመላከቱን አረጋግጥ። ይህንን ባደረግህ ጊዜ ሁሉ መልካም ስሜትን ማዳበር ትችላለህ።

አሁኑኑ ሀብታም እንደሆንክ አድርገህ ቁጠር የሚያስፈልግህ ገንዘብ ሁሉ አለህ። በተለየ ሁኔታ መኖር የምትጀምረው እንዴት ነው ልታደርግ የምትችለውን ነገር ሁሉ አስብ፣ የሚሰማህን ሰሜት አምጣው። የተለየ ስሜት ይኖርሃል። ስሜትህ ሲቀየር

http://ethzare.wordpress.com

አረማመድህም ይቀየራል። አወራርህ ይቀየራል እንቅስቃሴህ ሁሉ ይለወጣል። ለሁሉም ነገር የሚኖርህ ምላሽ ይለወጣል። ክፍያ የምትፈፅመው ዘና ብለህ ነው። ለምኽን፣ ሁኔታምኽን፣ አጋጣሚምኽን፣ የምታይበት ዐይን ይለወጣል። ሕይወትህ ፈታ ይላል። የአእምሮ ሰላም ይኖርሃል። ነገሮችን ቀለል አድርገህ ታያለህ ስለነገ ሳትጨነቅ ዛሬን በደስታ ታሳልፋለህ። እንዲኖርህ የሚያስፈልገው ስሜት ይኸው ነው። ገንዘብን ማጣበቅ የሚችለው የፍቅር ኃይል ይህንን የመሰለው ነው።

"የምትፈልገውን ነገር ስታገኝ የሚሰማህን ስሜት
አስቀድመህ አግኘው ምኞትህ ራሱን ያሳካል።"

ቬቪሌ ጎጋርድ (1905-1972)
ደራሲ

የገንዘብን ጥሪ ተቀበል!

ሌላ ሰው ገንዘብ ማግኘቱን በሰማህ ጊዜ ሁሉ ደስታና ሃሴትን አድርግ ምክንያቱም አንተን ወደ ተመሳሳይ ጠለል ትወጣለህ። በመልካም ጠለል ላይ ለመዋኘትህ ስለሚሆንህ ለአንተ የተደረገልህ ያህል ተደሰት። ምክንያቱም በሰውየው ስኬት ስትደሰት ለገንዘብ ጥሪ መልካም ምላሽ እየሰጠህ ነው። የመከፋትና የቅናት ስሜት ስታሳይ ደግሞ ለገንዘብና የስኬትህ ጥሪ አልፈልግም የሚል መልስ እየሰጠህ ነውለ። ሰዎች ሎተሪ ሲያሸንፉ ወይም ድርጅቶች ከፍተኛ ትርፍ ሲያስመዘግቡ ሲያጋጥም በብዙ ተደሰት። ዜናውን ያሰማህው በተመሳሳይ ጠለል ላይ በመገኘትህ ስለሆነ በመልካም ስሜት ለጥሪው በጎ ምላሽህን ስጥ።

ከጥቂት ዓመታት በፊት ኪሴ በሕይወቴ ውስጥ ከፍተኛ የሚባል መራቆት ላይ ደርሶ ነበር። በርካታ ዕዳዎች ተቆልለውብኝ ፤ቤቴ በባንክ ዕዳ

http://ethzare.wordpress.com

ተወጥሮ፤ድርጅቴም በሚሊየን የሚቆጠሩ ዶላሮች ባለዕዳ ሆኗል። ምክንያቱ ደግሞ ዘ ሴክሬት የተሰኘውን ፊልም እየሰራው ስለነበር ነው። በወቅቱ ስለ ገንዘብ የነበረኝ ስሜት እንደማንኛውም ሰው ሁሉ መልካም ያልሆነ ነበር ማለት እችላለሁ። ፊልሙን ለመጨረስ ገንዘብ ያስፈልገኛል። የመሳሳብ ሕግን ስለማውቀው ስለገንዘብ መልካም ስሜት ማዳበር ስላለብኝም ይገባኛል። ነገር ግን ቀላል ሥራ አልነበረም። ዕዳዎች ከቀን ወደ ቀን እየተቃለሉ ሲሄዱ ገንዘብ ጠያቂዎቼ እየበረከቱ፤ የሰራተኞቼን ደመወዝ መክፈል የምችልበት መንገድ ግራ አጋብቶኛል። ስለዚህ ፊጣን ውሳኔ ላይ ደረስሁ።

ወደ ኤቲኤም ሄጀ ከክሬዲት ካርድ ሂሳቤ ውስጥ በርከት ያሉ መቶ ዶላሮችን አወጣሁ። የገንዘብ ዕዳዎችን ለመክፈልና ምግብ ለመግዛት በጣም ያስፈልገኛል። ነገር ግን ገንዘቡን በእጄ ይዤ ወደ ጎዳና ከወጣሁ በኋላ ገንዘቡን በሙሉ ለመንገደኞች ሰጠኋቸው።

የ50 ዶላር ኖት በእጄ ይዤ የእያንዳንዱን ሰው ፊት እየተመለከትሁ ለማን እንደምሰጥ እወስናለሁ። ለሁሉም ሰዎች ገንዘብ ብሰጣቸው እወድ ነበር። ይሁንና ያለኝ ገንዘብ በጣም ትንሽ ነው። ልቤን እንዲመርጥ እያደረግሁ ገንዘቡን ለሁሉም አይነት ሰዎች ሰጠሁ። በህይወቴ ለመጀመሪያ ጊዜ ለገንዘብ ፍቅር የተሰማኝ ያኔ ነበር። የፍቅር ስሜት የፈጠረብኝ ራሱ ገንዘቡ አልነበረም ። ገንዘቡን ለሰዎች መስጠቴ ለገንዘብ ፍቅር እንዲኖረኝ አደረገኝ። ቀኑ አርብ ስለነበር ቅዳሜና እሁድን ገንዘብ መስጠት ምን ያህል አስደላች ነገር እንደሆነ እያሰብኩኝ የሐሴት እንባ ሳነባ አሳለፍኩት።

ሰኞ ከሰዓት በኋላ የሚያስገርም ጉዳይ ተፈጠረ። የባንክ ሂሳቤ ውስጥ በማይገመት የሁኔታዎች ትስስር 25 ሺ ዶላር ተገኘ። ያ 25 ሺ ዶላር በቀላል አባባል ከሰማይ የወረደልኝ ነው ማለት ይቀላል። ከዓመታት በፊት በጎደኛዬ ድርጅት ውስጥ የተወሰኑ ድርሻዎችን ገዝቼ ነበር። ዋጋቸው ጨምሮ ስለማያውቅም ሙሉ በሙሉ ከአእምሮዬ

http://ethzare.wordpress.com

አውጥቻቸዋለሁ። በዚህ ለኛ ጠዋት ግን ስልክ ተደውሎልኝ ድርሻዬን እሸጠው እንደሆነ ተጠይቄ ከሰዓት ገንዘቡ የባንክ ሂሳቤ ውስጥ ገባ።

ገንዘቡን የሰጠሁት ሌላ ገንዘብ ለማግኘት ብዬ አልነበረም።የሰጠሁት ስለ ገንዘብ ያለኝን ስሜት መልካም ለማድረግ ነው። ያን ገንዘብ የሰጠሁት ሌላ ገንዘብ ለማግኘት አስቤ ቢሆን ኖሮ ሊሰራልኝ አይቸልም ነበር። እኔ ግን የተነሳሳትሁት በፍቅር ስለሆነ ውጤት አመጣ። አንድ ሰው 100 ዶላር ለአንድ የእርዳታ ድርጅት በንፁህ ልቦና ከሰጠ ከአስር ሰዓታት በኋላ ድርጅቱ በታሪኩ አይቶት የማያውቀውን ሽያጭ አስመዘገበለት።

« ወሳኙ የምትሰጠው መጠን ትንሽነትና ትልቅነት ሳይሆን በምትሰጠው ነገር ላይ የምትጨምረው ፍቅር ነው።»

ማዘር ቴሬዛ (1910-1997)
የሰላም ኖቤል ተሸላሚ

የገንዘብ ችግር እያሰቃየህ ከሆነ በመንገድ ላይ ለምታገኛቸው ሰዎች በምትችለው መጠን ገንዘብ በመስጠት ‹ብቂ አለኝ› የሚለውን ስሜት ማምጣት ትችላለህ። ፊታቸውን በማየት የሚበቃቸውን ያህል ገንዘብ በመስጠት ከፍተኛውን ደስታ አስገኝላቸው። ደስታቸውና ሃሴታቸውን አስበው፤ይሰማህ። ወደቀጣዩም ሰው ስትሄድ እንደዚሁ አድርግ። ለማድረግ የሚቀል ነገር ነው። ነገር ግን በትክክል ከፈፀምከው ለገንዘብ ያለህን ስሜት በመልካም ጎኑ ይቀይርልሃል። በሕይወትህ ውስጥ የሚከሰቱ ገንዘብ ነክ ክስተቶችንም እስከናካቴው የሚለውጥ ነው።።።

የዓለማችን ቁልፍ የገንዘብ አንቀሳቃሽ ኃይል ፍቅር ነው። በእውነተኛ የደስታ ስሜት ውስጥ ሆኖ ለሌሎች ፍቅርን የሚሰጥ ገንዘብን የመሳብ አቅሙ ከፍተኛ ይሆናል። ይህንን እውነት ለማረጋገጥ የግድ ገንዘብ ማግኘት አያስፈልግም።

http://ethzare.wordpress.com

ትልቁ ቁም ነገር ለሚሰሩት ስራ እውነተኛ ፍቅር የመኖሩና ያለመኖሩ ጉዳይ ነው። ስራህ ሀሴት የሚያጎናፅፍህ ስለመሆኑ ማሰብና ማመን አለብህ። የምትሰራው ገንዘብ ለማግኘት ብቻ ላይሆን ስለሚያስደስትህ እንደሆነ በውስጥህ ይሰረፅ። ይህ በሆነ ጊዜ የዓለም ህዝብ ሁሉ ሌት ተቀን የሚባዝንለት ገንዘብ ወዳንተ በቀላሉ መፍሰስ ይጀምራል።

አሁን የምትሰራው ስራ ብቸኛው አማራጭ እንደሆነ የምታስብ ከሆነ እና ለስራውም ፍቅር ከሌለህ አንድ ነገር ልብ በል! ገንዘብም ሆነ የምትወደው ስራ በዚህ አካሄድ በቀላሉ አይገኙም። አንተ የምትወደው ስራ በእርግጥም አለ። ፈልጎ ለማግኘትና ወደ አንተ ሕይወት ለማምጣት ግን እውነተኛ ፍቅር መስጠት ያስፈልጋል። አሁኑኑ የአእምሮህን አቅጣጫ አስተካክል። ላንተ የተገባው ስራ በአቅራቢያህ ስለመሆኑና እጅህ ውስጥ መሆኑን ማመን ወደ ስራው የመሳብ አቅምህን በእጅጉ ያበዛዋል። በእርግጠኝነት በጥቂት ጊዜ ውስጥ የምትፈልገው ሙያ ውስጥ መግባት ትችላለህ።

የአንድን ስራ መልካም ጎኖች መውደድ ስንጀምር የምንወደውን ነገር በቀላሉ መለየት እና ማግኘት እንችላለን። በዚህ ጊዜ ከልጅነትህ ጀምረህ የምትመኘውን፣ የኔ ብለህ የምታስበውን ስራ ወደ ሕይወትህ መምጣት ይጀምራል። የአንድ ስራ አጥ ሰው ታሪክ ልንገራችሁ።

በአንድ አጋጣሚ አንድ ድርጅት ሁልጊዜ ወጣቱ ይመኘው ለነበረውን ስራ ማስታወቂያ ያወጣል። በዚህ ዕድል የተደሰተው ወጣት በፍጥነት ወደድርጅቱ ያመለክታል። ከዚያም በኋላ ድርጅቱ ይፅፍልኛል ብሎ ያመነበትን ደሞዙንና የስራውን ዝርዝር የያዘ ደብዳቤ ያዘጋጃል። በዚህም አላበቃም። ወዲያውኑ የድርጅቱን አርማ እና የራሱን ስም የያዘ ቢዝነስ ካርድ ካዘጋጀ በኋላ ይህንን እድል በማግኘቱ ደስተኛ እንደሆነ ማመን ጀመረ። ለተከታታይ ቀናትም ‹‹ስራውን በማግኘትህ አንኳን ደስ ያለህ›› የሚል ደብዳቤ ወደ ራሱ ይፅፋል።

ይህ ሰው/ አርምጃው ይህ ብቻ አልነበረም። ከአስር ከሚበልጡ ሰዎች ጋር በስልክ እና በአካል ቃለ መጠይቆችን አካሄደ። ቃለ መጠይቆችን ከጨረሰ ከሁለት ሰዓት በኋላ

http://ethzare.wordpress.com

የድርጅቱ ደብዳቤ ደረሰው። በደብዳቤው የተጠቀሰው ደመወዝ በምናቡ ከፈጠረው በላይ ነበር።

በሕይወትህ ምን መስራት እንደምትፈልግ በግልፅ ማወቅ ባትችልም በእያንዳንዷ አጋጣሚ ፍቅርን መስጠት ይኖርብሃል። ቀስ በቀስ የምትወደው ነገር ወደ አንተ ሕይወት መምጣት ይጀምራል።

‹‹ደስታ የስኬት ቁልፍ ነው። ስኬት ግን የደስታ ቁልፍ አይደለም።››

አልበርት ሺዊዘር

የጀመርከው ቢዝነስ የፈለግከውን ያህል አዋጪና ስኬታማ ካልሆነ አንድ የጎደለ ነገር መኖሩን ልብ ልትል ይገባል። በቢዝነስ ዓለም ስኬትን በቀላሉ ማግኘት እንዳይቻል ከሚያደርጉት ምክንያቶች ዋነኛው ውድቀትን መፍራትና በበቂ ሁኔታ ወደ ፊት አለመራመድ ነው። የተጀመረው ቢዝነስ በስኬታማ ሁኔታ እየሄደ ቢሆን እንኳን በሂደቱ ለሚፈጠሩ ጥቃቅን ጉድለቶች (ችግሮች) አሉታዊ ምላሽ መስጠት ችግሩን የበለጠ ግዙፍና ለውድቀት የሚዳርግ ያደርገዋል። ቢዝነስን በከፍተኛ ፍጥነት ለማመንደግ ዋናው ቁልፍ ለስራው ባለው ፍቅር መጠን የሚወሰን ይሆናል። ስለሆነም መልካም የስራ ፍቅርን ማዳበር አማራጭ ሊሰጠው የማይገባ ተግባር ነው።

ጥሩ ስሜት እንዲሰማህ የተለያዩ አነቃቂ ተግባራትን ፈፅም።መልካም ስሜትን ማሳደግ ቢዝነስን ከማሳደግ ጋር ቀጥተኛ ቁርኝት አለው። በእያንዳንዷ ቀን በዙሪያህ የሚፈጠሩትን ፣ የምታያቸውን ነገሮች መውደድ እንዲሁም የሌሎች ስኬት የራስህ እንደሆነ በማሰብ ሀሴትን ማድረግ ይገባሃል። ለስኬት ያለህ መልካም ስሜት በሌሎች ያየኸውን ስኬት በሕይወትህም እንዲከሰት ያደርጋል።

ሌላኛው የቢዝነስ ስኬት መንደርደሪያ ፅንሰ ሀሳብ ከስራው ከምታገኘው ደመወዝ አልያም ትርፍ ያነሰ ትኩረት አለመስጠት ነው። ለስራው የምትሰጠው ዋጋ ከገንዘቡ ካነሰ ወደ ውድቀት መንገድ እያመራህ መሆኑን መገንዘብ አለብህ። በየዕለቱ

http://ethzare.wordpress.com

ለስራው የተሻለ ትኩረት በለጠህ እና ከምታገኘው ገንዘብ የበለጠ አፅንኦት ባደረግህበት ጊዜ የስኬትን መሪ መጨበጥ ቀላል እና የሚቻል ይሆናል።

ፍቅርን ለመቀበል በርካታ መንገዶች አሉህ። ገንዘብ ደስታን ለመግዛት ያሚያስችል አቅም እንዳለው የሚታመን ቢሆንም ከገንዘብ ይልቅ ገንዘብ ሊያስገኙልህ የሚችሉትን ኹነኛ የህሌት ምንጮች ልብ ብለህ ስትመለከት ደስታህ እጥፍ ድርብ ይሆናል። ከምትወደው ሰው ጋር በመሆን የምትወደውን ስለማድረግ ሌሎችን በቀላሉ ስለማስደሰት ስታስብ ገንዘብ የሚጫወተው ሚና እጅግም የበዛ ይሁን እንጂ ገንዘብ ያለፍቅር እና መልካም ስሜት ምንም ስለመሆኑ መረዳት የሚከብድ ሀቅ አይደለም።።

የፍቅር ኃይል የፈለግኸውን ታገኝ ዘንድ በርካታ መንገዶች ያሉት ሲሆን ከእነዚህ መካከልም ገንዘብ አንዱ ሆኖ እናገኘዋለን። እዚህ ጋር ግን አንድ ነገር ልብ ልትል ይገባል። የፈለግኸውን እንድታገኝ ዋነኛው እና ብቸኛው መንገድ (መፍትሄ) ገንዘብ ብቻ አለመሆኑን ነው።

እህቴ ባጋጠሟት የሕይወት ሁነቶች ምክንያት አዲስ መኪና ወደ ሕይወቷ መሳብ ችላለች። ወደ ስራ ቦታ እየነዳች በነበረበት ወቅት ድንገት ባልታሰበ ጎርፍ መንገዷ ሲጥለቀለቅ የእህቴ መኪና ውሀ ውስጥ ገባች። በህይወት አድን ሰራተኞች በተደረገላት እርዳታ መትረፍ ችላለች። የሚገርመው ነገር ግን እህቴ በዚያ ሁሉ የህይወት አጋጣሚዎች እየሳቀች ነበር። በዚህ የተገረመው የህይወት አድን ሰራተኛ አፋጣኝ የምሽት የዜና ዘገባ አሰራ። መኪናዋ በእድጉ ብትጎዳም እህቴ ግን ከሁለት ሳምንት በኋላ ዳጎስ ያለ ገንዘብ ያለው ቼክ ተበረከተላት። በዚህም በህይወቷ ስትመኘው የነበረውን መኪና ለመግዛት ቻለች። ታዲያ እህቴ ለሕይወቷ አጋጣሚዎች የለጠችው የደስተኛነት ብሎም ፍቅር የተሞላበት ምላሽ መልካም ነገር አላመጣላትም?

ይህንን ታሪክ ለየት የሚያደርገው እህቴ በጊዜው ቤቷን በማደስ ላይ ስለነበረች አዲስ መኪና ለመግዛት አቅሙ አልነበራትም።አዲስ መኪና ይኖረኛል የሚል ሀሳብም በውስጧ አልነበረም። ጎረቤቷ አዲስ መኪና ስትገዛ ፍፁም ደስተኛ

http://ethzare.wordpress.com

ስለነበረች ወደ አሷም ሕይወት መጣ። የፍቅር ኃይል ይህ ነው እንግዲህ! በሕይወትህ የምትፈልገውን ነገር እስክታገኝ ድረስ እንዴት እንደምትቀበለው አንተ ባታውቅ እንኳን የፍቅር ኃይል ግን ያውቃል። ከራስህ ምህዋር ባስቸኳይ መውጣትና ፍፁም የሆነ እምነት ሊኖርህ ይገባል። ምን እንደምትፈልግ በምናብህ ሳለው። እና የምታገኘውን ደስታ አጣጥመው። በዚህ ጊዜ የፍቅር የስበት ኃይል የውስጥህን መሻት በፍጥነት ወደ ቤትህ ያመጣልኃል። የሰው ልጆች አእምሮ ውስንነት ይኑረው እንጂ የፍቅር ኃይል ፍፁም ገደብ የለሽ ነው። የፍቅር አድማስ የሰው ልጆች ከሚያስቡት በእጅጉ የሰፋ ነው። ገንዘብ የሚፈልጉትን ነገር እንደሚያመጣ ቢታመንም ብቸኛው አማራጭ በማድረግ የንዋይ ሱስ እንዳይዝህ መጠንቀቅ አለብህ። ገንዘብን ብቸኛ ግብ ማድረግም መልካም ነገር ባለመሆኑ እውነተኛውን የነፍስ መሻት ማፈላለግ ጊዜ የማይሰጠው ተግባር ይሆን ዘንድ የተገባ ነው። ምን ትፈልጋለህ? አዲስ ቤት? አዲስ መኪና? አዳዲስ ልብሶች? ወይስ...? ያሻህን ተመኝ። በፍላጎትህም መሳካት የምታገኘውን ደስታ በምናብህ የሆነልህ ያክል አጣጥም። ዐይንህን ስትገልጥ ህልምህን እውን የሚያደርጉ አያሌ መንገዶችን ታስተውላለህ።

የፍቅር ሕጎች

አንድ ሕግ አለ። ገንዘብ በፍፁም ከፍቅር በፊት ቦታ ሊሰጠው አይገባም። ይህንን ካደረግህ የፍቅርን ሕግ እየጣስህ መሆንህን ተገንዘብ። በዚህም ምክንያት ለሚመጡት ችግሮች ተጋላጭ ትሆናለህ። የሕይወትህ መሪ ኃይል ሊሆን የሚገባው ፍቅር ነው። ምንም ነገር ከፍቅር በላይ ቦታ ሊሰጠው አይገባም። ገንዘብ የሚጠቀሙበት መሳሪያ ሊሆን በፍቅር ደግሞ ወደ ራስህ ልትስበው ትችላለህ። ፍቅር ከገንዘብ ካልቀደመ የሚከተሉት ችግሮች አያሌ ናቸው።

http://ethzare.wordpress.com

‹‹ፍቅርን ከፈለግህ የምታገኘው ስትሰጥ ብቻ መሆኑን ማወቅ ይገባሃል። ብዙ ፍቅርን ስትሰጥ በዚያው ልክ አጠገብህ ትቀበላለህ። አዓምሮ ፍቅርን ለሴሎች ለመስጠት በመጀመሪያ አራስህን በፍቅር ሙላ!››

