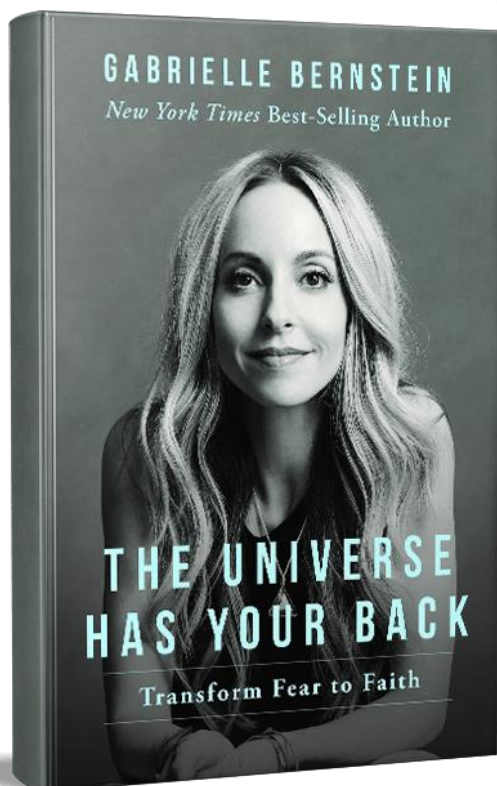




با توجه به اینکه ترجمه و تهیه محتوای آموزشی امری بسیار هزینه بر است،
تنها کسانی که اشتراک ویژه سایت رویال مایند را تهیه کرده اند
حق استفاده از این محتوا را دارند.

**هرگونه نشر این محتوا در فضای مجازی
طبق قوانین تجارت الکترونیک جمهوری اسلامی ایران با پیگرد قانونی همراه می شود.**



عنوان کتاب: کائنات هوایت را دارد

نویسنده: گابریل برن استین

مترجم: حامد فرجامی

تصحیح و بازبینی:

روزبه ملک زاده (مدیر مسئول رویال مایند)

مقدمه

بهار سال ۲۰۱۵ بود که ناگهان در حین انجام تمرینات یوگا از حال رفتم. درست در حین اجرای حرکت سلام بر خورشید بود که ناگهان ترس و اضطراب شدیدی سراپای وجودم را فرا گرفت. بلافاصله روی تشک نشستم تا نفسی تازه کنم. ناگهان احساس کردم گردنم بیش از حد درد می‌کند. سمت چپ بدنم کاملاً بی‌حس شد و تعادلم را از دست دادم. از کلاس بیرون آمدم و سعی کردم با همسرم تماس گرفته تا به اتفاق هم برای معاینه نزد یک پزشک برویم.

پس از گذشت ۲۴ ساعت، تحت انواع مراقبت‌ها و آزمایشات مختلف خونی قرار گرفتم و ام‌آر‌آی‌های گوناگونی بر روی من انجام شد. مدت زمانی که طول کشید تا جواب آزمایشات به دستم برسد، سخت‌ترین دقایق عمرم بود. در نهایت، جواب آزمایشات پزشکی مشخص شد. در آن زمان از لحاظ روحی و جسمی بسیار ضعیف شده بودم، اما نتیجه آزمایشات نشان می‌داد هیچ‌گونه بیماری جسمی ندارم. پزشکان پس از بررسی‌های فراوان تشخیص دادند که ناخوشی من حاصل یک حمله‌ی عصبی بوده است. به هر حال این اتفاق هر چه که بود، دلیلش به هیچ‌وجه برای من مشخص نبود. زیرا در آن مقطع از زندگی، همسری فوق‌العاده مهربان داشتم که به شدت از من حمایت می‌کرد، کسب و کارم رونق داشت، از لحاظ جسمی کاملاً سالم بودم و خانواده‌ی فوق‌العاده بامحبتی داشتم. می‌توان گفت زندگی رؤیایی داشتم که ظاهراً فراتر از تصوراتم بود. تقریباً ده سال بود که پیشرفت چشمگیری در اجرای تمرینات معنوی‌ام داشتم. زخم‌های مربوط به اتفاقات گذشته زندگی‌ام، کاملاً التیام یافته و احساس می‌کردم به نوعی به رهایی و آرامش دست یافته‌ام. ظاهراً همه چیز خوب به نظر می‌رسید.

پس از گذشت یک هفته از این ماجرا، همواره سعی می‌کردم به نحوی با اتفاقی که برایم افتاده بود کنار بیایم، اما باز هم عمیقاً نگران این مسئله بودم و به دنبال دلایلی می‌گشتم که موجب بروز این اتفاق شده بود. هر چقدر به مغزم فشار می‌آورد، دلیل منطقی برایش پیدا نمی‌کردم. بنابراین

تصمیم گرفتم از طریق مراقبه و مدیتیشن به درک و فهم درستی از این برسم. پس از پایان مراقبه و بیرون آمدن از حالت سکون، سعی کردم اولین چیزی را که به ذهنم خطور می‌کند در یک دفترچه یادداشت کنم. ناگهان این عبارت بر روی کاغذ نقش بست: «این ماجرا نتیجه‌ی مقاومت درونی تو در برابر نیروی عشق و رهایی از قید و بندهای دنیوی است. وجود تاریکی درونت نتیجه مقاومت در برابر احساس شور و شغفی است که از درونت سرچشمه می‌گیرد.»

بار دیگر عبارتی را که بر روی کاغذ نوشته شده بودم خواندم و با خودم گفتم: مگر چنین چیزی ممکن است؟ یعنی تمام این درد و رنج‌های فیزیکی حاصل مقاومت من در برابر نیروی عشق است؟ سال‌ها فکر می‌کردم با پشت سر گذاشتن درد و رنج‌های ناشی از اتفاقات گذشته که زخم‌های عمیقی بر روح و روانم به جای گذاشته بود، توانسته‌ام به آرامش و رهایی برسم. با تجربه یک زندگی توأم با امنیت و آرامش و عمق بخشیدن به سیر و سلوک معنوی‌ام، فکر می‌کردم دیگر به آرامشی که سال‌ها انتظارش را می‌کشیدم رسیده‌ام. به واسطه‌ی تعهد بیش از حدم نسبت به انجام تمرینات معنوی و رشد و پیشرفتم در این زمینه، نوعی شور و شوق درونی و احساس رهایی در من شکل گرفته بود که بازتاب آن را کاملاً در زندگی روزمره‌ام می‌دیدم، به نحوی که زندگی برایم کاملاً زیبا و جذاب شده بود.

تا این‌که ناگهان همه چیز متوقف شد و با ایجاد احساس ترس و نگرانی در وجودم، مانعی در برابر جریان عشق و شور و شوقی که به تدریج به آن عادت کرده بودم، ظاهر شد. از آن روز به بعد، تمام تلاشم را کردم تا با حس مقاومتی که در درونم ایجاد شده بود جدی‌تر برخورد کنم و به جای انکار کردن آن، سعی کنم وجود این حس را در درون خودم بپذیرم. پس از سعی و تلاش فراوان به این نتیجه رسیدم که مشکل همان مقاومتی است که ضمیر ناخودآگاه‌ام در برابر جریان نیروی عشق از خودش نشان می‌دهد.

ممکن است شما با انجام کارهایی مثل مراقبه، دعا و نیایش، استفاده از عبارات‌های تأکیدی، روان درمانی یا هر نوع تلاش دیگری در زمینه‌ی رشد و پیشرفت فردی‌تان، احساس آرامش و رهایی کنید که این موضوع می‌تواند به این خاطر باشد که می‌خواهید از احساس بد ناشی از باورهای محدودکننده، اظهارنظرهای منفی و یا الگوهای فکری تکراری رهایی پیدا کنید. اما چیزی که من آن را تجربه کردم، مقاومتی است که بخش تاریک وجود انسان در برابر تمایل او برای حرکت به سوی روشنایی و آگاهی از خودش بروز می‌دهد.

حتی زمانی که شما برای دستیابی به احساس عشق و وجد درونی، خودتان را متعهد به انجام یک سری کارها می‌کنید، ناگهان تسلیم ترسی می‌شوید که از دوران کودکی در درون شما ریشه دوانده است. شما با اعتقاد به این باور پوسیده که تجربه‌ی یک زندگی سرشار از موفقیت و داشتن یک احساس آرامش پایدار مستلزم داشتن تنش، نگرانی و تلاطم درونی است، به خودتان می‌گویید مسلماً احساس امنیت و آرامش با سعی بر کنترل کردن امور و داشتن درگیری‌های ذهنی به دست می‌آید. اغلب مردم در ضمیر ناخودآگاه‌شان به این مسأله باور دارند که برای بقا و زنده ماندن، لازم است که به مکانیزم‌های دفاعی خودشان تکیه کنند و این در حالی است که از قدرت نیروی عشق کاملاً بی‌اطلاع هستند.

شما ممکن است برای رسیدن به رهایی، آرامش، اتصال به جریان کائنات و نیز برای خلاص شدن از دست عادات مبتنی بر ترس‌تان، همه‌ی تلاش خود را به کار گیرید. اما این احتمال هم وجود دارد، درست لحظه‌ای که در حال تجربه‌ی آن آرامش درونی هستید، ناگهان به واسطه‌ی ترس‌های پنهانی که در وجودتان ریشه دارد، غافلگیر شوید. ممکن است تا به حال به این نکته دقت نکرده‌اید، اما به محض این که متوجه آن شوید، خواهید توانست با خیال راحت سفر خود را به سوی رهایی حقیقی آغاز کنید. به طرز عجیبی، دلیل عدم شاد بودن برخی انسان‌ها واضح و روشن است. **دلیل آن، مقاومتی است که آن‌ها در برابر شاد بودن از خود نشان می‌دهند.**

زیگموند فروید پدر علم روانکاوی، هنگامی پدیده‌ی مقاومت درونی را کشف کرد که متوجه شد بیمارانش در روند درمان هیچ پیشرفتی نمی‌کنند. یک شب خواب دید که یکی از بیمارانش به دلیل عدم تمایل به درمان هیچ پیشرفتی نمی‌کند. دیدن این خواب باعث شد تا او قسمت عمده‌ی تحقیقاتش را بر روی تجزیه و تحلیل این پدیده، یعنی همان مقاومت درونی در بیمارانش متمرکز کند. بعدها نتیجه‌ی همین تحقیقات، پایه و اساس شیوه‌ی مخصوص درمانی‌اش قرار گرفت. برخلاف بیماران فروید، شما با مطالعه‌ی این کتاب، خود را متعهد خواهید کرد تا با آگاهی از ترس‌ها و نگرانی‌های‌تان و هم نوا شدن با نیروی عشق الهی، به یک رهایی و آرامش درونی دست پیدا کنید. مسلماً این تعهد آسانی نخواهد بود. به هر حال، حضور ترس در درون شما باعث می‌شود تا حدودی دچار درد و رنج شده و در تاریکی فرو بروید. این نوع ترس‌ها و نگرانی‌ها، ریشه‌ی اصلی تمام مشکلات بشر و دلیل به وجود آمدن نوعی حس جدایی از منبع هستی است.

تسلیم شدن در برابر عشق الهی به معنای پذیرش مقاومت درونی و رها کردن الگوهای فکری اشتباه است. الگوی فکری که برخی از شما اشتهاً برای تجربه‌ی حس امنیت و اطمینان خاطر از آن تبعیت می‌کنید. این نوع طرز فکر و باور، اساس زندگی اغلب انسان‌ها را در دنیای امروز تشکیل داده است.

پیام کلی :

به منظور رسیدن به رهایی، ابتدا می‌بایست مقاومت درونی خود را پذیرفته و آن را انکار نکنید.

باید بدانید همان‌طور که درون ذهن هر انسانی، افکار سرشار از عشق و محبت وجود دارد که حاصل آن صلح و آرامش درونی است، افکار نادرستی هم وجود دارد که مدام به شما می‌گوید: «من هیچ

علاقه‌ای به رهایی و آرامش ندارم. دوست دارم همیشه همه چیز را تجزیه و تحلیل کرده و در مورد آن داوری کنم. دوست دارم همه چیز را کنترل کنم.»

مهم‌ترین کاری که باید برای رهایی از چنگ این مقاومت درونی انجام دهید، این است که ابتدا کشف کنید انسان از چه راه‌هایی در مقابل رهایی و آرامش درونی از خودش مقاومت و سرسختی نشان می‌دهد. هنگامی که بپذیرید در برابر ترس‌ها و نگرانی‌های‌تان عاجز هستید، می‌توانید خود را از اسارت گذشته‌ی خودتان و سایر افکاری که منجر به ایجاد حس ترس و نگرانی در درون شما می‌شود، رهایی یافته و رشد معنوی خودتان را آغاز خواهید کرد.

پس از آن قادر خواهید بود خود را برای اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده‌اید و همچنین داشتن اعتقادات و باورهای پوسیده ببخشید. پذیرفتن نیمه‌ی تاریک وجودتان، کلید اصلی رهایی شما از مقاومت درونی‌تان است. دعایی در کتاب دوره‌ای در معجزات می‌گوید: «انسان بیش از آن که به دنبال معنای عشق باشد، باید در جستجوی راهی برای از بین بردن موانعی باشد که حضور عشق در زندگی را ناممکن می‌کند.»

به دنبال اتفاقی که در کلاس یوگا برایم افتاد، کم کم اضطراب و ترس درونی‌ام از بین رفت و توانستم ترس‌ها و نگرانی‌هایم را شناسایی کرده و به جای این که آن‌ها را انکار کنم، سعی کردم وجودشان را در درونم بپذیرم. پس از آن که وجود ترس و نگرانی را در وجودم پذیرفتم و تصمیم گرفتم از دست آن‌ها خلاص شوم، درهای جدیدی به رویم گشوده شد. پس از آن، دیگر هیچ مقاومتی در برابر حضور عشق در درونم احساس نمی‌کردم و به این باور رسیدم که این نیروی عشق است که در تمام لحظات زندگی از من حمایت می‌کند.

شما نیز اگر مایل باشید، قادر خواهید بود این حس آزادی و رهایی را در درون خود تجربه کنید. چنانچه عزم خود را جزم کرده و تمرین مراقبه و دعا‌های شفابخش این کتاب را دنبال کنید، قادر خواهید بود با ترس‌ها و نگرانی‌های‌تان، از منظر عشق روبرو شده و به این باور برسید که الگوهای

فکری گذشته، مناسب زندگی کنونی شما نیستند. به محض این که تصمیم خود را در این باره گرفتید، دری به سوی شما باز خواهد شد که قادر خواهید بود نوعی وجد و طرب درونی را تجربه کنید.

رهایی از چنگ الگوهای فکری گذشته و جایگزینی آن با سیستم فکری جدید، نیازمند تلاش، تمرین و ممارست فراوان است. در ابتدای کار ممکن است پیشرفت چشمگیری نداشته باشی، اما ناامید نشوید. تمریناتی که باعث دگرگون شدن زندگی تان می شود، تمریناتی هستند که شما را آماده پذیرایی از عشق الهی می کنند.

فصول این کتاب شامل دعاها، عبارت های تأکیدی مثبت و تمرینات بسیار ساده ای است که به شما کمک می کند افکاری را که منجر به ایجاد حس ترس و نگرانی در درون شما می شود، شناسایی کرده و در نهایت به آن ذهنیتی دست یابید که موجب ایجاد شور و شوق در شما می شود. لازم نیست تمرینات ارائه شده در این کتاب را تجزیه و تحلیل کنید. تنها کافی است بدون پیش داوری آن ها را انجام دهید. همچنین ممکن است در میان انبوه این تمرینات، یک یا دو تمرین بیشترین تأثیر را بر روی شما داشته باشد. بنابراین تمرکزتان را بر روی آن ها گذاشته و سعی کنید فقط آن ها را انجام دهید. مهم این است که در نهایت، مسیر درستی برای شما نمایان شود و سیر و سلوک معنوی خاص خودتان را آغاز کنید. در هر حال، من تمام تلاش خودم را کرده ام که با ارائه ی یک سری راه حل های خاص، شما را به ادامه ی سفر ترغیب کرده و با بیانی ساده و روشن، این مسئله را به شما یادآوری کنم که انسان بیش از هر چیز دیگر در زندگی، به رهایی از چنگ ترس ها و نگرانی هایش احتیاج دارد تا در نهایت به آرامش و رهایی برسد. شما هر چه بیش تر به تمایلات درونی تان بیندیشید، ظرفیت تان برای پذیرش واقعیت زندگی بیش تر خواهد شد.

هدف از انجام تمرینات معنوی این کتاب، این است که در نهایت به فردی آگاه و مهربان تبدیل شده که هم‌چنان قادر است به نحو احسن مراقبه کند. هم‌چنین این تمرینات، شما را در تسلیم شدن به مشیت الهی یاری خواهد رساند. این هدف اصلی این کتاب است.

تمرینات زیادی در این کتاب وجود دارد، اما این به آن معنا نیست که شما مجبور هستید تمامی آن‌ها را انجام دهید. می‌توانید هر کدام از این تمرینات را که با روحیه‌ی شما سازگار است، برگزینید و آن‌ها را انجام دهید. این که این تمرینات را درست انجام دهید یا نه، اهمیتی ندارد، بلکه مهم این است که نیایش‌ها و مراقبه‌های این کتاب را هر روز به طور مرتب انجام دهید. آن‌گاه خواهید دید که چه رابطه‌ی عمیقی بین شما و خالق هستی و هم‌چنین کائنات برقرار خواهید شد که در نهایت منجر به تحولی عظیم در زندگی‌تان می‌شود. تنها کافی است بیش از حد به خودتان سخت نگیرید و این را بدانید که هر چه بیش‌تر تمرین و ممارست کنید، بیش‌تر به نتایج مطلوب‌تان در زندگی دست خواهید یافت. یا به عبارتی، نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود. بنابراین از شما می‌خواهم سعی کنید مقاومت خود را در برابر نیروی عشق پذیرفته و هیچ‌گاه خودتان را به خاطر مقاومت در برابر انجام تمرینات این کتاب سرزنش نکنید.

سعی کنید حمایت نیرویی که شما را در جهت دستیابی به آرامش درونی‌تان یاری می‌رساند بپذیرید. چنان‌چه با ذهنی باز تمامی فصل‌های این کتاب را مطالعه کنید، خواهید دید تمام آن‌چه احتیاج دارید، در اختیارتان قرار خواهد گرفت. آن‌چه شما احتیاج دارید، تنها تمایل‌تان به رها شدن از چنگال موانعی است که سد راه شما در جهت هم‌فرکانس شدن با نیروی عشق است. همان‌طور که صفحات این کتاب را ورق می‌زنید، به خودتان یادآور شوید که باید ایده‌های مطرح شده در این کتاب را بدون هیچ‌گونه قضاوتی مطالعه کنید و چنان‌چه در پیمودن این مسیر از خودتان صبری نشان دهید، خواهید دید که کائنات نیز هوای شما را دارد و حامی شما خواهد بود.

درباره نویسنده:

خانم گابریل برن استین به واسطه‌ی حضورش در شو تلویزیونی خانم اپرا وینفری، به عنوان یک آموزگار معنوی نواندیش شناخته شده است. او بارها به عنوان یک کارشناس در برنامه‌ی تلویزیونی دکتر آز شرکت کرده است و از طرف نیویورک تایمز به عنوان یک الگوی رفتاری جدید به جهانیان معرفی شده است. دو عنوان از کتاب‌هایی که وی به رشته تحریر در آورده است، از طرف نیویورک تایمز به عنوان پرفروش‌ترین کتاب‌ها معرفی شده است. کتاب "امکان وقوع معجزه" و "اکنون معجزه" از پرفروش‌ترین آثار گابریل برن استین است. سایر آثار وی شامل کتاب "بیش‌تر در زمان حال زندگی کن" و "سیر و سلوک معنوی" از معروف‌ترین کارهای وی به حساب می‌آید. گابریل برن استین اخیراً به عنوان یک فعال معنوی به همراه دکتر دیپاک چوپرا، بزرگ‌ترین مراقبه‌ی گروهی را در قالب یک تیم در رکوردهای گینس به ثبت رسانده است.

او از طرف سایت اینترنتی یوتیوب، به عنوان یکی از شانزده وبلاگ نویس برتر که ویدیوهایش بسیار پربازدید بوده، معرفی شده است. او همچنین در میان یازده نفر برتر که ویدیوهای انگیزشی آن‌ها در شبکه اجتماعی توئیتر دنبال شده، معرفی گشته است. نام خانم گابریل برن استین در لیست مجله‌ی تجاری فربور در میان ۲۰ برند برتر مخصوص بانوان دیده می‌شود. او در برنامه‌های مختلفی که از رسانه‌های اجتماعی پخش می‌شود شرکت کرده است. برنامه‌هایی مثل شو تلویزیونی: ELLE – OWN- Kathie Lee and Hoda- Today show- Spiritual Sunday(opra winfry)- The QueenLatifah show -Anderson live- Access Hollywood- Marie Claire- Health-Glamour- Helpdesk - Eexperience Life MAGAZINE

و ...

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خانم گابریل برن استین می‌توانید به سایت اینترنتی

www.gabbybernstein.com مراجعه کنید.

فصل اول

تو صاحب نیرویی پنهان در وجود خود هستی

وقتی که شانزده سال بیش تر نداشتم، درگیر بیماری افسردگی شدم. در حالی که هیچ دلیلی برای این حالت‌هایم پیدا نمی‌کردم. احساساتی مثل ترس، اضطراب و غم و اندوه را درونم تجربه می‌کردم. به هیچ وجه نمی‌توانستم افسردگی‌ام را انکار کنم. خودم را در برابر بیماری‌ام ناتوان می‌دیدم. به همین دلیل، تصمیم گرفتم برای رفع ناراحتی‌ام از مادرم کمک بگیرم. مادرم یک هیپی بود که افکار مخصوص به خودش را داشت. اکثر اوقات خودش را با انجام تمرینات یوگا و مراقبه سرگرم می‌کرد. بنابراین راه حلی را که کاملاً به آن اعتقاد داشت، یعنی مراقبه را به من پیشنهاد داد. او من را روی تشک تمرینی یوگا نشاند و گفت: «این تنها راه حل رهایی تو از این بیماری است.»

