كل إنسان بوسعه أن يحقق الاستنارة، فالنور هو جوهر وحقيقة الحياة، الله نور السموات والأرض، وكل إنسان متصل بهذا النور ومتفاعل معه، وبوسعه أن يوجه انتباهه وتفكيره إلى مسار النور في جسده وفي جميع خلايا جسمه وسوف يسفر تفكيره وانتباهه إلى هذا النور إلى توسيع مداركه لوجوده وسيكتشف بنفسه هذا النور الذي يتخلل وجوده والذي سيتيح له خيارات جديدة، فقط على الإنسان أن يسمح لعقله أن يخرج قليلا عن قوالب التفكير المادي التقليدي، وسيكون بوسعه أن يطور حياته و يحقق الازدهار على الصعيد الروحي أولا ثم الصعيد العقلي ثم يتجلى ذلك الازدهار في مجالات الحياة المختلفة. وبالتالي فإن الناس الذين يركزون كل جهدهم إلى تحسين وضعهم المادي، وجمع المال والتنافس في تحقيق أكبر نسبة من المكاسب المالية ويهملون الجانب الروحي؛ قد يخسرون أنفسهم وتصبح حياتهم ضربا من الفوضى والاضطراب. وهنا يتعرض الذين يعطون كل حياتهم للجانب المادي إلى حالة عقلية صعبة، إن الفوضى التي تنهك الإنسان يمكن أن تعزى إلى جهل الناس بوجود نور الله في أعماقهم، فالنور هو بؤرة الوعي التي تضيء حياتنا. وعندما نمارس حياتنا وفقا لحقيقتنا الروحية فسوف تزدهر حياتنا ونقابل وجهنا النوراني الذي يجعل حياتنا أكثر راحة ورخاء.. إن وجود الله في أعماقنا يعتبر أسمى حقيقة، إن تطوير الوعي الروحي لدى الإنسان سيجعل منه إنسانا راقيا، متوازنا، يعيش حالة من الاستنارة التي تسدد جهده في الإتجاه الصحيح. وأفضل طريقة للبحث عن النور في أعماقك والتواصل معه يتحقق من خلال التأمل، و عبر التأمل يكون الإتصال بالله نورا يوجهك نحو الإنسجام والتناغم مع العقل الوعي الإلهي بداخلك. وعندما تواظب على ممارسة التأمل فإنك تحافظ على تدفق النور من الله إلى عقلك الواعي وستتذوق طعم السعادة الحقيقية( من ذاق عرف، ومن عرف لزم). في اللحظة التي تتأمل فيها فأنت تفتح المستوى الواعي من عقلك على الجاذبية الإلهية في داخلك. وهذا يتيح لك المجال أن تلتحم مع الوعي بالله ويزيد من حالتك العقلية لتكون أكثر مرونة وقدرة على التكيف .ومن أجل تحقيق هذا الإتصال بين عقلك وبين النور يقترح منهج العلاج بالاستنارة عددا من التقنيات ، كيف تكون مهيأ نفسيا وروحيا وجسديا لتمارس التأمل بالاستنارة، تجلس مع ذاتك أكثر لتزداد وعيا بها ثم تعالج نفسك، ومن خلال ذلك أكثر وعيا بنفسك، .

من بين التقنيات المهمة هي أن تجلس مع ذاتك لتتعرف على حاجاتك الروحية، وسوف تنمو وتتطور حتى تصبح أكثر استنارة بنفسك، ويمكنك بتكرار الممارسة أن تتواصل مع الطاقة الروحية العليا بداخلك. عندما تستمر في ممارسة التأمل وتجلس بمفردك وتكثر من طاعة الله وذكره والتأمل بمعيته سكون أكثر قدرة على تدريب وتفعيل حواسك الروحية التي تعمل فوق مستوى الوعي العادي. وتلك الحواس التي تدرك بمستوى يفوق قدرة عقولنا المنطقية ستعمل كمرشد لكل ضروب حياتك بمختلف مجالاتها، وستدهش عندما تفاجأ بأن صرت موفقا في جيمع مجالات حياتك المختلفة. وستدهش وأنت تكتشف بأن مستوى وجودة الحدس قد صار افضل من ذي قبل وأن نشاطك الومي صار سديدا. وهناك ستدرك بأن الله عندما تقبل عليه وتعمل على رضاه، فهو سيزيد من مساحة النور وستصبح أكثر حكمة وابداعا.