ቻርለስ ሀነል /1866 — 1949/
ደራሲ

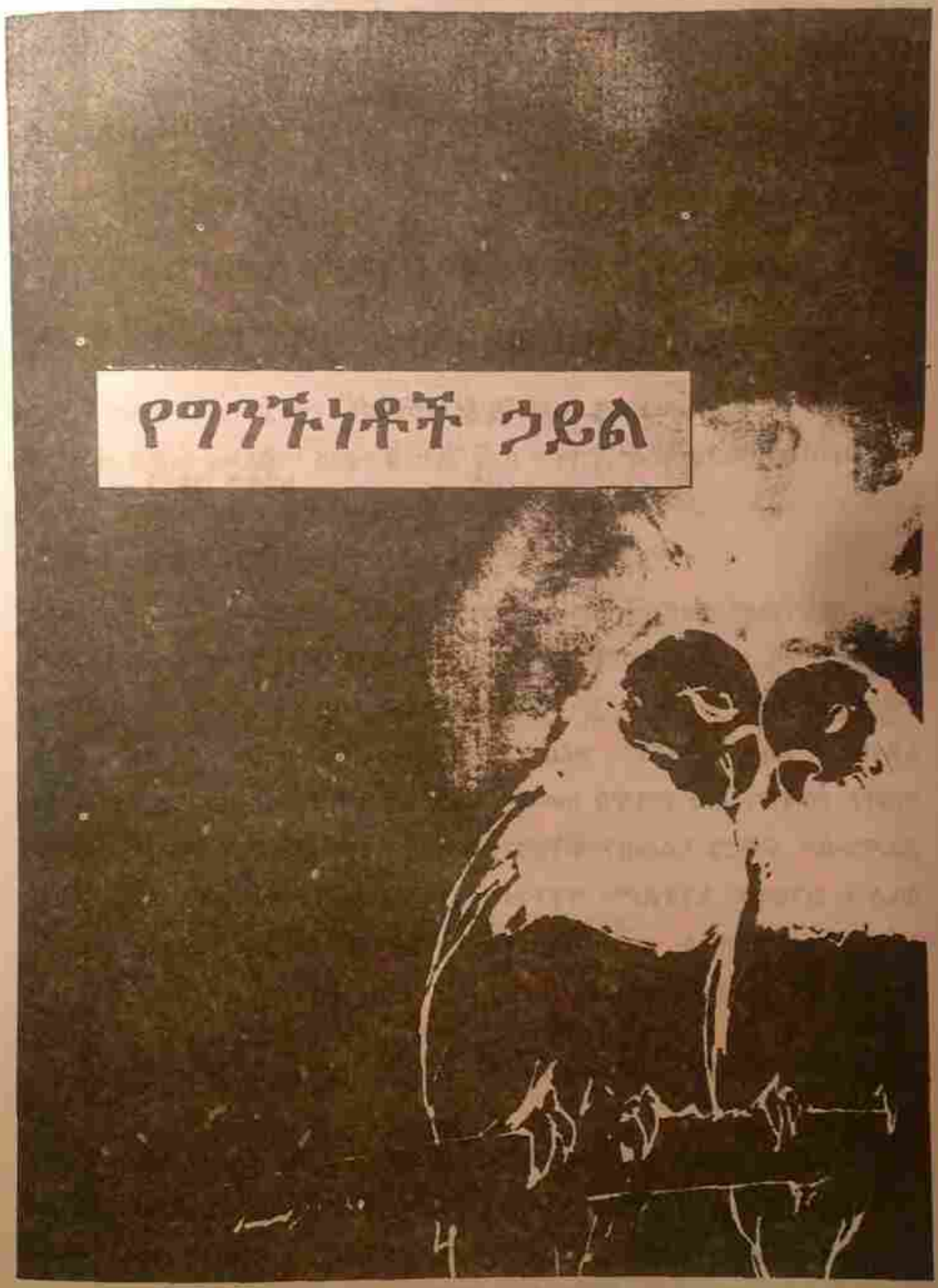
መልካም ኑሮን ለመኖር ገንዘብ ያስፈልጋል። የሕይወት አስደሳቹ ገፅታ ለፍቅር ቅደሚያ ስትሰጥ የሚያስፈልግህን ገንዘብ በቀላሉ ማግኘት መቻልህ ነው።

http://ethzare.wordpress.com

ኃይል ያላቸው ነጥቦች

- ✓ በዓለም ላይ ያሉ ነገሮችን በሙሉ የሚያንቀላቅለው ፍቅር ሲሆን ፍቅርን የሚለጥ ሁሉ ገንዘብ የመሳብ አቅም አለው።
- ✓ ፍቅር ገንዘብ የሚስብ ልዩ ኃይል ሲሆን ገንዘብን የመቆጣጠር አቅም አለው።
- ✓ የአገልግሎት ክፍያ በምትከፍልበት ወቅት በምንም ዓይነት መልኩ ለመጥፎ ስሜትህ ቦታ መስጠት የለብህም። ይልቁንስ አገልግሎቱን ላቀረበልህ መስሪያ ቤት ምስጋና አቅርብ።
- ✓ ለምታገኘው ማንኛውም ገንዘብ ምስጋና አቅርብ። ምስጋና ተጨማሪ ነገር የመሳብ ሀይል እንዳለው አስተውል።
- ✓ ገንዘብ የለኝም ብለህ በፍፁም አትጨነቅ። ማንኛውንም ክፍያ ስትፈጽም ተደሰት።
- ✓ ስለ ስኬት መልካም ስሜት ካለህ ስኬቱ ምንም አይነት ይሁን ዕድል እና እንዲሁም ለገንዘብ ተገቢውን ዋጋ መስጠት ያስፈልጋል። ስራን ከገንዘብ ካስበለጥህ ስኬትን በአጭር ጊዜ ውስጥ በመዳፍህ ታስገባለህ።
- ✓ ገንዘብ የሚወዱትን ነገር እንዳያገኙ ይረዳል። ፍቅር የሚፈልጉትን ነገር እንዲያገኙ የሚያስችሉ በርካታ መንገዶችን ይፈጥራል። ከእነዚህ መካከል አንዱ ገንዘብ ነው።
- ✓ በገንዘብ አማካኝነት የምታገኘውን የልብ መሻት ስታስብ ከገንዘቡ የበለጠ እርካታን ያጐናፅፍሃል።
- ✓ ከሁሉም በፊት ፍቅርን ካስቀደምክ የፈለግኸውን ያክል ገንዘብ ወደ ካዝናህ ይገባል። ከሕይወት መልካም ገፅታዎች አንዱ ይህ ነው!

http://ethzare.wordpress.com



http://ethzare.wordpress.com

"ወደ አያንዳንዱ ሰው መጠጋትና ግንኙነት መፍጠር
የሚሰጡት እንክብካቤ፣ ፍቅር ፣ ልግስና እና አርዳታ
ትንሽ ቢሆን እንኳን መልካም በመሆኑ ሰሰጠኸው ነገር
ምስጋና ሳትፈልግ አድርገው። ይህን ካደረግህ ነገ ፍፁም
ሴላ ቀን ይሆናል።"

ካንዲን /1923 — 1996/

ደራሲ

ፍቅር በየትኛውም የህይወት ክፍል መግባት ያለበት ህግ ነው። ፍቅርን መስጠት የግንኙነት ዋና መሰረት መሆኑ እሙን ነው። ለሌሎች ፍቅርን ለመስጠት የፍቅርን ተቀባይ ማንነት ፣ ሥራ ፣ ጓደኝነት አልያም ሌሎች ምክንያቶች ሊገድቡን አይገባም። አለቃ ፣ ጓደኛ፣ ጎረቤት ፣ እናት፣ አባት በማለት የፍቅርን ሀይል ማዛባት የፍቅርን ሕግ የሚጥስ ከመሆኑ ባሻገር ለስኬት በምናደርው ጉዞ ላይ እንከን ይፈጥራል። ፍቅርን ካልሰጠን ፍቅርን ልንቀበል አንችልም። ሌሎችንም ካልወደድን በሌሎች ልንወደድ አንችልም። ግንኙነቶች /ጓደኝነቶች/ ከሁሉም በላይ የሆነ ፍቅርን ለመስጠት የሚያስችሉ መንገዶች ናቸው። የአንተም ሕይወት ጥፍጥና ለሌሎች ሕይወት ዋና የውድቀት ምክንያት ሊሆን እንደሚችል ተገንዝበሃል?

ለሌሎች የሰጠኸው ለራስህ እንደሰጠኸው ይቆጠራል

ሌሎችን ከልብ አንድንወድ እና ፍቅርን አንድንሰጥ ታሪክ ያስተምረናል። ፍቅርን በመስጠት ላይ እያለን ፍቅርን እንቀበላለን። ሌሎችን ስንወድ ስንከባበርና ስንፋቀር ሕይወታችን ፍፁም አስደሳች ሆኖ እናገኘዋለን።

http://ethzare.wordpress.com

"ሕግ ሁሉ ጉረቤትህን እንደራስህ ውደድ በሚለው
በአንድ ቃል ይፈፀማል።"

ቅዱስ ጳውሎስ
ሐዋርያ

ፍፁም የዋህነት ፣ አላቢነት፣ ለጋስነት፣ እንክብካቤ፣ ማበረታቻ እና የመላለሱትን ማንኛውም ዓይነት መልካም ስሜቶች ሁሉ የያዘ ፍቅርን ለሌሎች መስጠት አብዝቶ አስደላች ነገሮችን ወደ ሰጪው ህይወት መልሶ ይከፍላል። ፍቅር ፣ ደስታ፣ ገንዘብ እና የመላለሱትን ፍቅርን ለሌሎች በመስጠት ማግኘት ይቻላል።

መጥፎ ነገርን ከሰጡ መጥፎውን ይቀበላሉ። ሌሎችን ከጠሉ፣ የሰሩትን ካጣጣሉ፣ ማንኛውም ዓይነት መጥፎ ስሜት ለሌሎች መስጠት ዕለታዊ ተግባር ካደረጉ፣ እይጠራጠሩ የሰጡትን መልሰው ይቀበላሉ። ሕይወት በየትኛውም አጋጣሚ በመጥፎ ተግባራት መካከል የለበትም።

ይህ ከሆነ በኋላ ግን ከፍ ያለ ዋጋ የሚያስከፍል ይሆናል።

ቁልፉ በእጅህ ነው!

እስኪ በአንተ እና በጓደኛህ መካከል ያለውን ግንኙነት ተመልከት። ግንኙነቱ የፍቅር ከሆነ ፍቅር አብዝተህ እየሰጠህ ነው። የጥላቻና አለመግባባት ከሆነ ግን ፍቅርን ሳይሆን ጥላቻን እየሰጣችሁ እንደሆነ ተገንዘቡ።

የአንዳንድ ሰዎች የግንኙነት መረብ የፍቅር አልያም የጥላቻ ሊሆን ይችላል። ይህም በሌላኛው ሰው የተወሰነ ይሆናል በማለት የፍቅርን ሕግ ሲጥሱ ይታያል። በፍቅር ሕግ መሠረት ከመቀበል መስጠት ይቀድማል። ስለሆነም ያልሰጠነውን አንቀበልም።

http://ethzare.wordpress.com

እናም ግንኙነት የሚወለነው በተቀባዩ ሳይሆን በሰጪው መሆኑን መረዳት ተገቢ ነው::: ከአሁን በኋላ ዋናው የግንኙነት መሠረት አንተ መሆንህን መገንዘብ ይሻልሃል::

በማንኛውም ጊዜ ከሌሎች ጋር ያለህን ግንኙነት በመልካም መንገድ ለማስኬድ የሚያስችሉ ዘዴዎች አሉ:: እስኪ ከጓደኛህ የሚጐድሉትን ነገር ለይተህ በማውጣት እድናቆትን አበርክትለት:: ይህንን ካደረግህ አንድ ታላቅ የፍቅር ሀይል ከአንተ ወደ ጓደኛህ መፍለስ ይጀምራል:: ከዚህም የተነሳ ህይወት አስደሳች እና የማትታመን ትሆናለች:: የፍቅር ሀይል አሉታዊ መሰናክሎችን የመሰባበር ኃይል አለው::

በጣም ብዛት ያላቸው አደጋ ውስጥ ወድቀው የነበሩ ሆኖም ግን በፍቅር ሀይል ከመለያየት የተረፉ ግንኙነቶች አውቃለሁ:: ከእነዚህ ሁሉ በላይ የአንዲት ትዳሯን በፍቅር የታደገች ሴት ትኩረቴን ስባዋለች:: ይህቺ ሴት በአንድ ወቅት ለባሏ የነበራት ፍቅር ፈፅሞ ጠፍቶ ነበር:: ስለሆነም ከባሏ ጋር መነጫነጭ ጀመረች:: ይህንን ሁኔታዋን የተመለከተው ባለቤቷ ወቀሳ ማቅረብ ፣ መታመም እንዲሁም ልጆቹንና ሚስቱን መረበሽ ጀመረ::

ድንገት ፍቅር የመስጠትን ሀይል የተረዳችው ባለታሪካችን ህይወቷን ማስተካከል እንዳለባት ወሰነች:: ቀስ በቀስ ደስተኛ ለመሆን ያላትን አቅም ሁሉ ትጠቀም ነበር:: ምንም እንኳን ችግሮች ቢኖሩም ደስተኛ ለመሆን በመወሰኗ ነገሮች መቀየር ቀጠሉ:: የቤተሰቡ ግንኙነትን ለማሻሻል በማሰብ ከእመት በፊት ከባሏ ጋር የተነሳቻቸውን የሰርግ ፎቶዎች ከአልበሟ በማውጣት ጠረጴዛዋ ላይ በማስቀመጥ ቀን በቀን ትመለከታቸው ነበር:: ከጋብቻ በፊት የነበረው የፍቅር ኃይል ባልታሰበ ፍጥነት ወደ ቤቷ ተመለሰ:: ባለቤቷም ደስተኛና ልዩ አፍቃሪ ሆነላት:: በዚህ ድርጊቷ እደጋ ላይ የወደቀው የትዳር ሕይወቷ ተሰውጦ ፍፁም ፍቅር የተሞላበት ሊሆን ቻለ::

http://ethzare.wordpress.com

ፍቅር ነፃነት ነው

ፍቅር መስጠት ማለት ምን እንደሆነ መረዳት የማይችሉ ብዙ ሰዎች አሉ። ፍቅር መስጠት ምን እንደሆነ እንዲሁም የሚሰጠውን ጥቅም ለማወቅ ፍቅር አለመስጠት ምን ማለት እንደሆነ እንዲሁም የሚሰጠውን ጥቅም ለማወቅ ፍቅር አለመስጠት ምን ማለት እንደሆነ መረዳት ያስፈልጋል። የአብዛኞቻችን ችግርም ልዩነቱን በዝርዝር ማወቅ አለመቻላችን ነው።

የሌላውን ማንነት ለመቀየር መሞከር ፍቅር ከመስጠት ሊቆጠር አይችልም።

"ጥላቻን በፍቅር አንጅ በጥላቻ አናሸንፍም፣"

ጋውታማ ቡድሀ /563 - 483 ዓ.ዓ/
የቡድሂዝም መስራች

ፍቅርን እንዴት በግንኙነት ውስጥ ልንጠቀምበት እንደሚገባ የሚያስረዳ አንድ ደብዳቤ ደርሶኝ ነበር። አንዲት ሴት ባለቤቷን ብቻውን በመተው ልጆቿን በመያዝ ቤቱን ለቃለት ወጣች። ባለቤቷ ግን በውሳኔዋ በመባሳጨቱ ሀሳቧን ለመቀበል አልፈለገም ነበር። በተደጋጋሚም እያገኛት ሀሳቧን ለማስቀየር ይሞክር ነበር። ለትዳራቸው መቋረጥ እና ለቤተሰቡ መበጥበጥ ዋነኛዋ ተጠያቂ ባለቤቱ እንደሆነች ያስባል። ለባለቤቱ ነፃነት ባለመስጠት ግንኙነቱን ማቋረጥ ባለመፈለጉ ታስሮ ለፍርድ ቀረበ።

ቀስ በቀስ ግን ለባለቤቱ ነፃነት መንፈጉ እና የራሷን ውሳኔ እንዳትወስድ በማድረጉ የራሱንም ነፃነት እንዳበላሸው ተረዳ።

የግንኙነት ሕግ የፍቅር ሕግ ነው። ፍቅር ከሌለ ግንኙነት አይኖርም። ያለፍቅር ግንኙነት እንዲኖርህ ካሰብህ ደግሞ ተጐጂ የምትሆነው አንተ ነህ!

http://ethzare.wordpress.com

ይህንን ታሪክ ያወራሁላችሁ እንደዚህ አይነት የትዳር ግንኙነቶች መቋረጥ ምን ያክል ፈታኝ እንደሆነ በመረዳቴ ነው። ሰው የፈለገውን እንዳያደርግ ልትከለክሉት አትችሉም። ምክንያቱም የሌላውን መብት አለማክበር ፍቅርን መስጠት አይደለምና። ምንም እንኳን የልብ መለበር ጉዳት የሚከብድ ቢሆንም የሌሎችን መብት ማክበር ተገቢ ነው። የሌሎችን ነፃነት ስትፈትን ነፃነትህን እየፈተንህ መሆኑን እወቅ። ለምችን ስትወድ በሕይወትህ ወሳኝ እንዲሆኑና የፈለጉትን እንዲያደርጉ መፍቀድ አይደለም። ለሌሎች የጥፋት መሳሪያ ለመሆን መፍቀድ ምንም አይነት ጥቅም የማያስገኝ ወንጀል እንጅ ፍቅር አይደለም። ፍቅር ፊት ለፊት ነው። የራሱ የሆነ ሕግ አለው። በሕጉ መሠረት ተምረን እናሳድገዋለን። በመማሩ ሂደት ግን አደኛ የህይወት አጋጣሚዎችን እንጋፈጣለን። እናም ሌሎችን ውደድ እንጂ በጥፋት መሳሪያነት እንዲጠቀሙብት አትፍቀድ።

" ማንኛውም ሰው ሲያጠቃኝ ሲነሳ ችግሩን ስማስፍ
የሚያስችለኝን የተሻለ ማንነት ለመገንባት እሞክራለሁ። "

ሪኔ ዲካርት /1596 — 1650/
የሂሳብ ሊቅና ፈላስፋ

የግንኙነቶች ምስጢር

ተፈጥሮ ሁሉንም ያቀረበች ሲሆን የመምረጥ ሀላፊነት የእኛ ነው። ከኑሮ ስጦታዎች መካከል ከተለያዩ ሰዎች ጋር መኖራችን ሲሆን የሚበጀንን ሰው መመረጥ እንዲሁም የማይመቸንን መተው ለእኛ የተተወ የቤት ስራ ነው። የማይመቸንን ሰው እንድንወድ አንገደድም ነገር ግን ስሜቱን መጠበቅ ይኖርብናል። ለለሆነም የጥላቻ ስሜት ልናሳየው አይገባንም።

http://ethzare.wordpress.com

ከማይወዱት ነገር መለየት መሆን ያለበት በማጨናነቅ ስሜት የታጀበ አይደለም። ሕይወት በምርጫ የተሞላች ነች። የጓደኛህን ማንነት ካልወደድከው አንተ ትክክል እንደሆንክ በማሰብ መተቸት አልያም ጥፋተኛ ማድረግ አይገባም። ይህ ከሆነ ግን . ፍቅርን እየሰጠህ እንዳልሆነ ይግባህ።

" ሩህሩህ ብትሆን ራስህን ትጠቅማለህ ፤ ጨካኝ ብትሆን ግን ራስህን ትጉዳለህ! "

ንጉስ ሰለሞን
መፀሀፈ ምሳሌ11:14

በመልካም የፍቅር ስሜት ከሆነ የአንተን ስሜትና ፍቅር የሚጋሩ ሁሉ ወደ ሕይወትህ ይሳባሉ።

እንደሚታወቀው ሰው ነህና አንዴ ትደሰታለህ ሌላ ጊዜ ደግሞ ታዝናለህ። ስለሆነም በአንድ የፀና ማንነት ላይኖርህ ይችላል። በግንኙነት ውስጥ ስትገቡ ደግሞ ተለዋዋጭ ባህርይ ያለው ሰው ሊገጥምህ ይችላል። የሰው ልጅ የተለያዩ የፀባይ ገፅታዎች ከመሆኑ የተነሳ የተከፋ ፣ የተደሰተ፣ የተናደደ እና የመሳሰሉ ባህርያት ያሏቸውን ሰዎች ወደ ግንኙነትህ መረብ ይገባሉ። ሆኖም ግን የአንተ ባህርይ ግንኙነቱን የመወሰን አቅም አለው። ደስተኛ ሰዎችን ወደ ግንኙነትህ ታስገባ ዘንድ ደስተኛ መሆን አለብህ። ለሰዎች የሰጠኸውን ገፅታ ከሌሎች ተቀበል። ደስታ ደስታን ሀዘን ሀዘንን ይስባል።

ይህ ማለት ግን የሌሎችን ደስታ የመፍጠር ሀላፊነት አለብህ ማለት አይደለም። ምክንያቱም እያንዳንዱ ሰው ደስታውን የመፍጠር ሀላፊነት የራሱ ነውና። አንተም ደስተኛ ከሆንክ በታላቁ ኃይል አማካኝነት ሌሎችን ደስተኛ የማድረጉን ሚና ትጫወታለህ።

http://ethzare.wordpress.com

" ደስታችን የሚወሰነው በእኛው ነው::"

አሪስቶትል
የግሪክ ፈላስፋና ሳይንቲስት

ከገባህበት አስቸጋሪ ግንኙነት መማር እንጂ ራስን መውቀስ አልያም ሌሉችን ጥፋተኛ ማድረግ አይገባህም:: በባህርይ አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች ቢያጋጥሙህ እንደ የህይወት መምህር በመቁጠር ለነገ የሚረዳህን መልካም ነገር መማር ይገባል:: ችግሩን ለይቶ ማወቅ ዳግመኛ ጥፋት ላለመስራት ያስችላልና::

አንዳንድ ሰዎች ለማፍቀር ከባድ ሲሆኑ አንዳንዶቹ ደግሞ መስህብ ያላቸው ለፍቅር የሚጋብዝ ማንነት የተቸሩ ናቸው:: ህይወት መምህር ነች:: ለማፍቀር ወይንም ለመግባባት ፈታኝ የሆኑ ሰዎችን እንደ ጥሩ አጋጣሚዎች በመውሰድ ፍቅርን መለገስ ማንነትን ከፍ ወዳለ ደረጃ ያሳድገዋል:: የህይወት አስተማሪዎች ብዙውን ጊዜ ፈታኝ ወደ ሆኑ የኑሮ ሁኔታዎች ሊገፋፏችሁ ይችላሉ:: ለመፍረድ ብሎም ለመጥላት አትቸኩል:: ምክንያቱም ፍርድ ፍቅር መስጠትን አይገልፅምና:: መታገስና ከአጋጣሚዎች መማር ካልቻልክ መራቅን ምረጥ::

አንዳንድ የሕይወት አስተማሪዎች የጥል፣ የበቀልና የንዴት ስሜት በልብህ እንዲሰርፅ በማድረግ ለጥፋት ሊጋብዙ ይስተዋላል :: ነገር ግን ይህን ሁሉ በመተው ወደ ህይወት መልካም ገፅታ ትኩረት አድርግ:: ማንኛውም አይነት ለውድቀት የሚጋብዝ ችግር ሲያጋጥምህ ከስሜታዊነትና አሉታዊ እርምጃ ተቆጠብ:: ፍቅር ማለት ይህ እንዳልሆነም ተገንዘብ::

በሕይወት የሚያጎጥሙህንን ሰዎች እንደ ግል አስተማሪዎች በመቁጠር የምታገኘው ጥቅም ላቅ ያለ ነው:: አስቸጋሪ ሰዎች ሲጋፈጡህ አንተም ጠንካራ መሆን ይኖርብሃል:: በየትኛውም ስሜትና አጋጣሚ ውስጥ ፍቅርን ምረጥ:: በእያንዳንዱ ግንኙነት ውስጥ ሕይወት የምታስተላልፍልህ መልዕክት አለ::

http://ethzare.wordpress.com

ውድቀትና መጥፎ አጋጣሚ ፍቅርን መስጠት እንደሚገባ የሚገልፅ መልዕክት ነው። ጓደኛህ የቱንም ያክል አስቸጋሪና መጥፎ ቢሆን አንተ የፍቅር ስሜት ውስጥ ከሆንክ ሕይወትህን መበጥበጥ ያዳግተዋል።

እያንዳንዱ ሰው ሌላውን ያስተምር ዘንድ የድርሻውን እየተወጣ ነው።የአንተም ኑሮ ለሌላው አስተማሪ ያደርግሃል። የሌሎች ሰዎችም ሕይወት እንዲሁ። እናም ጠላቶች የሉህም ታላላቅ አስተማሪዎች እንጂ !

የመሳሳብ ሕግ ተጣባቂ ነው!