او مانترای (ورد) مخصوص خودش را که هنگام مراقبه از آن استفاده می‌کرد، به من یاد داد و به من گفت باید حداقل پنج دقیقه در روز با این روش مراقبه کنم تا از شر افسردگی خلاص شوم. آن زمان، چنان غم و اندوهی را تجربه می‌کردم که تصمیم گرفتم به حرف‌های مادرم گوش بدهم. بنابراین تمرینات مراقبه و مدیتیشن را شروع کردم. در کمال ناباوری خیلی زود احساس کردم شفا پیدا کرده‌ام. این احساس رضایتِ زود هنگام، باعث شد که تمریناتم را به منظور بهبودی کامل ادامه دهم.

پس از دو هفته تمرین مداوم، تصمیم گرفتم برای تعطیلات آخر هفته به همراه نامزدم به یک مسافرت کوتاه مدت بروم. بنابراین با هم به یک خانه‌ی ساحلی نزدیک دریا رفتیم تا کمی استراحت کنیم. هنگامی که به محل اقامت‌مان رسیدیم، ناگهان همان احساسات قدیمی ترس، نگرانی و افسردگی در درونم ظاهر شد. همان موقع رو به نامزدم کردم و به او گفتم: «باید چند دقیقه به من

فرصت بدهی تا کمی مراقبه کنم.» بلافاصله به اتاقی که در طبقه‌ی دوم ساختمان بود رفتم. اولین باری بود که وارد آن جا می‌شدم. اتاق کاملاً تاریک بود، بنابراین ترجیح دادم روی تخت خوابی که گوشه‌ی اتاق کاملاً تمیز و مرتب شده بود، بنشینم و با خواندن مانتراهایی که از مادرم یاد گرفته بودم شروع به مراقبه کنم. اصلاً معنای واژه‌هایی را که تکرار می‌کردم نمی‌فهمیدم، اما می‌دانستم که با تکرار کردن آن‌ها حس خوبی به من دست می‌دهد. بنابراین بی‌وقفه آن‌ها را تکرار می‌کردم. پس از گذشت یک دقیقه تکرار واژه‌ها و تنفس‌های عمیق، ناگهان احساس کردم معجزه‌ای رخ داده است. ناگهان گرمایی لذت‌بخش را اطرافم احساس کردم که سراسر وجودم را در بر گرفت. دست و پاهایم مورمور می‌کرد و احساس کردم اضطراب و افسردگی‌ام از بین رفته است. این ژرف‌ترین آرامشی بود که تا آن زمان تجربه کرده بودم. در حقیقت، من در هماهنگی و هم‌فرکانسی کامل با چیزی عظیم‌تر از آنچه تا آن زمان تجربه کرده بودم، قرار گرفته بودم. من به نیروی پنهان در وجودم دست پیدا کرده بودم.

درست مثل این که همین دیروز بود. آن روز فهمیدم صاحب نیرویی هستم که من را قادر می‌کند به نیروی عشق الهی متصل شوم. نیرویی فراتر از درک و فهم، منطبق با کالبد زمینی‌ام.

این اولین باری بود که در زندگی این چنین احساس رهایی و آرامش می‌کردم. در حالی که احساس می‌کردم سرشار از انرژی هستم، از پله‌ها پایین آمدم. نگاهم به طرز عجیبی مهربان شده بود و کاملاً سرزنده به نظر می‌رسیدم. نامزدم نگاهی به من انداخت و گفت: «چه اتفاقی برای افتاده است؟ خیلی تغییر کرده‌ای!» و من در جواب گفتم: «مراقبه.»

به مدت چند ماه به طور منظم و پیاپی به تمرین مراقبه ادامه دادم. پس از این که احساس کردم حالم بهتر شده است، کمی در انجام تمریناتم سهل‌انگاری کردم و در عوض به حس امنیت، قدرت و هیجان ظاهری ناشی از موفقیت و خوش‌گذرانی‌های دنیوی دلخوش کردم. به منظور دستیابی به عشق و امنیت، خودم را سرگرم روابط عاشقانه با مردها کردم. با هدف تجربه‌ی حس کامل بودن

و رضایتمندی، خودم را در کار غرق کردم و در نهایت برای تجربه‌ی آن حس سرخوشی که پیش از آن از طریق مراقبه کردن به دست می‌آوردم، به مصرف مواد مخدر روی آوردم. در حقیقت به منظور تجربه‌ی احساس عشق با اتکا به موضوعات بیرونی و دنیوی، به انرژی اصیل موجود در کائنات پشت کردم.

با گرفتن یک سری تصمیمات اشتباه که نشأت گرفته از یک ذهنیت نادرست بود و همچنین برای دستیابی به احساس امنیت، ناگهان به قعر تاریکی سقوط کردم. در نتیجه، بار دیگر دچار افسردگی شدید شدم. در حالی که این بار افسردگی‌ام با اعتیاد به نوشیدن الکل، مصرف مواد مخدر و احساس سرافکندگی همراه بود. این ماجرا ادامه داشت تا این که یک روز در حالی که به علت مصرف مواد مخدر و نوشیدن الکل با حالتی آشفته در آپارتمانم بر روی یک صندلی راحتی نشسته بودم، سعی کردم ارتباط روحانی را که یک بار پیش از آن تجربه کرده بودم، دوباره تجربه کنم. بنابراین شروع کردم به زمزمه‌ی مانترایی که از مادرم یاد گرفته بودم. چیزی نگذشت که احساس کردم بار دیگر با آن نیرو یکی شده‌ام. درست مانند این بود که فرشته‌ای من را با بال‌هایش از روی زمین بلند کرده باشد. با کمک گرفتن از این فرشته، قدم در مسیر جدیدی از زندگی گذاشتم. مسیری که من را فراتر از ترس‌ها و نگرانی‌هایی برد که تا پیش از آن تجربه می‌کردم. بنابراین یک بار دیگر مسیر درست را پیدا کردم.

از آن روز به بعد با خودم عهد بستم هرگز به منبع حقیقی نیروی عشق پشت نکنم. طی ده سال گذشته سعی کرده‌ام به منظور استحکام اتصال‌ام با نیروی عشق، تمرین‌های معنوی‌ام را ادامه دهم. نیرویی که من در این‌جا از آن یاد می‌کنم، برای بسیاری مترادف با واژه پروردگار، روح، حقیقت یا ضمیر برتر است. در حالی که در فرهنگ لغات دنیای مدرن امروز، از آن تحت عنوان "کائنات" یاد می‌شود. در خلال نگارش این کتاب، بارها از این لغات به جای یکدیگر استفاده کرده‌ام.

در واقع مهم‌ترین اتفاق زندگی من، برقرار کردن رابطه با این منبع انرژی بوده است. هر زمان که ارتباطم با این منبع انرژی قطع می‌شود، احساس ناتوانی و سردرگمی کرده و نیازم به عشق مشهودتر می‌شود. بنابراین سعی می‌کنم هر روز زمانی را به هم‌فرکانس شدن با عشق الهی، آن هم از طریق مراقبه، دعا کردن، انجام تمرینات معنوی و ایجاد روابط عاشقانه اختصاص دهم. سعی می‌کنم مسئولیت زندگی‌ای را که از طریق عادت عشق ورزیدن برای خود ساختم، بر عهده بگیرم و هر روز ارتباطم را با آن منبع الهی محکم‌تر کنم. به همین دلیل است که هنوز هم پس از گذشت ده سال فعالیت در حوزه ی معنویت، برای کسب آرامش سعی می‌کنم از طریق مراقبه هر روز به این منبع الهی متصل می‌شوم. این تنها التزام و تعهدی است که من برای تمام عمر برگزیده‌ام. و اما خبر خوب این است که شما هم می‌توانید به راحتی این شیوه زندگی را برگزینید.

این عادت جدید با تکرار و تمرین مداوم، تبدیل به یکی از لذت‌های زندگی‌تان خواهد شد. امروزه ارتباط من با خداوند به نحوی است که به هیچ‌وجه احساس کسالت و ناراحتی نمی‌کنم.

پیام کلی:

میزان شادمانی، کامیابی و احساس امنیت در شما بستگی به میزان هماهنگی و هم‌فرکانسی‌تان با ارتعاش منبع یا همان نیروی عشق دارد.

بعضی‌ها فراموش کرده‌اند منبع اصلی شادمانی، کامیابی و احساس امنیت کجاست. به همین دلیل اغلب احساس نارضایتی، ناکامی و عدم امنیت می‌کنند. به محض آن‌که دریابید منبع نیرو کجاست، دوباره با آن یکی خواهید شد و آن زمان است که به راستی می‌توانید از معجزه‌ی زندگی لذت ببرید و شادی شما می‌تواند تجلی آن شادمانی باشد که باعث ایجاد شور و نشاط در کل عالم هستی می‌گردد.

شادمانی و لذت بردن از زندگی، حق طبیعی هر موجود زنده‌ای است که از بدو تولد در وجودش نهاده شده است. در واقع آن چیزی که مانع تجربه‌ی احساس شادمانی در شما می‌شود، دور افتادن از منبع عشق است. آغاز مسیر روحانی بازگشت به منبع عشق، دریافتن این مطلب است که نخستین بار کی این جدایی از منبع اتفاق افتاد. در حقیقت جدایی هر انسانی از منبع و ذات حقیقی‌اش، کاملاً منحصر به فرد بوده و مخصوص به خودش است. به هر حال ما انسان‌ها اغلب منکر نیروی عشق شده و ترجیح می‌دهیم به جای آن، ترس و نگرانی را انتخاب کنیم. ما آگاهانه ترس و نگرانی را از طریق شنیدن اخبار در رسانه‌ها، مربیان مدرسه و اعضاء خانواده به سمت خود جذب کرده و درگیر آن می‌شویم. با معنا بخشیدن به وجود احساس درد و رنج و اندیشیدن به این که قدرت ما از موضوعات بیرونی نشأت می‌گیرد، ارتباط خود را با منبع عشق محدود می‌کنیم. در حقیقت با این کار، وجود نیروی عشق را انکار کرده و وجود ترس و نگرانی را باور می‌کنیم. ما کاملاً عشق را فراموش کرده‌ایم.

عبارتی در کتاب دوره‌ای در معجزات هست که می‌گوید:

« ظاهر شدن ترس در انسان قطعاً نشانه‌ی این است که

شما تنها به قدرت خودتان متکی هستید.»

این عبارت حاوی یک پیام عمیق معنوی است. هنگامی که برای اولین بار آن را خواندم، کاملاً نفسم بند آمد. جدا افتادن از منبع عشق به معنی آن است که شما وجود یک نیروی برتر (حضور خداوند) را انکار می‌کنید، زیرا آموخته‌اید که برای داشتن احساس امنیت و آرامش باید تنها به نیروی خودتان متکی باشید. هنگامی که رابطه‌ی خود را با منبع عشق انکار می‌کنید، دیگر به هیچ وجه احساس آرامش، امنیت و حمایت نمی‌کنید. در مقابل، لحظه‌ای که با منبع عشق هم نوا و هم‌فرکانس شده و دست از متکی بودن به قدرت خویش بر می‌دارید، مسیر روشنی فرا روی‌تان گشوده خواهد شد. وجود نیروی عشق در زندگی همیشه باعث از بین رفتن احساس ترس و نگرانی می‌شود. یکی

شدن با منبع هستی، مثل یک رقص دو نفره است. در رقص دو نفره شما چنان به فرد مقابل تان اعتماد دارید که فقط غرق نُت‌های موسیقی می‌شوید. هنگامی که شروع به پایکوبی و هم نوا شدن با انرژی موجود در کائنات می‌کنید، حیات شما به طور طبیعی جریان می‌یابد و یک هم نوایی غیر قابل باور شکل می‌گیرد، راه‌حل‌های خلاقانه نمود یافته و در نهایت شما احساس آزادی و رهایی می‌کنید.

دوست من کارلا یک نمونه‌ی قابل ملاحظه از افرادی است که وقتی با حضور پروردگار هستی هم‌نوا گشت، اتفاقی عجیب را در زندگی‌اش تجربه کرد. کارلا در خانواده‌ای رشد یافته بود که قرار گرفتن در یک جایگاه اجتماعی سطح بالا در رقابت با دیگران، یک موفقیت محسوب می‌شد. او باور داشت که انسان باید برای رسیدن به خواسته‌اش دست به هر کاری بزند. بنابراین این باور عمیق در وی شکل گرفته بود که موفقیت و کامیابی معادل رقابت بی‌رحمانه، تحمل استرس و تقلای بیش از اندازه می‌باشد. بنابراین ده سال از زندگی‌اش را صرف ساختن کسب و کار عظیمی کرد که از طریق پشتکار فراوان، نظارت دقیق و مهارت قابل ملاحظه به دست آمده بود. او اعتقاد داشت که هر چه بیش‌تر تلاش کند، بیش‌تر به موفقیت، شادمانی و امنیت دست پیدا می‌کند. دست آخر، تلاش‌های شبانه‌روزی وی منجر به راه اندازی کسب و کاری شد که ظاهراً باشکوه به نظر می‌رسید. سرانجام کار به جایی رسید که یک روز هنگامی که در اوج موفقیت و کامیابی بود، ناگهان عارضه‌ای عصبی وی را از پا انداخت و همه چیز از هم پاشید. بلافاصله کارش به اورژانس کشیده شد و به دلیل از کار افتادگی، مجبور شد مدتی را استراحت کند. در نتیجه، دنیایی که وی برای خود ساخته بود، در یک چشم برهم زدن فرو پاشید. هنگامی که کارلا در حال گذراندن دوران نقاهتش بود، اتفاق عجیبی برایش رخ داد که باعث شد زندگی‌اش برای همیشه تغییر کند. یک روز صبح که از خواب بیدار شده و بی‌حرکت درون تختش دراز کشیده بود، ناگهان دعایی را که در دوران کودکی از مادر بزرگش شنیده بود، به یاد آورد. دعایی از سنت فرانسیس آسیزی:

پروردگارا، من را وسیله‌ای برای صلح و دوستی قرار بده.

اجازه بده جایی که نفرت وجود دارد، من عشق را ببینم.

بگذار جایی که گناه وجود دارد، من روح عفو و بخشش را ببینم.

جایی که ناهماهنگی وجود دارد، من توازن و تعادل را ببینم.

جایی که لغزش وجود دارد، من راستی و صداقت را ببینم.

جایی که شک وجود دارد، من ایمان را ببینم.

جایی که ناامیدی و یأس وجود دارد، من امید را ببینم.

جایی که تاریکی هست، من نور ببینم.

جایی که غم و اندوه وجود دارد، من شادمانی را ببینم.

پروردگارا، اجازه بده بیش از آن که دیگران من را تسلی دهند، تسلی خاطر دیگران باشم.

بیش از آن که در کم کنند، دیگران را در کم کنم.

و بیش از آنکه دوستم بدارند، دیگران را دوست بدارم.

زیرا با از خود گذشتگی است که انسان به فهم و کمال می‌رسد.

با بخشش است که انسان بخشیده می‌شود.

و در نهایت با مُردن است که انسان پا به دنیای جاودان می‌گذارد.

در آن لحظه، بی‌آنکه دلیل خاصی وجود داشته باشد، به کار لا الهام شد تا آن دعا را با صدای بلند بخواند. پس از آن از تخت خوابش بیرون آمد و روزش را شروع کرد. با وجود این که به نظر می‌آمد

آن روز یک روز معمولی باشد، اما هر چه پیش می‌رفت، حوادث عجیب‌تری اتفاق می‌افتاد. او پشت کامپیوتر شخصی‌اش نشسته بود که ناگهان صدایی توجهش را به سوی مانیتور کامپیوتر جلب کرد. با نگاهی به صفحه‌ی مانیتور متوجه شد که یک نامه‌ی الکترونیکی برایش ارسال شده است. با خواندن محتوای آن، متوجه لینکی شد که او را به سوی وبلاگی که من آن را طراحی کرده بودم هدایت کرد. نامه الکترونیکی مذکور از طرف دوستی بود که وی سال‌ها با او تماس نداشت. عنوان نامه‌ای که کارلا دریافت کرده بود، از این قرار بود: «موفقیت یک امر درونی است.» کارلا با دیدن آن فوراً کنجکاوی‌اش تحریک شد. بنابراین به سرعت نامه الکترونیکی مذکور را گشود و بر روی لینک ویدیویی که وبلاگ را معرفی می‌کرد، کلیک کرد. من در آن پیغام ویدیویی، راهکارهایی را به وسیله‌ی انجام یک سری تمرینات معنوی به منظور دستیابی به موفقیت معرفی کرده بودم. کارلا با دیدن آن مات و متحیر مانده بود و هنوز سرنخی از این که به چه دلیل آن پست الکترونیکی برایش ارسال شده بود، پیدا نمی‌کرد. او حتی من را نمی‌شناخت. با این وجود به سمت و سویی کشیده شد که در نهایت وارد سایت شخصی من شده بود. تنها این را می‌دانست که ندایی از درونش که به هیچ‌وجه نمی‌توانست آن را انکار کند، به او می‌گفت: «آن پیغام ویدیویی را تماشا کن.»

کارلا طوری به تماشای آن فایل ویدیویی نشسته بود، گویی که من در آن ویدیو مستقیماً در حال صحبت کردن با او هستم. روز بعد به یک کتابفروشی رفت و در حالی که به دنبال یک رمان خاص می‌گشت، ناگهان به طور کاملاً اتفاقی کتابی از قفسه‌ی کتاب‌ها درست جلوی پاهایش روی زمین افتاد. آن کتاب یکی از نوشته‌های من بود که موضوع آن آگاهی بود. عنوان کتاب امکان وقوع معجزات بود. کارلا به محض دیدن تصویر من بر روی جلد کتاب، من را شناخت و لبخند معناداری زد. به هیچ‌وجه نمی‌توانست اتفاقاتی را که در حال رخ دادن بود، انکار کند. بنابراین بی‌درنگ کتاب را از فروشگاه خرید و بلافاصله تمرینات ۴۰ روزه‌ی مندرج در کتاب را آغاز کرد.

سی روز پس از انجام تمرینات کتاب، کارلا در حال گشت زدن در شبکه‌ی اجتماعی فیس‌بوک بود که ناگهان پیغام پستی من را بر روی صفحه‌ی نمایشگر رایانه‌اش مشاهده کرد. این پیام حاوی خبری بود که نشان از برگزاری سمیناری می‌داد که قرار بود دو هفته بعد در شهری که کارلا در آن زندگی می‌کرد، اجرا شود. کارلا با دیدن آن آگهی، بلافاصله اقدام به خرید بلیط کرد.

وی در تاریخ مقرر در سخنرانی شرکت کرد و هنگامی که نوبت به اجرای مراسم پرسش و پاسخ رسید، سعی کرد بدون جلب توجه بر روی صندلی‌اش بنشیند، زیرا تا به حال در چنین جلسه‌ای شرکت نکرده بود و همه چیز برای او تازگی داشت. سپس من شروع کردم به طرح این پرسش که: «چه کسی در این سالن تمرینات ۴۰ روزه‌ی کتاب امکان وقوع معجزات را به طور کامل انجام داده است؟» کارلا ناگهان به خودش آمد و متوجه شد که آن روز دقیقاً چهلمین روزی بود که از آغاز تمریناتش می‌گذشت! بنابراین داوطلبانه دستش را بالا برد و من هم بلافاصله از وی دعوت کردم که به روی صحنه بیاید و تجربه‌اش را با حاضرین در جلسه در میان بگذارد. کارلا شروع به صحبت کرد و گفت واقعاً نمی‌داند که چگونه آن پست الکترونیکی وارد صندوق پستی او شد و این که چه اتفاقی افتاد که روز بعد هنگامی که در حال قدم زدن در میان قفسه‌های کتابفروشی بود، ناگهان کتاب من از بالا سقوط می‌کند و جلوی پایش می‌افتد و در نهایت، آن آگهی در فیس‌بوک که درست ده روز پیش از حضور من در شهر، ناگهان بر روی نمایشگر رایانه‌اش ظاهر می‌شود. وی به صحبت‌هایش ادامه داد و این مسئله را عنوان کرد که با خواندن این کتاب سفری را آغاز کرده که او را به سمت و سویی برده است که پذیرفته است راهی که پیش از این در زندگی‌اش برگزیده بود، اشتباه بوده است و دیگر سودی برایش ندارد. بنابراین با خواندن این کتاب تصمیم می‌گیرد که انتخاب‌های تازه‌ای در زندگی برگزیند. سپس رو به جمعیتی که در سالن نشسته بودند، کرد و گفت که چگونه تصمیم گرفته کار سابقش را که استرس زیادی بر او تحمیل می‌کرده رها کند و برای ادامه تحصیل در رشته امور تغذیه که به آن علاقه داشته است، وارد

دانشگاه می‌شود. هم‌چنین عنوان کرد: «چهل روز پیش به شدت افسرده شده بودم، اما امروز در پی صحبت‌های شما یقین پیدا کردم که خداوند پشتیبان من است.»

ماجرای کارلا به ما یادآوری می‌کند هنگامی که در برابر مشیت الهی سر تعظیم فرود آوریم، تمام آنچه بدان نیاز داریم در اختیارمان قرار خواهد گرفت. زمانی که کارلا دعای سنت فرانسیس را خواند، لحظه‌ای بود که دیگر از تکیه کردن به قدرت خویش دست برداشت و به طور ناخودآگاه دست نیاز به سوی پروردگار دراز کرد.

توازن، رشد، سلامتی و فراوانی مواردی است که تا ابد در اختیار انسان قرار دارد. تمام آنچه باید انجام دهید، هم نوا شدن با انرژی منبع هستی است که موجب می‌شود انسان سوار بر جریان سیال انرژی سرشار از عشق و حمایت الهی پیش رود.

تعالیم الهی:

هنگامی که اجابت خواسته‌های تان را به خداوند واگذارید،

شاهد وقوع معجزاتی در زندگی تان خواهید بود.

