

การต่อต้าน ความอึดอัด ความเกรี้ยวกราด ในคนอื่นแล้วย้อนกลับมาดูในตัวเอง เมื่อไรที่มีความรู้สึกดังกล่าว ให้ breathe into it & contemplate its origin อย่าตกเป็นเหยื่ออารมณ์ของตนเอง ตระหนักรู้และดูว่าจะแปรเปลี่ยนสิ่งเหล่านี้ไปสู่อะไรที่สร้างสรรค์ได้อย่างไร

๒. The Law of Transformation (กฎแห่งการแปรเปลี่ยน)

การแปรเปลี่ยนเป็นธรรมชาติที่จริงยิ่งของทุกๆ ชีวิตและของจักรวาล ยอดคนเป็นผู้ที่สามารถตระหนักรู้ในตนเองที่แปรเปลี่ยน พลังขับเคลื่อนต่างๆ ในตนเอง และรับรู้โลกจากมุมมองมาก่อนหน้า ในการกระทำดังกล่าว ยอดคนไม่เคยต้องเผชิญกับความขัดแย้ง ไม่ต้องจำนนหรือไร้ความเห็นใจต่อผู้ไม่เป็นมิตร

๓. The Law of Power (กฎแห่งพลัง)

พลังที่แท้จริงมีมากกว่าพลังที่เกิดจากกล้ามเนื้อที่เคลื่อนไหว เมื่อยอดคนรู้จักใช้ประโยชน์จากพลังของจักรวาล เขาจะเชื่อมต่อกับชั่วขณะนั้น (the moment) และแหล่งซึ่งประสบการณ์ ความรู้ และการดำรงอยู่ทั้งมวลบังเกิดขึ้น กฎแห่งพลังช่วยให้ยอดคนมีภูมิคุ้มกันจากคำวิพากษ์ ไม่เป็นรองใคร ปราศจากความกลัว และสามารถที่จะเสริมพลังผู้อื่นผ่านความคิดและการกระทำ

เมื่อเราเชื่อมต่อกับ universal self เราจะมีภูมิคุ้มกันต่อคำวิพากษ์ แต่สนองตอบต่อเสียงสะท้อน เรามีความรู้สึกว่าเหนือกว่าหรือเป็นรองใคร ไม่มีความหวาดกลัว พร้อมรับมือกับความท้าทายอย่างสร้างสรรค์ โดยไม่เป็นเหยื่อของความคิดว่าตนสำคัญ การกระทำของเราเป็นอิสระจากความเห็นของผู้อื่น ไม่ข้องแวะกับความคาดหวังใดๆ แรงจูงใจเกิดจากสัญชาตญาณอันทรงพลังภายในของเราเอง มิใช่เกิดจากความคาดหวังที่จะได้รับสิ่งตอบแทน เราเสริมพลังให้ผู้อื่นด้วยการให้เขาเป็นตัวของตัวเอง เปิดโอกาสให้แสดงศักยภาพอย่างเต็มที่ ไม่มีการตั้งเงื่อนไข ไม่กดดันให้ทำตามความต้องการ และความคาดหวังของเรา

การฝึกฝน (๑) ต้อนรับทุกๆ วันเป็นวันใหม่ที่เป็นอิสระจากอดีต ปลดปล่อยอดีต ความรู้สึกโกรธ ความรู้สึกผิด และคำบ่น ซึ่งเป็นเสมือนยาพิษออกไปจากชีวิต (๒) ตื่นรู้ต่อแนวโน้มที่จะมีปฏิกิริยาตอบโต้โดยไม่ยั้งคิด เมื่อถูกกระตุ้นด้วยบุคคลหรือสิ่งแวดลอมให้เกิดอารมณ์ ให้หยุดและสังเกตความรู้สึกที่จะตอบโต้ นั้นจนกว่ามันจะค่อยๆ ลดหายไป (๓) อย่ายอมแพ้ต่อสิ่งที่มารบกวน มองดู และรับฟัง เชื่อมต่อคอมพิวเตอร์ของเราเข้ากับคอมพิวเตอร์ของจักรวาล เผ่าสังเกตทุกสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว รับรู้สัญญาณที่มาในรูปของความสบาย และความไม่สบายแล้วถอดรหัสสัญญาณเหล่านี้