የመሳሳብ ሕግ ተጣባቂ ነው። የሌላን ሰው መልካም ዕድል በምትወድበት ጊዜ መልካም ዕድላቸው አንተ ላይ ይጣበቃል። እንደዚሁም የሌላውን ሰው ማንኛውንም ጥሩ ነገር ስታደንቅ ያ ነገር ወደአንተ ይጋባል። በሌላም በኩል ስለ አንድ ሰው መጥፎ ወይንም ያልተገቡ ባሕሪያት በምታወራበትት ጊዜ እነዚያ ነገሮች ወደ አንተ ሕይወት ይገባሉ።

የመሳሳብ ሕግ ለስሜቶችህ ሳያቋርጥ አፀፋ በመመለስ ላይ ነው። የሰጠኸውን ማንኛውንም ነገር ትቀበላለህ። ማንኛውም ሰውም ሆነ ኹነት ላይ የለጠፍከው ስም በአንተ ላይ እንደተለጠፈ ቁጠረው። ያንኑ መልሰህ ትቀበላለህ።

በእርግጥ ይህ አሁን ያልነው ነገር እጅግ መልካም ዜና ነው፤ ለምን ቢባል አንተ የምትፈልጋቸውን እና የምትወዳቸውን ነገሮች ሁሉ በሌላ ሰው ላይ ፈልገህ በማግኘት የአንተ እንዲሆኑ ማድረግ ትችላለህና። ዓለም በመሰረቱ ለአንተ ልክ እንደ መጻህፍት ማስመረጫ ካታሉግ ነች። የፍቅርን ኃይል የምትረዳ ከሆነ አንተ የምትወደውን ነገር ሁሉ በሌሎች ላይ ማየትና ማግኘት ትችላለህ። ለነገሩ ሕይወትህንም የመቀየሪያ በጣም ቀላል የሚባል መንገድ ነው። ብዙ ትግል እና ግብግብ የማይጠይቅ በመሆኑ ከአንተ የሚጠበቀው ብቸኛ ነገር ቢኖር የምትወደውን ነገር እንደምንም ብለህ በሌላ ሰው ላይ መፈለግ ነው። በሌላ በኩል ደግሞ የማትፈልጋቸውና የማትወዳቸው ነገሮችን በሰው ላይ ስታይ ሽሽቸው። እንግዲህ ይኼ የቱን ያህል ቀላል እንደሆነ አስተውል።

http://ethzare.wordpress.com

"በዚህ ረገድ የመጀመሪያውን አርምጃ ጥሩ በማሰብ፤ ሁለተኛውን አርምጃ በመልካም ቃል፤ ሶስተኛውን ደግሞ በመልካም ተግባር ጀምሪ ነው ይኸው አሁን ገነት የገባሁ ያህል የሚሰማኝ"

የዞሮዋስትሪያኖች የሃይማኖት ጥቅስ

ሐሜትም እንዲሁ ተጣባቂ ነው

ሀሜት በመሠረቱ ላይ ላዩን ሲያዩት ብዙም ጉዳት የሌለው የሚመስል በትክክል እና በእውነት ግን አንዴ ከገባብን ሕይወታችንን የሚበክል ክፉ ነገር ነው። ሀሜት ፍቅር መስጠት አይደለም። ሰውን ስናማ ስለዚያ ሰው አሉታዊ ነገር የምናወራ በመሆኑ እኛ ም በኋላ ላይ የምናገኘው አሉታዊ ውጤት ይሆናል። የሚገርመው ደግሞ ሀሜት የሚጎዳው የሚወራበትን ሰው ሳይሆን የሚያወሩትን ነው!

ከአንድ የቤተሰብ አባል ወይ ጓደኛህ ጋር ስታወራ እና እነሱ የሆነ አሉታዊ ነገር ሲነግሩህ ያው ዞሮ ዞሮ አሉታዊ ነገር ነው የምትሰማው። ነገር ግን መስማትህ ብቻ ሳይሆን አንተም መጥፎ ወይንም አሉታዊ ነገሩን ለመስማት ስሜት ያስፈልግሃልና ይህንን ስሜት ስታወጣ ደግሞ በተመሳሳይ ጊዜ አሉታዊ ነገርን እየሰጠህ ነው ማለት ነው። ለምሳሌም ምሳ እየበላህ ከሥራ ጓደኛህ ጋር ስትጨዋወት ሀሜት ላይ ከሆናችሁ ሁለታችሁም አሉታዊ ነገርን አውጥታችሁ እየሰጣችሁ ነው። መጥፎ ነገር እያወራህ ጥሩ ስሜት ማስተናገድ ብሎ ነገር ደግሞ አይታሰብም!

እናም እዚህ ጋ መተላለፍ ያለበት አንኳር መልዕክት ቢኖር በሌሎች ጉዳይ ጣልቃ መግባት የሌለብን መሆኑ ነው። ለምን ቢባል እነሱ ዘንድ የሚገኘው ነገር ሁሉ ይጣበቅብናል። ከሀሜት ስንርቅ ግን ለራሳችን ብቻ ሳይሆን ሀሜት የቱን ያህል ሕይወቱን እንደሚበጠብጠው ላልገባው ሰውም ጭምር ነው ትልቅ ውለታ የምንውልለት።

ሀሜት በሚወራበት ጊዜ እያዳመጥህ ወይንም እያወራህ ከሆነ በመሀል አስቁምና! «አመሰግናለሁ....ግን ...» በማለት ስለሚታማው ሰው መልካም ነገር በመጨመር ቋጨው።

http://ethzare.wordpress.com

"አንድ ሰው በክፉ መንፈስ የሚናገር ወይንም የሚሰራ ከሆነ ስቃዩ አይሰቀውም። ፍጹም ንጹህ በሆነ ሃሳብ ተመርቶ ሲናገር ወይንም ሲሰራ ደስታ ነው የሚከተለው፤ ደስታ ልክ አንደ ጥላ ሆኖ ፈጽሞ ላይለቀው በሄደበት ይከተለዋል።"

ጋውታማ ቡዳህ (563-483 ከክርስቶስ ልደት በፊት)

የበድሃ ሃይማኖት መስራች

ምላሽህ ምርጫህን ይወስናል!

በሕይወትህ የተለያዩ ሰዎችን ታገኛለህ! ትተዋወቃለህ። እንግዲህ አንተ የፈለግኸውን እና የወደድከውን በመምረጥ ያልፈለግኸውን ደግሞ የማስወገድ ዕድልን በሕይወትህ ታገኛለህ ማለት ነው። ለማንኛውም ነገር አፀፋ ስትመልስ ጥሩውን አልያም መጥፎውን ስሜት እየመረጥክ ነው! ጥሩም ሆነ መጥፎ አፀፋ ስትመልስ ስሜቱ ይጣበቅብሃል። እንዲያውም ያንን ስሜት ይበልጥ እንድትፈልግ ያደርግሃል።

አንድ ሰው የሆነ ነገር ቢናገርና ቢያደርግ ነገር ግን አንተ በዚህ ሰው አባባል ወይ አድራጎት የተበሳጨህ! የተቆጣህ! የተናደድክ ወይ የተቀየምክ እንደሆነ ይህንን መጥፎ አፀፋህን ለመለወጥ ወዲያው ጥረት አድርግ። አሉታዊ አፀፋ መመለስህን ማወቅህ እና ማለብህ ብቻ በራሱ የአሉታዊውን ስሜት ኃይል ይቀንሰዋል! ወይንም ደግሞ ሊገታውና ሊያቆመው ይችላል። ያ አሉታዊ ስሜት እንዳልለቀቀህ የሚሰማህ ቢሆን ግን የምትወደውን ነገር እስክታገኝ ድረስ መልካም ስሜት የሚፈጥሩልህን ነገሮች አንድ ባንድ ፈልጋቸው! ከዚያ በኋላ የተሻለ ስሜት ይፈጠርብሃል። ይህ ጥሩ ስሜት እንዲፈጠርብህ ደግሞ የምወደውን ሙዚቃ መስማት! የምትወደውን ነገር እንደሆነልህ አድርጎ መገመትና የምትወደውን ነገር ማድረግን ጨምሮ የተለያዩ ነገሮችን መከወን ትችላለህ። በሌላ በኩል ደግሞ በምትጠላውት ሰው ላይ ያለውን ጥሩ ነገር ለማግኘት መጣርም አንድ መፍትሄ ነው። በእርግጥ ይህ ፈታኝ ነው!

http://ethzare.wordpress.com

ይሁን እንጂ ፈተናውን ተጋፍጠህ እንደምንም ካደረገግሽው ጥሩ ስሜት እንዲፈጠርብህ እጅግ ፈጣኑ መንገድ ነው!

"የራሱ ጌታ የሆነ ሰው ሃዘንን መግታትና መልካም ስሜትን መፍጠር ይቻለዋል። እኔ ደግሞ የስሜቴ ተገዢ መሆን አልፈልግም። ይልቅ በስሜቴ ላይ የበላይ መሆን፤ በስሜቴ መጠቀም እና መደሰት ብቻ ነው የምሻው።"

አስካር ዋይልድ /1854-1900/
ደራሲና ገጣሚ

በመሠረቱ በሕይወትህ ውስጥ የሚገጥሙህን ማንኛዎቹንም አሉታዊ ነገሮች መለወጥ ትችላለህ፤ ነገር ግን ይህንን ማድረግ የምትችለው በመጥፎ ስሜት አይደለም። መጥፎ ነገር ሲገጥምህ መለወጥ የምትችለው የሚሰማህን መጥፎ ስሜት በማስወገድ እና ለየት ባለ መልኩ አፀፋ በመመለስ ነው። ይህንን ባታደርግ ያ መጥፎ ስሜት እጅጉኑ እየተበራከተና እየተባባሰ ነው የሚሄደው። በጥሩ ሁኔታና ስሜት አፀፋ ስትመልስ ደግሞ ያ መጥፎው ስሜት ቀስ በቀስ እየቀነሰ፤ ኃይልና ጉልበትም እያጣ ይመጣል። አንድ መጥፎ የሚባል ነገር በምን መልኩ ወደ ጥሩ እንደሚለወጥ መገመት ቢሳንህ እንኳን ሊለወጥ ግን ይችላል! ለምን ቢባል የፍቅር ኃይል ሁሌም የሚያልፍበት መንገድ አያጣም!

ፍቅር ጋሻ ነው

በማንኛውም ሰው ውስጥ የሚገኘውን መጥፎና አሉታዊ ስሜት መክቶ ለማሸነፍም ሆነ ይህንን ነገር ከውስጣቸው ለማስወጣት ከፈለግህ የእያንዳንዱን ሰው እጅግ ስስ የሚባል የስሜት ክፍል እወቅ። ለምሳሌም የፍቅር፤ የደስታ፤ ሀሴት፤ ምስጋና፤ ተነሳሽነት ወዘተ. ስሜቶችን እናገኛለን። በሌላ በኩል ደግሞ እንደ ንዴት፤ ጥላቻ፤ ብስጭት፤ ፍርሀት ወዘተ. ያሉትም ይገኛሉ።

እናም በንዴት ስሜት ውስጥ ያለ ሰው ሲያገኝህ እጅግ ሊበሳጭ ይችላል። ይህ ሰው አንተን ለመጉዳት አላሰበም ነገር ግን ያ በእርሱ ውስጥ የተቀረፀው ጥላቻ ዓለምን

http://ethzare.wordpress.com

በሌላ መንገድ ከቶም እንዳይመለከታት ስለሚያደርገው ከዚህ ሌላ ሰውን የሚያይበት መንገድ አይኖረውም:: የሚያየው ነገርም ቢሆን ሊያናድደው የሚችለውን ብቻ ነው:: ስለዚህ በሚያየው ሰው ላይ ይናደዳል! ክስ ያቀርባል:: ለመሆኑ ይህንን መሰሉን ባሕሪ ያውቁታል?

በሌላ በኩል ደግሞ እጅግ ኃይለኛ የደስታ ስሜት በውስጥህ ካለ ማናቸውም መጥፎ ስሜት ዘልቆ የማይገባው ይሆናል:: በመሆኑም ማንም መጥፎ በምንም ዓይነት አሉታዊ ስሜት ቢጫጫንህ ወደ ውስጥህ የሚገቡ ነገሮችን ይከለክላል::

ግን በሌላ በኩል ደግሞ አንድ ሰው መጥፎ ነገር ቢናገርህ እና ያ ስሜት ቢሰማህ ቀደም ሲል በውስጥህ የነበረው ነገር አብቅቶና በለውየው ተወስዶ አንተም የመጥፎ ስሜት ሰለባ ሆነሃል ማለት ነው:: ይህ በሚሆንበት ጊዜ እጅግ አዋጪ የሚባለው በተቻለ መጠን በትህትና ከዚህ ሰው በመለየት ጥሩ ስሜት ማግኘት ወደሚቻልበት ቦታ መሄድ ነው:: ለምን ቢባል ሁለት አሉታዊ ስሜቶች በምንም መልኩ አብረው መገናኘት ስለሌለባቸው እና ከተገናኙ ደግሞ መጥፎ ስሜትን ሊፈነቅልም ሆነ ሰብሮ ሊወጣ የሚችል ምንም ነገር የሌለ በመሆኑ መለያየቱ ይሻላል::

"ካልደፈረሰ አይጠራም::"

ላኦ ትዙ
/ከክርስቶስ ልደት በፊት በ6ኛው መቶ ክ/ዘመን ግድም/

መጥፎ ስሜት፤ መቀየም፤ ጥላቻ ወዘተ. የሚለማህ ከሆነ ዓለምን የምትመለከተው በዚያ መነፅር ብቻ ነው፤ በዚህ የተነሳም ዓለም የሚያበሳጭ፤ የሚያናድድ ወዘተ. ብቻ ሆኖ ነው የሚታይህ:: በመጥፎ ስሜት ውስጥ በመሠረቱ ማንኛውንም ጥሩ ነገር ማየት እንደማይቻል ግልጽ ሊሆን ይገባል:: መጥፎ ስሜት በራሱ ብቻ ሌላ ተጨማሪ መጥፎ ነገርን የመሳብ ኃይል ያለው መሆኑ ብቻም ሳይሆን አንተም ይህንን ስሜት ካልቀየርክ በቀር በምንም መልኩ መውጫ የለህም::

በመሠረቱ የሚለማህን ስሜት መለወጥ ወጣ ብሎ የውጭውን ዓለም ሁኔታ ለመለወጥ ከመሞከር ጋር ሲነፃፀር በእጅጉ ቀላል የሚባል ነው:: በመሠረቱ በመላው

http://ethzare.wordpress.com

ዓለም ላይ የሚካሄደው ማንኛውም እንቅስቃሴ ይህንን መቀየር አይቻለውም። በመሆኑም ስሜትህን ለመለወጥ ጣር። ከስሜትህ መለወጥ በኋላ የውጭው ሁኔታም መቀየሩ አይቀርም!

"በመሰረቱ ኃይል ከውስጥ ይመነጫል፤ ሆኖም አስካልሰጠን ድረስ ኃይልን መቀበል አንችልም።"

ቻርለስ ሐነል /1866-1949/

ደራሲ

በመሠረቱ አንድ ሰው በከፍተኛ የደስታ ስሜት ሲዋጥ እኛ ራሳችን የዚያ ሰው ስሜት ይጋባብናል። በሰው ዘንድ የሚወደዱና ከፍተኛ የደስታ ስሜት ያላቸው ሰዎች ሁሌም ጥሩ ስሜት ያላቸው ናቸው። የደስታ ስሜት እጅግ ከፍተኛ ከመሆኑ የተነሣ ማንንም ሰውም ሆነ ሁሉንም ነገር ይስባል።

ፍቅርን አብልጠህ በሰጠህ እና ጥሩ ስሜት በተሰማህ ቁጥር ሌሎችን የመሳብህ ሁኔታም በእጅጉ እየበለጠ ነው የሚሄደው። ይኼም ደግሞ ማንንም ሰው ወደ አንተ የሚስብልህ ይሆናል፤ ማንኛውንም ነገር ሊስብልህ ይችላል።

ነገሮች ሁሉ የተያያዙት በፍቅር ኃይል ነው!

"በዓለማችን ላይ ኗሪ የሆኑ ሰዎች ሁሉ እርስ በርስ ቢዋደዱ ጠንካሮች ደካሞችን ባልተጫኑ፤ ብዙሃን ጥቂቶችን ለመጨፍለቅ ባልሞከሩ፤ ሃብታሞች በድሆች ባልተሳለቁ፤ ክብር ያላቸው በተናቁትና በተዋረዱት ላይ የበላይነትን በማግኘት እንደፈለጉ ባልሆኑ፤ ብልሆችም የዋሆችን ባላታለሉ ነበረ።"

ዑመዚ /ክርስቶስ ልደት በፊት 470 እስከ 391/

http://ethzare.wordpress.com

በመሠረቱ በየዕለቱ ለሌሎች በመልካም ስሜት አማካኝነት ፍቅር ለመስጠት ዕድሉ አለህ። አንተ ደስታ ሲሰማህ ለሌሎች በመልካም ስሜት ፍቅርን ትፈጥራለህ። ለማንም ቢሆን ፍቅርን ስትሰጥ ፍቅር ልትገምተው ከምትችለው በላይ ወደ አንተ ይመለሳል።

ፍቅርን ስትሰጥ ፍቅርህ የሌላን ሰው ሁኔታ የሚነካ እና የሚለውጥ ከሆነ ያ ሰው ደግሞ ፍቅሩን ለሌላ ሰው ያካፍላል። ከዚያ በኋላ የቱንም ያህል ሰዎች አዎንታዊ በሆነ መልኩ በፍቅሩ ቢነኩ፤ ፍቅሩም የቱንም ያህል ቢጓዝ ያ ሁሉ ፍቅር ተመልሶ ወደ አንተ ይመጣል። በዚህ ጊዜም ለመጀመሪያው ሰው የሰጠኸውን ፍቅር ሁሉ መልሶ ማግኘት ብቻም ሳይሆን በዚህ ፍቅር የተነካውና የተለወጠው ሰው ጋ የደረሰውን ፍቅር ሁሉ ነው መልሰህ የምታገኘው። ያ ፍቅርም ወደ አንተ ሲመለስ በመልካም ሁኔታ፤ በጥሩ ሰዎች እናም በሚያጋጥሙህ መልካም ነገሮች ነው ተመስሎ የሚመጣው።

በሌላ በኩል ደግሞ ሌላን ሰው አሉታዊ በሆነ መንገድ ቢያዩት ያ ሰው ደግሞ ሌላን ሰው እንዲሁ አሉታዊ በሆነ መልኩ ይነካል። ከዚያም ያ አሉታዊ የሆነ ነገር ተመልሶ ወደ አንተ ይመጣል። ወደ አንተ ሲመጣም በአላስፈላጊ ገጠመኞች፤ በገንዘብህ፤በሥራህ ወዘተ. ዙሪያ በሚገጥሙ መጥፎ ነገሮች ወዘተ. ተመስሎ ነው። በመሆኑም አንተ ለሌላው ሰው ምንም ብትሰጥ ዞሮ ዞሮ ያ የሰጠኸው ነገር ነው ተመልሶ የሚመጣልህ።

“በማጎኛውም ውጪዊ ነገር ያዘኑ ከሆነ ስቃይዎ በዚያ ነገር የተነሳ ሳይሆን ለዚያ ነገር በሰጡት ግምት የተነሳ ነው። ይኼ ደግሞ በማናቸውም ሰዓት እርስዎ ሲለውጡት የሚችሉት ጉዳይ ነው።”

ማርከስ አውሬሊየስ /121-180/

የሮማ ገዢ የነበረ

ከፍተኛ መነቃቃት፤ ደስታ እና ፍልቅልቅነት ሲሰማህ እነዚያ ጥሩ ስሜቶች ከእንተ ጋር ግንኙነትም ሆነ ቅርርብ ያለውን ማንኛውንም ሰው ነው የምትነካው። እንዲያው

http://ethzare.wordpress.com

አንበልና በአንድ መደብር ውስጥ ገብቶ ከሚገበይ የማታውቀው ሰው ጋር፤ በአውቶቡስ ውስጥ፤ በአሳንሰር ውስጥ ወዘተ. በተገናኘህበት ቅጽበት ውስጥ እንኳ በአንተ ውስጥ ያለው ስሜት የሌላኛውን ሰው ሁኔታ በእጅጉ የሚነካውና የሚለውጠው ይሆናል።

"አንድ ነገርን ያስታውሱ። የደግነት ትንሽ የለውም። ማንኛውም አድራጎት አምክህኖታዊ ማብቂያ የሌለውን ትንሽ ሞገድ ነው የሚፈጥረው።"

ስኮት ፓምስ /1957/
የካርቱን ሰዓሊ

ፍቅር በመሠረቱ በማንኛውም ግንኙነት ውስጥ መፍትሄ ነው። አንድን ግንኙነት በአሉታዊ ስሜት ማሻሻልና መለወጥ የማይታሰብ ነው። በመሆኑም የመፍጠር ሂደት (Creation Process)ን ለግንኙነትህ በመጠቀም በኋላ አፀፋውን መቀበል ትችል ዘንድ ፍቅር ስጥ። በሌላ በኩል ደግሞ ለግንኙነትህ የኃይል ቁልፎች (Keys to power)ን ተጠቀም። የምትወዳቸውን ነገሮች አስተውል፤ የምትወዳቸውን ነገሮች ዝርዝር አዘጋጅ፤ ስለምትወዳቸው ነገሮች አታውራ፤ ከማትወዳቸው ነገሮች ደግሞ በተቻለ መጠን ሸሽ። እጅግ ትክክለኛ እና እንከን የለሽ ግንኙነት ውስጥ እንዳለህ አስብ። ትልቅና ጫፍ ብለህ የምታስበው ቦታም እንደደርስህ አድርገህ ቁጠር። ስለዚህም በአንድ ግንኙነት ውስጥ ያሉ አሉታዊ ነገሮችን መመልከትህን አቁም!

«ፍቅር ምንም ነገርን ሊያደርግልህ ይችላል! ከአንተ የሚጠበቀው ዋንኛ ጉዳይ ቢኖር መልካም ስሜት በውስጥህ ተፈጥሮ ፍቅርን መስጠት እና በግንኙነትህ ውስጥ የሚገኝን ማንኛውንም ዓይነት አሉታዊ ነገር ማስወገድ ነው። አንተ መጥፎውን ስሜት ስትሸሽ ይጠፋል። በመሠረቱ በግንኙነት ወቅት አሉታዊ ነገር ሲገጥምህ ምላሹና መፍትሄው ያለው ፍቅር ዘንድ ነው። ጥሩ ስሜት የሌለህ ከሆነ ችግሩ እንዴት እንደሚፈታ ልታውቅ አይቻልህም። መልካም ስሜት በውስጥህ ከተቀረፀ ግን ይታወቅሃል።

http://ethzare.wordpress.com

ኃይል ያላቸው ነጥቦች

- ✓ በመሠረቱ ከምታገኘው ከማንኛውም ሰው ጋር ወይ ፍቅር አየሰጠኸው ነው አልያም አይደለም:: በመሆኑም በምትሰጠው መሰረት ነው የምትቀበለው::

- ✓ ለሌሎች ፍቅርን በትህትና፣ በማበረታታት፣ በድጋፍ፣ በማመስገን አልያም በማንኛውም ዓይነት መልካም ነገር ስጥ:: ከዚያ ፍቅር በሁሉም የሕይወትህ ዘርፍ ተመልሶ ይመጣልሃል::

- ✓ በማንኑነት ውስጥ አሉታዊ ገጽታ ያላቸውን ነገሮች ከመውደድ ይልቅ የምትወዳቸውን ነገሮች ብቻ ፈልግ:: ይህን ጊዜ ፍቅሩ ልክ እንደማይታመን ክስተት ይዘንብልሃል::

- ✓ በምታስበው ትክክል እንደሆንክ፣ ሌላኛው ሰው ደግሞ እንደተሳሳተ አድርገህ በመቁጠር ሌላኛውን ሰው ለመለወጥ መሞከር ፍቅር መስጠት አይደለም::

- ✓ መተቸት፣ ወቀሳ ማቅረብ፣ ስሞታ ማብዛት አና አቃቂር ማውጣትም ቢሆን ፍቅር መስጠት አይደሉም::

- ✓ የሌሎችን ሰዎች ጥሩ ነገር ለመቀበል ከፈለግህ አንተ ደስተኛ ልትሆን ይገባሃል::

- ✓ የፍቅር ኃይል በሕይወትህ በተለያዩ አጋጣሚዎች ፍፁም ባልገመትከው መልክ የሚቀርብልህን ነገር ግን አማራጭ የሚያዘጋጁልህን ሰዎች ያስዋውቅሃል::

- ✓ በመሠረቱ የምትወዳቸውን ነገሮች በሌሎች ውስጥ አጥብቆ በመፈለግና እነዚህ ነገሮች በአንተ ሕይወት አንዲከሰቱ በመፍቀድ ጥሩ ነገሮችን የራስህ ማድረግ ትችላለህ::

- ✓ ስለ አሉታዊ ነገር እያወራህ ጥሩ ስሜትን በውስጥህ መፍጠር አይታሰብም!

http://ethzare.wordpress.com

- ✓ በሕይወትህ እና በኑሮህ የምትወደውን እና የማትወደውን ትለይ ዘንድ ምርጫ ብዙ ጊዜ ይቀርብልሃል። ለማንኛውም ነገር አፀፋን ስትመልስ በስሜትህ ስለሆነ ያ ደግሞ ያንን ነገር መምረጥ ነው።