راه دیگری که می‌توانید در برابر خواست و اراده‌ی خداوند سر تعظیم فرود آورید، این است که بپذیرید چگونه سلسله وقایع و باورهای ما تجارب زندگی‌مان را رقم می‌زنند.

کتاب دوره‌ای در معجزات به ما می‌آموزد که چگونه تجسم منجر به ادراک می‌شود. این بدان معناست که انسان آنچه را در ذهن خود به تصویر بکشد، همان را در زندگی‌اش تجربه خواهد کرد. گری رنارد یکی از معلمان بزرگ معنوی، تشبیه بسیار زیبایی در توصیف این اصل بسیار مهم ارائه کرده است.

وی می‌گوید: تصور کنید در یک سالن اجرای نمایش، در حال تماشای یک فیلم ترسناک هستید. داستان فیلم به جایی می‌رسد که اتفاقی ناگوار در شرف وقوع است و شما کاملاً آگاه هستید که هنرپیشه نقش اول داستان در معرض خطر بوده و زندگی‌اش مورد تهدید واقع شده است. به ناگاه ظرف ذرت بوداده‌ای را که در دست دارید، به سمت پرده نمایش پرتاب کرده و فریاد می‌زنید: «این کار را نکن، فرار کن!» گری رنارد هم‌چنین اشاره می‌کند که دیدگاه ما در این موقعیت خاص، همانند دیدگاهی است که در زندگی شخصی خود از آن استفاده می‌کنیم. در واقع ما در حال تماشای نمایش زندگی خود هستیم. بارها ندایی از درون‌مان فریاد می‌زند: «دیگر به رابطه‌ی قبلی‌ات برنگرد! وارد آن کسب و کار نشو! دیگر به نوشیدن الکل ادامه نده!» اما باز هم به دفعات، آن کارهای وحشتناک را تکرار می‌کنیم.

آن‌چه بر پرده‌ی ذهن تجسم می‌کنیم، در نهایت به تجربیات زندگی‌مان بدل می‌شود. در این‌جا به مثال روشنی در رابطه با این مسئله اشاره می‌کنم که نشان می‌دهد چطور یک سناریوی ذهنی وحشتناک مربوط به دوران گذشته که فکر می‌کردم از شر آن نجات یافته‌ام، ده سال بعد دوباره به آرامی در زندگی‌ام نمودار شد.

زمانی که یک دانش‌آموز دبیرستانی بودم، عضو هیچ گروه و دسته‌ای نبودم و این در حالی بود که با پسرهای زیادی معاشرت می‌کردم که عضو گروه‌های موسیقی معترض بودند و از مواد مخدری مثل ماری‌جوانا استفاده می‌کردند. من با آن‌ها احساس خوشحالی می‌کردم، اما همیشه حس می‌کردم که در میان آن‌ها یک بیگانه هستم، زیرا عضو هیچ‌کدام از جمع‌های دخترانه مدرسه نبودم. این ماجرا من را به سمت و سویی هدایت کرد که شروع به ساختن یک سناریوی ذهنی کردم که بعدها بازتاب آن را در زندگی‌ام مشاهده کردم. تصور ذهنی من از خودم این چنین بود که من فردی تنها و منزوی هستم که نمی‌تواند با گروه دخترها ارتباط برقرار کند. این تصور از خود تبدیل به تجربه زندگی آینده‌ی من شد که سال‌ها با آن دست و پنجه نرم می‌کردم.

سال‌ها بعد، هنگامی که بیست و پنج سال بیش‌تر نداشتم، اداره‌ی کارگاه‌ها و سمینارهای مربوط به امور زنان را در سطح وسیعی به عهده گرفتم. با گذشت زمان، صدها زن پس از اتمام جلسات، پشت در سالن می‌ایستادند تا با من ملاقات کنند. به نظر می‌رسید از دام سناریویی که در ذهنم ساخته بودم، رهایی یافته‌ام و حالا دیگر عضوی از یک جمعیت از زن‌هایی بودم که عقاید کاملاً معنوی من را به دیگران منتقل می‌کردند.

درست زمانی که اطمینان پیدا کرده بودم تصورات هراس‌آور گذشته من را رها کرده است، ناگهان متوجه شدم هنوز به طور کامل از چنگ این سناریوی ذهنی رهایی نیافته‌ام. نکته این‌جاست که این سناریوهای ذهنی آمیخته با ترس، بسیار موزیانه عمل می‌کنند. این نوع افکار و اندیشه‌ها در روح و روان و تک‌تک سلول‌های ما سکنی گزیده‌اند و هر لحظه منتظر فرصتی هستند تا از سطح ناهشیاری ذهن به سطح هشیار انتقال یابند. درست زمانی که انسان فکر می‌کند از اسارت افکار و اندیشه‌های نادرست رهایی یافته است، ناگهان موضوعی بسیار جزئی باعث برآشفته شدن او و بازگشت سناریوهای ذهنی نگران‌کننده‌ی گذشته می‌شود. در آن هنگام، در میان همکارانم خانمی بود که خیلی سخت می‌توانستم با وی ارتباط برقرار کنم. او یک زن مهربان بود، اما هرگز آن‌طور که باید صمیمی و قابل اعتماد به نظر نمی‌رسید. درون شخصیت وی چیزی بود که موجب زنده شدن ترس‌ها و نگرانی‌های گذشته در من می‌شد. او هر سال یک مهمانی بزرگ بر پا می‌کرد و همه‌ی دوستانش را به آن مهمانی دعوت می‌کرد. همیشه یک ماه پیش از آن‌که مهمانی برگزار شود، افکار و اندیشه‌های منفی و تنش‌زا به سراغم می‌آمد و به این فکر می‌کردم که او من را به مهمانی دعوت نخواهد کرد و این افکار و اندیشه‌ها را با دیگران و دوستان همسرم در میان می‌گذاشتم. اغلب گفتگوهای ذهنی من حول این موضوع می‌چرخید که او از همه برای شرکت در مهمانی‌اش دعوت می‌کند، اما از من دعوت نخواهد کرد. سپس همه چیز طبق انتظارات من پیش می‌رفت و در میان دعوت‌نامه‌های وی نامی از من دیده نمی‌شد! در پی آن، به شدت ناراحت می‌شدم و همان احساس طرد شده‌گی را که در دوران نوجوانی با آن دست و پنجه نرم می‌کردم، باز نمایان می‌شد و باعث

ایجاد تنش و عصبانیت در من می‌گشت. این ماجرا کاملاً من را آشفته کرد. بنابراین به هر کدام از دوست‌هایم که برخورد می‌کردم، از این‌که به مهمانی دعوت نشده‌ام و این‌که چقدر از این بابت ناراحت هستم، صحبت می‌کردم. با این‌که انسان بالغی بودم، اما رفتارم کاملاً بچه‌گانه بود. یک روز صبح با حالتی افسرده از خواب برخاستم. اولین فکری که پس از برخاستن از خواب به ذهنم رخنه کرد، این بود که چرا من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم. من یک فرد تنها و طرد شده هستم. اما خوشبختانه در آن مقطع از زندگی، به میزانی از آگاهی معنوی رسیده بودم که بتوانم شاهد سناریویی که از ذهنم می‌گذشت باشم و به آن از یک منظر دیگر بنگرم.

بنابراین بلافاصله با صدای بلند فریاد زدم: «پروردگارا، سپاس‌گزارم که به من یاری می‌رسانی تا از این درد و رنج‌هایم یابم. من این اندیشه را نادیده می‌گیرم و سعی می‌کنم عشق را جایگزین آن کنم.» و بعد از آن به کارهای روزمره‌ام پرداختم.

بعد از ظهر همان روز با یکی از دوستانم مشغول صرف ناهار بودیم و من شروع کردم به عنوان کردن این موضوع که هیچ دعوت‌نامه‌ای برای شرکت در مهمانی به دستم نرسیده است. ناگهان دوستم خنده‌ی بلندی کرد و رو به من گفت: «چی؟ تو دیوانه شدی؟ من مطمئن هستم که تو به مهمانی دعوت شدی! کافی‌ه یک پیامک به دوستت بدهی تا بفهمی جریان از چه قرار است.» به خاطر دعایی که آن روز صبح پس از بیدار شدن از خواب خوانده بودم، زمینه‌ی پذیرش پیشنهاد دوستم را داشتم. بنابراین بلافاصله و به طور ناخواسته پیشنهادش را پذیرفتم و گفتم: «خیلی خوب، من به او پیامک می‌زنم.» گوشی تلفن همراهم را برداشتم و برای دوستم پیغام فرستادم که: «سلام حالت چگونه؟ دعوت‌نامه‌ای به دستم نرسیده. امیدوارم اتفاقی نیفتاده باشه که از دستم ناراحت شده باشی.» چند لحظه بعد جواب پیغام من را داد: «چی گفتی؟! معلومه که دعوت کردم. من از یک حساب کاربری جدید برای پست الکترونیکی فرستادم. بهتره پوشه‌ی اسپم (spam) را چک کنی.» بنابراین بلافاصله وارد صندوق پست الکترونیکی‌ام شدم و پوشه‌ی اسپم را چک کردم.

درست بود دعوتنامه آنجا در پوشه‌ی اسپم ذخیره شده بود.

این ماجرا به وضوح نشان می‌دهد که چطور تصورات ذهنی ما تبدیل به تجربیات زندگی‌مان می‌شود. من چنان غرق در سناریوی ساخته شده در ذهن خودم بودم که باور کرده بودم من یک فرد طرد شده‌ام که به مهمانی دعوت نشده است. در نتیجه، در را به روی ظهور هر امکانی از جمله این که شاید دعوتنامه دوستم در پوشه‌ی اسپم پست الکترونیکی‌ام قرار گرفته باشد، بسته بودم. شاید به همین دلیل بود که ارتباط خود را با هرگونه امکان ظهور عشق قطع کرده بودم و ترس را وارد جریان سیال زندگی‌ام می‌کردم.

انرژی جایی جریان می‌یابد که انسان توجه خود را به آن معطوف می‌کند. تمرکز و توجه من آنچنان درگیر مسائل منفی بود که راه را برای ظهور عشق بسته بود. اما هنگامی که شروع به دعا خواندن کردم، دروازه‌های آگاهی‌ام را برای دریافت اطلاعات جدید گشودم و این تنها راه خروج انسان از تصورات و اندیشه‌های نگران کننده و ترس آور است.

خوشبختانه راه خروج از این اندیشه‌های هراس‌آور بسیار ساده است. اگر به تشبیهی که گری آموزگار معنوی پیش‌تر به آن اشاره کرد توجه کنیم، خواهیم دانست که اگر هنگام تماشای فیلم به اتاق آپارات سالن نمایش برویم و حلقه‌ی نمایش فیلم را عوض کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ به نظر شما در صورتی که انسان تصورات و اندیشه‌های خود را در زندگی تغییر دهد، آنگاه تجارب او در زندگی چه خواهد بود؟

تعالیم الهی:

شما در نهایت دنیایی را تجربه خواهید کرد که خود آن را خلق می‌کنید،

اما هیچ‌گاه آن‌طور که باید اهمیت نقش خویش را در خلق این تصاویر ذهنی درک نمی‌کنید.

در این جا به چند نکته اشاره می‌شود که شما می‌توانید با به کار بردن آن‌ها، نیروی پنهان در وجود خویش را فعال کنید.

گام اول: سناریوی ذهنی ترسناکی که شما در آن نقش آفرینی می‌کنید کدام است؟

با در نظر داشتن تشبیهی که گری ارائه کرد، زمانی را صرف اندیشیدن به این ایده کنید که شما کارگردان نمایش زندگی خود هستید. لحظه‌ای راجع به آن‌چه بر صفحه‌ی نمایش زندگی خویش به نمایش در می‌آورید، بیندیشید و به موارد زیر دقت کنید:

به این فکر کنید که اکنون چه رویدادهای هراس‌آور و نگران کننده‌ای از گذشته و چه تصویری مربوط به آینده را بر صفحه نمایش ذهن خود به تصویر می‌کشید؟ و این که چگونه این تصورات ذهنی مانع احساس شادمانی و امنیت در شما می‌شوند؟

گام دوم: تصورات مثبت شما کدامند؟

همان‌گونه که اندیشه‌های منفی و هراس‌آور مانع از جاری شدن جریان سیال کائنات در زندگی شما می‌شود، اندیشه‌های مثبت نیز به زندگی‌تان نیرو می‌بخشد. بیایید نگاهی دقیق‌تر به سناریوهای قدرتمندی که شما در ذهن‌تان به آن‌ها می‌اندیشید بیندازیم.

(نکته: ممکن است در حال حاضر آن‌چنان گرفتار ترس‌ها و نگرانی‌های درون‌تان باشید که نتوانید یک موضوع انرژی‌بخش را به یاد آورید. سخت نگیرید. این تفکر انرژی‌بخش می‌تواند همان احساس شادی و رضایتی باشد که هنگام غذا پختن تجربه می‌کنید و یا احساس هم‌سو شدن با کائنات هنگامی که در حال دویدن در مسیری طولانی هستید.)

سناریوهای نیرومند و سرشار از عشقی که در ذهن‌تان به آن می‌اندیشید، چه هستند؟

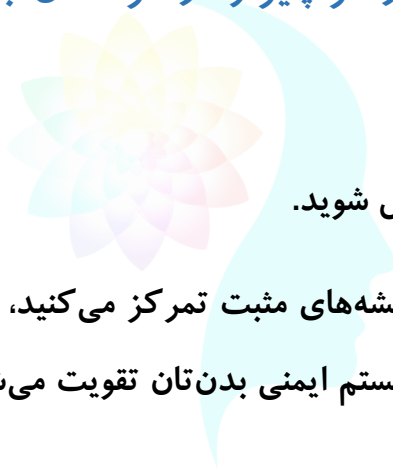
چگونه این اندیشه‌ها و تصورات مثبت به شما احساس امنیت و شادی می‌دهند؟

این تمرین به شما کمک خواهد کرد که دریابید چگونه تصورات مثبتی که به آنها می‌اندیشید، ارتباط شما را با عالم هستی تقویت می‌کند و این‌که چگونه اندیشه‌های منفی نیز موجب درمانده شدن شما می‌شود.

هدف از نگارش این کتاب، تقویت تفکرات مثبت و ارائه تمریناتی به منظور کمک کردن به شما در جهت رهایی از تصورات منفی است.

تعالیم الهی:

عشق را در هر چیز و در هر مکان جستجو کنید.



گام سوم: بار دیگر به منبع متصل شوید.

هنگامی که بر روی افکار و اندیشه‌های مثبت تمرکز می‌کنید، انرژی‌تان افزایش یافته، حضورتان در لحظه حال بیش‌تر شده و سیستم ایمنی بدن‌تان تقویت می‌شود، به نحوی که از لحاظ فیزیکی احساس قدرت می‌کنید.

افکار مثبت در شما احساس خوبی ایجاد می‌کند و در نتیجه احساس قدرت بیش‌تری می‌کنید. هراندازه بیش‌تر حضور در لحظه را تجربه کنید، قدرتمندتر خواهید بود. هنگامی که صفحه نمایش ذهن‌تان، فیلم انرژی‌بخشی را به نمایش بگذارد، تجاربی را که در زندگی با آن روبه‌رو خواهید شد، انرژی بخش‌تر می‌شوند. هنگامی که در یک سطح انرژی بالا و مثبت بمانید، تبدیل به آهنگرایی می‌شوید که معجزاتی را به زندگی خود جذب خواهید کرد. من به راحتی می‌توانم احساسی را که از بودن در لحظه تجربه کرده‌ام، برای شما شرح دهم. هنگامی که حضور در لحظه را تجربه می‌کنم، به راحتی نفس می‌کشم، کلمات و واژه‌ها بی‌هیچ تلاشی از راه می‌رسند، اعتماد و اطمینان واقعی نمایان می‌شود و هر کس در اطراف من باشد، از انرژی ساطع شده از سوی من بهره‌مند می‌شود.

آن گاه احساس آرامش و امنیت کرده و با اتفاقاتی که اطرافم رخ می دهد، هم سو می شوم. اما زمانی که در لحظه حضور ندارم و با آن هم سو نیستم، احساس درماندگی، ضعف، خستگی، اضطراب و رنج می کنم. در آن لحظه هیچ کس علاقه ای به بودن با من نداشته و احساس جدایی می کنم. پی بردن به این مطالب که حضور در لحظه چه تفاوتی با عدم حضور در لحظه دارد و درک احساسی را که انسان در هر موقعیت تجربه می کند، برای من بسیار ارزشمند است. این آگاهی به من کمک می کند هنگامی که در لحظه حضور ندارم، در نقش یک ناظر آگاه ظاهر شده و به سرعت تغییر جهت دهم و سعی کنم در لحظه حضور یابم.

در این کتاب روش هایی را به شما آموزش خواهم داد که با به کار بردن آن ها، قادر خواهید بود به طور فعال در لحظه حضور یابید. برای شروع اجازه دهید احساسی را که شما از بودن در آن سطح از انرژی تجربه خواهید کرد و این که چگونه دنیای اطراف به این نیروی درونی شما پاسخ خواهد داد، شرح دهم.

زمانی را برای پاسخ دادن به این سوالات اختصاص دهید.

احساس تان را هنگامی که در لحظه حضور دارید و با منبع حیات یگانه شده اید بیان کنید.

احساس تان را زمانی که ارتباط خود را با این نیروی درونی از دست می دهید، نیز بیان کنید.

متوجه تفاوت میان لحظه ای که با نیروی درونی تان هم نوا شده اید و لحظه ای که ارتباط خود را با آن از دست می دهید، باشید. این آگاهی یک گام مهم برای ارتباط دوباره با این نیروی پنهان است.

شما می توانید به سادگی به این منبع نیرو متصل شوید. هنگامی که خود را در حالتی یافتید که حضور عشق را در زندگی تان احساس نمی کنید، با خواندن این دعا دوباره به آرامش خواهید رسید: «می دانم که اکنون از خدای خویش فاصله گرفته ام، پس برمی گزینم که حس خوبی داشته باشم و در آرامش به سر ببرم.»

خواندن این دعا به انسان کمک می‌کند تا دوباره تمایل یکی شدن با نیروی خلاقه خویش را باز یابد. تنها تمایل انسان به اتصال دوباره با پروردگار کافی است تا این ارتباط دوباره شکل گیرد. آگاهانه متعهد شوید تا با این نیروی پنهان درون‌تان هم‌نوا و هم‌فرکانس شوید. به محض انجام آن، تغییر را درون خود احساس خواهید کرد.

تعالیم الهی:

حضور در لحظه همان نیروی پنهان در درون هر انسان است.

در انتهای یکی از سخنرانی‌هایم، یکی از حضار از جایش برخاست و از من پرسید: «آیا شما همیشه با نیروی پنهان درون‌تان در ارتباط هستید؟» من بی‌درنگ پاسخ دادم: «معلوم است که نه! من در اغلب اوقات ارتباطم را با آن از دست می‌دهم. اما خوب می‌دانم چطور به سرعت دوباره با آن ارتباط برقرار کنم.» بازگشت و ارتباط دوباره با نیروی پنهان در هر فرد، به سادگی تشبیهی است که گری ارائه کرده است: به محض آن‌که حس کردید از این منبع نیرو فاصله گرفته‌اید، بلافاصله سعی کنید روند سناریوی ایجاد شده در ذهن‌تان را تغییر دهید. انسان به کمک نیروی قصد می‌تواند نیروی پنهان خویش را کشف کند. به یاد داشته باشید که قصد شما به واقعیت زندگی‌تان بدل خواهد شد.

در حقیقت دانستن این‌که چطور حضور متعالی یک فرد می‌تواند به دنیای پیرامونش بسط پیدا کند، به وی نیرو می‌بخشد. انسان می‌تواند با دست یافتن به این آگاهی تازه، به سادگی دریابد که چه وقت با این نیروی پنهان در ارتباط است و کی از آن فاصله گرفته است.

هنگامی که احساس کردید ارتباط خود را با این نیرو از دست داده‌اید، کافی است با خواندن این دعا دوباره وارد مسیر صحیح شوید و ارتباط خود را باز به دست آورید.

«می‌دانم که اکنون از خدای خویش فاصله گرفته‌ام. پس بر می‌گزینم که حس خوبی داشته باشم و در آرامش به سر برم.»

با خواندن این دعا همیشه با نیرویی که شما را به عشق متصل می‌کند، هم‌نوا خواهید شد. حتی می‌توانید هر لحظه که اراده کنید، این دعا را بخوانید. به آرامش برسید. تمرین خواندن این دعا در هر لحظه از زندگی‌تان به شما کمک خواهد کرد که همیشه با خالق هستی در ارتباط باشید. تمایل انسان به برگزیدن ارتباط دائمی با پروردگار، باعث آشکار شدن نیروی پنهان درونی و موجب حضور او در لحظه می‌شود.

یک سری تغییرات ساده می‌تواند منجر به اتصال سریع و دوباره‌ی انسان به این منبع نیرو شود. با انجام یک سری تمرینات ذهنی در جهت اعمال این تغییرات، می‌توانید به نوبه‌ی خود عشق، سیلان، توازن و میزان قابل توجهی هدایت الهی را در زندگی‌تان تجربه کنید. با جدی گرفتن تعالیم الهی درج شده در این کتاب، می‌توانید به کمک ارتعاش بالای انرژی درونی‌تان، زندگی رؤیایی خویش را تجربه کنید.

- انجام مراقبه و خواندن دعا ارتباط انسان را با خالق هستی و کائنات برقرار می‌کند.
- ترس و نگرانی هنگامی ظهور می‌یابد که انسان توکلش را به خداوند از دست بدهد.
- افکار و اندیشه‌های شما به حقیقت زندگی‌تان تبدیل خواهد شد. تشخیص سناریوهای تنش‌زا و ترسناک که بر پرده‌ی ذهن انسان نقش می‌بندد، بسیار اهمیت دارد.
- هر چه بیش‌تر در لحظه زندگی کنید، توانمندتر خواهید بود. باید بدانید که چطور افکار، واژه‌ها و سطح انرژی شما مانع ارتباط‌تان با خالق کائنات می‌شود. هم‌چنین باید بر احساس

خویش هنگامی که با این منبع نیرو در تماس هستید و نیز هنگامی که ارتباط خویش را با آن از دست می‌دهید، واقف باشید.