นี้ เป็นผู้สังเกตที่ดี พึงด้วยหัวใจ ด้วยจิตวิญญาณ รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

๔. The Law of Love (กฎแห่งความรัก)

ความรัก ความเมตตา มีต้นกำเนิดจากความรู้สึกแห่งชีวิตจักรวาล (sense of universal being) และความเข้าใจผ่านประสบการณ์ว่า ความทุกข์เข็ญทั้งมวลล้วนเชื่อมต่อกัน ยอดคนไม่ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาทิฐิว่า มีการดำรงอยู่ของตัวตนที่แปลกแยก ยอดคนฝึกปฏิบัติความเมตตาด้วยการรับเอาความทุกข์ของผู้อื่นมาเป็นของตน ทำความเข้าใจ และสร้างความคุ้นชิน จากนั้นค้นหาทางออกอย่างสร้างสรรค์เพื่อพิชิตผ่านจิตที่สงบ และเบิกบาน

๕. The Law of Creativity (กฎแห่งการสร้างสรรค์)

การสร้างสรรค์เป็นหนึ่งในกฎที่เป็นไปได้ในเชิงปฏิบัติมากที่สุดอันหนึ่งที่เราสามารถใช้อย่างไรก็ได้ เป็นพลังหลักที่ขับเคลื่อนชีวิตทั้งมวล ยอดคนยอมเข้าใจความสำคัญของการเล่นแปลงและปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอันตรายและย่ำคิดซ้ำๆ การปฏิบัติด้วยความรู้เช่นนี้ ยอดคนย่อมมีความสามารถในการฝ่าฟันความท้าทายและอุปสรรคต่างๆ ที่ต้องเผชิญ

๖. The Law of Intention (กฎแห่งความมุ่งมั่น)

ความมุ่งมั่นเป็นตัวกระตุ้นพื้นฐานสำหรับทุกๆ การกระทำ กฎแห่งความมุ่งมั่นจึงเป็นหลักการที่อยู่เบื้องหลังกฎอื่นๆ เมื่อไม่ถูกดึงดูดด้วยความสนใจความวุ่นวายและเสียงรบกวนจากอารมณ์ของตนเอง หรือของโลก ยอดคนย่อมสามารถเชื่อมต่อเข้าสู่เขาวงกตปัญญาพร้อม (collective intelligence) ซึ่งปรากฏออกมาผ่านความมั่นใจ ความเที่ยงตรง ความซื่อสัตย์ พลังแห่งความสุข และความมีเสน่ห์

๗. The Law of Transcendence (กฎแห่งการหลุดพ้น)

กฎแห่งการหลุดพ้นวางอยู่แก่นสำคัญว่ายอดคนที่แท้จริงเป็นใคร เราที่แท้จริงเป็นใคร ความสามารถในการเข้าถึงเส้นทางแห่งการหลุดพ้นเป็นก้าวแรกเพื่อการรู้จักตัวเอง และบรรลุถึงศักยภาพสูงสุด ด้วยความสามารถนี้ ยอดคนสามารถเข้าไปมองด้านใน ผ่านทางเดินอันเร้นลับ และส่วนที่ซ่อนเร้นของจิตใจเข้าสู่ความเจียบอันบริสุทธิ์ หรือ Being ยอดคนไม่จำเป็นต้องมองดูโลก เห็นความอลวนของโลก แล้วชวนเขากลับออกมา แต่ด้วยกฎแห่งการหลุดพ้น ยอดคนจะเผชิญหน้ากับความอลวน และตระหนักรู้ว่าเขาเป็นทั้งส่วนหนึ่งของความอลวน และเป็นนายเหนือความอลวน