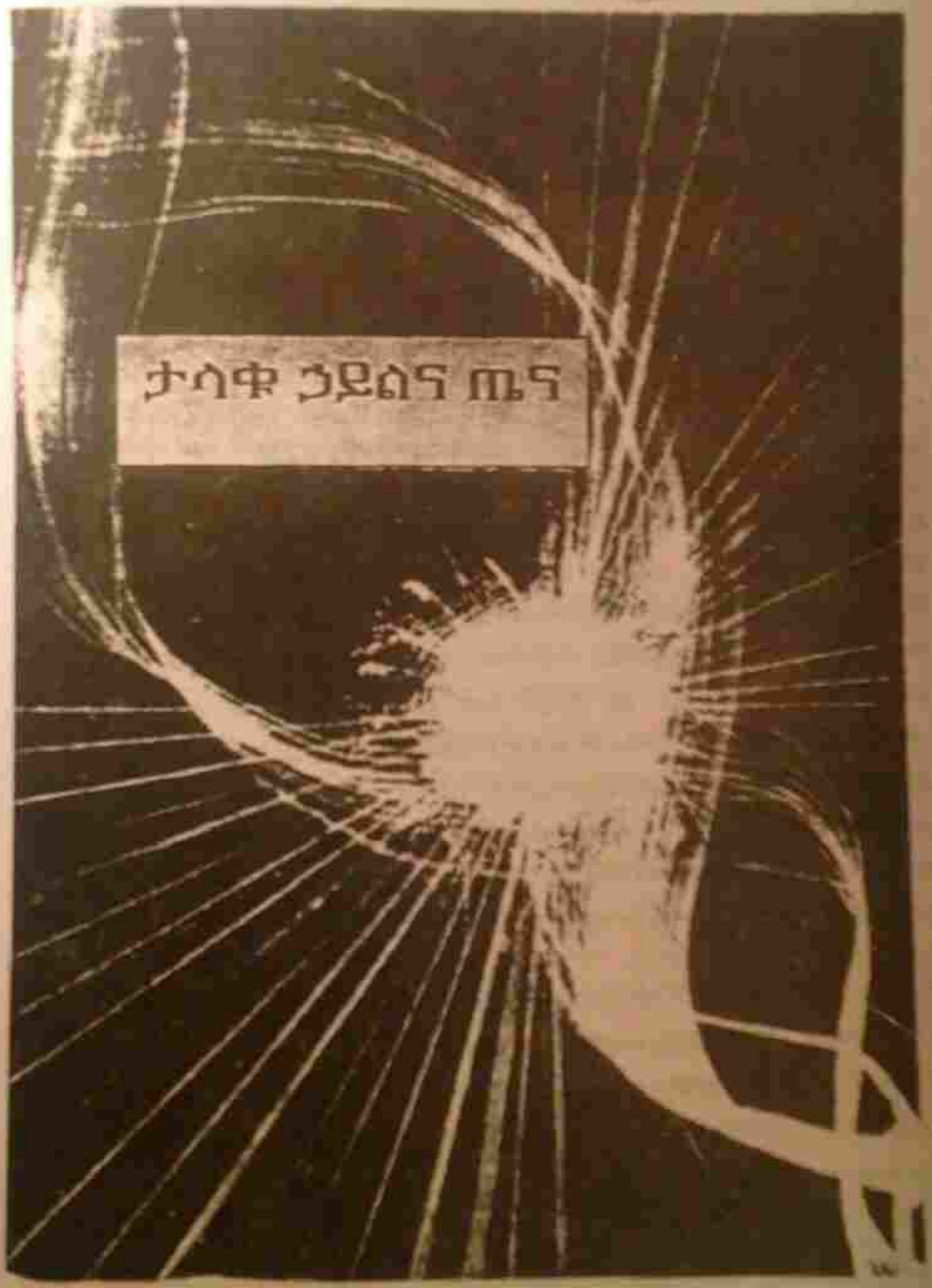
- ✓ በመሠረቱ አሉታዊ ነገርን በመጥፎ ስሜት መለወጥ አይቻለንም። ሁሌም በመጥፎ ስሜት አፀፋ መመለስን ከቀጠልክበት ይኸ መጥፎ ስሜትህ ይባባስና ይራባል።

- ✓ ጥሩ ስሜት የሚሰማህ ከሆነ ማንኛውም መጥፎ ስሜት አሸንፎ እና ዘልቆት የማይገባ መከላከያ ጋሻ ይሆንሃል።

- ✓ የሚሰማህን ስሜት መለወጥ ወጣ ብሎ የውጭውን ዓለም ሁኔታ ለመለወጥ ከመሞከር ጋር ሲነፃፀር በእጅጉ ቀላል የሚባል ነው። በመሠረቱ በመላው ዓለም ላይ የሚካሄደው ማንኛውም እንቅስቃሴ ቢሆን ይህንን መቀየር አይቻለውም። በመሆኑም ስሜትህን ለመለወጥ ጣር። ከስሜትህ መለወጥ በኋላ የውጭው ሁኔታም መቀየሩ አይቀርም!

- ✓ ፍቅርን አብልጠህ በሰጠህ እና ጥሩ ስሜት ይበልጥ በተሰማህ ቁጥር ፍቅር ይበልጥ በመስፋት በውስጥህ ያለውን ሁሉ ይጠቀልላል!

http://ethzare.wordpress.com



http://ethzare.wordpress.com

“በውስጣችን የሚገኙ ተፈጥሮአዊ ኃይሎች እውነተኛ እና ትክክለኛ የበሽታ ፈዋሾች ናቸው።”

ሂፖክራትስ /ከክርስቶስ ልደት በፊት ከ460 እስከ 370/
የምዕራባውያን ሕክምና አባት

ለመሆኑ ጤነኛ መሆን ማለት ምንድነው? ምናልባትም አንዳንዶቻችን ጤነኛ ማለት አለመታመም ማለት እንደሆነ አድርገን ልናስብ እንችላለን፣ ሆኖም ጤነኛ መሆን ማለት ከዚያ በእጅጉ የሚልቅ ነው። ዝምብሎ ደህና፣ ወይ ችግር የሌለበት አልያም አማካይ ጥሩ ስሜት ቢሰማን ያ ጤነኛ መሆን ማለት አይደለም።

በመሠረቱ ጤነኛ መሆን ማለት ልክ ትናንሽ ልጆች የሚሰማቸው ስሜት ሲሰማን ነው። እስኪ ትናንሽ ልጆችን አንመልከት፣ እነዚህ እንቦቃቅላዎች በየቀኑ ነው በሚገርም ውስጣዊ ኃይል የሚቦርቁት። የሰውነታቸው መቅለልና እንደልብ መተጣጠፍ፣ አለምንም ጣጣ እንቅስቃሴ መቻላቸው. . . ኧረ ልጆች! ልጆች ጭንቅላታቸው ፍፁም ንፁህ መሆኑ ሌላ ደስ የሚል ነገር ነው። በእግሮቻቸው ሲቆሙ ቅንጣት ታህል አይከብዳቸውም። ጭንቀት ምናምን ብሎ ነገር እነሱ ጋ የለም። ሁለመናቸውን ሲያዩዋቸው ልክ ገና አዲስ እንደተፈበረከ ሰውነት ነው ኃይላቸውና ንፁህነታቸው። በእያንዳንዱ ቀን አዲስና ታላቅ መነሳሳትና ኃይል አላቸው። በመሆኑም ትንሽ ልጆችን ስንመለከት ነው ጤነኛ መሆን በትክክል ምን ማለት እንደሆነ የሚገባን።አንተም ያ ነው ሊሰማህ የሚገባው!

በእርግጥ አንተ ይህንን ስሜት በተደጋጋሚና በየቀኑ ልታጣጥመው ትችላለህ ፣ ለምን ቢባል በፍቅር አማካይነት ፈጽሞ ያልተገደበ ጤና ይመጣልና። ለአንዲት ሴኮንድ እንኳን ያ ስሜትና ኃያል ነገር አይገደብም። የፈለግኸው ሁሉ የአንተ ነው። ይህ ሲባል ደግሞ ገደብ-የለሽ ጤናን ጨምሮ ነው። ግን እዚህ ጋ ዋናው ጉዳይ አንተ ለመቀበል በርህን ክፍት ማድረግ ያለብህ መሆኑ ነው።

http://ethzare.wordpress.com

ምንን ነው የምታምነው?

"በልቡ እንዲህ ነኝ ብሎ ያሰበ ያሰበውን ይሆናል።"

ንጉሥ ሰሎሞን
ለክርስቶስ ልደት በፊት በ10ኛው መቶ ክፍለ ዘመን አካባቢ
በመጽሐፈ ምሳሌ 23:7 የሚገኝ በመጽሐፍ ቅዱስ የታወቀ ንጉሥ

ከላይ በጥቅሱ ላይ የተመለከትናቸው ቃላት በዓለማችን እስከ ዛሬ ድረስ ከተነገሩ ከፍተኛ ጥበብን ከተሞሉ አባባሎች መካከል ይመደባሉ። ነገር ግን ትርጉማቸው ምን ይሆን?

በልብህ የምታምነው ነገር እውነትና ትክክለኛ እንደሆነ መሰደሽዋል ማለት ነው። እምነት ማለት ከበድ ካለ ሰሜት ጋር በተያያዘ መልኩ ሀሳቢዜና አመለትረን በውስጣችን የምንይዛቸው ወይ ለራሳችን የምንነግራቸው ነገሮች ናቸው። ሰሜቱ ሊለማን ግን የግድ ነው። ለምሳሌም፣ «እኔ በቀላሉ ነው ብርድ የሚያገኘኝ»፣ «በቀላሉ የሚታመም ሆድ ነው ያለኝ»፣ «ከብደት መቀነስ በእጅጉ ነው የሚከብደኝ»፣ ፣ «እኔ ለእሱ ዓይነቱ ነገር አለርጂክ ነኝ»፣» «ብና ያንቃኛል» የሚሉት አባባሎች በሙሉ ተሬ ሃቆች ሳይሆኑ እምነቶች ናቸው። እምነትን በሚከተለው መልኩ መግለጽ በእጅጉ የተሻለ ነው። አንድ ሰው አንድን ጉዳይ በተመለከተ አቋም ይዞ ከዚያ በኋላ በሩን ቅርጥም አድርጎ በመዝጋት ቁልፉን ከመረመረ ከዚያ በኋላ በዚያ አቋም ላይ ፈጽሞ አይደራደርም። እምነት ማለት የዚህን ያህል የጠነከረ ነው። ነገር ግን በሌላ በኩል አንድ ሰው ይሆናል ብሎ የሚያምነው ነገር ጥሩም ሆነ መጥፎ እሱ ላይ ይደርስበታል። የመላዕብ ሕግ በትክክል እንደሚያስቀምጠው ያመንከውን ነገር ታግኘዋለህ።

ለምሳሌም ዛሬ በዓለማችን ላይ ብዙ ሰዎችን ብንመለከት በሽታን አስመልክቶ ያላቸው ፍርሀት የተቀላቀለበት ሰሜት ጤናን አስመልክቶ ከሚኖራቸው ጥሩ ሰሜት በእጅጉ ይልቃል። ነገር ግን ለበሽታ የሚሰጠውን ግምት የተመለከትን እንደሆን ይኼ

http://ethzare.wordpress.com

ዓይነቱ ፍርሀት የተቀላቀለበት ስሜት በብዙዎች ዘንድ መኖሩ ላያስገርም ይችላል። የሰው ልጅ በሳይንስና በቴክኖሎጂ አድጎና ተመንድጎ በሕክምናው ዘርፍም በርካታ እመርታዎች ቢታዩም ሰዎች ስለበሽታ ያላቸው ግንዛቤ ግን ዞሮ ዞሮ የፍርሀት ከመሆን አልዳነም።

እሺ አንተስ? በሽታን አስመልክቶ ያለህ መጥፎ ስሜት ስለጤና ካለህ ጥሩ ግንዛቤ ይበልጥሃል እንዴ? በሕይወት ዘመን ሙሉ ጤነኛ ሆኖ መኖርን ከበሽታ ጋር ሲያነጻፅሩት የትኛው ያይላል? ዕድሜ በገፋ ቁጥር ለውነት ለበሽታ ያለው ተጋላጭነት እየሰፋ መምጣቱ አይቀሬ ነው ብለህ ካሰብክ ዞሮ ዞሮ በመሳሳብ ሕግ መሠረት ይኸው መሰል ነገር በጊዜ አመጣሽ ለውጥ አማካኝነት አንተ ጋ መድረሱ አይቀርም።

“የፈራሁት ነገር መጥቶብኛልና፤ የደነገጥኩበትም ደርሶብኛል።”

ኢዮብ 3:25

በመሠረቱ እምነት የቱን ያህል ከፍተኛ እንደሆነ ለማሳየት ምንም የመድሃኒትነት ንጥረ ነገር ላይኖረው ነገር ግን የበሽተኛውን አእምሮና ስነ ልቦና ለመያዝ ሲባል ብቻ ስለሚሰጠው ነገር (placebo) በማውሳት ማየት እንችላለን። ለምሳሌም በአንድ ወገን ላሉ በሽተኞች ትክክለኛ መድኀኒት፣ በሌላ ወገን ላሉት ደግሞ የስኳር እንክብል ወይንም የውሸት መድሀኒት የያዘው ብቻ ይሰጣቸዋል። ነገር ግን ማናቸውም ቢሆኑ ግን የቱኛው ከበሽታቸው ለመፈወስ እንደሚረዳቸው አይነገራቸውም። ግን በጣም የሚገርመው በሁለተኛው እና የውሸት መድኀኒቱን በሚቀበለው ቡድን ውስጥ ያሉት ታማሚዎች የተወሰኑ ምልክቶች መታየት ማቆማቸውን ብቻ በማየት ይበልጥ እንደሚድኑ ማመናቸው ነው። እንግዲህ ይኼ የበሽተኛውን አእምሮና ስነ ልቦና ለመያዝ ሲባል ብቻ ስለሚሰጠው ነገር (placebo) በሰው ልጅ አካል ላይ የቱን ያህል ወሳኝነት እንዳለው ከዚህ መገንዘብ ችለናል።

http://ethzare.wordpress.com

ማለትም ለአካል ልክ እንደ ጠንካራ እምነት አድርገው የመገቡትና የሰጡት ነገር ዞሮ ዞሮ በጎላም ላይ የሚደርስና የሚረጋገጥ ነው::

እስኪ ለወዳጅህ የሚከተለውን በመንገር ሕይወቱን እንዲለውጥ እርዳው:: «በመሠረቱ እርስዎን የሚሰማዎ ማንኛውም ዓይነት ስሜት በመላ ሰውነትዎ የሚሰራጭና ሴሎችዎን የሚቆጣጠር ይሆናል:: ጥሩ ስሜት በሚሰማዎ ሰዓት ፍቅርን ለሌሎች በመስጠት እጅግ አስደናቂ በሆነ ፍጥነት ለራስዎም ተመሳሳዩን የሚቀበሉበት ነው:: መጥፎ ስሜት በውስጥዎ በሚንቦገቦግ ሰዓት ደግሞ ያ ውጥረት ሴሎችዎን በማኮማተር ነርቮችዎም ላይ ተመሳሳይ አሉታዊ ነገር ይፈጥርብዎታል:: በዚህ የተነሳም በመላ ሰውነትዎ ውስጥ የሚገኘው እጅግ ከፍተኛ የሆነ የኬሚካል ምርት ይዛባል፣ የደም ቧንቧዎችዎም ይጠባሉ፣ አተነፋፈስዎ ይቀየራል:: የዚህ ሁሉ ድምር ደግሞ የመላ ሰውነትዎን አርጋኖችና ሴሎች ሁኔታ ይለውጠዋል:: በመሆኑም በሽታ ማለት ሰውነታችን ረዘም ላለ ጊዜ በውስጣችን ባለ አሉታዊ ስሜት የተነሳ በጭንቀት፣ በመጠበብ እና በፍርሀት ፊጽሞ ለእኛ ቀለል የማይለን ደረጃ ሲደርስ ማለት ነው:: » ብለህ መልካሙን እውቀት አጋራው::

“ስሜትዎ በሰውነትዎ ውስጥ የሚገኘውን ሁሉንም ህዋስ ይቆጣጠራል:: አካላዊ እና አእምሯዊ የሚባሉት ገፅታዎችም የተቆላለፉ ናቸው::”

ቶማስ ቱልኮ /1931/
የስፖርት እና ሥነ-ልቦና ደራሲ

http://ethzare.wordpress.com

በውስጥህ ያለው ዓለም!

መላው ዓለም በውስጥህ አለ። አንተም በአካልህ ውስጥ ያለውን ኃይል ለማየት ከፈለግህ ዓለምን ማወቅ ግድ ይልሃል። ለምን ቢባል መላው ዓለምም በቁጥጥርህና በትዕዛዝህ ሥር በመሆኑ።

በሰውነትህ ውስጥ ያሉ ህዋሳት ሁሉ የየራሳቸው ድርሻ አላቸው። ለአንተ ህይወትን ለመስጠትም በትብብር ይሰራሉ። አንዳንዶች ህዋሳት ሌሎችን ይመራሉ፤ ያስተባብራሉ። የልብህ ፤ የጭንቅላትህ፡ ጉበትህና ሳንባህ ህዋሳት የየራሳቸው ቡድን አላቸው። ቡድኖቹ የየራሳቸው ዋና መሪ አላቸው። በዚህም የተነሳ በስምምነትና በመግባባት ይሰራሉ። 60000:00 /ስልሳ ሺህ/ ማይል በሚረዝመው የደም ተሸካሚ ስር ሁሉ ፈታሾች አሉ። ቆዳ ላይ አንዲት ጭረት እንኳን ስታጋጥም አንቂ ህዋሳት ለጠጋኝ ህዋሳት ጥሪ ያደርጋሉ። ለምሳሌ በጭረት ደም ሲፈስህ ደም የሚያረቡ ህዋሳት በመጀመሪያ የደም መፍሰስን ለማቆም ይሰራሉ። ከዚያም ደም የፈሰሰበትን የሰውነት አካል ጡንቻዎች ወደ መጠገኑ ይዞራሉ።

ባዕድ አካል ወደ ሰውነትህ ከገባ (ለምሳሌ ባክቴሪያ ወይም ቫይረስ) አስታዋሽ ህዋሳት የገባውን አካል ምስል ይወስዳሉ። ምስሉ ከዚህ ቀደም ወደ ሰውነታችን ከገቡ ነገሮች ታሪክ ጋር ይመሳሰል እንደሆነ ይፈልጋል። ከተመሳሰለ የሚመለከተው ህዋስ ጥቃት እንዲያድርስባቸው ይታዘዛል። ከዚያም መጤዎችን አጥፍቶ የተሳካለት ህዋስ በአዕምሮ መዝገብ ላይ ይሰፍራል። ይህም ተመልሶ ከመጣ ማን መታዘዘዝ እንዳለበት በፍጥነት ለመወሰን ያስችላቸዋል።

የሰውነት ህዋስ አንተን በሚጠቅም ሁኔታ እንኳን ስራውን ቢያቆም የጠገነው ቡድን ይጎበኘዋል። ለጥገናው የሚያስፈልጉት ኬሚካሎች በሙሉ ሰውነት ውስጥ አሉ። ሰውነት ውስጥ የትኛውም መድሃኒት አምራች ኩባንያ ሊያመርተው አሚችለው በላይ መድሃኒቶች አሉህ።

http://ethzare.wordpress.com

ህይወትህን ሙሉ ሁሉም ህዋሳት በትብብር መስራት አለባቸው። ዋናው አላማቸው የአንተን ህይወት ጤንነት መጠበቅ ነው። በሰውነት ውስጥ አንድ መቶ ትሪሊየን ህዋሳት ይገኛሉ። 100,000,000,000,000 ህዋሳት ላንተ ህይወት ለመስጠት ተግተው እየሰሩ ነው። ሁሉም ደግሞ በአንተ ትእዛዝ ስር ናቸው። በስሜትና ሃሳቦችህ ይታዘዛሉ።

ስለ ሰውነትህ የተስማህ ሁሉ ለህዋሳቱ ይሰማቸዋል። ለምን ብለው ሳይጠይቁ እያንዳንዷን ሃላብ፣ ስሜትና እምነትህ ይጋራሉ።

ለምሳሌ ‹‹በምራመድበት ጊዜ ሁሉ የእግር መተሳሰር ይገጥመኛል›› ብለህ ካሰብክ ህዋሳትህ ሁሉ የእግርህን መተሳሰር እውን ለማድረግ በፍጥነት ስራቸውን ይጀምራሉ። የክብደት ችግር እንዳለብህ ስታስብ ክብደትህ ላይ ችግር ለመፍጠር ይታዘዙሃል። ያመኛል ብለህ ስትፈራ በተቻላቸው መጠን ሁሉ እንዲያምህ ለማድረግ ይጥራሉ። ህዋሳትህ ለትዕዛዝህ የሚሰጡት ምላሽ የመላላብ ህግን እውን ለማድረግ ነው።

‹‹ እያንዳንዱም የሰውነትህን ክፍል በጥሩ ጤና ላይ እንደሚገኝ ብትስስው በሽታ የሚባል አያገኝህም››

ሮበርት ኮሊየር (1885-1950)

ደራሲ

ምንድነው የምትፈልገው? ምንድነው የምትወደው? ለሰውነትህ መስጠት ያለብህ እሱን ነው። ህዋሳትህ ያለምንም ጥያቄ የሚያገለግሉህ ታማኝ መላሪያዎችህ ናቸው። ‹‹ ዛሬ ደስ የሚል ስሜት ነው ያለኝ›› ፣‹‹ዛሬ እይታዬ የሚገርም ነው›› ፣ ‹‹ ትክክለኛውን ክብደት ለማምጣት ምግቤን ማስተካከል እችላለሁ›› የመላሰሉትን በል። የግዛትህ መሪ አንተ ነህ የምታስበውና የሚሰማህ ሁሉ በግዛትህ ዘንድ ህግ ነው። የሰውነትህ ህግ ይሆናል።

http://ethzare.wordpress.com

የልብህ ኃይል

"የሰው ልጅ በተወሰነ መልኩ ካየነው የትልቁ ዓለም ነፀብራቅ ነው፤ በመሆኑም ሰውን በማየት ስለ ዓለም ምንነት ፍንጭ ማግኘት ይቻላል።"

ዴቪድ ቦም /1917-1992/
የኳንተም ሕክምና ባለሞያ

የሰውነትህ ውስጣዊ አካል የፀሐይን እና የዓለምን ሁኔታ የሚያንፀባርቅ ነው። ለምሳሌም ስለ ፀሀይ ካነሳን እሷን በደምብ ለማሳየት ልብህ ይረዳናል። ልብህ በፀሐይ የሰውነትህ መሀከለኛ አካል ደግሞ አሠራሩን ይወክላል። በዚህም መሠረት የአንተ ኦርጋኖች የሆኑት ፕላኔቶች ሲሆኑ ፕላኔቶች ሁልጊዜም በስምምነት ለመቆየት እና ለመመጣጠን በፀሀይ ላይ ትልቅ ተስፋ እንደሚጥሉ ሁሉ የአንተ ውስጣዊ አካልም በጤንትነት እና በተመጣጣኝ መንገድ ለመኖር ሲል የግድ ልብህን ይፈልጋል።

በካሊፎርንያ በሚገኘው የሐርትማትዝ ተቋም የሚገኙ ሳይንቲስቶች እንዳረጋገጠት ከሆነ የፍቅር ስሜት፤ ምስጋና እና ሌሎችን መቀበል በልባችን ውስጥ ከሞላ በሽታ የመከላከል አቅማችንን ያጎለብታል፤ የአስፈላጊ ኬሚካል ምርት ይጨምራል፤ ውስጠ ጥንካሬንም ያሳድጋል። ከዚህ በተጨማሪም ጭንቀትን የመቀነስ፤ የደም ግፊትን በማውረድ፤ ጭንቀት፤ የጥፋተኝነት ስሜት እና መዛልን ይቀንሳል። ከዚህ በተጨማሪ ደግሞ በስኳር በሽተኞች ዘንድ የግሉኮስ አለጣጥና አቅርቦት ያሻሽላል። ሀርት ማትዝ እንዳረጋገጠው ከሆነ የልብ የመሳብ አቅም ከአንጎል ጋር ሲነፃፀር በ 5000 እጥፍ ይበልጣል።