- به محض این که تشخیص دادید که در ارتباط خود را با عشق الهی از دست داده‌اید، با خواندن این دعا سعی کنید دوباره به آرامش برسید: «می‌دانم که اکنون از خدای خویش فاصله گرفته‌ام. پس بر می‌گزینم که حس خوبی داشته باشم و در آرامش به سر برم.»

در فصل آتی، عمیق‌تر به بحث پیرامون قدرت اندیشه و انرژی انسان می‌پردازیم. در فصل بعد، سعی می‌کنم این مسئله را بیش‌تر توضیح دهم که چطور تمایلات و سناریوهای ذهنی شما به واقعیت زندگی‌تان بدل خواهد شد. درک این واقعیت ممکن است در ابتدا کمی سخت به نظر برسد. در واقع پذیرش مسئولیت دنیایی که انسان خود برای خویش خلق می‌کند، به نظر ترسناک می‌رسد. اما باید به یاد داشت که انسان در تعبیر و تفسیر موقعیت‌های پیش آمده در زندگی‌اش حق انتخاب دارد که گاهی همین انتخاب‌ها سبب رهایی وی از مشکلاتش می‌شود. بنابراین با اراده‌ای راسخ به مطالعه‌ی فصل بعد پردازید و سعی کنید با اشتیاق فراوان این سفر معنوی را آغاز کرده و سعی کنید با از خودگذشتگی و بخشش، آگاهی درونی خود را ارتقاء دهید.

مطمئن باشید که این فرآیند برای شما لذت‌بخش خواهد بود. بنابراین خود را رها کرده و راهنمایی‌های ارائه شده در این کتاب را دنبال کنید. امیدوارم که از آن لذت ببرید!

فصل دوم

تو خود رؤیای خویش را می سازی

انسان بر روی هر موضوعی که تمرکز کند، چه خوب و چه بد،

همان را در زندگی اش خلق خواهد کرد.

همان طور که در فصل یک آموختیم، هر تصویری را که انسان بر پرده‌ی ذهن خویش منعکس کند، تبدیل به تجربه‌ای می شود که وی به عنوان واقعیت زندگی می پذیرد. ما انسان ها در طول روز تمام وقت خود را صرف جمع آوری تصاویر و اطلاعاتی می کنیم که نمایشنامه‌ی ذهنی ما را تکمیل می کند. دائماً در حال تمرکز بر روی تصاویر خاص و تجزیه و تحلیل کردن آن ها هستیم. با انجام این کار، همیشه در حال برگزیدن دنیایی هستیم که آن را بر پرده‌ی ذهن مشاهده می کنیم. هر چقدر توجه خود را به یک سری تصاویر خاص معطوف کنیم، در واقع سایر تصاویر را نادیده می گیریم .

درس ۲۱ از کتاب دوره‌ای در معجزات می گوید: «من مسئول هر آن چیزی هستم که می بینم.» این درس در حقیقت تأییدکننده‌ی این نگرش می باشد که انسان همان چیزی را در زندگی اش تجربه می کند که آن را بر پرده‌ی ذهن خویش تصویرسازی می کند.

بر طبق این گفته، آنچه انسان در زندگی‌اش تجربه می‌کند، بر پایه‌ی تعبیر و تفاسیری است که وی از محیط پیرامونش دارد. به عنوان مثال، ما می‌توانیم دعوای بین یک زن و شوهر را دلیلی برای جدایی از یکدیگر و طلاق در نظر بگیریم یا این که می‌توانیم از این بگو مگو به عنوان فرصتی در جهت فرآیند یادگیری و تقویت روابط زوجین استفاده کنیم.

می‌توان به این پیشامد از دریچه‌ی ترس نگرست و آن را دلیلی برای تشخیص یک ناهنجاری دانست، یا کمی مکث کرد و تک تک لحظات آن را با احساس قدردانی و آغوشی باز پذیرفت. مهم نیست که شرایط تا چه حد وخیم باشد، مهم این است که به شرایط از دریچه‌ی عشق و نه ترس و نگرانی نگرست. این برداشت شخصی ما از شرایط و موقعیت است که تعیین کننده‌ی تجاربی است که ما در زندگی از آن به عنوان واقعیت یاد می‌کنیم.

ممکن است این فکر به ذهن شما خطور کند که بیان این مطالب از جانب فردی مانند من که در یک جامعه‌ی مدنی پیشرفته و با ثبات زندگی می‌کنم و هیچ مشکلی از بابت امنیت اجتماعی، تغذیه و سایر نیازمندی‌های زندگی ندارم، آسان است. در حالی که انسان‌های بسیاری هستند که در فقر زندگی می‌کنند و با چالش‌های گوناگونی از جمله جنگ و یا شرایط مرگبار دیگری دست به گریبان هستند و طبیعتاً نمی‌توانند با وجود چنین شرایطی، دیدگاه مثبتی نسبت به زندگی داشته باشند. اما باید این مطلب را عنوان کنم که افرادی بوده‌اند که تحت همین شرایط دشوار و غیرقابل تحمل، توانسته‌اند با اتکا به پشتکار و استقامت خویش در آن شرایط ناگوار، حماسه آفرین باشند و شرایط موجود را از منظر صلح و آرامش ببینند.

به طور مثال، الیاذر ویسل شخصی بود که توانست تجارب شخصی خود را از ماجرای هولوکاست در قالب یک کتاب به جهانیان عرضه کند. وی توانست شرایط ناگوار جنگ جهانی را طوری تصویرسازی کند که او را تبدیل به یکی از بزرگ‌ترین نویسندگان و افراد الهام‌بخش زمان خود کند. مهاتما گاندی با انتخاب روش اعتراض صلح‌آمیز، توانست رهبری جنبش استقلال‌طلب را در هند به دست گیرد. خانم لیما گبووی که در وخیم‌ترین شرایط حقوق بشر در کشور لیبریا توانست با به دست گرفتن رهبری جنبش زنان کشورش را از دام جنگ داخلی نجات دهد. در نهایت، درسی که از مطالعه‌ی زندگی این قهرمان‌ها می‌توان آموخت، این است که این افراد همگی تصمیم گرفتند که به شرایط موجود از دریچه‌ی عشق بنگرند، در حالی که اگر از منظر ترس به وضعیت موجود می‌نگریستند، مسلماً چیزی جز خشونت و نیستی به بار نمی‌آمد. در حقیقت این نیروی عشق الهی بود که آن‌ها را یاری کرد تا از ورای تمام تاریکی‌ها، نور و روشنایی را برگزینند.

تعالیم الهی:

ما مسئول آنچه در صحنه‌ی زندگی می‌بینیم نیستیم،

اما در برابر برداشت خود از آنچه می‌بینیم مسئول هستیم.

برای تغییر برداشت خود از آنچه در زندگی با آن روبرو می‌شویم، الزاماً نباید یک رهبر بزرگ معنوی در سطح جهانی باشیم. گاهی همین که بتوانیم به شغل و حرفه‌ی خود از دریچه‌ی شکرگزاری بنگریم و یا با خانواده‌ی خود با عشق و محبت بیش‌تری رفتار کنیم، کافی است. یک

تغییر مسیر کوچک می‌تواند انسان را برای همیشه متحول کند. طبق تجربه‌ی شخصی خودم، سال‌ها این تصور در من شکل گرفته بود که چون دائماً بیمار می‌شوم، از لحاظ فیزیکی ضعیف هستم و با هر کسی هم‌صحبت می‌شدم، این مسئله را عنوان می‌کردم که ذاتاً انسان ضعیف و شکننده‌ای هستم و دائماً داستان بیماری‌هایم را برای دیگران با آب و تاب تعریف می‌کردم. در نهایت، این تصویر ذهنی که من از خود ساخته بودم، باعث شد از لحاظ جسمی مستعد گرفتن هر نوع بیماری شوم.

در سن ۳۰ سالگی، تصمیم به تشکیل خانواده گرفتم. خوب می‌دانستم که باید تغییری در خودم ایجاد کنم. در آن مقطع از زندگی، تمایل زیادی به بچه‌دار شدن و تربیت آن در یک محیط سالم داشتم و دوست داشتم موانعی را که سد راه باردار شدنم بود، از پیش رو بردارم. اما هنوز تصورات و اندیشه‌های هراس‌آور گذشته نسبت به سلامت جسمی‌ام آزارم می‌داد. بنابراین تصمیم گرفتم سناریویی را که سال‌ها بر پرده‌ی ذهنم نمایش می‌دادم، تغییر دهم. ایمان داشتم به محض اقدام برای تغییر این تصویر ذهنی از خودم، تصورات جدیدی جایگزین آن خواهد شد. بنابراین زانو زده و از خدای خویش خواستم در این خصوص به من کمک کند تا بتوانم تصویر جدیدی از سلامت جسمانی‌ام در ذهن خویش بسازم. بنابراین شروع کردم به دعا کردن و راهنمایی خواستن از پروردگار تا آن‌چه را که می‌بایست بدانم دریافت کنم. چند روز بعد، دوستم میشل با من تماس گرفت و گفت: «من توانستم به زحمت یک قرار ملاقات با دکتر لیندا که یک پزشک معالج در زمینه‌ی طبیعت درمانی است، برای تنظیم کنم. گرفتن یک وقت ملاقات از آن دکتر تقریباً غیرممکن است، اما احساس می‌کنم تو شدیداً به کمک او احتیاج داری، به همین خاطر سعی خودم

را کردم.» و ادامه داد: «راستش خیلی از این بابت مطمئن نبودم. اما اتفاق خیلی عجیبی افتاد. به محض این که اسمت را به منشی دکتر لیندا گفتم، از این که کاری از دستش بر بیاید، خوشحال شد و بعداً کاشف به عمل آمد سال‌هاست که کارهایت را دنبال می کند.»

سخت و مهربانی میشل و این هماهنگی الهی به شدت من را تحت تأثیر قرار داد. این هدایت الهی کاملاً من را متحیر کرده بود. حقیقت امر این بود که ماه‌ها پیش از آن که میشل با من تماس بگیرد (چند ماه پیش از آن که روند سلامتی‌ام را به دستان خداوند بسپارم)، از دوستان دیگرم راجع به دکتر لیندا چیزهایی شنیده بودم و دوست داشتم ملاقاتی با وی داشته باشم.

در حقیقت، آن زمان هنوز کاملاً برای شفا یافتن مصمم نبودم و تسلیم تمایلم به بهبودی نشده بودم. چندین بار سعی کردم با دفتر او تماس بگیرم. حتی برایش پیغام گذاشتم، اما هیچ‌گاه پاسخی دریافت نکردم. از دوستانم شنیده بودم که ملاقات با دکتر لیندا کار دشواری است و این مطلب را کاملاً باور کرده بودم. بنابراین دست از تلاش برای ملاقات با وی برداشتم و با خود گفتم که حتماً دکتر لیندا آن قدر گرفتار است که وقتی برای ملاقات با یک بیمار جدید ندارد.

در واقع عدم توجه کافی و بی‌علاقگی من به مسئله‌ی سلامتی‌ام، مانع می‌شد تا بتوانم قرار ملاقاتی با دکتر لیندا تنظیم کنم. اما به محض این که مصمم شده تا تصویر ذهنی‌ای را که نسبت به سلامت جسمانی‌ام داشتم تغییر دهم، ناگهان به میشل الهام شد که وارد عمل شود و برایم قرار ملاقاتی با دکتر لیندا تنظیم کند.

تعالیم الهی:

هنگامی که انسان در برابر دریافت بهترین راه حل‌ها گشوده بماند، تمام کائنات هم‌پیمان

می‌شوند تا او را به خواسته‌اش برسانند.

کلید اصلی دریافت هدایت الهی، این است که در برابر دریافت آن پذیرا بوده و هرگونه مقاومتی را که در برابر دریافت استعانت الهی از خود نشان می‌دهید، از میان بردارید. هنگامی که من تصور خود را در رابطه با سلامت جسمانی‌ام که سال‌ها با آن زندگی کرده بودم تغییر دادم، تمام آن‌چه را که در پیمودن مسیر بهبودی به آن احتیاج داشتم، در اختیارم قرار گرفت. به دنبال مشاوره‌ای که با دکتر لیندا انجام دادم، شروع به تغییر رژیم غذایی‌ام کرده و شکر، مخمر، لبنیات و گلوتن را از برنامه‌ی غذایی‌ام حذف کردم. مکمل‌ها و تصفیه کننده غذایی مورد نیازم را تهیه کرده و به این نتیجه رسیدم که تغذیه، مسافرت و استرس، بر سلامت جسمی انسان تأثیر بسزایی دارد. دانستن این مطالب باعث ایجاد انگیزه و نیرو در درون من شد. هر بار با خواندن این دعا و انتقال انرژی مثبت به داروها و مکمل‌های غذایی، سعی می‌کردم تأثیر آن‌ها را در بهبود سلامتی‌ام دو چندان کنم. از آن روز به بعد، سعی کردم نسبت به این تصور و سناریوی جدید ذهنی در ارتباط با سلامت جسمانی‌ام متعهد باشم. تصور جدیدی که می‌گفت تو یک انسان سالم و آزاد هستی که اهمیت زیادی برای سلامت جسمانی‌ات قائل هستی. اگر چه فرآیند بهبودی‌ام با چالش‌های بی‌شماری همراه بود، اما باعث ایجاد احساس قدرت در من شد. حسی که برایم تازگی داشت، گویی به سمت آن‌چه به صلاحم بود هدایت شدم و این مسئله موجب شد تا نوعی احساس غرور در من شکل

بگیرد. اگر چه سلامت جسمی‌ام را یک شبه به دست نیاوردم، اما خیلی زود توانستم تصویر ذهنی را که در ارتباط با سلامتی‌ام در ذهن خود ترسیم کرده بودم تغییر دهم. این تصور جدید باعث ایجاد نوعی انرژی و باور مثبت در من گشت تا در مسیر صحیح قرار گیرم. این سناریوی جدید ذهنی من را از چنگ ترس‌هایم رها ساخت و باعث شد در برابر امکانات نامحدودی که در مسیر التیام دردهایم وجود داشت، در حالت پذیرش قرار گیرم.

اکنون به نحوه‌ی نگرشم به مسئله‌ی سلامت جسمانی‌ام اعتماد کامل داشته و این را می‌دانم که هر لحظه نسبت به قبل نیرومندتر می‌شوم. به چالش‌هایی که در مسیر بهبودی‌ام با آن‌ها روبه رو شدم، به عنوان یک درس می‌نگرم. نگرش سابقم به مسئله سلامت جسمانی‌ام را تغییر داده و به این امر پی بردم که جسم من وسیله‌ای است که می‌توانم از طریق آن عشق الهی را گسترش دهم. به همین خاطر احساس فوق‌العاده‌ای داشتم.

تعالیم الهی:

عالم هستی برای انسان حکم یک کلاس درس را دارد. هنگامی که به نقش خود به عنوان یک دانش آموز مشتاق پی می‌بریم، آن‌گاه زندگی واقعاً لذت‌بخش خواهد شد.

درست لحظه‌ای که تصمیم گرفتم به موضوع سلامت جسمانی‌ام از منظر عشق بنگرم، ظرفیت پذیرش حمایت الهی را در خود ارتقاء دادم. آن‌چه نحوه‌ی واکنش ما را هنگام قرار گرفتن در

شرایط گوناگون زندگی تعیین می‌کند، نوع برداشتی است که ما از آن موقعیت بخصوص خواهیم داشت.

چنانچه به مشکلات و موانع زندگی از منظر کمبود، قضاوت و ترس بنگریم، واکنش ما به این موانع توأم با ترس، کمبود و قضاوت خواهد بود و دلیل این امر، تنها موانعی است که خودمان در مسیر دریافت هدایت الهی قرار می‌دهیم. اما هنگامی که انتخاب می‌کنیم به مشکلات از منظر عشق بنگریم، فرصتی ایجاد خواهیم کرد که در آن شاهد وقوع معجزات خواهیم بود.

انسان در هر وضعیت و موقعیتی که باشد، کاملاً مختار است که ترس را انتخاب کرده و از آن پیامزد یا عشق را برگزیند و از موهبت‌های الهی بهرمنند شود.

تعالیم الهی:

هنگامی که تصمیم می‌گیرید خداوند هدایت‌گر شما باشد، آن‌گاه همه چیز را از منظر عشق خواهید دید.

در عصر حاضر، هیچ انسانی در حالت طبیعی و نرمال خود تمایلی به پذیرش هدایت سرشار از عشق الهی ندارد. زیرا ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که بر پایه‌ی ترس، اضطراب و نگرانی بنا شده است. در نتیجه، ما را به سمت و سویی هدایت می‌کند که در انتخاب‌هایمان به طور پیش فرض، ترس و نگرانی را بر می‌گزینیم. همان‌گونه که با هم‌نوا شدن با خالق هستی، موجب تجلی عشق می‌شویم، می‌توانیم با هم‌نوا شدن با ترس، اضطراب و نگرانی باعث ایجاد هرج و مرج و بی‌نظمی شویم. در

حقیقت، اغلب اوقات ترس و عشق هر دو با هم متجلی می‌شوند، اما این که کدام یک تبدیل به واقعیت زندگی‌مان شود، کاملاً به خودمان بستگی دارد.

پایان بخشیدن به روند انتخاب ترس و نگرانی، به مراتب آسان‌تر از چیزی است که فکرش را می‌کنید. دوره‌ای در معجزات می‌گوید: «نگران چگونگی فراگرفتن درسی نباشید که با آن‌چه تاکنون آموخته‌اید فرق دارد. هیچ کس نمی‌داند شاید نقش شما در این روند بسیار ساده باشد. تنها چیزی که شما احتیاج دارید، این است که دریابید آن‌چه تاکنون آموخته‌اید به کارتان نمی‌آید. تنها کافی است خودتان بخواهید که یاد بگیرید. لازم نیست به استناد تجارب‌تان بخواهید آن‌چه را تاکنون آموخته‌اید تأیید کنید.»

آموزه‌های زیر، نکاتی است که شما می‌بایست در برقراری رابطه با خالق خود از آن‌ها استفاده کنید. این قدم‌ها در حقیقت شالوده اصلی تکالیف معنوی شما هستند و تا پایان کتاب، بارها از شما خواسته می‌شود که به آن‌ها رجوع کنید.

گام اول: طلب هدایت از پروردگار

لحظه‌ای که از خداوند هدایت می‌طلبید، در واقع یک بار دیگر با خرد درونی خویش که همان نوای عشق است ارتباط برقرار می‌کنید. آن‌گاه در یک چشم بر هم زدن و در حالی که پذیرای یک هدایت معنوی و روحانی هستید، تصمیم می‌گیرید که عشق را به جای ترس و به عنوان یک آموزگار

انتخاب کنید. به این ارتباط روحانی به عنوان دوستی بنگرید که عاشقانه در کنار شما بوده و با دخالت به موقع، افکارتان را از وضعیت ترس و اضطراب به سوی عشق و محبت هدایت می‌کند.

به همین سادگی، تنها کافی است از خالق خویش استعانت بجویید.

همین حالا آن را امتحان کنید.

در کدام زمینه از زندگی‌تان احساس می‌کنید با بن بست مواجه شدید؟ آن را مشخص کنید. اکنون از پروردگار خویش مدد بجویید: «پروردگارا، از تو بخاطر این که من را یاری می‌رسانی تا به ترس‌ها و نگرانی‌هایم به عنوان زنگ خطری که حضور عشق را به من یادآوری می‌کند بنگرم، تشکر می‌کنم.» به احساسی که پس از خواندن این دعا به شما دست می‌دهد توجه کنید. ممکن است پس از خواندن این دعا به سرعت احساس آسودگی کنید. سعی کنید در سراسر روز چندین مرتبه این دعا را بخوانید و به تک تک لحظاتی که احساس آسودگی به شما دست داده و نشانه‌هایی که بر سر راه‌تان قرار می‌گیرد توجه کنید. قصد من این است که شما دریابید از طریق خواندن این دعا، هم‌نوا شدن و هم‌فرکانس شدن با انرژی کائنات و انتخاب دیدگاه عاشقانه چقدر ساده و آسان است. شما می‌توانید در هر لحظه از زندگی، بدون توجه به این که تا چه اندازه در احساس بد ناشی از ترس‌ها و اضطراب‌های‌تان فرو رفته‌اید، با خواندن این دعا هر بار مسیر زندگی‌تان را تغییر داده و سعی کنید عشق را به جای ترس و نگرانی برگزینید.

گام دوم: تمرین لحظه‌ی مقدس

هنگامی که از خدای خویش می‌خواهید به جای ترس و نگرانی، عشق هدایت‌گرتان باشد، آن‌گاه لحظه‌ای را که دوره‌ای در معجزات آن را لحظه مقدس می‌خواند، تجربه خواهید کرد. لحظه‌ی مقدس لحظه‌ای است که انسان ترس خود را تسلیم توجه به خدا کرده و دیدگاه عشق را برمی‌گزیند. در واقع این لحظه، لحظه‌ای گذرا نیست که در ظرف مکان و زمان بگنجد. در این لحظه، ذهن تصمیم‌گیرنده‌ی انسان در می‌یابد که اشتباهی در کار است (لحظه نامقدس)، آن‌گاه دیدگاه آمیخته با عشق الهی را در جهت تفسیر دوباره‌ی وضعیت موجود فرا می‌خواند. این تغییر دیدگاه، ما را قادر می‌سازد تا دریابیم که دنیای بیرون ما انعکاسی از دنیایی است که در ذهن خویش آن را خلق می‌کنیم و این‌که اگر مشکلی وجود دارد، منشأ آن در درون خود ماست، نه در دنیای بیرون. این موضوع به ما یادآوری می‌کند که حضوری روحانی و سرشار از عشقی وجود دارد که قادر است سلامت روانی را به ما بازگرداند و این همان لحظه‌ی مقدس است. آن هنگام که شاهد وقوع این لحظه‌ی مقدس هستیم، همان دم معجزه‌ای را در زندگی‌مان تجربه خواهیم کرد. هر کس و در هر زمان می‌تواند با خواندن این دعا، لحظه مقدس را فرا بخواند. هر چه بیش‌تر در تغییر دیدگاه خود بکوشید، بیش‌تر احساس می‌کنید که با جریان سیال حیات هم‌سو شده‌اید. همان‌طور که گام به گام با تمرینات این کتاب پیش می‌روید، بیش‌تر به اهمیت تغییر دیدگاه‌تان نسبت به زندگی پی می‌برید.