ሌሎች ሳይንቲስቶች ደግሞ ፍቅር በጤንነታችን ላይ ሊያስከትል የሚችለውን ገንቢ ተጽዕኖ አስቀምጠዋል። ይህንን ያደረጉት ደግሞ በውሃ ላይ ሙከራ በመስራት ነው። ለመሆኑ ውሃን ከጤና ጋር ምን አገናኘው? የማንኛችንም ሰውነት ቢሆን እስከ 70% የሚሆነው ከውሃ ነው የተሰራው። ከዚህ በተጨማሪ ደግሞ ጭንቅላትዎ ውስጡ እስከ 80% የሚሆነው ከውሃ የተሠራ ነው።

http://ethzare.wordpress.com

በጃፓን፤ ሩሲያ፤ አውሮጳ እና አሜሪካ የሚገኙ ሳይንቲስቶች ውሃ እንደ ፍቅር እና ምስጋና ካሉት ስሜቶች ጋር ሲገናኝ የውሃው ኃይል መጨመር ብቻም ሳይሆን የውሃው አወቃቀር ራሱ ይቀየራል። በዚህም የተነሣ ፍጹም የሚስማማና የሚጣጣም ይሆናል። አምንታዊ ስሜታችን ከፍ ባለ ቁጥር ውሃውም እንዲሁ ከአንጎላችን ጋር የሚጣጣም ይሆናል። በሌላ በኩል ደግሞ ውሃ እንደ ጥላቻ ላሉት ክፉ ስሜቶች በሚጋለጥበት ጊዜ የውሃው የኃይል ደረጃ ይቀንሳል፤ በዚህም የተነሣ ያልተጠበቀ እና የውሃውን አወቃቀር የሚያዛባው ሁኔታ ይፈጠራል።

እንግዲህ የሰው ልጅ ስሜት ውሃን በዚህ መልኩ መንካት ከቻለ ስሜታችንም በጤናችን ላይ የቱን ያህል ተጽዕኖ ሊፈጥር የሚችል መሆኑን ተገነዘቡ? የሰውነታችን ሴሎች ባብዛኛው ከውሃ ነው የተሰሩት! የእያንዳንዱ ሴል ማዕከል ውሃ ነው! እያንዳንዱ ሴል ደግሞ ዙሪያውን በከፍተኛ የውሃ ክምችትና ደረጃ የተከበበ ነው።

ለመሆኑ ፍቅር እና ምስጋና በአካልዎ ላይ ሊፈጥሩ የሚችሉትን ተጽዕኖ ሊያስቡት ይችላሉ? ፍቅርና ምስጋና ጤናን በመመለስ ረገድ ሊጫወቱ የሚችሉትን ሚናስ? የፍቅር ስሜት ሲኖረዎ ፍቅርዎ በሰውነትዎ ውስጥ የሚገኙትን እና በቁጥር 100 ትሪሊዮን የሚሆኑትን ሴሎች ላይ ተጽዕኖ ይፈጥራል።

የፍቅርን ኃይል ሙሉ ጤነኛ ለመሆን መጠቀም

"ትልቁና ከሁሉም የሚልቀው ፍቅር ባለበት ሁሉ
ተዓምራት አይጠፉም።"

ዊሎ ፈዘር /1873-1947/
የፑልቲዘር ተሸላሚ

የሚፈልጉትን ጤና እና ፍቅር ለማግኘት ፍቅርን መስጠት ግድ ይላል። በማንኛውም ሕመም ጊዜ ስለ ጤንነት ጥሩ ስሜት በውስጥህ ይኑር፤ ለምን ቢባል ፍቅር ብቻ ነው እንከን-የለሽ የሆነ ጤናን ሊያመጣልህ የሚችለው። ስለ ሕመም በመጥፎ በማሰብ እንከን-የለሽ ጤናን ማግኘት አይቻልህም! አንድን በሽታ የምትፈራው ወይ የምትጠላው ከሆነ ወደ መጥፎ ስሜት ታመራለህ፤ ይኼ ስሜት ደግሞ በመጥፎ

http://ethzare.wordpress.com

ስሜት አይሄድም። የፈለጉትን ስሜት ሲገልፁ ነው ሌሎችም በሙሉ አቅማቸው ፍቅርን የሚያወጡት። ከጤንነትህ ጋር ስለማይያያዝ አንድ ነገር መጥፎ ስሜት ቢኖረው ችግር የለውም፤ መጥፎ ስሜት ሲሰማህ የጤናን ኃይል ይቀነሱታል። ነገር ግን ለማንኛውም ነገር ፍቅር ሲኖርህ—ለምሳሌም ለፀሀያማ ቀን፤ ለአዲስ ቤት፤ ለጓደኛ ወይንም ለዕድገት—ሰውነትህ የጤናን ሙሉ ኃይል ያገኛል።

ለተሟላ እና ለእንከን የለሽ ጤና ትልቅ ፍቱን የሆነው ደግሞ «አመሰግናለሁ» የሚለው የምስጋና ቃል ነው። በዓለማችን ላይ አለ የተባለው ገንዘብ ሁሉ ቢደማመር ጤናን ከቶ ሊገዛው አይችልም፤ ለምን ቢባል ጤና የሕይወት ስጦታ ነውና። በመሆኑም ጤነኛ በመሆንህ እግዚአብሔር ይመስገን በል! ለጤና ደግሞ ትልቁ ዋስትና ምንድነው ብለን ብንጠይቅ ተመስገን ማለት መሆኑን እንረዳለን።

በአካልህ ላይም የሆነ ያልሆነውን አቃቂር ከማውጣት ይልቅ ደስተኛ ሁን፤ አምላክን በሰጠህ አካልና ቁመና አመስግን። ስለ ሰውነትህ ደስ የማይልህ ስሜት በመጣብህ ቁጥር በሰውነትህ ያለው ውሃ ስሜትህን በመቀበል ላይ መሆኑን አስተውል። ስለዚህም በዚህ ሰውነትህ ሊሰሩ በሚችሉት ሁሉ አምላክን በማመስገን የማትወዳቸውን ነገሮች ችላ በል።

"ፍቅር ፍቅርን ይስባል።"

ቅድስት ቴሬዛ /1515-1582/

መነኩሲት እና ጸሃፊ

ምግብ ከመብላትህ ወይ ውሃ ከመጠጣትህ በፊት የተዘጋጀውን በመመልከት ምስጋናን አቅርብ። ገበታ ሲቀርብም ጭውውትህ አምንታዊ መሆኑን አረጋግጥ።

ምግብ ሲቀርብ ማመስገን ለምግቡ ለራሱ ፍቅርን ያሳናጽፈዋል። ምግብ ቀርቦ ሲያመሰግኑ በምግቡ ውስጥ ያለውን የውሃ አወቃቀር ይለውጡታል፤ በዚያውም ደግሞ በሰውነትህ ላይ ያለውን ጡጫ ይቀይሩታል። ስለፍቅር ያለህ አምንታዊ ግንዛቤ በማንኛውም ነገር ውስጥ የሚገኘውን የውሃ አወቃቀር ይቀይረዋል። በመሆኑም ኃይሉን ተጠቀምበት።

http://ethzare.wordpress.com

ለምች ፍቅር እና ምስጋናን በመጠቀም ማንኛውንም ሕክምና በሚቀበሉበት ጊዜ ኃይሉን ሊጠቀሙ ይችላሉ። ለምሳሌም ደህና ስትሆን ከታየህና ከገመትክ የደህንነት ስሜት ይለማሃል፤ ይህ ስሜት ከተለማህ ደግሞ ዞሮ ዞሮ ከሌሎች ያንኑ ታገኛለህ። ጤንነትህ ሲሻሻል ለማየት 50% ከሚሆነው በላይ ባለው ጊዜ ፍቅርን መስጠት ነው የሚጠበቅብህ። እንበልና 51% በሚሆነው ጊዜህ ፍቅርን ብትሰጥ በሽታን ለመፈወስ በቂ ነው!

ለምትወዳቸው ለምች ሁሉ የሚከተለውን ንገራቸው።

« ዐይንዎን ሲታከሙ ወይንም ደምዎን ሲለኩ፤ አልያም ደግሞ አጠቃላይ የሰውነት ምርመራ ሲያደርጉ፤ ከምርመራዎቹም ውጤት ሲያገኙ ወይንም ጤናዎን በተመለከተ ማንኛውንም ነገር ሲያገኙ ውጤቱ ጥሩ ይሆን ዘንድ እርስዎም አስቀድመው ውስጥዎን በጥሩ ነገር ቢሞሉት ይመረጣል። የመላላብን ሕግ ተከትለን ብንሄድ ጥሩ ስሜትን በውስጥዎ በመፍጠር የደጋገሙት ጊዜ ነው ተደማምሮ ጥሩ ውጤት የመምጣቱን ዕድል የሚወስነው። በመሆኑም ጥሩ ነገርን ይጠብቁ» የሚለውን በመንገር ለለውጥ ጋብዛቸው።

"የሚቻል ነገርና ተዐምር አንድም ሁለትም ናቸው።"

ፕሬንቲስ ሙልፎርድ /1834-1891/

ደራሲ

እንዲለወጥ ለምትሻው ለው የሚከተለውን ምከረው።

« የሚፈልጉትን ጤና በለውነትዎ እንዳለ አድርገው ይቁጠሩ። የማየት ችሎታዎ እንዲመለስልዎ፤ ለጥሩ አይታ ጥሩ ፍቅርን በመስጠት ልክ እርስዎም ያ ያለዎት ያህል አድርገው ይገምቱ። በሌላ በኩል ለጥሩ መስማትም እንዲሁ በውስጥዎ ጥሩ ስሜት ይኑርና ልክ እንዳለዎ አድርገው ይገምቱ። እናም ለውነትዎ ወደፈለጉት ነገር ሁሉ ሊቀየርልዎ ይችላል ነገር ግን ዋንኛው ጉዳይ የእርስዎ ለዚያ የሚመጥነውን የማመስገን እና የፍቅር ስሜት መለገሥዎ ነው።

http://ethzare.wordpress.com

አንዲት ወጣት ለግላጋ ሴት ባንድ ወቅት አልፎ አልፎ የሚነሳ የልብ ችግር ሊኖርባት እንደሚችል ሲነገራት ሕይወቷ ልክ እንደተደፋ ከረጢት ነው የሆነባት። በድንገት ደካማ እና ዝልፍልፍ ሆነች። በዚህ በተሰጠው ግምት ተነስታና ተገፋፍታ ብቻ ወደፊት ጤነኛ ሆና ልትኖር ስለመቻሏም ፈጽሞ ማሰብ ተሳናት። ከዚህ በተጨማሪም ሁለቱን ገና በታዳጊነት ዕድሜ የሚገኙ ሴት ልጆቿን እናት አልባ የማድረጉ ነገር ታይቷት ዘገነናት። ቢሆንም ይህች ሴት ልቧን ለመፈወስ ስትል ማንኛውንም ነገር ማድረግ እንደሚኖርባት ወሰነች።

እንግዲህ በዚህ ረገድ ቀዳሚ ያደረገችው መጥፎ የሚባል ስሜትን ማስወገድ ነው በየዕለቱ የቀኝ እጇን ልቧ ላይ በመጫን ልቧ እጅግ ጤነኛ እና ጠንካራ ቢሆን ብላ አሰበች፤ ገመተች። ጧት ጧት ከመኝታዋ ስትነቃም ልቧን ይዛ ጠንካራና ጤናማ በመሆኑ አምላክን ታመሰግናለች። በሌላ በኩል ደግሞ የልብ ስፔሻሊስቶች ስለልቧ ጥንካሬና መልካም ሁኔታ ሲነግሯት እንዲታያት ሆና ማሰብ አበዛች። ታዲያ ይህንን አድርጋ ከአራት ወራት ቆይታ በኋላ በድጋሚ ልቧን ስትታይ በጣም የተሻላት ሆና በመገኘቷ ሀኪሞቹ የሚናገሩት ጠፍቷቸው ደርቀው ነበረ የቀሩት። አሁን ያደረጉት ምርመራ የሴትዮዋ ልብ ጤናማ መሆኑን የሚያሳይ በመሆኑ ይህንን የምርመራ ውጤት ከበፊቶቹ ጋር መልሰው መላልሰው አነፃፀሩ።

ይህች ሴት ፈጽሞ በማያከራክር ሁኔታ በመሳሳብ ሕግ መሰረት እየተመራች ኖረች። ያንን ሊታመም፤ ጥንካሬ ሊጎድለው ስለሚችል ልቧ የተሰጠውን ቅድመ-ግምት የምርመራ ውጤት በጭንቅላቷ ባለመቀበሏ የተነሣ የታመመውን ልብ ትታ በውስጧ ጤናማ ልብን ይዛ ቆየች። እርስዎም ማንኛውም ሕመም ቢገጥምዎት ያንን ሕመም በሀሳብም ሆነ በቃል ላለመያዝ ይጣጣሩ። ሕመምን ከመጥላትም ይቆጠቡ፤ ለምን ቢባል ያም አላስፈላጊ የሆነ ስሜትን በውስጥዎ ይፈጥርብዎታል። ይልቅ ለጤናዎ ፍቅርን በመስጠት፤ ጤና አለኝ ብለው ደግመው ደጋግመው ለራስዎ በመንገር ጤናን የእርስዎ ያድርጉት። » በለው።

http://ethzare.wordpress.com

"በተቻለህ መጠን ጭንቅላትህ በሚያምህ ነገር ላይ ከመጠመድ እንዲቆጠብ አድርገው። ስለ ጥንካሬና ጉልበት አስብ፤ ያን ጊዜም ሁለቱም ወደ አንተ ይመጣል። ስለ ጤናም አስብ፤ ጤና ያንተ ይሆናል።"

ፕሬንቲስ ሙልፎርድ /1834-1891/

ደራሲ

ስለጤና በፍቅር ባሰብኩበት በማንኛውም ሰዓትና ደቂቃ የፍቅር ኃይል በውስጥህ ያለውን አሉታዊ ነገር ጠራርጎ ያጠፋዋል። ስለ ጤናህ ጥሩ ስሜት ሊኖርህ አስቸጋሪ ከሆነብህ በተቻለ መጠን ስለምትወዳቸው ነገሮች አስብ፣ ራስህን በእነዚህ ነገሮች ከበብ። በውጭው ዓለም ላይ ያለና የሚችሉትን ሁሉ በመጠቀም ፍቅር በውስጥህ እንዲሰርጽ አድርግ። ፊልሞችን በማየት ዘና ለማለት ሞክር፣ በዚህ አንሣር ደግሞ የሚያሳዝኑ እና አስጨናቂ ይዘት ያላቸውን ፊልሞች ሽሽ። ጥሩ ስሜትን በውስጥ የሚፈጥር ሙዚቃን አድምጥ። ሰዎች የሚያስቅ ቀልድ እንዲነግሩህ ፣ አለዚያም ለምሳሌ ስላሳፈራቸው ነገር እንዲነግሩህ ገፋፋቸው። የምትወዳቸውን ነገሮች ታውቃለህ። በመሆኑም እነዚያን ደስተኛ የሚያደርጉህን ነገሮች ሳባቸውና ተደሰትባቸው። የፈጠራ ሂደት (Creation Process) ተጠቀም። የኃይል ቁልፎችንም እንዲሁ በተግባር ላይ አውላቸው። አንድ ነገር ደግሞ ሁሌም አስታውስ። ከአንተ የሚጠበቀው ፍቅርን መስጠት እና ጥሩ ስሜትን መያዝ ብቻ ነው።

ለምሳሌም የታመመን አንድ ሌላ ሰው መርዳት ብሬልግ በፈጠራ ሂደት (Creation Process) ላይ የተቀመጠውን ነገር ተግባራዊ አድርግ። እርግጥ ሌላው ሰው በውስጡ በመሳሳብ ሕግ ላይ ስለሚኖረው አስተሳሰብ አንተ የበላይነት ሊኖርህ ባይችልም ኃይልህ ግን ይህ ሰው ቶሎ በቶሎ መልካም ጤንነትን የሚያስገበት ደረጃ ላይ እንዲደርስ ሊያግዘው ይችላል።

http://ethzare.wordpress.com

ውበት ከፍቅር ይመነጫል

"ፍቅር በአርስዎ ውስጥ ባደገ ቁጥር ውበትም ይሰርጻል።
ለምን ቢባል ፍቅር የነፍሳችን ፈዋሽ ነውና።"

የሂፓው ሴይንት አውገስቲን /354-430/
የሥነ-መለኮተ ጠቢብና ጳጳስ

ማንኛውም ውበት ከፍቅር ኃይል ነው የሚመነጨው። ያልተገደበ ውበት በፍቅር መልክ ወደ አንተ ይፈላል። እዚህ ጋ ትልቁ ችግር ብዙ ሰዎች አምላክ የሰጣቸውን ውበት ከማወደስ ይልቅ ሰውነታቸውን በሆነ ባልሆነው መንቀፍን የሚያዘወትሩ መሆኑ ነው። ሰውነትህን በመመልከት የሆነ ያልሆነውን አላስፈላጊ ስሜት በውስጥህ እንዲሰርጽ ማድረግ ውበትን አያጎናጽፍም! ይልቅ ወደበለጠ ስህተት እና መከፋት ነው የሚከትህ።

የውበት ገዳይ ትልቅ ሲሆን ፈጽሞ ያልተገደበ ውበት ደግሞ በየዕለቱ እየፈሰሰልህ መሆኑን አያስተውል። ይህንን ውበት ለመቀበል ግን ፍቅር መስጠት ግድ ይልሃል! ይበልጥ ደስተኛ በሆንክ ቁጥር ውበትህም በዚያው መጠን ይጨምራል። የቆዳህ መሸብሸብ ይጠፋል፤ ጠንካራ እና ፈርጣማ እየሆንክ ትሄዳለህ። ዐይኖችህ ያብረቀርቃሉ፤ ቀለማቶቻቸውም በዓይነት ይበዛሉ። ለዚህ ዋንኛው ማረጋገጫ ደግሞ በሄድክበት ሁሉ ሰዎችን የሚስቡ መሆኑ ነው።

እድሜህ የምታስበውን ያህል ነው!

ጥንታዊ የታሪክ መዛግብት ቀደም ባሉ የሩቅ ዘመናት ጊዜ ሰዎች ለመቶ ዓመታት ያህል በሕይወት ይኖሩ እንደነበረ ይዘከራሉ። በዚህ ድንቅ ዘመን ሰዎች ከአምስትና ከስድስት መቶ ጀምሮ እስከ ዘጠኝ መቶ ዓመታት ድረስ ይኖሩ እንደነበረ ይነገራል።

http://ethzare.wordpress.com

እናም በዚህ ዘመን የሰው ልጅ ረጅም እድሜ መኖሩ በጣም የተለመደና የታወቀ እውነታ ሆኖ አልፏል። ግን ታዲያ ምንድነው የተለወጠው? ለምች እምነታቸውም መቀየራቸው ነው ዋንኛው። ለመቶ ዓመታት መኖር እንደሚችሉ በማመንና በማሰብ ፈንታ ከበፊቱና ከላይ ከገለጽነው ረጅሙ ዕድሜ ጋር ሲነፃፀር በጣም ዝቅ ያለ እና ዝቅተኛ አማካይ ዕድሜን መተንበይ አበዙ።

ይኼ ዓይነቱ እምነትም በድሮው ትውልድ ብቻ ተወስኖ ሳይቀር ወደ አዲሱና እኛ ወደምንገኝበት ትውልድም ተላለፈ። እናም ልክ ስንወለድ ስንት ዓመት ልንኖር እንደምንችል እጅግ ዝቅ አድርገን ሌሎች ቀደም ሲል ባስቀመጡት መንገድ መተንበይ ጀመርን። እንዲያውም ያ ብቻም ሳይሆን ጭንቅላታችንን አስቀድመን ፕሮግራም በማድረግ ለአነስተኛ የዕድሜ ጣሪያ እናዘጋጀዋለን።

“በመሰረቱ በሥነ-ህይወት ስለሞት አይቀሬነት የሚመሰክር ምንም በተጨባጭ የተገኘ ነገር የለም። ይኼ ደግሞ የሚመራኝ ወደ አንድ ድምዳሜ ነው፤ ሞት አይቀሬ አይደለም፤ ይልቅ ችግሩ ምኑ ላይ መሆኑን የሥነ-ህይወት ባለሞያዎችና ጠበብቶች አግኝተው አስኪነግሩን የጊዜ ጉዳይ ብቻ ነው የሚሆነው።”

ሪፓርድ ፍሬይማን /1918-1988/

ኖቤል ተሸላሚ የኳንተም ፊዚክስ ሊቅ

እንግዲህ አንተም ብትሆን ከቻልክ የዕድሜ ጣሪያ አታስቀምጥ። አንድ ደፋር፣ ቁርጠኝነቱ ያለው ሰው የተለመደውን የዕድሜ ጣሪያና ገደብ እንደምንም ቢተወው ቀስ በቀስ የሰው ልጅን አስተሳሰብ የሚቀይር ነገር ይፈጠራል። ለምን ብለን ጥያቄ ብናነሳ መልሱ ቀላል ነው፤ አንድ ሰው የተለመደውን የዕድሜ ጣሪያና ገደብ ቢተወውና ከዚያ በላይ መኖር እንደሚችል ቢያሳይ ሌሎች ሰዎችም ይከተሉታል።

http://ethzare.wordpress.com

ማርጀት እና የዕድሜ ጣሪያ እንደማይቀሩ አድርገን ካሰብን እነዚህ ነገሮችም ወደ እኛ መምጣታቸው አይቀርም። ሌሎቻችን፤ ኦርጋኖቻችን እና ባጠቃላይም አካላችን በዚህ ዓይነቱ አስተሳሰብ ይጠመዳሉ። በመሆኑም እንተም ራስህን ገና ወጣት እንደሆንክ አድርገህ አሰብ፡ ስለ ዕድሜ ጣሪያ ማሰብ ገና ሲወለዱ ፕሮግራም ያደረጉት አስተሳሰብ ቢሆንም ሊለወጥ ግን ይችላል።

እሺ እንግዲህ ለምች በምን መልኩ ነው ዕምነታቸውን መቀየር የሚችሉት? ፍቅርን በመስጠት! ለምች ችግሮች እንዳሉባቸው፤ በሽታና ዕድሜ እንደሚያሰጋቸው በሚያስቡበት ጊዜ እነዚህ ከፍቅር አይደለም የሚመነጩት። ስታፈቅር፤ ጥሩ ስሜት ሲሰማህ ፍቅር በውስጥህ ያለውን ማንኛውንም አሉታዊ ስሜት ያባርርልሃል። ይኼ ደግሞ በአንተ ላይ ጉዳት የሚያመጡ አላስፈላጊ ስሜቶችንም ይጨምራል።

“ፈንቅሉ የሚወጣ እና የሚመነጭ ፍቅር የሁሉ ፈዋሽ ነው። አካላችን እንዳያረጅም ያደርጋል። ይኼ በውስጣችን ሳይኖር ሲቀር ግን ስለ ዕድሜ ገደብ ማሰብ ይሆናል እጣ ፈንታችን።”

ጆሲያ ጂልበርት ሆላንድ /1819-1881/

ደራሲ

ፍቅር እውነት ነው!

ልጅ ሳለህ እንደልብ የሚተጣጠፍና ቀልጣፋ ሰውነት የነበረህ «አረጃለሁ!»፤ «እሞታለሁ» ወዘተ. የሚለው አስተሳሰብ ገና በውስጥህ ስላልተቀረፀ እና መሠረት አልባም ስለነበረ ነው። እድሜህ እየጨመረ ሲመጣ ግን እነዚህን አስቀድመው በብዙዎች ውስጥ ፕሮግራም የተደረጉ ነገሮች ማመን ጀመርክና የሰውነትህ ቅልጥፍናም እየደከመ መጣ። ይኼ ደግሞ የገደብ ሕይወት ነው።

ፍቅርን ይበልጡኑ አብዝተው በሰጡ ቁጥር አሉታዊ ስሜትም በዚያው መጠን ተጠራርጎ ይጠፋል። አንተ ደስተኛ ስትሆን ደግሞ ፍቅር በዙሪያህ እና በውስጥህ

http://ethzare.wordpress.com

ያለውን አሉታዊ ስሜት በሙሉ ጠራርጎ ሲያጠፋልህ ይለማዋል። በዚህ ጊዜም ሀሴት፣ ደስታ እና ምስጋና ያልራቀህ ሰው ትሆናለህ። ምን ይህ ብቻ! በዓለም ላይም ስትነግስ ይለማሃል።

እንግዲህ ይበልጥ ፍቅርን አውጥተህ ስትሰጥ የበለጡ ለውጦችን ማስተዋልና ማየት ትጀምራለህ። የሚበሉት ይጣፍጣል፣ ቀለማት ይበልጥ ደምቀውና ፈክተው ይታያሉ፣ ድምጾች ይበልጥ ይጠሩና ይለማሉ፣ ከዚያም በቆዳህ ላይ ያሉ ጥቃቅን ምልክቶች እየጠፉ ይሄዳሉ። ስታፈቅርና በለውነትህ ላይ ለውጥን ስትመለከት ፍቅር የጤና ምንጭ መሆኑን ላፍታም ያህል ወደማትጠራጠርበት ደረጃ ላይ ትደርሳለህ!

ተዐምራት ሁሉ በፍቅር የሚሆኑ ናቸው

ማንኛውም ተዐምር የሚሆነው በፍቅር ኃይል ነው። ተዐምር ደግሞ ከአሉታዊ ስሜት ርቆ ይልቅ በፍቅር ላይ ብቻ ትኩረትን በማድረግ ነው የሚመጣው። ሕይወትህን ሙሉ ተስፋ የራቀህ ሆነህ የቆየህ ቢሆን እንኳን አሁንም ለመለወጥ አልረፈደም!

ተስፋ የራቀው የሚለው ነገርም አንድ ሰው በውስጡ በፈጠረው ምስል ላይ የሚወሰን ነው። አንድ ጊዜ አንድ ሰው ከባለቤቱ ፈጽሞ ባልጠበቀው መልኩ ሶስተኛ ልጅ በቅርቡ ሊወልዱ መሆኑን ዜና ይለማል። ከዚያ ጊዜ ጀምሮ ግን ይህ ሰው ሶስተኛው ልጅ ኑሯቸውን የቱን ያህል እንደሚያናጋው ብቻ ነበረ የሚያስበው። ይህ ሰው ያልተረዳው ነገር ቢኖር እነዚህ አሉታዊ ስሜቶች የቱን ያህል ሊጎዱት እንደሚችሉ ነው።

ልክ የባለቤቱ እርግዝና ግማሽ ደረጃ ላይ እንዳለ ግን ባለቤቱ ወደ ድንገተኛ ሕክምና መስጫ በፍጥነት መሄድ የሚያስፈልጋት አጋጣሚ ተፈጠረ። እዚያ ደርሰውም ምንድነው ብለው ሲጠይቁ አዲሱን ልጃቸውን ሚስት ልትወልድ መሆኑ ተነገራቸው።

ነገር ግን ጉዳዩ እጅግ አስደንጋጭ በመሆኑ ከአንድም ሶስት ያህል የሚሆኑ ስፔሻሊስቶች ሚስት የእርግዝናዋ ጊዜ ከማብቃቱ ከ 23 ላምንታት ቀደም ብላ የምትወልድ በመሆኑ ሕፃኑ በሕይወት የመኖር ዕድሉ 0% ነው አሉ። ይህን ጊዜ

http://ethzare.wordpress.com

ሰውየው ያዙኝ ልቀቁኝ ብሎ ተንበርክኮ አለቀሰ። ልጅ ይሞትብኛል ብሎ ባለመጠበቁ ከበደው።

ከዚያ በስንት ጭንቀትና ምጥ ልጁ ተወለደ ተባለና ባል ገብቶ ተመለከተው። በሕይወቱም እንዲያ ያለ ሚጢጢ ሕፃን አይቶ አያውቅም። ይኼ ሕፃን ይመዝን የነበረው 12 አውንስ ብቻ ነው። የሕክምና ባለሞያዎች የሕፃኑን ሳምባ በቬንቲሌተር ለመንፋት ሞክሩ ነገር ግን የልብ ምቱ ደግሞ በአስደንጋጭ ሁኔታ እየቀነሰ መሆኑን ተረዱ። ይህን ጊዜም ዋናው ስፔሻሊስት ለዚህ ሕጻን ሊደረግ የሚችል ሌላ ምንም ነገር እንደሌለ ተናገረ። አባትም ይህን ጊዜ፤ «ኧረ ባካችሁ?» ብሎ ሲጮህ የልጁን ሳምባ በቬንቲሌተር መንፋቱን ሐኪሞች ቀጥለውበት የልብ ምቱ ግን በሚገርም መልኩ አሻቀበ።

ቀናት አለፉ። በዚያ ሆስፒታል ውስጥ ይገኙ የነበሩ የሕክምና ባለሞያዎች በሙሉ ሕፃኑ ፈጽሞ በሕይወት ሊኖር አይችልም የሚል ድምዳሜ ላይ ደረሱ። ይኼ እስከዚያ ጊዜ ድረስ በተሰፋ መቁረጥ ውስጥ የቆየበት ግን አሁን እንዲሆን የሚፈልገው ነገር እንደሚሆን አድርጎ ማመን ጀመረ። በየቀኑ ሲተኛ የፍቅር ብርሃን በልጁ ላይ ሲያበራ ነው የሚያየው። ጧት ደግሞ ከመኝታው ሲነሳ ልጁ በሕይወት ኖሮ አይቶ በመተኛቱ እግዚአብሔርን ያመሰግናል።

በዚህ ጊዜ ታዲያ ልጁ በየቀኑ መሻሻልን እያሳየ መጣ። የተደቀኑበትን ብዙ መለናከሉችም የሚያልፍ ዓይነት ሆነ። ታዲያ በመጨረሻስ? ብትሉ ባልና ሚስት በሕይወት የመኖር ዕድሉ 0% ነው የተባለን ሕፃን ለአራት የጭንቅ ወራት በከፍተኛ እንክብካቤ ዩኒት (Intensive care unit) ከቆየ በኋላ ድኖላቸው ወደ ቤት ይዘውት ገቡ።

ለዚህም ነው ከማንኛውም ተዐምር ይርባ ፍቅር አለ የሚባለው።

http://ethzare.wordpress.com

ኃይል ያላቸው ነጥቦች

- ✓ በመሠረቱ አብዝተህና በተከታታይ ጠንካራ በሆነ ስሜት ፍቅርን ስትሰጥ በአካልህ አፀፋውን ታገኘዋለህ። ያለህ ማንኛውም ስሜት በሰውነትህ የሚገኝን ማንኛውንም ሴል እና ኦርጋን ይቆጣጠራል።
- ✓ ራሱን የቻለ መንግሥት ዋና አዛዥና መሪ ነህ። አገልጋዮችህ ሕዝቦቹ ደግሞ ሴሎች ሲሆኑ እነሱም ፈጽሞ የማይጠረጠርና የማይጠየቅ ታማኝነት ያላቸው ናቸው።
- ✓ የማትፈልገውን ነገር አስመልክተህ አሉታዊ ነገርን አውጥተህ በምትሰጥበት ሰዓት ጤና በሰውነትህ ላይ ያለው ኃይል ይቀንሳል! ለማንኛውም ነገር ፍቅር ሲለማህ—እንበልና ፀሐያማ ቀን፤ አዲስ ቤት፤ ጓደኛ ወይንም እድገት—ሰውነትህ ሙሉ ጤና ያገኛል።
- ✓ ምስጋና ትልቁ የደስታና የጤና አብዢ ነው።
- ✓ በአካልህ ላይ ለሚወዱት ነገር አመሰግናለሁ በል፤ የማትወዳቸውን ነገሮች ደግሞ ችላ በል።
- ✓ ጤንነትህ ሲሻሻል ለመመልከት ለጤና ፍቅርን ከግማሽ በላይ በሚልቀው ጊዜ ሁሉ ስጠው። መልካም ጤንነትን ለማምጣት ከግማሽ በላይ ጊዜህን ለፍቅር መስጠት እጅግ ወሳኝ ነው።
- ✓ ሕመም ያለብህ ከሆነ በቃላትና በሃሳብ እንዳታባዛው ተጠንቀቅ። ይልቅ ለጤና ከፍተኛ ፍቅርና ቦታ ብቻ ስጥ።
- ✓ እንክን የለሽ ሰውነት እንዳለህ አስብ፤ ጥሩ ጤንነትንም ተመኝ። ያ ጤንነት እንዳለህ አድርገህ አስብ።
- ✓ ሰውነትህ በዕድሜ ብዛት እየደከመና እያሽቆለቆለ መሆኑን ካሰብክ ያንን እምነት በውጪ አውጥተህ እያሳየህ ነውና የመሳሳብ ሕግ ወደ አንተ አላስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች ያመጣልሃል።
- ✓ ወጣት እንደሆንክ አድርገህ በማሰብ አርጅቻለሁ የሚለውን ተዉ።
- ✓ በፍቅር፤ በምስጋና ብቻ ሰውነትህ እንዲሆን ወደምትፈልገው ደረጃ ይደርስልሃል።

http://ethzare.wordpress.com

ታሳቁ ኃይል
እና እንተ

http://ethzare.wordpress.com

**“በሕይወታችን ለድስታ፤ ለመልካም ነገር አንዲሁም
ለማንኛውም ሌላ ጉዳይ የምንፈልገው ኃይል
በአያንዳንዳችን ውስጥ ይገኛል። ያ ኃይል ሕሰን...
ያልተገደበ ኃይል።”**

ሮበርት ኮሊየር /1885-1950/

ደራሲ

ማንኛውም ነገር ቢሆን የሚደጋገምበት ጊዜ አለው——ማንኛውም ነገር! ማንኛውም ቃል ይደጋገማል፤ ማንኛውም ድምጽ፤ ቀለም፤ ዛፍ፤ እንሰሳ፤ ተክል፤ ማዕድን እንዲሁም ቁሣዊ አካልና ነገር። ማንኛውም ቦታ፤ ከተማ፤ አገርም እንዲሁ ይደጋገማል። እንደ አየር፤ እሳት፤ መሬት እና ውሃ ያሉትም ተደጋጋሚ ናቸው። ጤና፤ በሽታ፤ በቂ ገንዘብ፤ የገንዘብ እጦት፤ ስኬት እና ውድቀትም የሚደጋገሙበት አላቸው። ማንኛውም ክስተት፤ ሁናቴ ወዘተ እንዲሁ ነው። ስም ይደጋገማል። የአውነተኛ ስምህን ድግግሞሽ ነው አንተም የምትሰማው። ስሜትህ ነው ማንኛውንም ነገር ወደ ሕይወትህ በተደጋጋሚነት የሚያመጣልህ።

ደስታ ሲሰማህ እና ደስ ሲልህ የተደሰተ፤ ደስታውን በማጣጣም ላይ የሚገኘው ሕዝብ ብቻ ነው በጭንቅላትህ የሚቀረፀው። ጭንቀት ሲሰማህም ልክ እንዲያው ጭንቀት ጭንቀት ያለው ብቻ ነው የሚመጣብህ። እስኪ ለምሳሌ ረፍዶብህ ሮጥ እያልህ ሂድ። ያን ጊዜ ጭንቀት ነው ያለብህ። ግን ለምንድነው ጭንቀት ያለው? ዋንኛው ምክንያት ረፍዶብህ ስትሮጥ ይበልጥ ያረፍድኩ እንደሁ ብለህ መፍራትህ ነው። በዚህ የተነሳም መሮጥ በራሱ ልክ ጀምበር እንደምትጠልቅ ያህል አሉታዊ ስሜት ነው። ምናልባትም በዚያ ባጠረ ሰዓት በመንገዱ ላይ አንድ የሆነ እንቅፋት ቢገጥመኝስ የሚል ስሜትም ጭምር ነው። የመሳሳብ ሕግ በሕይወትህ ከሚሰራባቸው መንገዶች አንዱ ይኼኛው ነው።

ለምሳሌም በማንኛውም ቀን ተነስተህ ሥራህን ወይ እንቅስቃሴህን አሀዱ ከማለትህ በፊት ጥሩ ስሜት ቢሰማህ የቱን ያህል ጠቃሚ እንደሆነ አስተውለሃል? ጥሩ ስሜት

http://ethzare.wordpress.com

እንዲሰማህ ለራስህ ጊዜ የማትሰጥ ከሆነ ጥሩ ነገሮችን በዚያ ዕለት ልትቀበል አትችልም። አሉታዊ ነገሮች ልክ እንደሚያጸልጥ ጭቃ ናቸው። አንዴ በውስጥህ ከተቀረፁ ስለምታምናቸው ለማጥፋትና ለመፋቅ ከበድ እና ጠንከር ያለ ጥረትን ይጠይቃሉ። ቢቻል ግን መጀመሪያውኑ እንዳይቀረፁ ጥረት ማድረጉ እጅግ የተሻለ ነው። በሚሰማህ ነገር ላይ ለውጥ በማድረግ ምንም ነገርን መለወጥ ይቻልሃል። ይሁን እንጂ ጥሩ ስሜት እንዲቀረጽብህ ከመጀመሪያው ጀምሮ ጥረት ማድረግ ደግሞ ያሻል።

የሕይወትህን ፊልም ተመልከት!

ሕይወት ተዐምራዊ ናት! ሕይወትን ልብ ብለን ብናያት ባንዷ ቀን እንኳን በሕይወታችን የምናደርገው ነገር በፊልም ከምናየው አስደናቂ የሚባል ነገርም የባሰ አስገራሚ ነው! ዋንኛው ጉዳይ ግን ልክ ፊልምን አተኩረን እና ተመስጠን እንደምናየው ነው እዚህም ማንኛውንም ነገር መመልከት ያለብን። ለምሳሌም ፊልም እያየን ስልክ ቢደወልልን ወይ እንቅልፍ ቢወስደን ያመልጠናል። ሕይወትም ጋ እንዲሁ ነው። ሁሌም እኛ ላይ የሚሆነውን ነገር የሚያሳየን ስክሪን አለ። ነገር ግን በሕይወታችን የሚያጋጥሙንን ነገሮች በደምብ አጉልቶና አጥርቶ የሚያሳየን ይህ ስክሪን እንቅልፍ ቢወስደን ወይ ብንዘናጋ ሊያሳየን አይችልም።

ሕይወት ምላሿን እየሰጠችህ ነው። ሕይወት ከአንተ ጋር በቋንቋ እየተግባባችም ነው። በሕይወት አጋጣሚ ብሎ ነገር የለም። ማንኛውም ክስተት ተደጋጋሚ ነው።

"በዚህ ረገድ የምናያቸው ነገሮች ሁሉ እጅግ የሚያስደምሙ በመሆናቸው ፈጣሪ ራሱ በኤሌክትሪክ ፕላኔትን የሰራ ነው የሚመስለው።"

ኒኮላ ቴስላ /1856-1943/
የሬድዮ እና የተለዋዋጭ ከረንት ፊልሳፊ

ለምሳሌም እየነዳህ የፖሊስ መኪና ስታይ ይበልጥ ንቁ ትሆናለህ። ይህ የሚሆነውም ልክ መኪናውን ባየህ ጊዜ፣ «ነቃ በል!» የሚልህ ነገር ስላለ ነው።

http://ethzare.wordpress.com

በሌላ በኩል የአምቡላንስ ሳይረን ስትሰማ ያ ሳይረን ምን እየነገረህ ነው? ለጤናህ ተመስገን አምላኬ እንድትል? በሕይወትህ ውስጥ ለሚያጋጥሙህ ሰዎች ፍቅርና ምስጋና መስጠት እንዳለብህ ሊያስታውስህ? እሺ የእሳት አደጋ ማጥፊያ መኪና በክላስክና በሳይረን አካባቢውን እያጨናነቀ በአጠገብህ ሲያልፍስ? ምንድነው የሚነግርህ? በአንተ ሕይወት ውስጥም አንድ የሆነ በእሳት የተያያዘ ቦታ እንዳለና ያንን እሳት ማጥፋት እንዳለብህ? እናም እንዲህ መንገድ ላይ ነገሮች ሲያጋጥሙን ንቁ ሆነን እና ፈጠን ብለን መልዕክታቸውን መረዳት ነው ያለብን::

በመሠረቱ መልዕክት እና የተለያዩ አፀፋዎችን በተደጋጋሚ ትቀበላለህ:: መልዕክቶችን ደግሞ ሕይወትህን ሙሉ ትቀበላለህ! ለምሳሌም ሁለት ሰዎች ሲያወሩ ብሰማ እኔ የወሬው ተጋሪ ባልሆንም ቃላቱን እስከሰማሁ ድረስ ግን ትርጉሞቻቸውን ለማሰላሰል እሞክራለሁ:: እነዚህ ቃላት ለእኔ ትልቅ መልዕክት ናቸው፤ ከእኔ ሕይወት ጋር ተያያዥነት አላቸው:: በመንገድ ላይ እየተጓዝኩ የሆነ ምልክት ባነብ፤ በዚያ ምልክት ላይ ያሉት ቃላቶች ደግሞ ትርጉም ቢሰጡኝ ለእኔ የሚያስፈልጉና ወቅታዊ ናቸው ማለት ነው:: ለእኔ የሚያስፈልጉኝ ደግሞ ልክ በእኔ ውስጥ እንዳለው ዓይነት ተደጋጋሚነት ስላላቸው ነው:: ሌላ ዓይነት ድግምግሞሽ ውስጥ ብሆን ምልክቱን ከእነ ጭራሹ ባላየሁት ነበረ:: እነዚያን ከእኔ ብዙም ሳይርቁ የሚያወሩ ሰዎች ባልሰማኋቸው ነበረ::

በየቀኑ የሚያጋጥመኝ ማንኛውም ነገር ምልክት እየሰጠኝ ነው:: ለምሳሌም ባጠገቤ ያሉ ሰዎች ደስተኛ አለመሆናቸውን ባይ እኔም ልክ እስክደሰት ድረስ ጥሩ ጥሩ የሆኑ እና የምወዳቸውን ነገሮች አብዝቼ አስባለሁ::

"በዓለም ላይ መጥቶ ማየት የምንፈልገውን ለውጥ መሆን ይኖርብናል::"

ማህተማ ጋንዲ /1869-1948/

ሕንዳዊ የፖለቲካ መሪ

http://ethzare.wordpress.com

ምስጢራዊ ምልክትህ!

በመሠረቱ በመሳሳብ ሕግ ሊጫወቱ የሚችሉት የፍቅርን ኃይል አስመልክቶ ሊገኝ የሚችልን ማንኛውንም አካላዊ እና ተጨባጭ ማስረጃ በመፈለግ ነው። አንድ የምትወደውን ነገር አስብ፤ ያንንም የፍቅር ኃይል ምልክት ልታደርገው ጣር። ያንን ምልክትህን ስታይ ወይ ስትሰማ ያን ጊዜ የፍቅር ኃይል አንተ ጋ እንደሆነ ትረዳለህ። ልክ ጀምበር ስትነካኝ የሚያብረቀርቅ ብርሃንን ምልክት አደርጋለሁ። ማንኛውንም ብርቅርቅታ ያለውን ነገር ስመለከት የፍቅርን ኃይል አስታውሳለሁ። ለምሳሌም የእኔ የገዛ እህቴ ቀስተ-ደመናን ነው እንደ ምልክት የምትጠቀመው። በፍቅርና በምስጋና ጥልቅ ስሜት ሲለማት ዙሪያዋ ሁሉ ቀስተ ደመና ነው የሚታያት። ክዋክብትን፤ ወርቅን፤ ማንኛውንም ቀለም፤ እንሰሳ፤ ወፍ ወይ አበባም ቢሆን መጠቀም ትችላለህ። ቃላትን እና ምልክቶችን እንደ ምስጢራዊ ምልክትህ አድርገህ መጠቀም ትችላለህ።

ከፈለግህ ደግሞ ሌሎች ነገሮችን እንደማስጠንቀቂያ ምልክት ልትጠቀምባቸው ትችላለህ። የፍቅርን ኃይል ከሚያደናቅፍ ነገር እንድትጠነቀቅ ማስታወሻ እንደሆኑ አድርገህ ተመልከታቸው።

የለው ልጅ እውነታውን ካየን ሁሌም ምልክትና ማስጠንቀቂያ አዘውትሮ ይቀበላል። የሆነ ነገር ስንጥል፤ ጠልፎን ወይም አደናቅፎን ስንወድቅ ወዘተ. እነዚህ ሁሉ ማስጠንቀቂያዎች ናቸው። ቀደም ሲል እንዳልነው በሕይወታችን ምንም አጋጣሚ ብሉ ነገር የለም። ሁሉም ነገር ድግምግሞሹ በሚገርም መልኩ የተቀናጀ ነው።

“ስምሳሌም የፀሃይን አቀማመጥና አሰራር ስመለከት መሬት ከፀሃይ በስተቀኝ በመሆን ተገቢ የሆነውን የሙቀትና የብርሃን መጠን ስመቀበል መዘጋጀቷን እያለሁ። ይኸ በአጋጣሚ የሆነ ነገር አይደለም።”

አይዛክ ኒውተን /1643-1727/

የሂሳብ እና የፊዚክስ ሊቅ

http://ethzare.wordpress.com

ሕይወት ተዐምራዊ ነች!