اخيراً با یک نمونه‌ی کاملاً ملموس و بی‌نظیر از لحظه مقدس روبرو شدم که لازم می‌دانم در این بخش از کتاب، آن را برای شما بازگو کنم. این اواخر، دوستی نزد من آمد و از این که تا چه حد از رئیسش متنفر است، با من صحبت کرد. او ساعت‌ها راجع به این که چگونه رئیسش با بی‌رحمی با کارمندان شرکت برخورد کرده و برای پیشبرد اهدافش آن‌ها را تحقیر می‌کند و این که یک محیط کاری زجرآور را برای همه به وجود آورده است، صحبت کرد. او به شدت از وضعیت به وجود آمده ناراحت و عصبانی بود، اما نکته‌ی بسیار مهم این بود که با تمام این احوال، دوستم مایل بود با این وضعیت از منظر دیگری برخورد کند و تغییری در نوع دیدگاهش ایجاد کند. در حقیقت، تمایل وی به تغییر دیدگاه سبب شد تا به سمت و سویی هدایت شود که این کلمات جادویی را به زبان آورد: «من احتیاج به کمک دارم. می‌خواهم این وضعیت را تغییر دهم.» تمایل وی به دریافت کمک، باعث گشوده شدن درهایی نامرئی به سوی قلمروی نامحدود هدایت الهی گردید.

کائنات گاهی از طریق ما انسان‌ها امور را پیش می‌برد. در آن روز بخصوص، خداوند من را وسیله‌ای برای یاری رساندن به دوستم قرار داد. آن روز به منظور تغییر دیدگاه وی، معنی لحظه مقدس را برایش شرح دادم و به او گفتم که چطور می‌شود با انجام این تمرین زاویه‌ی دیدش را از ترس به عشق تغییر دهد و کاری کند که یک ذهنیت نادرست و زیان‌آور به یک ذهنیت مفید و دوست داشتنی تبدیل شود. بنابراین به اتفاق یکدیگر شروع به خواندن این دعا کردیم: «پروردگارا، از این که به درخواست یاری‌ام جواب مثبت دادی، از تو ممنونم. من این وضعیت ناخوشایند را رها

کرده تا خود به تمام باورهای محدودکننده‌ام در این زمینه سروسامان دهی و آن را به مسیر عشق بازگردانی.»

پس از آن نگاهی به دوستم انداخته و متوجه شدم که نسبت به چند لحظه قبل احساس بهتری دارد. آرامش را به وضوح درون چهره‌اش می‌دیدم. سپس با یکدیگر خداحافظی کرده و منتظر وقوع معجزه‌ی لحظه مقدس شدیم. پس از گذشت یک ساعت، دوستم به من تلفن کرد و گفت: «اتفاق جالبی افتاده. وقتی وارد خانه شدم و در آستانه‌ی در ایستاده بودم، به یاد حرف تو افتادم. به وضوح صدايت را می‌شنیدم که می‌گفتی: «به رئیس‌ت به چشم یک برادر و یک دوست نگاه کن.» سپس چشمم به نامه‌ای که در دستم بود، افتاد. متوجه شدم که درون پاکت پستی یک کارت پستال تبریک سال نو است که از طرف رئیس‌م ارسال شده است. احساس کردم برادرم این کارت پستال را برایم ارسال کرده است. به این نتیجه رسیدم که ارتباط جدیدی بین‌مان شکل گرفته است. همان لحظه او را بخشیدم و آرزو کردم اوقات خوشی را در تعطیلات سال نو سپری کند. با شنیدن حرف‌های دوستم، واقعاً تعجب کردم و به او گفتم: «این همان لحظه‌ی مقدس است. لحظه‌ای که هر زمان اراده کنی، در دسترس‌ات است. کافی است بخواهی و آن را طلب کنی.»

گام سوم: تغییر سریع دیدگاه

لحظه‌ی مقدس لحظه‌ای است معنوی و روحانی که در اختیار تمام انسان‌ها قرار دارد. تنها کافی است بخواهید آن را تجربه کنید. هر چه بیش‌تر در انتخاب این لحظه تمرین و ممارست به خرج دهید، سریع‌تر با عشق الهی هم‌نوا خواهید شد.

تعالیم الهی:

میزان شادمانی درونی انسان‌ها رابطه مستقیمی با سرعت تغییر ترس و نگرانی و تبدیل آن به عشق الهی دارد.

این همان چیزی است که من آن را سرعت بازگشت می‌نامم. چقدر طول می‌کشد تا بتوانید دیدگاه خود را نسبت به وضعیت موجود به سمت عشق الهی تغییر دهید. امروزه دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم، موقعیت‌های بی‌شماری پیش روی‌مان قرار می‌دهد که به واسطه‌ی آن عشق الهی را از یاد می‌بریم. تنها کافی است به اخباری که از رسانه‌ها پخش می‌شود توجه کنیم. در یک بزرگراه پشت ترافیک سنگین متوقف شویم و یا وارد ازدحام صف مترو شویم تا احساسات منفی، ترس و نگرانی سراسر وجودمان را فرا گیرد. در حقیقت، این که تا چه حد بتوانیم از تجربه‌ی احساس ترس و نگرانی در موقعیت‌های مختلف زندگی اجتناب کنیم، معجزه به حساب نمی‌آید. بلکه معجزه زمانی رخ می‌دهد که بتوانیم به سرعت تغییر جهت داده و در مسیر عشق حرکت کنیم.

یادآوری: هدف مقابله با ترس و نگرانی نیست. ترس و نگرانی هیچ‌گاه از بین نمی‌رود و در صورتی که انسان تمام انرژی خود را صرف مقابله با ترس و نگرانی کند، فرصت تجربه‌ی لحظه مقدس را از دست خواهد داد. در واقع هدف اصلی این است که هیچ‌گاه بر پایه‌ی ترس‌ها و نگرانی‌های مان واقعیت زندگی‌مان را بنا نکنیم.

سعی کنید تجربه‌ی لحظه مقدس را تمرین کنید. هر زمان که متوجه شدید که در یک موقعیت تنش‌زا و نگران کننده قرار گرفته‌اید، این دعا را با خود زمزمه کنید: «پروردگارا، از تو ممنونم که من را یاری می‌رسانی تا به ترس‌ها و نگرانی‌هایم به عنوان زنگ خطری برای دوباره مأنوس شدن با عشق الهی بنگرم.»

هنگامی که افکار و اندیشه‌های مان را در مسیر عشق هدایت می‌کنیم، حضور پروردگار را در حمایت از خود احساس خواهیم کرد. نکته بسیار مهم این است هنگامی که در حال تغییر مسیر افکارمان از ترس و نگرانی به سوی عشق هستیم، می‌بایست از قبل تصویر دنیایی را که خواستار تجلی آن هستیم، به روشنی در ذهن خود ترسیم کرده باشیم. بسیاری از انسان‌ها از درک این موضوع عاجز هستند. با وجود این که خواهان پذیرش ترس‌ها و نگرانی‌هایشان هستند، اما همواره درگیر احساساتی هستند که به دنبال اتفاقات گذشته در وجودشان ریشه دوانده است و مانع جاری شدن عشق الهی در زندگی‌شان می‌شود. وجود این ذهنیت نادرست در انسان مانع از جاری شدن سعادت در زندگی می‌شود.

تعالیم الهی:

کائنات همیشه در حال واکنش نشان دادن به انرژی است که از طریق باورهای انسان ساطع

می‌شود.

گام چهارم: هر چه بکاری، همان را درو خواهی کرد

انرژی ساطع شده از جانب ما همواره پیامی را به کائنات منتقل می‌کند. این پیام هر چه باشد، توسط کائنات تأیید شده و پاسخ داده می‌شود. چنانچه نظام باورهای انسان بر پایه‌ی ترس و نگرانی بنا شده باشد، به دنبال آن هر چه در زندگی تجربه کند، ردی از ترس و نگرانی در آن هویداست. اگر عادت کنید همواره و در هر موقعیتی عشق را برگزینید، آن‌گاه زندگی را از منظر عشق تجربه خواهید کرد. این بدان معنا نیست که تجارب شما در زندگی تغییر خواهد کرد، بلکه به این معنا است که برداشت شما از آن تجربه تغییر خواهد کرد. نمونه‌ی بارز این مطلب، خانمی است به نام سامانتا که به مدت پنج سال به عنوان یک ویراستار فوق‌العاده برای من کار می‌کرد. او یکی از بهترین افرادی بود که به استخدام من در آمد. او یک همکار فوق‌العاده و وظیفه‌شناس بود که هر کسی را به سمت خودش جذب می‌کرد. در طول این سال‌ها، علاوه بر رابطه‌ی همکاری، دوستی نزدیکی بین ما شکل گرفته بود. سال گذشته حجم زیادی کار برایش ارسال کردم. با این وجود همیشه وظایفش را به موقع انجام می‌داد و آن‌ها را سر وقت به من باز می‌گرداند و هرگز در کارش کوچک‌ترین سهل‌انگاری نمی‌کرد. اما در کمال تعجب سامانتا هرگز تقاضای حق‌الزحمه

نمی کرد. هر ماه مجبور بودم از او تقاضا کنم که صورتحساب کارهایی را که انجام داده بود، برایم ارسال کند. اما او هیچ گاه به درخواست های من پاسخ نمی داد و در جواب می گفت: «هر وقت سرم خلوت تر شد، صورتحساب را برایت ارسال می کنم.» این قضیه باعث ناراحتی من می شد. انرژی ناشی از بی تفاوتی وی نسبت به دریافت حق الزحمه و نیز مقاومتش در برابر دریافت فراوانی، کاملاً به من منتقل می شد. با وجود این که دوست داشتم از زحمات وی نسبت به کارهای فوق العاده ای که برایم انجام می داد قدردانی کنم، اما خودش مانع جاری شدن فراوانی به زندگی اش می شد.

ماجرای سامانتا این موضوع را به من خاطرنشان کرد که هر چه انسان در زندگی تجربه می کند، رابطه ی مستقیمی با ارتعاشی دارد که وی از طریق نگرش خود به سوی کائنات ارسال می کند. آیا نگرش شما نسبت به زندگی، نگرشی از روی بی تفاوتی، نگرانی، حسادت یا ترس است؟ لازم است با دقت به این موضوع بیندیشید که چطور آن چه بر روی آن تمرکز می کنید، در زندگی تان انعکاس می یابد.

امیدوارم این بخش از کتاب به شما در فهم این مطلب یاری رسانده باشد که هر کسی می بایست از محتوای پیامی که به سوی کائنات می فرستد، پیش از آن که برایش مشکل ساز شود، آگاهی یابد. در نظر بگیرید چه اتفاقی خواهد افتاد در صورتی که انسان پیش از آن که رویداد ناگواری را به منظور آموختن مطلبی تجربه کند، خودش قادر به تغییر الگوهای فکری اش باشد؟ چه خواهد شد اگر پیش از ورشکستگی، طلاق یا پیش از این که اعتیاد زندگی اش را فلج کند، سعی کند سطح ارتعاشی خودش را تغییر دهید؟ به نظر شما دلیل تعلل برخی از انسان ها چه می تواند باشد؟

هنگامی که تصمیم می‌گیرید دنیا را از دریچه‌ی عشق بنگرید، خواهید توانست تمامی تجارب زندگی‌تان را از نو بنا کنید. با پذیرفتن این اصل خواهید توانست سال‌های سال بدون تجربه‌ی کوچک‌ترین درد و رنجی زندگی کنید.

از همین حالا شروع کنید. بین عشق و ترس یکی را به عنوان هدایت‌گر زندگی‌تان انتخاب کنید. در گام بعدی با مکتوب کردن امیال و خواسته‌های‌تان نسبت به عشق الهی متعهد خواهید شد.

گام پنجم: اهداف و خواسته‌های خود را بنویسید

در حقیقت، نوشتن عبارت‌هایی که خواسته‌ها و آرزوهای شما را نشان می‌دهد، پیمانی است میان شما و پروردگارتان. زمانی که شما برای رسیدن به خواسته‌ی خود، دست به قلم می‌شوید، مانند این است که قرارداد مقدسی بین شما و پروردگارتان منعقد می‌گردد. با این کار، این پیام را به خالق هستی ارسال می‌کنید که مایل هستید وجود ترس‌ها و نگرانی‌های‌تان را پذیرفته و آماده‌اید تا از این پس عشق الهی راهبر زندگی شما باشد. این مطلب بسیار مهمی بوده و گام بزرگی در مسیر تسلیم شدن در برابر مشیت الهی به حساب می‌آید.

اگر چه نمی‌توان فرآیند رشد و شکوفایی را در زندگی متوقف نمود، اما می‌توان با هم‌نوا شدن با انرژی عشق الهی این فرآیند را لذت‌بخش‌تر نمود. هدف نهایی انسان همانا می‌بایست رشد یافتن از طریق عشق الهی باشد.

اگر می‌خواهید عشق هدایت‌گر شما باشد، سعی کنید پیام‌تان را با صدای بلند به کائنات اعلام کنید.

بر روی یک برگه‌ی کاغذ و یا در دفترچه‌ی یادداشت خود بنویسید: من با تمام وجود می‌خواهم که عشق الهی راهنمای من در زندگی باشد.

هنگامی که با پروردگار خویش هم‌پیمان می‌شوید تا عشق الهی راهنمای‌تان باشد، باید مراقب افکار و سناریوهای ذهنی تنش‌زا که به طرز موزیانه‌ای شما را به دام می‌اندازند، باشید. این افکار دائماً به احساس درد و رنج منتهی شده و به آن‌ها هویت می‌بخشد. ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که احساس درد و رنج، ترس، جدایی و سختی کشیدن جزء لاینفک زندگی است، ضمن این‌که اطرافیان‌مان نیز از این احساسات حمایت می‌کنند. این نوع نگرش، ما را به سمت و سویی هدایت می‌کند که به تدریج این باور در ما شکل می‌گیرد که انسان نمی‌تواند بدون درد و رنج به موفقیت دست یافته و به تکامل برسد. اما من با نوشتن این کتاب قصد دارم به این افسانه‌ی قدیمی برای همیشه پایان دهم. در واقع درد و رنج به هیچ‌وجه وجود خارجی ندارند. هدف و مقصود نهایی انسان همانا شاد بودن، شاد زیستن و زندگی در بهجت و سادگی است. هدف انسان همانا تسلیم شدن در برابر عشق الهی به منظور داشتن یک زندگی سرشار از سرور و شادمانی است. چنانچه معنای عشق الهی را درک کنید، زندگی‌تان بلافاصله تغییر خواهد کرد. سعی کنید عبارت تأکیدی: من آماده‌ام تا عشق الهی را که هدایت‌گر زندگی‌ام باشد، به صورت یک مانترای ذهنی درآورده و هر روز پس از بیدار شدن از خواب این عبارت را با خود تکرار کنید. هنگامی که فکر می‌کنید در

محاصره‌ی افکار منفی قرار دارید و یا شرایط سختی را تجربه می‌کنید، با تکرار عبارت: من آماده‌ام تا عشق الهی هدایت‌گر زندگی‌ام باشد، به آرامش خواهید رسید.

زمانی که از خدا بخواهید ترس‌ها و نگرانی‌های‌تان را دوباره معنا کند و آن‌ها را به عشق تبدیل کند لحظه‌ی مقدس فرا می‌رسد. سعی کنید لحظه مقدس را لحظه به لحظه در زندگی خود تجربه کرده و آن را متجلی سازید تا آگاهی‌تان رنگ و بوی عشق به خود بگیرد. هر واژه‌ای که انسان در کلام خود از آن استفاده می‌کند و به هر چیزی که می‌اندیشد، ردپایی از عشق و ترس در آن به چشم می‌خورد. چنانچه کلامی که به کار می‌برید و تصویری که در ذهن به آن می‌اندیشید، با نیروی عشق الهی در یک سطح ارتعاشی باشد، آن‌گاه بیش از قبل احساس می‌کنید که زندگی بر وفق مرادتان است. اگر بدانید مایل به تجربه کردن چه نوع زندگی هستید، آن‌گاه از میان دو گزینه ترس و عشق، آگاهانه یکی را برمی‌گزینید.

گام ششم: خالق رؤیای خویش باشید

شما خالق رؤیاهایی هستید که واقعیت زندگی‌تان را می‌سازند. چنانچه ارتباط خود را با عشق الهی از دست داده و با ترس‌ها و نگرانی‌های موجود در زندگی‌تان یگانه شده‌اید، قطعاً رؤیاهای‌تان به کابوس تبدیل خواهند شد. هنگامی که به مشیت الهی اعتماد می‌کنید، کابوس‌های‌تان پایان یافته و تبدیل به رؤیاهایی شیرین می‌شوند. رؤیایی سرشار از نگرش‌های تازه که با حقیقت وجودی‌تان، یعنی همان عشق ناب شباهت بسیاری دارد.

این فرصت را به خودتان بدهید تا در این لحظه‌ی مقدس تخیل‌تان را به کار گیرید. تصاویری که در ذهن‌تان به آن می‌اندیشید و بر روی آن تمرکز می‌کنید، تصاویری از رؤیاهایی هستند که در نهایت به واقعیت زندگی‌تان تبدیل خواهند شد. انجام این تمرین به این دلیل از اهمیت زیادی برخوردار است که به شما در پذیرش این اصل که کائنات در این راه از شما حمایت می‌کند، اشاره دارد.

تعالیم الهی: تصویر ذهنی از آینده دلخواه خود خلق کنید

دوره‌ای در معجزات می‌گوید: «ذهن انسان بسیار قدرتمند است و هرگز نیروی خلاقه‌ی خود را از دست نمی‌دهد. هیچ‌گاه متوقف نمی‌شود. هر لحظه در حال آفرینش است. درک این موضوع که تلفیق اندیشه و ایمان باعث نوسان یافتن نیرویی می‌شود که می‌تواند کوه‌ها را جابه‌جا کند، بسیار مشکل به نظر می‌آید.»

باید بیاموزید که چگونه با استفاده از ابزار عشق به جای ترس و نگرانی، ذهن خود را برای خلق کردن پرورش دهید. این تمرین گام مهمی در جهت آغاز به کارگیری نیروی خلاقیت شما است. می‌توانید با پاسخ دادن به این سؤال ساده، تمرین تصویرسازی ذهنی را آغاز کنید: دوست دارید چه چیزی را بر پرده ذهن‌تان به تصویر بکشید؟ یا به عبارتی چه آرزویی را در سر می‌پرورانید؟ سعی کنید هنگام پاسخ دادن به این سؤال کاملاً راحت باشید. سعی نکنید خود را بابت آرزویی که در سر دارید، سرزنش کرده یا خجالت بکشید. ممکن است تصویر دنیایی را در ذهن‌تان داشته

باشید که هیچ‌گونه جنگ و نزاعی در آن اتفاق نمی‌افتد. ممکن است تصویری از خودتان باشد که وارد یک رابطه‌ی عمیق عاطفی شده‌اید و یا این که آرزو دارید یک زندگی عاری از ترس و نگرانی را تجربه کنید. سعی کنید هر تصویری را که تمایل بیش‌تری به آن دارید، در ذهن‌تان تجسم کنید.

سپس پاسخ را بر روی یک تکه کاغذ یادداشت کنید. چه آرزویی در سر دارید؟

در مرحله‌ی بعد با صدای بلند جمله‌ای را که بر روی کاغذ یادداشت کرده‌اید بخوانید. سپس چشم‌های‌تان را ببندید و به مدت پنج دقیقه بی‌حرکت در یک‌جا بنشینید. می‌توانید مراحل بعدی مراقبه را طبق دستورالعمل زیر ادامه دهید.

تمرین مراقبه‌ی تصویرسازی ذهنی: سعی کنید طوری روی زمین بنشینید که پشت‌تان کاملاً صاف باشد. دست‌های‌تان را روی ران‌ها به نحوی که کف دست‌ها به سمت بالا باشد، قرار دهید. سعی کنید عضلات‌تان را شل کرده و حالت طبیعی داشته باشید. در این حالت بدن شما در وضعیتی قرار می‌گیرد که انرژی‌های مثبت را از محیط اطراف جذب می‌کند.

چشم‌های‌تان را ببندید و سعی کنید تمرکزتان را متوجه درون کنید. به محرک‌های بیرونی کاری نداشته باشید.

اجازه دهید تا بصیرت درون‌تان (شهود) تجلی یابد و کاملاً تسلیم مشاهده‌ی تصاویری شوید که مایل هستید آن‌ها را در زندگی شخصی‌تان تجربه کنید. بگذارید خرد درونی‌تان دست به کار شود و این تصاویر را بر پرده‌ی ذهن‌تان به نمایش در آورد. خود را تسلیم این خرد درونی کنید.

به آرامی هوا را از طریق بینی به داخل ریه‌های تان منتقل کنید و یک نفس عمیق بکشید و آن‌گاه هوا را از راه دهان خارج کنید. سعی کنید با هر دم و بازدم، خود را بیش از پیش در تصاویر رؤیاهایی که قصد خلق کردن آن‌ها را دارید غرق کنید. آگاهانه بر روی آن‌ها تمرکز کنید.

اجازه دهید این تصاویر شما را به سمت احساسات و ادراک‌های تازه رهنمون کنند.

تا هر وقت که می‌خواهید در این وضعیت باقی بمانید.