እኔ እና ፍቅር አንድ ትስስር ያለን ሲሆን ይህ ትስስር ደግሞ ታምራዊ ከተባሉ ነገሮች የማይተናነስ ነው። እኔ ይህን ዕውቀት በመያዝ እንዴት እያንዳንዷን ቀን እንደማልፍ ላካፍላችሁ እፈልጋለሁ።

በእያንዳንዱ ቀን ጧት ስነቃ ለመኖር በመቻሌ ማንኛውንም ምስጋና አቀርባለሁ። ለ 15 ደቂቃዎች ያህል ፍቅርን በውስጤ እያጣጣምኩ ለዓለም ሁሉ ፍቅርን በመስጠት አሳልፋለሁ። ቀኔ መልካም እንደሚሆን በማሰብና በመጠበቅ እያንዳንዱ የሚገጥመኝና የምሰራው ነገር ጥሩ እንደሆነ በውስጤ አስባለሁ። በምሰራው በእያንዳንዱ ነገር የፍቅርን ኃይል ቅድሚያ እሰጠዋለሁ። ይህንንም የማደርገው ማንኛውንም ነገር ከመሰራቴ በፊት ጥሩ እንደሚሆን በውስጤ በማሰብ እደሰታለሁ። ጥሩ ስሜት እስካልተሰማኝ ድረስ ደግሞ ኢ-ሜል መክፈት፤ የታሸገና የተላከልኝን ነገር ከፍቶ ማየትን ጨምሮ ሌሎችን ነገሮች አልሰራም።

ጧት ተነስቼ ስለብስ በልብሶቼ እጅግ ደስ የሚል ስሜት ይሰማኛል። ጊዜ ለመቆጠብ እችል ዘንድም፤ «ዛሬ ጥሩና ልከኛው ልብስ የትኛው ይሆን?» የሚል ጥያቄ አነሳለሁ። ከጥቂት ዓመታት በፊትም አለባበሴን እና ስታይሌን ባጠቃላይ ለፍቅር ኃይል ለማስገዛት ወሰንኩ። እናም በቅድሚያ የምለብሰው ማንኛውም ነገር እጅግ ሊያምርብኝ እንደሚችል ወሰንኩ። በቅድሚያ ያደረግኩት መገመት፤ ከዚያ ስሜቱ እንዲሰማኝ ማድረግ ከዚያ በመቀጠል ደግሞ፤ «ዛሬ ምን ልልበስ?» ብዬ መጠየቅ ነው። ግን ታዲያ እንዲያ ካደረግኩኝ በኋላ ልብሶቼ እንዴት እንደሚያምሩ ሳስበው ለራሴም ማመን ያቅተኝ ገብቻለሁ።

በመንገድ ላይ ስሄድ ሰዎች በአለባበሴ የቱን ያህል እንደሚገረሙ አስተውላለሁ። የፍቅር ሀሳብና ስሜትንም በምችለው መጠን ብዙ ለሚባሉ ሰዎች እለቃለሁ፤ እልካለሁ። የእያንዳንዱን ሰው ፊት በማየት በውስጤ ፍቅር ሲንቦገቦግ ይሰማኛል። ያኔም ፍቅር እየተቀበልኩ መሆኑን አውቃለሁ። የፍቅር ኃይል የተትረፈረፈ ገንዘብ፤ ደስታ የተሞላበት ግንኙነት፤ የመልካም ጤንነት እና የሌላ ማንም ሰው የሚወደው ማንኛውም ነገር ምንጭ ነው።

http://ethzare.wordpress.com

አንድ የሆነ ነገር በእጅጉ የሚያስፈልገው ሰው ሳይ ለምሳሌም እንበልና የሚፈልገውን ለማድረግ ጥሩ ገንዘብ የሚፈልግ ሰው ቢኖር የተትረፈረፈ ገንዘብን ሀሳብና ግምት ለዚያ ሰው እልካለሁ። በሌላ በኩል ደግሞ ያ ሰው የተበሳጨ ወይ የተጨነቀ ከመሰለ ደስታን እልክለታለሁ። አንድ ሌላ ሰው ደግሞ በጭንቀት አንዱ ጋ ለመድረስ የሚባትል ከሆነ የሰላምና የደስታን ሀሳብ እልክለታለሁ። ግሮሰሪ ገብቼ እየገዛሁ፣ በመንገድ እየተጓዝኩ፣ እየነዳሁ ወይንም በሌላ ነገር ውስጥም እንኳን ብሆን ፍቅርን ለሌሎች ለመላክ የምችለውን ሁሉ አደርጋለሁ። አንድ ለየት ያለ ፍላጎት ያለው ሰው ሳይም ስለ ፍቅር፣ ስለ ገንዘብ፣ ስለ ደስታና የመሳሰሉት አምላክን ማመስገን እንደሚገባኝ አውቃለሁ።

በአውሮፕላን ውስጥ ሳለሁ ለማንኛውም ሰው ፍቅርን እልካለሁ። በሬስቶራንት ውስጥ ሳለሁ ፍቅርን ለተመጋቢው፣ ለአስተናጋጆችና ለሌላው ሰው እንዲሁም ለምግቡ እልካለሁ። ከኩባንያዎችና ከድርጅቶች ጋር ባለኝ ግንኙነት ደግሞ ወይንም አንድ ግሮሰሪ ገብቼ ስሸምት ለሁሉም ፍቅርን እልካለሁ።

ወደ አንድ ቦታ ነድቼ ለመሄድ መኪናዬ ስገባ በሰላምና በደስታ ቤቴ ስገባ እገምታለሁ። ለመንዳት ስልም፣ «የቱኛው ይሆን ጥሩው መንገድ?» ብዬ እጠይቃለሁ። ከቤት ስገባና ስወጣ በእያንዳንዱ ጊዜ ለቤቴ ለሚያበቃኝ አምላክ፣ «ተመስገን!» እላለሁ። በሱፐርማርኬት ገብቼ ስገበይ፣ «ምንድነው የሚያስፈልገኝ?» ወይንም፣«ሁሉም ነገር አለኝ?» ብዬ መጠየቁ ግድ ነው። ምላሹን ታዲያ እቀበላለሁ።

“ዕውቀት የተቆለፈ በር ሲሆን መክፈቻው ቁልፍም ጥያቄ ነው።”

ጃ'አፋር አል ሳዲቅ /702-705/
የእስልምና መንፈሳዊ መሪ

በየቀኑ ብዙ ጥያቄዎችን ነው የምጠይቀው፣ አንዳንዴ እጅግ ብዙ ጥያቄዎችን አቀርጎደጉዳለሁ። ለምሳሌም፣ «ዛሬ እንዴት ነኝ?» «በዚህ ሁኔታ ታዲያ ምን ማድረግ አለብኝ?» «ጥሩውና እጅግ ተመራጭ ውሳኔ ምንድነው «ለችግሩ መፍትሄ የሚሆነው ምን ይሆን?» «የትኛው ምርጫ ነው ምርጡ?» «ይህ ኩባንያ ትክክል ነው?»

http://ethzare.wordpress.com

«ስሜቴን በምን መልኩ ከፍ ላደርገው እችላለሁ» «በምንስ ነው አምላክን የማመሰግነው?» ወዘተ. ብዬ በየዕለቱ እጠይቃለሁ::

አንድ ጥያቄ ስትጠይቅ ጥያቄ እየሰጠህ በመሆኑም መልስ መቀበል ይገባሃል! ግን ያ መልስ ሲሰጥህ ለማየት በንቃት መጠበቅ ይኖርብሃል:: ለምሳሌም ይህንን መልስ አንድ ነገር በማንበብ፤ አንድ ነገር በመስማት ወይንም የሆነ ነገርን በማለም ልታገኘው ትችላለህ:: አንዳንዴ ደግሞ በድንገት ነው ለጥያቄህ መልስ የምታገኘው:: የሆነው ሆኖ መልሱን ማግኘትህ የማይቀር ነው!

ለምሳሌም ቁልፌን ያልሆነ ቦታ አስቀምጬው ከሆነ፤ «ቁልፌ የት ነው?» ብዬ በመጠየቅ መልሱን አተበላለሁ:: ግን ነገሩ እዚህ ላይ ይበቃል ማለት አይደለም:: «ለመሆኑ ይኼ ምንድነው የሚነግረኝ?» እላለሁ:: በሌላ አባባልም ይህ ማለት ቁልፌን ለምን የማይሆን ቦታ አስቀመጥኩት ብዬ እጠይቃለሁ:: ለምን ቢባል ለማንኛውም ነገር ምክንያት አለውና! ታዲያ አንዳንዴ የምቀበለው ምላሽ፤ «ረጋ በል! በጣም ሲበዛ እየፈጠንክ ነው» የሚል ነው:: አንዳንዴ ደግሞ መልሱ፤ «የብር ቦርሣህን ጥለኸው መጥተሀል» የሚል ሊሆን ይችላል:: ይህንን ሰምቼ ቁልፌን ከረሳሁበት ክፍል ስመለከት የብር ቦርሣዬን አገኘዋለሁ:: አንዳንዴ ደግሞ መልሱን የምቀበለው ቶሎ አይደለም:: ታዲያ ልክ ከበር ስወጣ ስልኬ ይደወልና የነበረኝና የምሄድበት ቀጠሮ ይሰረዛል:: ልክ ይህን ጊዜም ቁልፌን ያልሆነ ቦታ መተዌ ለበጎ መሆኑ ግልጽ ይሆንልኛል:: እናም ሕይወት በእውነት እጅግ አስደሳች አሠራርና መንገድ ነው ያላት! ሆኖም ጥያቄ ያልጠየቀ ምላሽን ፈጽሞ አያገኝም::

እርግጥ ነው አንዳንዴ ሕይወት አጭበርባሪና የሚያታልል ነገር በመንገዴ ላይ ትሸነቁርብኛለች፤ በዚህ ጊዜ ለምን አንድን ችግር እንደሳብኩና እንዳመጣሁት በመጠየቅ በሚቀጥለው ተምሬበት ዳግመኛ ላላደርገው ለራሴ ቃል እገባለሁ::

ለምቀበለው ለማንኛውም ነገር በምላሹ ለዓለም በምችለው መጠን ፍቅርን እለግሳለሁ:: በማንኛውም ነገርና በሁሉም ሰው ውስጥ መልካም ነገርን እፈልጋለሁ:: ለሁሉም ነገር አመሰግናለሁ:: ፍቅርን በምሰጥበት ጊዜ ደግሞ የፍቅር ኃይል በውስጤ ሲንቦገቦግ፤ እንዲያውም ከኃይሉ የተነሳም ራሴንም ትንፋሽ ሲያሳጥረኝ ጭምር ነው የሚሰማኝ:: ለተቀበልከው ማንኛውም ነገር በምላሹ ፍቅርን ለመላክ ሞክር:: የፍቅር ኃይል ያንን ፍቅር አባዝቶትና ጨምሮት ይበልጥ ፍቅር ወደ አንተ ከተፍ ይላል!

http://ethzare.wordpress.com

ታዲያ ይኼ ነገር በሕይወትህ ሲመጣ አንዴ እንኳን ብታየው ከዚያ በኋላ ፈጽሞ እንደበፊቱ አትሆንም።

በፍቅር ማንኛውንም ነገር ማስፈፀም ትችላለህ!!

የፍቅርን ሃይል በህይወትህ ውስጥ ሁሉ መጠቀም ትችላለህ። ማስታወስ የምትፈልገው ምንም ነገር ቢኖር የፍቅርን ሃይል እንዲያስታውስህ ጠይቀው። የፍቅርን ሃይል እንደ ማንቂያ ጥሪ ልትጠቀምበት ትችላለህ። የገንዘብ፤ የጤና ፤ የግንኙነት አማካሪህ ሊሆን ይችላል። ይህንን ሁሉ ሊያደርግልህ የሚችለው ግን በፍቅር፤ ሙገሳና ምስጋና ስታጅበው ብቻ ነው። የሚያግዝህ በፍቅር አማካኝነት ሃይል ስትጨምርና ሁሉን ነገር በራስህ ለመቆጣጠር መፍጨርጨርህን ስታቆም ነው።

‹‹እምነትህ ሲጠነክር ቁጥጥር የሚባል ነገር እንደማያስፈልግህ ትረዳለህ። ነገሮች መፍሰስ ወዳለባቸው ይፈሳሉ። እናም ከእነሱ ጋር በደስታ በመሄድ ምኞትህን ታሳካለህ።››

ዊንፌት ፑይን (1915-1987)

ደራሲና የፎቶ ግራፍ ባለሙያ

http://ethzare.wordpress.com

ሃይሎችህን ሁሉ ከታላቁ ሃይል ጋር አቆራኛቸው። እናም የፍቅር ሃይል እንዲሰራልህ ለምትፈልገው ነገር ሁሉ እንዲሆንልህ ቆጥረህ ፍቅርና ምስጋና ስጥ። ያሰብከው ይሆንልሃል።

ምናብህን ተጠቅመህ ፍቅር ሊሰራልህ የሚችላቸውን ነገሮች ሁሉ አስባቸው። የፍቅር ሃይል የህይወትና የዩኒቨርስ ፈጣሪ ነው። አበባን ወይም የሰውነታችንን አንዲት ህዋስ መፍጠር መቻሉን ስታስብ የፈለከውን ሁሉ ሊሰጥህ የማይችልበት ምክንያት አይታይህም። በፍቅር ማንኛውንም ነገር ማስፈጸም ትችላለህ። ነገር ግን በህይወትህ ውስጥ እውን ለማድረግ በፍቅር አማካኝነት ልትተሳሰሪው ይገባል።

ልዩነቱ ምንድነው?

"ምስቅልቅል ካለው መሃከል ቀለል ያለን፤ ካለመስማማት ደግሞ ወጥነትን ለማግኘት ጣር። በማንኛውም ችግር መሃል ዕድል አለና!"

አልበርት አይንስታን /1879-1955/

ኖቤል ተሸላሚ ፊዚስት

የኖቤል ተሸላሚ እና የፊዘክስ ባለሞያ ጭንቅላትህ በብዙ ሀሳብ የተጠመደ ከሆነ ትናንሽ ዝርዝር ነገሮች ከሚገባው በላይ ያጨናንቁህና እራስህን ላልሆነ ነገር ትዳርጋለህ። በመሠረቱ ብዙ ልዩነት ለማያመጡ ትናንሽ ዝርዝሮች አብዝተህ እየተጨነቅህ ሳለህ የሀሳብ አንድነት ባለመኖሩ ጥሩ ስሜት ከቶም ሊኖርህ አይችልም። ለምሳሌም ልብስህን ልክ ሊዘጉ ሲሉ ወደ አጣቢ ቤት መውሰዱ ምን ልዩነት ያመጣል? የስፖርት ቡድንህ በዚህ ሳምንት ባያሸንፍ በሕይወትህ ላይ ምን

http://ethzare.wordpress.com

ልዩነት ይመጣል? ሁሌም ቢሆን እኮ የሚቀጥለው ሳምንት አለ። አውቶቡስ ያመለጠህ እንደሆነ ምን ትልቅ ነገር ይፈጠራል? ግሮሰሪ ውስጥ ብርቱካን አለቀ የተባለስ እንደሆን ምን ይመጣል? ለጥቂት ደቂቃ ብትሰለፍስ ምን ችግር አለው? እነዚህ ከላይ የጠቀስናቸው ነገሮች በሙሉ እጅግ ትናንሽ ናቸው፤ እናም ልዩነት አያመጡም።

ችግሩ ሕይወትህን ማመሳቀል መቻላቸው ነው፤ ያዘናጋሉ። ለእነዚህ መሰሎቹ ፍጹም አላስፈላጊ ነገሮች ከሚገባው በላይ ትኩረት ስትሰጥ ፈጽሞ ጥሩ ስሜት አይሰማህም። አንዳቸውም ቢሆኑ ሕይወትህን አያቃልሉም። እናም ምንም ብታደርግ መልካም ስሜትህ የማይጎዳበትን ሁኔታ ነው ማስቀደም ያለብህ። ትናንሽና አላስፈላጊ ነገሮችን ከመንገድህ ላይ ስታስወግድ በሕይወትህ መግባት ላለባቸው ሌሎች እጅግ ጠቃሚ ነገሮች ቦታ ያስለቅቃሉ ማለት ነው።

ለሕይወት ትርጉም የምትሰጣት አንተ ነህ!

በመሠረቱ በሕይወት ውስጥ ላለውና ለሚገጥመን ለማንኛውም ነገር ትርጉም የምትሰጠው አንተ ነህ። ማንኛውም ነገር ቢሆን ሲከሰት ጥሩ ወይ መጥፎ የሚል ታርጋ ለጥፎ አይመጣም። ይህ ማለት ደግሞ ማንኛውም ክስተት ገለልተኛ መሆኑን ያረጋግጣል። ቀስተ ደመና እና መብረቅ አንድ አይደሉም፤ ግን ጥሩም መጥፎም አይደሉም። ምንድናቸው ቢባል መብረቅና ቀስተ-ደመና ብቻ ናቸው! ይልቅ ስለ ቀስተ-ደመና ወደ ጥሩ ነገር ላይ የምትደርሰው ከዚህ ቀደም ባለህ የተቀረፀብህ ነገር በመመራት ነው። እናም ለማንኛውም ነገር ትርጉም የምትሰጠው በሚለማህ ተመርተህ ነው። አንድ ሥራ ጥሩም መጥፎም አይደለም፤ ይልቅ እራስህ ስለ ስራው የሚለማህ ነገር እሱ ስራ ጥሩ ይሁን መጥፎ የሚወስነው ጉዳይ ነው። አንድ ግንኙነት በራሱ ጥሩም መጥፎም አይደለም፤ ሆኖም ስለ ግንኙነቱ አንተ ውስጥ የሚፈጠረው ስሜት ያ ግንኙነት ቀጣይ ዕጣ ፈንታው ምን እንደሚሆን ይወስናል።

"ማንኛውም ነገር ጥሩም ሆነ መጥፎ አይደለም፤
የምናስበው ግን ጥሩ ወይ መጥፎ ያደርገዋል።"

ዊሊያም ሼክስፒር /1564-1616/
እንግሊዛዊ ደራሲ

http://ethzare.wordpress.com

አንድ ሰው ሌላን ሰው ቢጎዳው የመላላብ ሕግ በትክክል ነው የሚሠራው። በፖሊስ፣ በሕግ፣ በዳኛ ወይ በሌላ ነገር አፀፋው ሊሰጥ ይችላል፣ ነገር ግን የመላላብ ሕግን አስመልክቶ አንድ የማያወላዳና የማያሻማ ነገር አለ፣ እኛ ሁላችንም ብንሆን የምንቀበለው የሰጠነውን ነው። አንድ ሰው በሌላ ሰው ሲጎዳ ከሰማን ለተጎዳው ሰው እናዝናለን፣ የሆነው ሆኖ ግን ዳኝነት አንሰጥ፣ ፍርድ በመስጠት አንዱን መጥፎ ካልን ጥሩ ስሜት አይኖረንም። አንድ ሰው መጥፎ ነው ብለን ስናስብ ደግሞ ራሳችንንም ነው ወደ መጥፎነት የምንመድበው። ለምን ቢባል በመላላብ ሕግ መሠረት ሰው የሰጠውን ነው መልሶ የሚቀበለው። ስለ አንድ ሰው መጥፎ ስሜትን አውጥተህ ስትናገር ያ ሰው ምንም አደረገ ምንም ያ መጥፎ ስሜት ግን ተመልሶ ወደ አንተ ይመጣል። ያ ነገር ልክ አንተ በላክህበት የኃይል መጠን ወደ አንተ ይገለግላል። ከዚያም በሕይወትህ ውስጥ አሉታዊ ስሜትን ይፈጥራል። የፍቅር ኃይል ሰበብ አይቀበልም፣ ምህረት ብሉ ነገርም የለውም፣

"በፍቅር ኃይል የተቀመረ ሕይወት አድግ ሙሉ፤ የተዋበ እና በኃይልና በጣዕም እየጎለበተ የሚሄድ ነው።"

ራልም ዋልዶ ታይም /1866-1958/

ደራሲ

የዓለም ኃይል ፍቅር ነው!

የፍቅር ኃይል ተቃራኒ የለውም። በሕይወት የፍቅር ካልሆነ ሌላ ምንም ኃይል የለም። አሉታዊ ኃይል የለም። በጥንት ዘመን አሉታዊ ነገር አንድም፣ «ሰይጣናዊ» አልያም «ክፉ» ተብሎ ይታወቅ ነበረ። በክፉ ነገር መፈተን ደግሞ ወደ መጥፎ ሀሳብ መውደቅ እንጂ ከሆነ ከሚመጣው የፈረጠመ የፍቅር ኃይል ጋር መጋፈጥ ተደርጎ አልተወሰደም። አሉታዊ ኃይል ብሎ ነገር የለም። ያለው አንድ እና አንድ ብቻ ኃይል ነው፣ ያ ኃይልም ፍቅር ነው።

በዚህች ዓለም ላይ የምታየው ማንኛውም አሉታዊ ነገር መቼም ሆነ መቼም የፍቅር እጦት ማሳያ ነው። ያ አሉታዊ ነገር በለው፣ በቦታ፣ በሁናቴ ወዘተ. ተገኘ አልተገኘ ዞሮ ዞሮ ግን አመጣጡ ከፍቅር መጓደል ወይ እጦት ነው፣ በመሠረቱ የሀዘን ኃይል

http://ethzare.wordpress.com

ብሎ ነገር የለም። ሀዘን የደስታ መጓደል ነው። ሁሉም ደስታ ደግሞ ምንጩ ፍቅር ነው። የመውደቅ ኃይል ብሎም ነገር እንደሌለ ይታወቅ! ሁሉም ስኬት ምንጩ ፍቅር ነው። የሕመም ኃይል የለም፤ ሕመም የጤና መጓደል ነው፤ ሁሉም ጤና ደግሞ ከፍቅር ነው የሚመነጨው። የድህነት ኃይል የሚባል ነገርም የለም፤ ድህነት የመትረፍረፍ መጓደል ነው። ሁሉም መትረፍረፍ ደግሞ ከፍቅር ይመነጫል። ማንኛውም አሉታዊ ነገር ደግሞ ሁልጊዜ ከፍቅር እጦት ይመነጫል።

ሰዎች ከአሉታዊ ነገር ይልቅ ፍቅርን መስጠት የሚችሉበት ወሳኝ ደረጃ ላይ ሲደርሱ አሉታዊ ነገር ከፕላኔታችን በአስደናቂ ፍጥነት ሲጠፋ እንመለከታለን። እስኪ ገምተው! ፍቅርን ለመስጠት በምትወስንበት ጊዜ የአንተ ፍቅር መላውን ዓለም በፍቅር ለማንቦግቦግ ያቅዳል። አንዳንድ ሰዎች ወደዚያ ወሳኝ ደረጃ እየተቃረብን ነው ብለው ያምናሉ። እነዚህ ሰዎች ትክክል ሆኑም አልሆኑም ግን ፍቅር ለመስጠት ጊዜው አሁን! እስኪ ይህንን ለአገርህ ስትል አድርገው። ለዓለም ስትል አድርገው!!!

“ልብ በትክክለኛው ቦታ ላይ ሲሆን ያን ጊዜ የግል ሕይወት ይጎለብታል። የግል ሕይወት በሚጎለብትበት ጊዜ ደግሞ ቤት ውስጥ ሕይወት ይጎመራል። የቤት ውስጥ ሕይወት ሲጎመራ ደግሞ አገራዊ ሕይወት ያብባል። አገር-አቀፍ ኑሮ የተስተካከለ ሲሆን ዓለም ሰላም ታገኛለች።”

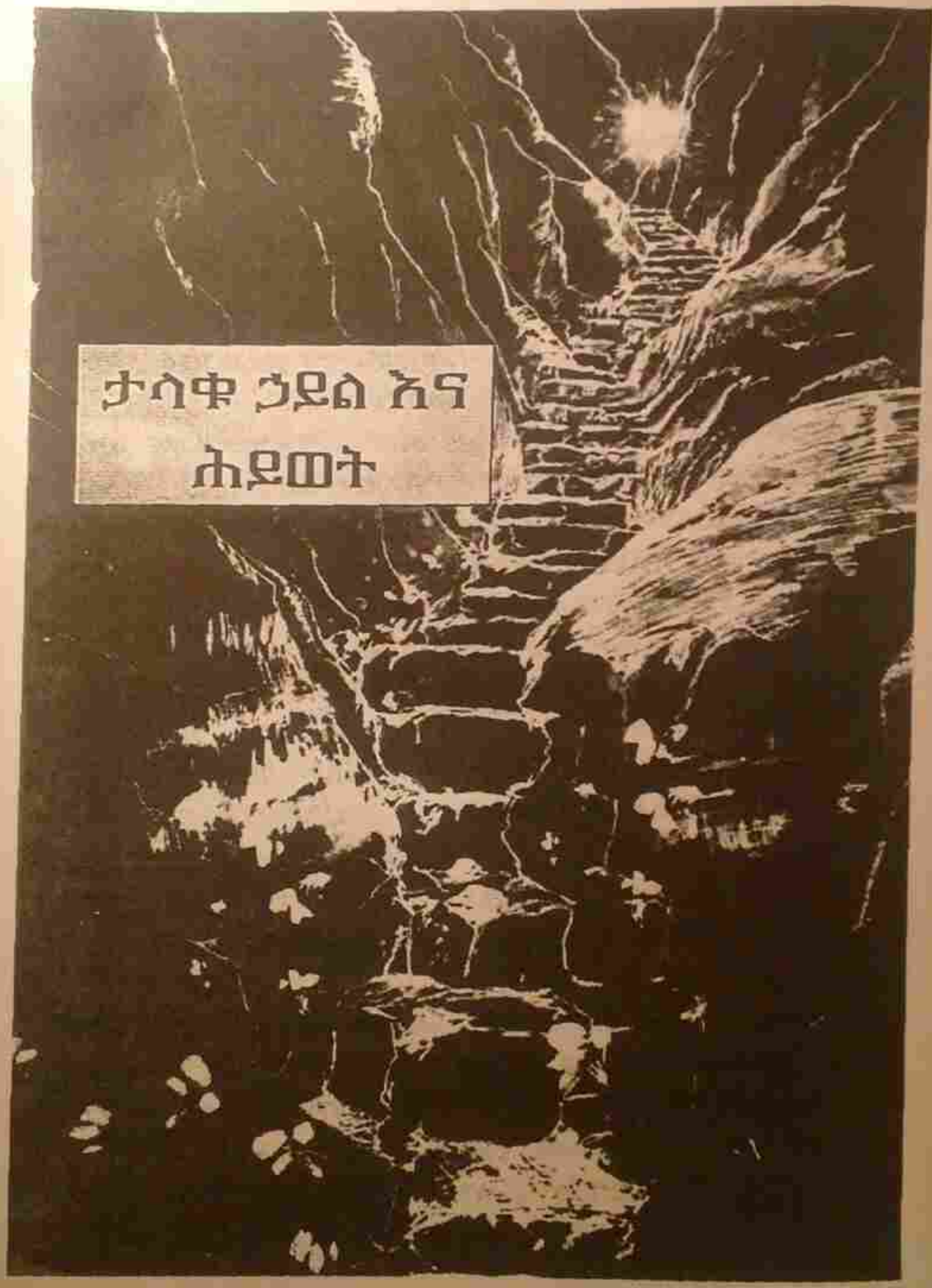
ኮንፊሽየስ /ከክርስቶስ ልደት በፊት 551-479
የቻይና ፈላስፋ

http://ethzare.wordpress.com

ኃይል ያላቸው ነጥቦች

- ✓ በማንኛውም ነገር ውስጥ ድግግሞሽ አለ—በማንኛውም ነገር ውስጥ! አንተ ምንም ብታስብ የዚያ አፀፋ በተመሳሳይ ድግግሞሽ ነው የሚመጣልህ!
- ✓ ሕይወት ለአንተ ሁሌም አፀፋ ትመልሳለች:: ሕይወት ከአንተ ጋር በሆነ ቋንቋ እየተግባባች ነው:: ማንኛውም ምልክት፣ ቀለም፣ ሰውም ሆነ ነገር—ማንኛውም አንተ ያለህበት ሁኔታ ድግግሞሽ አላቸው::
- ✓ ደስታ ሲሰማህ ያ ደስታ በመላ ሰውነትህ ይሰራጭና ከዚያ በኋላ ደስተኛ ሰዎች እና ደስታ-ሰጪ ድርጊቶች ብቻ በውስጥህ ይቀረፃሉ::
- ✓ በሕይወት ውስጥ አጋጣሚ ብሎ ነገር የለም—ማንኛውም ነገር ቢሆን ተከታታይ ነው:: ማንኛውም ነገር ድግግሞሽን ይከተላል::
- ✓ አንድ የምትወደውን ነገር በማሰብ ያንን ነገር የፍቅር ኃይል መለያ ምልክት አድርገው:: ያንን ምልክትህን ስታየው ወይ ስለእሱ ስታስብ የፍቅር ኃይል ከአንተ ጋር እንደሆነ በእርግጠኝነት ታውቃለህ::
- ✓ በምትከውነው በማንኛውም ነገር የፍቅርን ኃይል አሰቀድም:: አያንዳንዱ ቀን መልካም እንደሚሆንልህ አወቅ:: ማንኛውንም ነገር ከመከወንህ በፊት እንደሚሳካልህ አመን::
- ✓ በየዕለቱ ጥያቄዎችን ጠይቅ:: ጥያቄ ስትጠይቅ ጥያቄን አውጥትህ ሰጥተሃልና ምላሹን ልትቀበል ይገባል!
- ✓ የፍቅርን ኃይል ልክ እንደ ውሃ በመገደብና በመጠቀም በሕይወትህ በሚገጥምህ በማንኛውም ነገር አንዲያግዝህ አድርግ:: የፍቅር ኃይል የአንተ የግል ረዳት ነው፣ የገንዘብ አጋዥህ ነው ፣ የግል ሐኪምህ ነው፣ በግንኙነት ሐዙሪያም አማካሪህ ነው::
- ✓ ጭንቅላትህ ከመጠን በበዛ ዝርዝርና አላስፈላጊ ነገር ስተጨናነቅ እነዚያ ዝርዝሮች ወዳልተፈለገ ደረጃ ያደርሱሃል:: እናም ለትናንሽ ነገሮች አላስፈላጊ ትኩረት አትሰጥ:: እነዚያ ጥቃቅን ነገሮች ምን ልዩነት ያመጣሉ?
- ✓ የፍቅር ኃይል ፈጽሞ አንዳች ተቃራኒ የለውም:: በሕይወታችን የፍቅር ካልሆነ ሌላ እሱን የሚቀናቀን አንዳችም ኃይል የለም:: በዓለም ላይ የሚያዩዋቸው አሉታዊ ነገሮች በሙሉ ከፍቅር እጦት የመነጩ ናቸው::

http://ethzare.wordpress.com



http://ethzare.wordpress.com

አንድ ሰው ስለመኖርን ሊገምትና ሊያስብ አይቻለውም። እርግጥ ነው ሰውነታችን በድን እንደሚሆን ልናስብ እንችላለን፤ ነገር ግን አለመኖርን ፈጽሞ አናስበውም። ለመሆኑ ለምን ይመስልሃል ይህ የሚሆነው? ተፈጥሮ ነው? አይደለም! አንተ አለመኖር ስለማትችል ነው አለመኖርን ልታስብ የሚያስቸግርህ። ከገመትከውት ትፈጥረዋለህ ግን ልትፈጥረው አትችልም! አንተም ብትሆን የተፈጥሮ አካል ነህና ኖረሃል፤ ሁሌም ትኖራለህ።

«እኔ እና እናንተ እና እዚህ የተሰበሰቡት ንጉሶች ያልነበሩበት ጊዜ የለም፤ እኛ የማንኖርበት ጊዜም አይመጣም። ከልጅነት እስከ ሽምግልና አንድ ሰው በአንድ አካል ሰውጥን ተቋቁሞ የሚኖር በመሆኑ በሞት ጊዜም ወደ ሌላ አካል ይሸጋገራል። ብልሆች በዚህ ለውጥ አይታለሉም።»

ባጋራድ ጊታ

(ከክርስቶስ ልደት በፊት በ 5ኛው መቶ ክ/ዘመን)

እሺ! እና ታዲያ ሰው ሲሞት ምን ይሆናል? ሰውነቱ ወዳለመኖር አይሄድም ምክንያቱም እንዲህ ያለው ነገር ቀድሞም ቢሆን የለምና! በሰውነት ውስጥ ያለኸው አንተ ማለትም *እውነተኛው* አንተ ወዳለመኖር አታመራም። አንተ ለጊዜው የለው ቆዳ ለብሰህ የምትኖር፤ በለው አካል የምትኖር ዘለዓለማዊ ፍጡር ነህ። አንተ መኖር ብታቆም አንድ ባዶ ስፍራና ክፍተት በዓለም ላይ የሚፈጠር ሲሆን ያን ጊዜም ዓለም ሁሉ ወደዚያ ባዶ ቦታ ይዋጥና ዓለም ራሱ መኖር ያቆማል ማለት ነው።

ሌላን ሰው ሰውነቱን ትቶ ከሄደ በኋላ ልናየው የማንችልበት ብቸኛው ምክንያት የፍቅርን ድግምግሞሽ ስለማናይ ነው። በዓለማችን ላይ አለ የተባለው ሳይንሳዊ መሣሪያ እንኳን ይህንን ወደማድረጉ አልቀረበም። ነገር ግን ሊሰማም ይችላልና፤ አንድ ስጋውን ትቶ የሄደን ሰው በፍትፎ ድግምግሞሽ መኖሩን ሊሰማን ይችላል። ነገር ግን በከፍተኛ የፍቅርና የምስጋና ድግምግሞሽ ላይ ስትሆኑ ይሰማሃል። እነዚህ ግን ከአንተ አልራቁም፤ አንተም ብትሆን በፍቅር ኃይል አማካኝነት ከማንኛውም ነገር ጋር ትገናኛለህ።

http://ethzare.wordpress.com

ገነት በውስጥህ ነች!

«የዓለምም ሆነ የገነት መርሆዎች በሙሉ በእርስዎ ውስጥ አሉ::»

ዞሪፌይ ዜሺዳ (1883-1869)
የተፈጥሮ ሣይንስ አይኪዶ ፈልሳፊ

ቀደም ባሉ ጥንታዊ ጊዜያት የተፃፉ የታሪክ መዛግብቶችና ጽሁፎች «ሰማይ ቤት በውስጣችን ነው ያለችው» ይላሉ:: ለማለት የፈለጉትም የአንተን ህልውና ድግምግሞሽ ነው:: ልክ ከሰውነት ስጋህ ስትለይ በንፁህ ፍቅር ከፍተኛው ድግምግሞሽ ላይ ነው የምታርፈው:: ለምን ቢባል ያ ነው የአንተ የመኖር ድግምግሞሽ:: በጥንታዊ ጊዜያት ይኼ ከፍተኛው የፍቅር ድግምግሞሽ ሰማይ ቤት ተብሎ ይጠራ ነበረ::

ነገር ግን ሰማይ ቤት በሕይወት ዘመንህ እንጂ ከስጋህ ነፍስዎ ከተለየች በኋላ የሚገኝ አይደለም:: ሰማይ ቤትን ወይንም ገነትን እዚሁ ዓለም ላይ እያለን ነው የምናያት:: ሰማይ ቤት ደግሞ በእርግጠኝነት በአንተ ውስጥ ነው ለምን ቢባል ሰማይ ቤት የአንተ የመኖር ድግምግሞሽ ነው:: እናም ሰማይ ቤትን በምድር ላይ ማግኘት ማለት የአንተ መኖር ድግምግሞሽ—ማለትም ንፁህ ፍቅርና ደስታ ነው::

የሕይወት ፍቅር

«ጥያቄው እርስዎ መቀጠል ይችላሉ ወይስ አይችሉም ሳይሆን በመቀጠልዎ እንዴት ይደሰታሉ የሚለው ነው::»

ሮበርት ቻርማን (1941 የተወለደ)
የቡዲስት እምነት ፀሀፊ እንዲሁም ምሁር

http://ethzare.wordpress.com

ተወደደም ተጠላም ዘለዓለማዊ ፍጡር ነህ። በዚህች ዓለም ላይ የፈለግኸውን እና የምትመኘውን ለማድረግ ከበቂ በላይ ጊዜም አለህ። የምትኖረው ዘለዓለም በመሆኑ ጊዜ ችግር አይሆንም። ወደፊት በርካታ ጀብዱዎች፣ በርካታ አስደሳች ነገሮችም ይጠብቁሃል። ነገር ግን ይህ ሲባል ምድር ላይ ከሚሰሩ ጀብዱዎች ይልቅ አንተ ወደፊት ሊያስደንቁህ እና ሊያጓጉህ የሚገባቸው በሌላ ዓለም ላይ ያሉ ጀብዱዎች ናቸው። ለምሳሌም ባሁን ሰዓት ፈጽሞ የማናውቃቸው ጋላክሲዎች እና ሌሎች አሉ፤ ነገር ግን በሕይወታችን ወደ እነዚህ ሁሉ ነው የምንደርሰው። እነዚህ ሁሉ ጋ የምንደርሰው ደግሞ የፍጥረት አካል በመሆናቸው ነው። ለምሳሌም ከአሁን ወደፊት በጣም በማሻገርና አርቀን በቢሊዮን የሚቆጠሩ ዓመታትን በምናይበት ጊዜ ብዙ ጋላክሲዎች፤ የተለዩ ዓለሞች ወዘተ. ናቸው የሚጠብቁን።

እንግዲህ ታዲያ እነዚህን ነገሮች ስታስብ የቱን ያህል ልዩ ሰው መሆንህ ታሰበህ? ራስህን ይበልጥ ዋጋ ጨምረህ ተመልከት? እና እውነታው ያውልህ—አንተም ሆንክ ሌላ አንተ የማታውቀው ማንኛውም ሰው ቢሆን አይሞትም። ታዲያ ይህን የለማ ተራራ ጫፍ ላይ ወጥቶ ቆሞ እስከሚችለው ድረስ በመጮህ ደስታውን መግለጽ አይዳዳውምን? አዎን! ጨርሶ የማያልቅ ዓለም አለና!

የሕይወት ግብህ!

«ለምንም ነገር ቢሆን ያለህ መነሻ ምስጋና እና ደስታ ነው ።።»

ጓታማ ቡደሀ (563-483 ከክርስቶስ ልደት በፊት)
የቡድሂዝም ዕምነት መስራች

እንግዲህ የሕይወትህ ዋንኛ ዓላማ ደስታ ነውና በሕይወትህ ትልቁ ደስታ ምንድነው ብለህ ታስባለህ? መስጠት! ለምሳሌ ግን እኔን የዛሬ ስድስት ዓመት ገደማ አንዱ መጥቶ፤ «የሕይወት ትልቁ ደስታ መስጠት ነው!» ቢለኝ፤ «ያደለው ሊል ይችላል፤

http://ethzare.wordpress.com

እንደ አንተ ዓይነቱ ይስጥ! እኔ ግን ለራሴም ጎድሎብኛል። እናም የምሰጠው አንዳችም የለኝም!» አለው ነበረ።

በሕይወታችን ትልቁ ደስታ መስጠት ነው፤ ለምን ቢባል እስካልሰጠን ድረስ ሁሌም እየተቸገርን እና እያጠረን ብቻ ለመኖር እንገደዳለን። ሕይወታችን በሙሉ ማለቂያ በሌላቸው ችግሮች ይሞላና ልክ አንዱ ነገር ተሳካልን ስንል ሌላው ጋ ደግሞ የባሰ አስቀያሚ ነገር ይገጥመናል። እናም በሕይወታችን ትልቁ የመኖር ዓላማ ያለው መስጠት ላይ ነው—እንስጥ! ፍቅርን እንስጥ! ፍቅርን እና ምስጋናን ያልነፈገ ሁሉም ፍጥረት እስከ አሁን ካያቸው በዋጋ ሊተመኑ የማይችሉ ስጦታዎች መሀከል ዋንኞቹን ሁለቱን ማለትም ፍቅርን እና ምስጋናን ይጎናፀፋል!

አለኝ የምትለውን ምርጡን አውጥተህ ስጥ። ፍቅርህን ስጥ ለምን ቢባል በሕይወትህ ውስጥ ያሉ ሀብቶችን ሁሉ ይስብልሃል። ፍቅርን በምትሰጥበት ጊዜ የሕይወትን ዓላማ እያሳካህ በመሆኑ ሕይወትህ ካሰብከው በላይ በደስታ የተሞላና ጣፋጭ ይሆንልሃል። ፍቅርን ስትሰጥ እንዲያውም አንተ ብቻህን የማትችለው ዓይነት ደስታ ወደ ሕይወትህ ይፈስልሃል። አንተ ግን ማንነትህ ራሱ ከደስታ ጋር በእጅጉ የተቆራኘ በመሆኑ ገደብ-የለሽ ደስታንም ቢሆን መቀበል ትችላለህ።

«ወደፊት አንድ ቀን የሰው ልጅ ነፋስን፤ ማዕበልን እና ወጅቡን ሲቆጣጠር ለእግዚአብሔር የፍቅርን ኃይል ያስገኝለታል። በዚህም በዓለም ታሪክ ለሁለተኛ ጊዜ የሰው ልጅ እሳትን ይፈለስፋል ማለት ነው።»

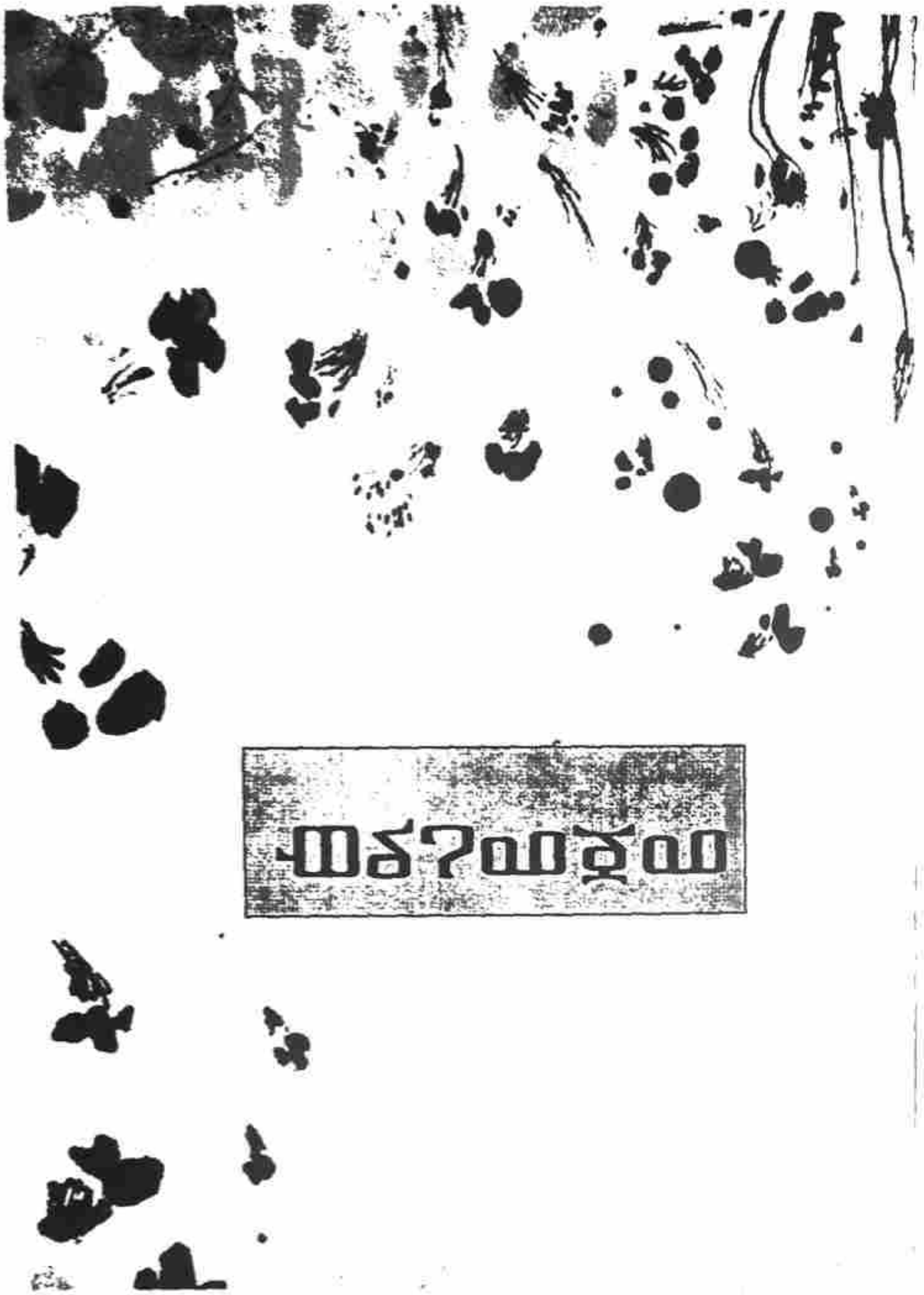
ፔሬ ቴይላርድ ዴ ቻዲን (1881-1955)
ቄስ እና ፈላስፋ

ወደዚህች ዓለም ስትመጣ ያለህ ፍቅር ነው። ታዲያ ጥሩ ስታስብ፤ ጥሩ ስታደርግ ወዘተ. ፍቅርን እየመረጥህ እና እሱንም አውጥተህ ለሌሎች እየሰጠህ ነው። በዚህም የተነሣ የምትፈልገውን፤ የምትመኘውን ሁሉ የምታገኝበት ነው።

በዓለም ላይ ካሉ ኃይሎች ሁሉ የሚልቀውን ይዘሃል። እሱንም በመያዝህ እጅግ የሚደንቅ ሕይወት ይኖርሃል!

http://ethzare.wordpress.com

http://ethzare.wordpress.com



అవశిష్టాలు

ኃይል ያላቸው ነጥቦች

- ✓ አንተ ሁሌም ኖረሃል፣ ከዚህ በኋላም ዘንተዓለም ትኖራለህ! ምክንያቱም የፍጥረት አካል ነህ!
- ✓ አንተም ሆንክ ሌላ የምታውቀው ማንኛውም በዚህች ምድር ያለና የነበረ ሰው ማብቂያ የለውም::
- ✓ ሰማይ ቤትን በምድር ላይ አግኝቶ መኖር ማለት ሕይወትህን በተመሳሳይ ድግምግሞሽ መኖር ነው——ጥራት ያለው ፍቅርና ደስታ::
- ✓ በሕይወት ውስጥ ትልቁ ደስታ መስጠት ነው ለምን ቢባል ካልሰጠህ ሁሌም በትግልና በቸግር ብቻ ለመኖር ትገደዳለህ::
- ✓ የአንተ ፍቅር፣ ደስታ፣ ጥሩ አሳቢነት፣ እርካታ፣ ምስጋናህ እንዲሁም ስሜትህ እውነተኛ እና በሕይወትህ ፊጽሞ የማይጠፉ ነገሮች ናቸው:: በዚህች ዓለም ላይ አሉ የተባሉት በዋጋ የማይተመኑ ሀብቶች ቢደማመሩ አንኳን የእነዚህን ግማሽ ያህል አንኳን አይሆኑም——ብውስጥህ ያለው ፍቅር!
- ✓ ፍቅርህን ስጥ ምክንያቱም በዓለም አለ የተባለውን ሀብት ሁሉ ስበ ያመጣልሃል!
- ✓ በዚህች ምድር ላይ ሳለህ በጎውን ነገር በመረጥህ ቁጥር፣ ጥሩ ስሜት እንዲሰማህ በፈለግህ ቁጥር ፍቅርህን እየሰጠህ ነው:: በዚህ ፍቅርም ዓለምን ታበራለህ!

http://ethzare.wordpress.com

ታላቁ ኃይል ዘለዐለማዊ ፍቅር እና ደስታን ያጎናጽፍህ!

ይኼ ነው እኔ ለአንተ እና ለዓለም የምመኘው!

http://ethzare.wordpress.com

ስለ ደራሲዋ

የርሆንዳ ባይርን ዓላማ ለቢሊዮኖች ደስታን ማሰገኘት ነው።።

ገዙዋን የጀመረችው በፐላኔታችን ላይ ሚሊዮኖች ያዩትና ያጣጣሙትን ምስጢሩ /The Secret/ የተባለውን ፊልሚን በመስራት ነው።። የዚሁ ፊልም ጽሁፍ በመጽሐፍ መልክ በተመሳሳይ ርዕስ ቀርቦ ይኸው በዓለማችን ላይ ከሚነገሩት ውስጥ በ 46 ያህል ቋንቋዎች ተተርጉሚል።።

ይኸው አሁን ደግሞ *ታላቁ ኃይል* /The Power / በተሰኘው በዚህ መጽሐፏ ደራሲዋ በዓለማችን ካሉ ኃይሎች ሁሉ እጅግ ስለሚልቀው አወራችልን።።

http://ethzare.wordpress.com

"ፍቅር ባደኖር ምድራችን ከመቃብር የጣትሽ
ትሆን ነበር።"

ሮበርት ብሮውኒንግ (1812-1889) ገጣሚ

በዚህ መጽሐፍ ወደ አስደሳች ህይወት የሚያመራውን መንገድ ላሳይህ እፈልጋለሁ። ስለራስህ፣ ህይወትህና ዩኒቨርስ አንዳች አስገራሚ ነገር ታገኛለህ። የህይወትን መንገድ ስትረዳና ከውስጥህ ያለውን ታላቅ ኃይል ስታውቀው ህይወት እንደምትሣሣት ላትሆን ተሳልፎ መሆኑ ይገባሃል።

አሁን በሕይወትህ ላይ ተዐምራዊ ለውጥ ለማምጣት ተዘጋጅ!

ምስጢሩ (The Secret) እንደተለቀቀ በዚህ ዙሪያ ብዙ ጥያቄ ከሰው እየተሻገረ አለም አሳውሏል። በአውቀቱም በሀሰትም አንሪት የሚገኙ በ10 ሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ሰዎች ሕያወታቸውን በማይታመን መልኩ ቀያሪውበታል።

በምስጢሩ አማኝነት ሕይወታቸውን የቀየሩ ሰዎች ካሉፈለጉ በሺዎች የሚቆጠሩ አስገራሚ ታሪኮች የሰዎች ሕይወት ለምን በአንድ ጊዜ የተሞላ እንደማሆን የተሻለ ግንዛቤ አግኝቻለሁ። እንዚህ መረጃዎች ተሰብስበው ሕያውትን በፍጥነት መቀየር የሚያስችለውን ኃይል (The Power) አሳውቁኝ። *ታላቁ ኃይል (The Power)* ምስጢሩ ከተለቀቀበት 2006 በኃላ የተሻርሕትን ሁሉ ያካትታል። በታላቁ ኃይል ውስጥ ግንኙነትን፣ ገንዘብን፣ ጤናን፣ ደስታንና ሰራን በጥቅሉ ሕይወትን ለመቀየር የሚያስፈልገው አንድ ነገር ብቻ እንደሆነ ይረዳሉቱል።

AMH.158.1 Byr
Byrne, Rhonda
Talaku hail 2011
dfb m 3
03011229444003
http://ethzare.wordpress.com