هنگامی که احساس آمادگی کردید، به آرامی از حالت مراقبه بیرون آمده و بلافاصله زمانی را صرف یادداشت کردن تصاویری که به ذهن تان می‌رسد کنید. ممکن است با وجود این که دوست داشتید تصویر یک نوازنده را در ذهن خود تصور کنید، اما هنگام مراقبه، تصویر چشم‌های یک کودک را دیده باشید. یا این که دوست داشتید تصویر همسر آینده خود را ببینید، اما در حالت سکون خودتان را در کنار شخص دیگری مشاهده کردید. حتی امکان دارد در حالت مراقبه تصاویری را ببینید که به مراتب دور از واقعیت به نظر برسند و شما قادر نباشید بلافاصله معنای آن را درک کنید.

تعالیم الهی:

تصاویر رؤیاهایی که در حالت سکون و آرامش درونی مشاهده می‌کنید، به نحو قابل ملاحظه‌ای شما را در مسیری که برگزیده‌اید، هدایت می‌کنند و این اطمینان خاطر را به شما می‌دهند که در پیمودن این مسیر از حمایت و پشتیبانی کائنات برخوردار خواهید شد.

در صورتی که با انجام این تمرین هیچ‌گونه تصویری در ذهن‌تان شکل نگرفت، این امکان وجود دارد که شما از لحاظ احساسی در حال نشان دادن واکنش هستید و یا این که تغییری در سطح انرژی شما به وجود آمده است. بنابراین سعی کنید بلافاصله آنچه را که اتفاق می‌افتد یادداشت کنید.

این تمرین در حقیقت آغاز همکاری شما با انرژی منبع به منظور خلق کردن است. هنگامی که خاضعانه از طریق دعا کردن و انجام مراقبه، تسلیم مشیت الهی می‌شوید، شروع به دریافت راهنمایی از جانب خداوند خواهید کرد. چیزی فراتر از دریافت یک راهنمایی معمولی از جانب عوامل بیرونی. در این هنگام حضوری را در درون و اطراف خود احساس خواهید کرد که افکار و احساسات‌تان را هدایت می‌کند. از غوطه‌ور شدن در دریای بی‌انتهای خرد درونی‌تان ترسی به دل راه ندهید، زیرا هم‌اکنون این خرد در اختیار شما قرار دارد. سعی کنید قلب و ذهن‌تان را بر روی این آگاهی تازه بگشایید. به خودتان این فرصت را بدهید تا در برابر جریان سیال عشق الهی که همیشه هدایت‌گر شما بوده است، پذیرا باشید. مهم‌تر این که بپذیرید که شاد بودن و شاد زیستن حق طبیعی شما است. این حق شما است که در زندگی بدرخشید، رشد کنید و به موفقیت برسید. سعی کنید از این موهبت استفاده کرده و ذهن خود را بر روی دنیایی فراتر از آنچه تاکنون به آن باور داشتید بگشایید. دنیایی جدید و سرشار از امکانات نامحدود. دنیایی سرشار از عشق الهی. اکنون این فرصت به شما ارزانی شده تا از یک ذهنیت محدود و سرشار از حقارت خلاص شده و برگزینید

که این بار عشق الهی هدایت گر شما باشد تا دنیایی که آرزویش را دارید، خود خلق کنید. در این لحظه قادر هستید تا تغییری را که لایقش هستید در زندگی تان تجربه کنید.

سعی کنید در تمام لحظات، عشق را اولویت زندگی خود قرار دهید. ممکن است بعضی از شما بگویید: «بسیار خوب، این کار خیلی لذت بخش و خوب به نظر می رسد، اما رئیس من یک انسان احمق و بی منطق است و یا اخباری که از تلویزیون پخش می شود، مدام من را به وحشت می اندازد. در این مواقع چه کاری از دست من بر می آید؟»

پاسخ من به شما این خواهد بود:

در میان تاریکی چراغی به دست گیرید.

گام هایی که در این فصل به آن ها پرداخته شد، همانا چراغ راه شما در دل تاریکی هستند. این آموزه ها همیشه در دسترس شما هستند. تنها کاری که لازم است شما انجام دهید، این است که سعی کنید آگاهانه آن ها را انتخاب کرده و به کار ببرید.

اجازه دهید این گام های کلیدی را یک بار دیگر با هم مرور کنیم.

۱. عشق را به عنوان هدایت گر زندگی تان برگزینید و بپذیرید که بهترین راه این است که عشق را اولویت زندگی خود قرار دهید.
۲. تجربه کردن لحظه ی مقدس را به یک عادت بدل کنید و از پروردگار خود بخواهید به جای ترس و نگرانی، عشق عامل رشد و تعالی شما باشد.

۳. هر چه سریع‌تر خود را به سطح ارتعاشی عشق برسانید. به یاد داشته باشید که شادکامی شما در زندگی به مدت زمانی که طول می‌کشد تا ترس‌ها و نگرانی‌های خود را به عشق تبدیل کنید، بستگی دارد.

۴. سعی کنید افکار و اندیشه‌های خود را با عشق در آمیزید. کائنات همیشه به انرژی که در پس باورهای شما نهفته است، پاسخ می‌دهد.

۵. خود را ملزم به رعایت این عبارت تأکیدی کنید: من آماده‌ام تا از طریق عشق الهی رشد یافته و به تعالی برسم.

۶. شما خالق رؤیاهای خویش هستید. سعی کنید تصاویر دنیای دلخواه‌تان را در ذهن مجسم کنید.

سعی کنید مادامی که به اتفاق یکدیگر در این سفر معنوی به پیش می‌رویم، گام‌های ارئه شده در هر فصل از کتاب را به مرحله‌ی اجرا درآورده و به آن‌ها متعهد شوید. هر فصل از کتاب، زیربنایی برای فصل بعدی است و هر کدام از آموزه‌ها به وسیله‌ی آموزه‌های بعدی خود تکمیل می‌گردد. هر چقدر بیش‌تر نسبت به انجام این تمرین‌ها متعهد شوید، بیش‌تر از آن‌ها لذت خواهید برد. انتخاب با شماست. می‌توانید همراه با انجام این تمرینات، از آن‌ها لذت برده و درس بیاموزید. پس بیاید با هم آن‌ها را انجام دهیم .

در فصل سوم به شما کمک خواهیم کرد دریابید چگونه پروردگار در تمام مراحل زندگی، شما را در جهت رهایی از چنگ اندیشه‌های هراس‌آور و تصاویر ذهنی تنش‌زا راهنمایی می‌کند و این که او تمام این کارها را از طریق تعالیم معنوی خود به انجام می‌رساند. حال این شما هستید که می‌توانید با عمل کردن به این تعالیم معنوی، به یک آرامش و رهایی بی‌نظیر دست پیدا کنید.

فصل سوم

تو همیشه و در همه حال توسط نیروی الهی هدایت می‌شوی

بهتر است در ادامه‌ی مطالعه‌ی این کتاب، به این نکته اشاره کنم که زندگی همانند کلاس درس است و افراد و موقعیت‌هایی که بر سر راه‌تان قرار می‌گیرند، در حکم چالش‌ها و آزمون‌های زندگی‌تان می‌باشند. هر نوع تجربه‌ای در زندگی انسان، همواره دو انتخاب را پیش روی او قرار می‌دهد: آیا می‌خواهید عشق الهی موجب رشد و تعالی‌تان گردد یا این که ترس هدایتگر شما در زندگی باشد. در واقع انسان‌ها با برگزیدن هر یک از این دو گزینه، وارد نوعی آزمون الهی شده که منجر به از سر گذراندن یک چالش معنوی می‌شود. اما با انتخاب عشق در تجارب مختلف زندگی‌تان، به رهایی خواهید رسید و با انتخاب ترس و نگرانی، شما در اسارت گذشته‌ی خویش گرفتار خواهید شد. اما چنان‌چه اشتیاق خود را برای سربلند بیرون آمدن از این آزمون الهی به کائنات نشان دهید، آن‌گاه شاهد معجزات فراوانی در زندگی‌تان خواهید بود. بالعکس، چنان‌چه تمایلی به روبه‌رو شدن با این چالش‌ها از خود نشان ندهید، وارد تجارب و سناریوهایی در زندگی‌تان خواهید شد که هیچ‌گونه کمکی به رشد و تعالی شما نخواهد کرد.

نمونه‌ی بارز این موضوع، تجربه‌ای است که یکی از دوستانم به نام لنس در زندگی‌اش با آن روبه‌رو شد. لنس از دوران کودکی این باور را در ذهنش پرورش داده بود که به اندازه کافی باهوش نیست. اما همین‌طور که سنش بیش‌تر می‌شد، تصمیم گرفت این نارضایتی را با مصرف الکل، روابط نامشروع، کار و سایر رفتارهای اعتیادآور از بین برده و به نوعی به عالم بی‌خبری قدم بگذارد. سرانجام به این نتیجه رسید که با ادامه‌ی این روند، تنها از روبه‌رو شدن با ترس‌ها و نگرانی‌هایش سرباز می‌زند و موقتاً برای چند مدت از شر این احساسات بد خلاص می‌شود. بی‌خبر از آن‌که مشکل هم‌چنان سر جای خود باقی بود تا این که تصمیم گرفت به طور جدی از خواب غفلت بیرون آمده و مسیر بهبودی را طی کند.

من با لنس اوایل دوران بهبودی‌اش آشنا شدم و بعدها دوستان فوق‌العاده‌ای برای هم شدیم. در آن زمان ده سال بود که به نوعی آگاهی معنوی دست یافته بودم و کاملاً نسبت به نقشی که مفهوم ترس و نگرانی را در مراحل اولیه‌ی بهبود یک فرد ایفا می‌کند، آگاهی کامل داشتم. بنابراین با مشاهده‌ی تجاربی که لنس در آن مقطع از زندگی‌اش از سر می‌گذراند، توانستم به او کمک کرده تا متوجه شود این اتفاق ناخوشایند، درسی است از جانب پروردگار تا او بتواند به واسطه‌ی آن رشد کرده و شفا یابد.

با گذشت دو سال از آغاز دوران بهبودی‌اش، لنس توانست با یک خانم فوق‌العاده آشنا شود. او زن بی‌نظیری بود و با لنس به خوبی رفتار می‌کرد و به عقایدش احترام می‌گذاشت. موضوع بسیار جالب در ارتباط با این خانم، حس شوخ طبعی وی بود که احساس ناامنی را در وجود لنس بیدار می‌کرد، یعنی موضوعی که لنس در ابتدای امر قادر به درک آن نبود. آن خانم اغلب راجع به این که لنس در جریان اخبار روز دنیا نیست و این که نمی‌تواند یک کار ساده و پیش پا افتاده را به درستی انجام دهد، با وی شوخی می‌کرد. موضوعی که صرفاً یک شوخی از جانب یک دوست در جهت خیر و صلاحش بود، به شدت او را از کوره در می‌برد. با وجود این که دوست دختر لنس مدام با وی شوخی می‌کرد و اوقات خوشی را برایش فراهم می‌کرد، اما این کار باعث به وجود آمدن افکار هراس‌آور و در نتیجه ایجاد احساس نگرانی در لنس می‌شد که به او یاد آوری می‌کرد تو به اندازه کافی باهوش نیستی. زنده شدن این باور قدیمی باعث می‌شد تا لنس اتفاقاتی را که نشأت گرفته از این باور بود در زندگی‌اش تجربه کند. تجاربی که نتیجه‌ی انتخاب ترس و نگرانی به جای عشق بود. در نهایت، یک روز لنس با نگرانی و احساسی که ناشی از یک جراحی عمیق روحی بود، برای مشورت کردن نزد من آمد. او گفت: «تنها چیزی که می‌خواهم این است که به رابطه‌ام با او پایان دهم. کاملاً مشخص است که من شخص مناسبی برای او نیستم، لیاقت او یک فرد باهوش‌تر است.» سعی کردم با استفاده از یک روش معنوی و به چالش کشیدنش، پاسخش را بدهم. بنابراین به او گفتم: «دست نگه‌دار مرد! این خیلی احمقانه به نظر می‌رسد. تو با این کار در حال تعمیم دادن

یک باور ناشی از ترس قدیمی به یک موقعیت کاملاً خنثی هستی.» او پس از گذشت چند دقیقه کاملاً متوجه موضوع شد. او فهمید که چطور احساس ترس و نگرانی خودش را به دوست دختر جدیدش فرافکنی می‌کند.

سپس به لنس توضیح دادم که آشنا شدنش با آن خانم، یک آزمون الهی است تا او بتواند از طریق آن با ترس‌ها و نگرانی‌های قدیمی‌اش روبرو شود. در واقع حضور این دختر در زندگی لنس به هیچ‌وجه تصادفی نبود.

در واقع خداوند با گذاشتن آن دختر در مسیر زندگی لنس، آن هم درست زمانی که کاملاً آمادگی رها شدن از اسارت جراحت‌های گذشته را داشت، موجب شد تا او یک بار و برای همیشه از چنگ ترس‌ها و نگرانی‌هایش رهایی یابد. تصمیم لنس به آگاه شدن نسبت به این مسئله، پیامی را به سوی کائنات ارسال کرد مبنی بر این که لنس می‌خواهد یک بار دیگر ایمان و باورش را نسب به نیروی عشق در خود زنده کند. برایش توضیح دادم که چطور با ارسال این پیام به طور ناخودآگاه درخواست خود را به کائنات اعلام کرده و خداوند در جواب این درخواست دختری دوست داشتنی را بر سر راهش قرار داده تا با برانگیختن احساساتش موجب شود تا لنس بالاخره با ترس‌ها و نگرانی‌هایش روبه‌رو شود.

در ابتدا لنس در برابر این جریان مقاومت می‌کرد و می‌گفت: «این خیلی دردناک است. من لایق دوستی با او نیستم.» و من در پاسخ به او گفتم: «آیا دوست داری یک زندگی شاد و آزاد را تجربه کنی؟» او می‌گفت: «معلوم است که می‌خواهم.» و من در جواب گفتم: «پس بهتر است آماده‌ی روبه‌رو شدن با این چالش باشی، در غیر این صورت این اتفاق در رابطه‌های بعدی‌ات با دخترهای دیگر تکرار خواهد شد.» در نهایت، لنس نصیحت‌های من را جدی گرفت و به توصیه‌هایم در ارتباط با چگونگی روبرو شدن با این آزمون الهی عمل کرد.

ممکن است یک آزمون الهی همین لحظه در انتظار شما باشد. ممکن است این آزمون در ارتباط با یک سناریوی ذهنی مبتنی بر ترس باشد که شما آن را از گذشته به زمان حال منتقل کرده‌اید و یا

این که همانند لنس فکر می کنید چیزی برای روبه رو شدن با آن وجود ندارد. شاید فکر می کنید در این دنیا یک قربانی هستید که هیچ کاری از دست تان بر نمی آید. به هر حال باید به شما بگویم که قصد دارم تمام معادلات تان را در این زمینه بهم بزنم. شما نه تنها یک قربانی نیستید، بلکه لایق یک زندگی شاد و آزاد نیز هستید. چنانچه آماده ی قدم نهادن در مسیر دست یافتن به رهایی هستید، هم اکنون زمان رویارویی با آزمون های الهی است.

تعالیم الهی:

زندگی برای انسان ها حکم یک کلاس درس را دارد و حضور دیگران در زندگی هر کس به

مصاحب تکالیف درسی است که باعث رشد و تعالی او می شود.

نکاتی که در ادامه کتاب به آن ها اشاره می شود، گام هایی هستند که به دوستم لنس آموختم. با دنبال کردن آن ها می توانید وارد پروسه ی رویارویی با آزمون های الهی شوید.

گام اول: تشخیص دادن آزمون الهی

ممکن است وضعیتی که در ابتدا بسیار ناراحت کننده به نظر می رسد، واقعاً یک آزمون الهی باشد. به عبارت دیگر، باید به حماقت خود در این زمینه پایان داده و بدانید که این حماقت همان ترس ها و نگرانی های شما هستند. سپس بپذیرید که این ترس ها و نگرانی ها خود را در غالب یک آزمون الهی نمایان ساخته تا موجب رشد و تعالی شما شوند .

با نگاهی عمیق و بی طرفانه به موقعیتی که موجب ناراحتی و رنجش شما شده و با شناسایی و تشخیص فرد یا شرایط محیطی که باعث برانگیخته شدن باورهای مبتنی بر ترس شما شده است، خواهید توانست از این آزمون سربلند بیرون بیایید. به خودتان بابت داشتن جرأت اعتراف به باورهای نگران کننده به جای انکار و فرار کردن از آن افتخار کنید و از این که موقعیت پیش آمده را به عنوان یک آزمون الهی در نظر می گیرید خرسند باشید.

باید بپذیرید چنانچه آماده‌ی رویارویی با این آزمون الهی نبودید، امکان نداشت به مطالعه‌ی این کتاب ترغیب شوید! شما با اقدام به مطالعه‌ی این کتاب، در واقع به صورت ناخودآگاه، قرارداد مقدسی را امضاء کرده‌اید که به واسطه‌ی آن آمادگی خود را جهت رشد و تعالی نشان داده‌اید.

گام دوم: پذیرفتن این مطلب است که شما هرگز نمی‌توانید از روبه‌رو شدن با آزمون‌های الهی سر باز زنید.

گام دوم تماماً پذیرفتن این مطلب است که انسان هرگز نمی‌تواند از روبه‌رو شدن با چالش‌های زندگی سر باز زند. شاید تنها بتوانید برای مدتی آن را به تعویق بیندازید. چنانچه امروز از رویارویی با آن طفره بروید، آن‌گاه این آزمون الهی خودش را در قالب روابط یا تجارب دیگری نمایان خواهد کرد. اگر آماده‌ی پذیرش آن نشوید، او از شما پذیرایی خواهد کرد.

با قرار گرفتن در موقعیت آزمون الهی، شما دو گزینه پیش رو خواهید داشت: گزینه‌ی اول این است که می‌توانید در تمامی موقعیت‌های زندگی ترس و نگرانی را انتخاب کرده و عقب‌نشینی کنید و این در حالی است که بعضی اوقات این گزینه ایمن‌ترین انتخاب به نظر می‌رسد. اما بهتر است بدانید که از نظر من به هیچ‌وجه این‌طور نیست. عقب‌نشینی در برابر ترس مانند چرخیدن به دور خود است و تا زمانی که حقیقتاً آن را نپذیرید، هر بار شما را به همان نقطه که بودید باز می‌گرداند. بنابراین به شما پیشنهاد می‌کنم به جای تبعیت از ترس‌ها و نگرانی‌های تان سعی کنید با آغوشی باز به استقبال این آزمون‌های الهی بروید و یک بار برای همیشه به آن پایان دهید. مطمئن باشید که پروردگار هیچ‌گاه شما را بیش از حد توان‌تان مورد آزمایش و سختی قرار نمی‌دهد.

گام سوم: به احساسات خود احترام گذاشته و مسئولیت آن‌ها را به عهده بگیرید.

حاضر شدن در میدان آزمون الهی، مستلزم تمایل انسان به پذیرش درد و رنجی است که از آن ناشی می‌شود و آن زمان است که رهایی از چنگال گذشته برای انسان میسر می‌شود. بسیاری از انسان‌ها در مسیر رشد معنوی خویش به طرز باور نکردنی این گام مهم را نادیده می‌گیرند. باید

بدانیم که در پس تجربیات دردآور هر یک از ما، یک نوع احساس خشم، رنجش و ترس وجود دارد که تا به حال آن طور که باید تجربه نشده است. باید دانست که فرآیند رها شدن از چنگال افکار و باورهای هراس آور گذشته برای همیشه زمانی رخ می دهد که انسان به درد و رنج ناشی از آن آگاه بوده و به آن اذعان کند. سعی کنید به خودتان این فرصت را بدهید که به خشم، عصبانیت و رنجش های پنهان در وجودتان اعتراف کرده و وجود آن ها را تأیید کنید. در فصل دوم سعی کردیم با سناریوهای ذهنی که از گذشته در درون مان پرورانده و آن ها را به زندگی کنونی مان تعمیم داده ایم، دوباره ملاقات کنیم. اکنون وقت آن رسیده است که زمانی را به پذیرش احساساتی که در پس آن سناریوهای ذهنی نهفته است، اختصاص دهیم.

در زیر لایه های الگوهای ذهنی مبتنی بر ترس انسان ها، جراحات های عمیق و پنهانی وجود دارد که به علت ترس ناشی از تجربه ای احساس درد توسط خود فرد، نادیده انگاشته شده اند. افراد غالباً به جای این که به دردهای پنهان شان فرصت آشکار شدن بدهند، ترجیح می دهند این نوع احساسات دردآور را به سایر افراد، شرایط محیطی و حتی به اندام فیزیکی خودشان فرافکنی کنند. در واقع بخش سرشار از ترس ذهن انسان تمام سعی اش را می کند تا ما را از مسیر احساس درد منحرف سازد. زیرا لحظه ای که انسان احساس درد و رنج را تجربه می کند، زمانی است که شروع به رها شدن از اسارت دردهایش می کند. انسان ها از روی عادت وابستگی شدیدی به تجربه ای احساس درد دارند. در واقع ما انسان ها باور داریم که ایمن ترین راه، انکار احساس ترس و نگرانی است. اما باید دانست آنچه ما آن را سرکوب می کنیم، بیش تر تداوم می یابد و توجه نمی کنیم که با انکار آن، هیچ گاه وضعیت بهتر نخواهد شد. مادامی که به نظر می رسد روبه رو شدن با جراحات های عمیق گذشته، وحشتناک ترین کار ممکن است، روی دیگر سکه همانا رسیدن به رهایی و آزادی است. هنگامی که انسان از شتاب زدگی در زندگی دست بر می دارد و کمی آرام می گیرد و ذهن خود را بر روی معنویت می گشاید، این امکان برایش فراهم می شود تا دریابد که تاکنون چگونه در برابر رهایی حقیقی از بند ترس ها و نگرانی هایش مقاومت می کرده و نیز چگونه الگوهای ذهنی تکراری

و اعتیادگونه‌ی انسان مانع از تجربه کردن احساساتش شده است. هم‌چنین انرژی ناشی از هیجانات منفی در انسان، سبب شتابزدگی او در زندگی شده، به نحوی که مانع از این می‌شود که انسان قدری مکث کرده و به تجربه‌ی احساساتش بپردازد. این نوع رفتارها سبب ایجاد نوعی مقاومت ناهوشیار در برابر تجربه‌ی احساسات در انسان می‌شود.

شفای حقیقی زمانی رخ می‌دهد که انسان‌ها این فرصت را به خود بدهند تا تمامی احساساتی را که در پشت انواع برانگیزاننده‌ها در زندگی پنهان شده است، به طور تمام و کمال تجربه کنند. سعی خود را بکنید تا به جای پایان دادن به یک رابطه عاطفی، تغییر شغل یا هر کار دیگری که منجر به طفره رفتن از رویارویی با چالش‌های زندگی می‌شود، عزم خود را جزم کرده و به طور کامل درد و رنج و خشمی را که در پس هر چالش نهفته است، تجربه کنید.

هنگامی که دریافتید در مواجهه با یک آزمون الهی، احساسات‌تان تحریک شده است، یک نفس عمیق کشیده و با آغوشی باز درد و رنج ناشی از تجربه‌ی آن را به جان بخرید. تجربه کردن احساس درد، این امکان را به شما می‌دهد تا از آن عبور کرده و شکستش دهید. تجربه‌ی احساس درد به شما کمک خواهد کرد تا از اسارت ترس‌ها و نگرانی‌های‌تان نسبت به آن درد رها شوید. به جای هدر دادن انرژی خود در جهت طفره رفتن از تجربه‌ی احساس ناراحتی، درد و رنج در زندگی، تنها کافی است آن حس را با تمام وجود تجربه کنید. با انجام این کار قادر خواهید بود حقیقتاً با آغوشی باز به استقبال یک آزمون الهی رفته و از آن سربلند بیرون بیایید. مسئله بسیار مهم این است که بدانید هر چقدر بیش‌تر این موضوع را جدی بگیرید، امکان آشکار شدن احساسات و خاطراتی که تاکنون نهفته بوده‌اند بیش‌تر می‌شود. در صورتی که تصمیم بگیرید عمیقاً احساسات خود را تجربه کنید، خاطرات و احساساتی که باعث ایجاد آسیب‌های روانی در شما شده‌اند، از عمق به سطح خواهند آمد. در انجام این فرآیند، چنان‌چه حس کردید به واسطه‌ی تجربه‌ی احساسات‌تان تحت فشار قرار می‌گیرید، تردید به خود راه نداده و بلافاصله به یک مرکز درمانی مراجعه کنید. اما چنان‌چه تصمیم دارید احساسات خود را محترم شمرده و مسئولیت آن‌ها

را بپذیرید، توصیه می‌کنم این مراقبه‌ی ساده را تمرین کنید.

سعی کنید در یک مکان آرام و در جایی که هیچ‌گونه مزاحمت و سر و صدایی که تمرکزتان را از بین ببرد وجود ندارد، بنشینید. با یک نفس عمیق هوا را به داخل ریه‌های‌تان هدایت کرده و سعی کنید جایی را که در درون جسم‌تان احساس درد، خشم، رنجش و ترس در آن سکنی گزیده شناسایی کنید. آن‌گاه دست‌تان را بر روی محل موردنظر قرار داده و تمام انرژی و توجه خود را معطوف آن نقطه کنید.

سعی کنید به آرامی اکسیژن هوا را عمیقاً به سمت این ناحیه از جسم‌تان هدایت کرده و به خودتان اجازه دهید تا از لحاظ فیزیکی و احساسی درد و رنجی را که در این ناحیه سکنی گزیده است تجربه کنید.

به تنفس خود به صورت عمیق ادامه داده و سعی کنید بر روی این درد و رنج و ناراحتی تمرکز کنید. در هنگام جستجو برای یافتن عمق این احساسات در وجودتان، سعی کنید با خود مهربان بوده و به خودتان عشق بورزید.

با هر بار بازدم سعی کنید درد را از درون به سمت بیرون هدایت کنید.

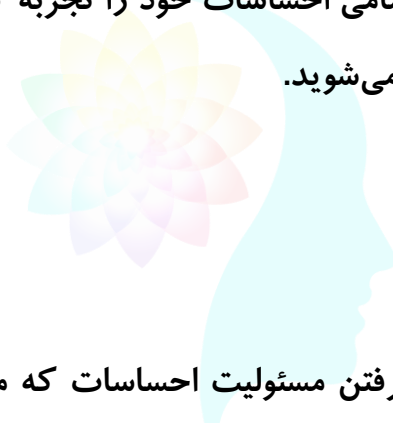
این امکان وجود دارد که هر بار عمیقاً این احساسات رنج‌آور را تجربه می‌کنید، نوعی احساس پوچی و سردرگمی به شما دست بدهد. اما آن هنگام است که تنش و اضطراب درونی‌تان آزاد شده و وارد فاز آرامش می‌شوید. تا زمانی که کاملاً احساس آرامش و سرزندگی نکرده‌اید، این تمرین را ادامه دهید.

به محض این‌که تنش و اضطراب درونی‌تان فروکش کرد، به مدت یک دقیقه نفس عمیق کشیده و سعی کنید آرامش خودتان را حفظ کنید.

آن‌گاه کانون توجه‌تان را بر روی نقطه‌ای از جسم‌تان که درد را در آن نقطه احساس می‌کنید، متمرکز کنید. سپس در حالی که دست‌های‌تان را به آرامی بر روی مرکز درد فشار می‌دهید، برای یک لحظه نفس‌تان را در سینه حبس کنید. مجسم کنید که منبعی از نور طلایی رنگی به سمت

نقطه‌ی موردنظر در جسم‌تان سرازیر می‌شود. سپس نفس خود را با یک بازدم بیرون بدهید و مجسم کنید که این منبع نورانی از درون بدن‌تان خارج می‌شود و دست آخر، یک نفس عمیق کشیده و چشم‌های‌تان را به آرامی باز کنید.

انجام این مراقبه به شما کمک خواهد کرد تا حس جدیدی از رهایی را تجربه کرده و به راحتی با آزمون الهی پیش آمده روبه‌رو شوید. انجام این تمرین به صورت روزانه و یا حتی چندین مرتبه در روز، به شما کمک خواهد کرد تا پذیرای دردها و رنجش‌های گذشته‌تان باشید. ممکن است آن‌چنان در انجام این تمرین مهارت پیدا کنید که به آسانی بتوانید در عرض یک یا دو دقیقه سکوت و بی‌حرکی به راحتی تمامی احساسات خود را تجربه کرده و از اسارت درد و رنج، خشم و کینه‌های درونی‌تان کاملاً رها می‌شوید.



گام چهارم: بخشیدن خود.

ممکن است با آغاز تمرین پذیرفتن مسئولیت احساسات که منجر به خلاص شدن از قید و بند ترس‌ها و نگرانی‌ها می‌شود، نوعی احساس آرامش را تجربه کنیم. اما گام بعدی در حفظ و تدام این آرامش، بخشیدن خود است. در حقیقت مسیری که ما را به سمت التیام جراحات‌های گذشته هدایت می‌کند، از میان فرآیند بخشش و احترام به خویشتن می‌گذرد. تنها چیزی که ما را به آرامش می‌رساند، دوست داشتن خود و اعتراف کردن به این مسئله است که تجارب زندگی ما چه خوب و چه بد، وسیله‌ای در جهت رشد و تعالی ما بوده است. در واقع فرآیند بخشش، پادزهری برای احساس خشم، رنجش و ترس است. بخشش به شما اجازه رشد یافتن و گام نهادن در مسیر التیام دردها را می‌دهد.

آغاز فرآیند بخشش خویشتن با تصحیح گفتگوی درونی امکان‌پذیر خواهد بود. آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که در برخورد با یک کودک معصوم که رفتار ناشایستی از خود بروز

داده است، چگونه رفتار می‌کنید؟ از چه تعابیر و واژه‌هایی برای فهماندن اشتباهش به او استفاده می‌کنید؟ کمی به واژه‌های محبت‌آمیز و انرژی مثبتی که برای ارشاد و تربیت او به کار می‌برید بیندیشید و سعی کنید در گفتگوهای درونی خودتان، در ارتباط با اشتباهاتی که مرتکب شده‌اید، از آن واژه‌های محبت‌آمیز استفاده کرده و تا حدودی به خودتان عشق بورزید. کمی وقت بگذارید و روش‌هایی را که می‌توانید در گفتگوی با خود مهربان‌تر باشید، یادداشت کنید. به عنوان نمونه، هنگامی که من تشخیص می‌دهم در برابر یک آزمون الهی قرار گرفته‌ام، ابتدا سعی می‌کنم احساس خشم و برآشفتگی خود را با تمام وجود بپذیرم، سپس در می‌یابم که این احساسات، نشأت گرفته از سناریوی ذهن‌ای است که می‌گوید من به اندازه‌ی کافی دوست داشتنی نیستم که در نهایت منجر به ترس ناشی از این باور می‌شود که من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم. به محض بروز این احساسات، تمام سعی‌ام را می‌کنم تا در کمال شفقت و مهربانی خود را بخشیده و دوست بدارم. با خودم تکرار می‌کنم: «گبی، دوباره به همان سیستم باورهای قدیمی‌ات بازگشتی. این سناریوهای ذهنی بسیار رنج‌آور هستند. سعی کن به خودت بابت تجربه‌ی این احساسات افتخار کنی و آن‌ها را بپذیری. تو خوب می‌دانی گذشتن از این چالش چقدر سخت است. سعی کن در این لحظات با خودت مهربان باشی. بروز این احساسات کاملاً بی‌خطر خواهد بود. من تو را بسیار دوست دارم.» با گفتن این جمله‌ها، آرامش خاصی به من دست می‌دهد. این یک تمرین عملی در راستای تسلی بخشیدن، دوست داشتن و بخشیدن خود است.

تعالیم الهی:

فرآیند التیام پیدا کردن و تعالی یافتن زمانی رخ می‌دهد که انسان بتواند آن‌چنان خودش را دوست داشته باشد که تیرگی‌های گذشته، دیگر قادر نباشند در حضور درخشندگی زمان حال، ایمان و باور انسان را به شفا یافتن سست کنند.

هنگامی که در حال تمرین دست یافتن به یک ذهنیت صحیح نسبت به عشق ورزیدن به خود هستید، می‌توانید از پروردگار خود استعانت بجوئید.

گام پنجم: به پروردگار خویش ایمان داشته باش و به او اعتماد کن.

گام پنجم به نحوی طراحی شده است که شما را در مسیر اعتماد کردن به خداوند به منظور یاری جستن از او راهنمایی می‌کند. به خاطر داشته باشید که خداوند هیچ‌گاه خارج از حد توان‌تان شما را مورد امتحان و آزمایش قرار نمی‌دهد. بدون در نظر گرفتن میزان سختی و آسانی آزمون الهی که در پیش روی‌تان قرار گرفته، با پذیرفتن این واقعیت که خداوند در تمامی لحظات پشتیبان شما خواهد بود و ایمان به این‌که او بهترین‌ها را برای شما رقم خواهد زد، قادر خواهید بود به آرامش حقیقی دست یابید. با اعتقاد به برخورداری از حمایت پروردگار، دیگر هنگام حل مسائل و دشواری‌های زندگی‌تان تنها به توانایی‌های خود بسنده نخواهید کرد.

چنان‌چه اعتقاد به حمایت پروردگار برای شما عجیب و باور نکردنی به نظر می‌رسد، نگران نباشید. با خواندن هر فصل از این کتاب، ایمان‌تان نسبت به خداوند بیش‌تر شده و با خداوند رابطه‌ی عمیق‌تری برقرار خواهید کرد. هم‌اکنون با خواندن این دعای زیبا و طلب استعانت از پروردگار، این ارتباط تازه‌ی سرشار از ایمان و اعتقاد را با حضرت دوست آغاز کنید: «پروردگارا، از تو به خاطر قرار دادن من در این موقعیت معنوی و آزمون الهی که در جهت رشد و تعالی من است، سپاسگزارم. با آغوشی باز حمایت تو را پذیرا می‌شوم. راه را به من نشان بده تا دریابم در این موقعیت ویژه چگونه رفتار کرده و چه بگویم. من کاملاً به هدایت و راهنمایی تو ایمان دارم.»

گام ششم: مراقب حواشی کار باشید.

به محض آن‌که پذیرفتید در زندگی با یک آزمون الهی روبرو شده و تصمیم گرفتید برای سربلند بیرون آمدن از آن همه چیز را به او بسپارید، احساس سبک شدن و آسودگی خواهید کرد. از این‌که متوجه شده‌اید وارد فرآیند التیام بخشیدن به الگوهای ذهنی گذشته‌تان شده‌اید، احساس رهایی و آزادی خواهید کرد. هر چه بیش‌تر خود را تسلیم مشیت الهی کنید، ایمان‌تان محکم‌تر خواهد شد.

اما در رابطه با افرادی که در سناریوهای ذهنی مبتنی بر ترس مان نقش اصلی را ایفا می‌کنند، چه می‌توان گفت؟ برای مثال، در ماجرای لنس نامزدش ابتدا در حاشیه قرار گرفته بود و دوست من بی‌خبر از آن که نامزدش چه نقشی در این ماجرا دارد، از دست او ناراحت شده بود. اما به مجرد این که لنس آمادگی‌اش را برای رویارویی با چالش پیش آمده در زندگی‌اش نشان داد، به او پیشنهاد دادم که رابطه‌اش را با نامزدش بهبود بخشد. در نهایت، لنس تصمیم گرفت با کنار گذاشتن ترسش و اقرار به این که در زندگی‌اش با یک آزمون الهی روبه‌رو شده با نامزدش برخورد کند. من برای لنس شرح دادم که جراحتهایی از گذشته در وجودش باقی مانده که اکنون می‌بایست آن‌ها را التیام بخشد. او اذعان کرد که شوخی‌های نامزدش باعث شده زخم‌های کهنه‌اش دوباره سر باز کند. لنس در نهایت بابت واکنش‌های ناشی مبتنی بر ترس‌های خود از نامزدش عذرخواهی کرد. او با کنار گذاشتن ترس‌ها و نگرانی‌هایش موجب شد تا روابطش با نامزد جدیدش بهتر شود. ما انسان‌ها اغلب از این که چقدر در مواجهه با چالش‌های زندگی آسیب‌پذیر هستیم واهمه داریم. اما باید دانست که این حس آسیب‌پذیری به طرز غیرقابل باوری قدرتمند می‌باشد و باعث ایجاد یک اتصال حقیقی با پروردگار می‌شود. هنگامی که در مسیر تزکیه‌ی نفس‌تان قرار می‌گیرید، از این که در این راه آسیبی به شما وارد شود، ترس به خود راه ندهید. هیچ چیز جذاب‌تر از شناخت ذات حقیقی خود نیست.

گام هفتم: از فرآیند التیام یافتن خویش به خوبی استقبال کنید.

گام نهایی در این مسیر، همانا استقبال از فرآیند التیام یافتن به صورت طبیعی و ذاتی خود است. تمام آنچه لازم است شما انجام دهید، تنها میل به پذیرش این مسئله است که مورد آزمون الهی قرار گرفته‌اید. بنابراین حضور خود را جهت رویارویی با آزمون الهی زندگی‌تان اعلام کرده و از خدا بخواهید که شما را در این مسیر یاری دهد. با ادامه‌ی مطالعه‌ی این کتاب، به تدریج ایمان‌تان نسبت به پروردگار عمیق‌تر شده و در ادامه‌ی مسیر زندگی آماده‌ی پذیرفتن فرصت‌هایی خواهید بود که سرانجام به رهایی و آزادی شما منجر خواهد شد. تنها کافی است از سر راه کنار رفته و

اجازه دهید خداوند دست به کار شود. آن گاه از مشاهده‌ی معجزات در زندگی‌تان حیرت زده خواهید شد.

پروردگار آنچه را که شما قادر به انجامش نیستید، به سرانجام خواهد رساند. تمامی تجاربی که من در زمینه‌ی شفا بخشیدن و التیام یافتن در زندگی‌ام داشتم، تجاربی بوده‌اند که خداوند خود آن‌ها را بی‌آنکه من کوچک‌ترین دخالتی در وقوع آن‌ها داشته باشم، پیش رویم قرار داده بود و این دلیل زیبایی رشد معنوی و تعالی انسان است. زمانی که انسان تسلیم مشیت الهی شده و اجازه دهد پروردگار به جای او وارد عمل شود، شفای واقعی رخ خواهد داد. در هر لحظه از زندگی، کائنات دست به دست هم داده تا مفهوم جدیدی از طرز فکر را برای شما به ارمغان آورده و عشق الهی را به سوی‌تان سرازیر کند. از این پس انتخاب با شماست. هنگام مواجهه با رویدادهای زندگی می‌توانید انتخاب کنید که عشق الهی راهگشای زندگی‌تان باشد یا اجازه دهید ترس و نگرانی تجارب زندگی‌تان را رقم بزند. تمامی مطالب ارائه شده در این کتاب، تمرینی است در جهت استفاده از نیروی عشق تا بدان جا که این کار در ضمیر ناخودآگاه‌تان نهادینه شود. بنابراین سعی کنید در مواجهه با چالش‌های زندگی پذیرا بوده و گام‌های ارائه شده در این کتاب را دنبال کنید. با دنبال کردن راهکارهای ارائه شده در این کتاب، دیگر هیچ گاه در مواجهه با شرایط به ظاهر ناگوار زندگی، احساس ضعف نخواهید کرد و هرگز نقش یک قربانی را بازی نخواهید کرد. در حقیقت، گام نهادن در مسیر رشد معنوی احساس قدرتی به شما ارزانی خواهد کرد که تا به حال آن را تجربه نکرده‌اید: قدرتی که در سایه‌ی تسلیم شدن به مشیت الهی تجربه خواهید کرد. ممکن است تسلیم شدن به امر پروردگار در این لحظه به نظر ترسناک بیاید که این امری بسیار طبیعی است و من کاملاً به شما حق می‌دهم. بهتر است زیاد سخت نگیرید و در حال حاضر تنها به این واقعیت بپردازید که تصمیم گرفته‌اید آمادگی خود را برای رویارویی با چالش‌های زندگی اعلام کنید. این برای شروع کافی است. هنگامی که دوست من لنس آمادگی خود را برای رویارویی با چالش به وجود آمده در زندگی‌اش اعلام کرد، کاملاً آسیب‌پذیر بود و به نامزدش اعتماد کرده بود. پس از

دنبال کردن این گام‌ها توانست از اسارت ترس‌ها و نگرانی‌های گذشته‌اش رها شده و ذهنیت نادرست خود را بهبود بخشد. پس از چندی ناگهان رابطه‌ی لنس با نامزدش به هم خورد، اما لنس هرگز ناامید نشد. زیرا جایی در اعماق قلبش می‌دانست که آن دختر به دلیل خاصی وارد زندگی‌اش شده بود. خداوند درست زمانی که لنس آماده‌ی رویارویی با آزمون الهی‌اش بود، آن دختر را سر راهش قرار داد. اگرچه رابطه‌ی این دو نفر ادامه پیدا نکرد، اما ایجاد این رابطه، خود یک معجزه بود. در حقیقت، معجزه‌ی اصلی تداوم این رابطه نبود، بلکه آماده شدن لنس برای رویارویی با چالش ایجاد شده در زندگی‌اش و به دنبال آن تغییر نگرش وی نسبت به خود و دنیای اطرافش بود که یک معجزه‌ی بزرگ الهی بود. آزادی و آرامش حقیقی همیشه در دسترس انسان است. با اعلام آمادگی در رویارویی با چالش‌های زندگی به روابط خود با اطرافیان عمق بیشتری بخشیده و اعتمادتان به دیگران بیشتر خواهد شد. به این نتیجه خواهید رسید که آسیب‌پذیر بودن خطری برای‌تان نخواهد داشت و دیگر احتیاجی به پنهان کردن ترس‌ها و درد و رنج‌های گذشته‌تان نخواهید داشت، زیرا دیگر این درد و رنج‌ها تأثیری بر شما نخواهد داشت.

تعالیم الهی:

رهایی از اسارت گذشته زمانی برای انسان میسر خواهد بود که آمادگی خود را برای رویارویی با چالش‌های زندگی در لحظه حال اعلام کنید.

روبرو شدن با ترس‌ها و نگرانی‌ها و اعلام آمادگی در رویارویی با چالش‌ها، می‌تواند بیش از حد وحشتناک به نظر آید. احتمالاً بارها در زندگی ندایی درونی را که از جانب ترس‌ها و نگرانی‌های‌تان در وجودتان طنین انداز شده است، به وضوح شنیده‌اید. زیرا از کودکی آموخته‌اید که برای دوری از خطر می‌بایست به ترس‌ها و نگرانی‌های‌تان اعتماد کنید. ترس موجب می‌شود انسان خود را از دیگران جدا دانسته و هرگز نتواند عشق الهی را تجربه کند. به دنبال این فرآیند، احساسات ناخوشایندی را در درون‌تان تجربه خواهید کرد. سعی کنید در وهله ی اول، این احساسات

ناخوشایند را بپذیرید! در این مرحله اعلام آمادگی همه جانبه در جهت بهبود و التیام یافتن بسیار لازم و ضروری است. دل‌تان را به دریا بزنید و به راهکارهای عنوان شده در این کتاب اعتماد کنید. به شما قول می‌دهم به محض اعلام آمادگی در رویارویی با آزمون‌های الهی، به رهایی و آرامش خواهید رسید. تجارب موفقیت‌آمیز من در زمینه شفا یافتن، بهبودی و رشد معنوی، حاصل تمایل من به انجام این مهم بوده است. چنان‌چه احساس می‌کنید آمادگی رویارویی با چالش‌های زندگی را ندارید نگران نباشید. در ادامه‌ی مطالعه این کتاب، هر زمان که دوست داشتید می‌توانید به این فصل رجوع کرده و این راهکارها را مرور کنید. در جهت ایجاد این تحول عظیم در درون خود، اعلام آمادگی امری بسیار ضروری و واجب است.

اجازه دهید تا یک بار دیگر گام‌های ارائه شده در این فصل را به منظور پشت سر گذاشتن موفقیت‌آمیز چالش‌های زندگی مرور کنیم:

- سعی کنید آزمون‌های الهی زندگی‌تان را شناسایی کرده و آن‌ها را با نام خاصی صدا بزنید؛ مثلاً آزمون ترس.

- هیچ‌گاه نمی‌توان از رویارویی با چالش‌های زندگی پرهیز کرد. پس با اعلام آمادگی خود مسیر را برای خود هموار کنید.

- مسئولیت احساساتی را که در پس درد و رنج‌های گذشته‌تان پنهان است، پذیرفته و سعی کنید آن‌ها را کاملاً تجربه کنید.

- با خودتان مهربان باشید. خودتان را بابت اشتباهات گذشته ببخشید تا مسیر برای‌تان هموار شود.

- از خداوند طلب استعانت کرده و به وجود نیرویی فراتر از خود ایمان بیاورید.

- به محیط پیرامون خود دقت کرده و به اهمیت نقش‌تان در وقوع اتفاقات زندگی توجه کنید.

- از فرآیند بهبودی و التیام یافتن استقبال کرده و پذیرای معجزاتی باشید که در زندگی‌تان رخ می‌دهد.

در فصل چهارم، گام های بعدی در فرآیند تسلیم شدن به خواست خداوند را به شما آموزش داده و به شما در فهم این مطلب که چگونه تصورات، افکار و تعابیری که در ذهن تان به آن می اندیشید می تواند سطح ارتعاشی شما را متحول کند، کمک خواهیم کرد. هم چنین راهکاری به شما ارائه خواهیم کرد که حضوری سرشار از انرژی را تجربه کنید. ذهن خود را باز نگه داشته و سعی کنید با عبور از هر بخش از مسیر سفری که با هم آغاز کرده ایم، به اندازه کافی از آن لذت ببرید.



فصل چهارم

ارتعاش انرژی ساطع شده از جانب تو، مهم تر از هر چیز دیگری است

چند فصل آغازین کتاب بیان کننده این مفهوم بود که سناریوهای ذهنی و اندیشه‌های درونی انسان، در نهایت تبدیل به واقعیت زندگی او می‌شوند. اکنون وقت آن رسیده که به درک عمیق‌تری از این واقعیت دست یابیم که چگونه فرافکنی افکار و کلام‌تان بر میدان انرژی شما تأثیر گذاشته و این که این سطح ارتعاشی چه تأثیری بر زندگی فرد می‌گذارد؟ دوره‌ای در معجزات می‌گوید: "هیچ اندیشه‌ای خنثی و بی‌اثر نیست. تمامی اندیشه‌های انسان تبدیل به فرم و شکل می‌شوند، اما در سطوح مختلف."

هنگامی که افکار مثبت و محبت‌آمیزی در سر دارید و یا کلمات انرژی‌بخش به کار می‌برید، احساسات خوبی را تجربه می‌کنید. اما چنانچه افکار و کلام‌تان را بر روی کمبودها، قضاوت درباره موقعیت‌ها و افراد و نیز ترس از دست دادن متمرکز کنید، احساسات ناخوشایندی را تجربه خواهید کرد. افکار و کلام شما می‌توانند بر سیستم عصبی و در نهایت بر تمامی تجارب شما از زندگی تأثیرگذار باشند. بنابراین لازم است نسبت به این که چگونه افکار و کلام شما می‌تواند سطح ارتعاشی شما را تغییر دهد، توجه ویژه‌ای داشته باشید. انرژی درونی انسان، قدرتمندترین منبع انرژی است. هنگامی که انسان در سطح ارتعاشی بالایی قرار دارد، مثل سطح ارتعاشی انرژی عشق، فرکانسی را از خود ساطع می‌کند که در مقابل انرژی‌ای با همان فرکانس را نیز جذب می‌کند. بالعکس، هنگامی که در سطح ارتعاشی پایینی قرار دارید، در مقابل انرژی با سطح ارتعاشی پایین دریافت خواهید کرد. بنابراین تمام نیرو و توانمندی انسان در این اصل خلاصه می‌شود که در هر لحظه از زندگی قادر باشد سطح ارتعاشی خود را طوری تنظیم کند که در پی آن انرژی‌هایی با سطح ارتعاشی بالا مانند انرژی عشق را به سوی خود جذب کند.

یوگی باهاجان یکی از برجسته‌ترین اساتید یوگا که تکنیک‌های کندالینی را در غرب رواج داده، می‌گوید: "چنان‌چه انرژی حاصل از حضور انسان مؤثر نباشد، کلام او نیز تأثیرگذار نخواهد بود." هم‌تراز شدن با فرکانس انرژی حاصل از حضور به این معنی است که اجازه دهید انرژی موجود در کائنات به طور طبیعی از طریق شما جریان یابد. این بدان معناست که انسان می‌بایست با کنار گذاشتن تمامی عقاید و باورهای محدودکننده‌اش، مسیر را برای هم‌نوایی دوباره با افکار، کلمات و احساسات سرشار از عشق الهی هموار کند. به عبارت ساده‌تر، انرژی انسان می‌بایست جریان سیالی از ابراز عشق باشد. چنان‌چه آماده هم‌تراز شدن با انرژی حاصل از حضور خود باشید، رابطه‌ی خود را با خالق هستی محکم‌تر خواهید کرد. برقراری رابطه با پروردگار موجب می‌شود رابطه‌تان با دیگران نیز عمیق‌تر شده و هم‌زمان از حمایت خداوند نیز برخوردار شوید. هم‌چنین در موقعیت‌های مختلف زندگی، هنگام بروز شک و تردید و بلاتکلیفی قادر خواهید بود به راحتی به منبع الهام وصل شده و امنیت و آرامش حقیقی را تجربه کنید.

در طول سخنرانی‌های حرفه‌ای‌ام بارها شاهد وقایع اسرارآمیزی بودم که ناشی از هم‌نوایی‌ام با انرژی حضور بود. مانند اتفاقی که در حین یکی از سخنرانی‌هایم در شهر هامبورگ آلمان برایم رخ داد که موجب شد بیش از پیش به معجزه ناشی از هم‌فرکانس شدن با منبع اصلی حیات پی ببرم. اغلب افراد حاضر در سمینار به زبان آلمانی صحبت می‌کردند و تقریباً هشتاد درصد آن‌ها از هدفون‌هایی که صحبت‌های من را ترجمه می‌کرد استفاده می‌کردند. این اولین باری بود که من در جایی سخنرانی می‌کردم که نیاز به مترجم داشت. پیش از ورودم به سالن سخنرانی، از طریق دعا و مراقبه از خداوند خواستم تا من را به منظور کمک کردن به افراد حاضر در سمینار راهنمایی و هدایت کند. به محض آن‌که روی صحنه ظاهر شدم، صدایی از درونم برخاست که می‌گفت: "به کلماتی که به زبان می‌آوری توجه نکن، تنها به نیروی حضورت تکیه کن." این کشف و شهود ناگهانی عمیقاً من را تکان داد. سپس به آرامی شروع به صحبت کردم و مرحله به مرحله با ماجراهایی که

تعریف می‌کردم پیش می‌رفتم. مطمئن بودم مادامی که همگام با پیامی که قصد انتقال آن را به مردم داشتم پیش بروم، جمعیت نیز با من همراه خواهد بود.

در اواسط سخنرانی، نگاهی به جمعیت انداختم که با هدفون‌هایی که بر روی گوش‌هایشان بود، در حال گوش کردن به صحبت‌های من بودند. بنابراین رو به جمعیت کرده و گفتم: "تقاضایی از شما دارم. دلم می‌خواهد هدفون‌ها را از روی گوش‌هایتان برداشته و به جای گوش دادن به صحبت‌های من، سعی کنید پیام سخنرانی من را از طریق انرژی ساطع شده از جانب من دریافت کنید." تمام جمعیت نسبت به انجام این کار تمایل نشان دادند و هدفون‌ها را از روی گوش‌هایشان برداشتند.

درست لحظه‌ای که با جمعیت حاضر در سالن از طریق ارتعاش انرژی ارتباط برقرار کردم، حس می‌کردم در حال اجرای حرکات موزون با آنها هستم. آن لحظه برایم بسیار جذاب و پُرشور به نظر می‌آمد. ناگهان متوجه شدم که افراد حاضر در سالن بدون آن که کسی حرف‌های من را برای‌شان ترجمه کند، قادر بودند پیام سخنرانی را از طریق ارتعاش انرژی ساطع شده از جانب من دریافت کنند. تا پایان سخنرانی هیچ کس هدفونش را دوباره روی گوشش قرار نداد.

صبح روز بعد برای اجرای سمینار دیگری به سمت لندن پرواز کردم. در آن سمینار یک هفته‌ای، من به عنوان سخنران مراسم اختتامیه معرفی شده بودم. آن روز جمعیت حاضر از ابتدای هفته به صحبت‌های سخنرانان متعددی گوش داده بودند و کاملاً خسته و بدون انرژی به نظر می‌رسیدند. علاوه بر این، من هم دیر به مراسم رسیدم و در پشت صحنه با جمعیت انبوهی از سخنران‌ها روبرو شدم و به جای آن که از آنها عذرخواهی کنم و در خلوت مقداری مراقبه کنم، مشغول گپ زدن با آنها شده و کاملاً حواسم پرت شد. ناگهان به خودم آمدم و با عجله به روی سن رفتم تا برای جمعیت زیادی که برای رفتن به خانه‌هایشان عجله داشتند، صحبت کنم. سرانجام به دلیل عدم آمادگی من و انرژی پایین جمعیت، نتیجه کار بسیار مایوس‌کننده از آب در آمد. اما نه به آن معنی

که نتوانستم به نکاتی که می‌خواستم اشاره کنم و یا این که سخنرانی خوب پیش نرفت، مسئله مهم این بود که من نتوانستم آن‌طور که باید با انرژی کائنات هم‌فرکانس شده و پیامم را با تمام وجود به آن‌ها منتقل کنم. سخن یوگی باهاجان را به خاطر آورید که می‌گفت: "چنان‌چه نتوانید با تمام وجود پیام‌تان را به دیگران منتقل کنید، کلام‌تان نیز چندان مؤثر نخواهد بود."

از آن روز به بعد، با خود عهد بستم و به شرکت کنندگان در سمینار قول دادم که دیگر هرگز بدون اتصال با منبع هستی، پایم را به روی صحنه نگذارم.

من برای اطمینان یافتن از این موضوع که در تمام جنبه‌های زندگی با تمام وجود آماده رویارویی با مسائل باشم، معمولاً از تکنیک رها شدن از بند ترس و نگرانی و هم‌نوا شدن با عشق الهی استفاده می‌کنم. به شما هم توصیه می‌کنم برای رسیدن به این هدف، گام‌های زیر را دنبال کنید.

گام اول: از سر راه کنار بروید.

وجود ترس و نگرانی بزرگ‌ترین مانع بر سر راه ظهور عشق الهی در زندگی انسان است. به نظر من انسان‌ها زمانی در زندگی دچار احساس خود کم‌بینی و جدایی از نیروی لایزال الهی می‌شوند که غرق در افکار هراس‌آور و نگران‌کننده خویش می‌شوند. من در اغلب اوقات به فکر فرو می‌روم و به ذهنم اجازه می‌دهم که در ترس‌ها و نگرانی‌های ناشی از احساس خود کم‌بینی پرتاب شود. در بیش‌تر مواقع مسائل جزئی زندگی را بیش از حد بزرگ جلوه می‌دهم. به طور مثال، نسبت به برنامه پروازی که چند ماه به آن باقی مانده بیش از حد وسواس به خرج می‌دهم و یا نسبت به اخباری که از طریق پست الکترونیکی‌ام دریافت می‌کنم، بیش از حد نگرانی به خرج داده و سناریوهای ذهنی ترسناکی در ارتباط با آن می‌سازم.

به نظر شما هنگام غوطه خوردن در این نوع شوریدگی‌های ذهنی، چه کاری از دست من بر می‌آید؟ به تدریج متوجه شدم که این افکار درهم و برهم موانعی است در برابر جاری شدن عشق الهی و

ارتباط حقیقی با پروردگار. بنابراین تصمیم گرفتم این موانع را از زندگی‌ام حذف کرده و از سر راه کنار بروم.

سعی کردم از طریق دعا کردن به انرژی سرشار از عشق الهی موجود در کائنات اجازه داده تا افکارم را از مسیر خود کم‌بینی و شک و تردید به سمت عشق بازگردانم.

با خواندن این دعا کارم را شروع کردم: "خداوندا، من خودم را کنار کشیده و اجازه می‌دهم تا خودت در این مسیر هدایتگر من باشی." ذکر این دعا موجب شد تا بلافاصله افکارم را از پرسه زدن‌های بیهوده بازداشته و دوباره در محضر الهی حاضر شوم. خواندن این دعا را به یک عادت روزانه تبدیل کردم تا همیشه ارتباطم را با عشق الهی حفظ کنم. شما نیز می‌توانید با ذکر این دعا، هنگامی که ترس‌ها و نگرانی‌های زندگی شما را فلج می‌کند، ارتباط خود را با پروردگار حفظ کنید. گام دوم: سطح ارتعاشی خود را از طریق انجام مراقبه به حداکثر برسانید.

من با انجام مراقبه روزانه سعی می‌کنم ارتباط خودم را با خالق هستی ارتقاء داده و سطح ارتعاشی خود را در یک فرکانس بالا حفظ کنم. شما نیز با انجام مراقبه می‌توانید هم‌زمان از حمایت و ارتباط با پروردگار برخوردار شوید. انجام مراقبه باعث از بین رفتن شک، خود کم‌بینی و ترس شده و شما را به جریان عشق الهی متصل خواهد کرد. هنگامی که من در سکوت به مراقبه می‌نشینم، تغییر سطح ارتعاشی و هم‌تراز شدن با انرژی موجود در کائنات را احساس می‌کنم.

تنظیم کردن سطح ارتعاشی با این روش همانند کوک کردن ساز توسط یک موسیقیدان است. هنگامی که انرژی انسان با انرژی موجود در کائنات هم‌تراز شده و ارتباط با خالق هستی برقرار می‌شود، می‌توان به راحتی حمایت و پشتیبانی خداوند را در محیط پیرامون خود احساس کرد.

چندین سال است که به عنوان کارآموز و سپس یک مربی در زمینه مراقبه کاندولینی فعالیت داشته‌ام. مراقبه‌های سبک کاندولینی به قدری قدرتمند هستند که معمولاً خیلی سریع انسان را با

سطح ارتعاشی موجود در کائنات هم‌تراز می‌کنند. یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین انواع مراقبه، مراقبه‌ی کردن کریا نام دارد که به راحتی می‌تواند تمرکز انسان را از ترس و نگرانی، شک و دودلی منحرف کرده و ارتباط او را دوباره با عشق الهی برقرار کند. واژه کردن در زبان سانسکریت مترادف با واژه "آواز" و کریا به معنی مجموعه مشخصی از حرکات است.

روش اجرای مراقبه کردن کریا:

بر روی یک صندلی یا به صورت چهار زانو روی زمین بنشینید.

شانه‌های‌تان را به عقب کشیده و گردن را صاف نگه دارید. سعی کنید بدن‌تان در یک حالت کشیده و صاف قرار گیرد تا راحت‌تر بتوانید نیروی عشق الهی موجود در کائنات را به سمت خود هدایت کنید.

اکنون در حالی که دست‌های‌تان بر روی زانو قرار گرفته، به طوری که کف دست‌ها به سمت بالا است، با ذکر مانترای "سا تا نا ما" با انگشت شست به ترتیب به نوک انگشتان اشاره، سبابه انگشت بعدی و در آخر به انگشت کوچک‌تان ضربه بزنید. در حالی که مانترای مخصوص را زمزمه می‌کنید، تصور کنید که صدا به سمت فوقانی سرتان حرکت کرده و از نقطه‌ای بر روی پیشانی، درست وسط دو ابروی‌تان (محل قرار گرفتن چشم سوم) خارج می‌شود. ابتدا به مدت دو دقیقه مانترا را با تُن صدای عادی تکرار کنید.

سپس دو دقیقه دیگر آن را زمزمه کنید.

و بعد از چهار دقیقه، در سکوت مانترا را برای خودتان تکرار کنید.

و حالا برعکس عمل کرده، ابتدا دو دقیقه زمزمه، سپس دو دقیقه با صدای بلند به مدت ۱۲ دقیقه این کار را تکرار کنید.

در پایان مراقبه یک نفس عمیق کشیده و دست‌های‌تان را تا بالای سرتان بکشید و سپس به آرامی از دو طرف بدن، دست‌ها را پایین بیاورید. این مراقبه را برای مدت ۱۲ دقیقه اجرا کنید.

با انجام این مراقبه به صورت منظم و ۱۲ دقیقه در روز، قادر خواهید بود میزان استرس خود را کاهش داده و فعالیت آن نواحی از مغز را که حافظه انسان را پشتیبانی می‌کند، افزایش دهید. با تمرین این مراقبه، شتاب‌زدگی زندگی روزمره خود را کاهش داده و خود را در حالت تعادل نگاه دارید.

گام سوم: تصمیماتی اتخاذ کنید که شور و شغف را در شما برانگیزد.

تصمیم شما به منظور حضور تمام و کمال در لحظه حال کافی است تا دوباره شما را با عشق الهی هم‌نوا کند. نیت کردن عبارت است از تکرار این عبارت که حاضر هستید دوباره با وجود حقیقی خویش ارتباط برقرار کنید. می‌توانید این عبارت را با صدای بلند و یا طوری که فقط خودتان آن را بشنوید تکرار کنید.

با تکرار این عبارت، پیامی را به سوی کائنات ارسال می‌کنید مبنی بر این که مایلید ترس‌ها و نگرانی‌های‌تان را رها کرده و افکار و اندیشه‌های‌تان را با عشق الهی هم‌سو کنید. هنگامی که احساس کردید از هم‌سوئی با عشق الهی فاصله گرفته‌اید، کافی است تصمیم بگیرید دوباره به طبیعت ذاتی خویش رجوع کنید. قدرت تصمیم‌گیری شما جهت رجوع به عشق الهی قدرتمندتر از حد تصورتان است.

سعی کنید راجع به تصمیماتی که در طول روز می‌گیرید، کمی بیندیشید. آیا می‌خواهید هر چه سریع‌تر کارهای‌تان به نتیجه برسد؟ آیا می‌خواهید به موفقیت و کامیابی دست یابید؟ آیا از نتیجه نگرفتن بیزارید؟ یا این که می‌خواهید تنها روز خود را به نحوی به پایان برسانید؟ چه اتفاقی خواهد افتاد، اگر تصمیم بگیرید تنها یک روز عالی را سپری کرده و حال‌تان خوب باشد؟

انتخاب‌های شما واقعیت زندگی‌تان را رقم خواهد زد.

با شرح داستانی در ارتباط با یکی از دوستانم به نام جسیکا، اهمیت نیروی قصد و نیت را برای‌تان شرح می‌دهم. جسیکا دختری بود که دائماً در رابطه با این مطلب که تنها دختر مجرد در میان دوستانش است، شکایت می‌کرد و تلاش زیادی می‌کرد تا بتواند قرار ملاقاتی با مرد دلخواهش ترتیب دهد. وی تمام افکار، گفتگو و انرژی‌اش را بر این موضوع که در ایجاد رابطه با مردها مشکل دارد، متمرکز می‌کرد. تا این که یک روز من به عنوان دوست صمیمی‌اش متوجه این موضوع شده و تصمیم گرفتم به او کمک کنم. برایش شرح دادم انرژی‌ای که او صرف اثبات مسئله‌ی مجرد ماندنش به خودش و اطرافیانش می‌کند، هیچ کمکی به وی نخواهد کرد تا او بتواند با مرد دلخواهش ازدواج کند. سعی کردم به او نشان دهم که چگونه تمرکزش بر افکار منفی، انرژی‌اش را به طرز محسوسی کاهش می‌دهد و در نتیجه این تنزل انرژی در وی باعث می‌شود او در قرار ملاقات‌هایی که در آینده خواهد داشت، چیزی برای جذب کردن طرف مقابلش نداشته باشد. در نهایت سعی کردم با به چالش کشیدن جسیکا او را وادار کنم تصمیمات جدی دیگری اتخاذ کند. به او یادآوری کردم که بهتر است به جای شکایت کردن از وضعیت موجود، به فرصت‌هایی که پیش رویش قرار دارد بیندیشد و تمرکزش را بر روی آن‌ها قرار دهد. تمایل جسیکا به عمل کردن به توصیه‌های من سبب شد تا ظرف سه هفته تمرکزش در مسیر صحیح قرار گرفته و روزش را با این قصد و نیت شروع کند که با مرد دلخواهش ملاقات خواهد کرد. در این مدت با شرکت در جمع‌های اجتماعی توانست به نحو چشمگیری جذاب به نظر رسیده و در نهایت رفتارش را در قرار ملاقات‌هایش تغییر دهد. به جای شکایت کردن راجع به خوب پیش نرفتن قرارهایش، شروع به بیان جملاتی نظیر: «من شریک زندگی‌ام را پیدا کردم و در حال آماده کردن خودم برای ملاقات با او هستم»،

کرد. در نهایت جسیکا توانست با تصمیمات جدی‌ای که در این زمینه اتخاذ کرد، شور و شوق را در خودش زنده کرده و انرژی‌اش فزونی یابد. در عرض یک ماه، جسیکا موفق شد دو قرار ملاقات باورنکردنی ترتیب دهد و چهار ماه بعد توانست وارد یک رابطه جدی با مرد دلخواهش شود.

تعالیم الهی:

این جهان کوه است فعل ما ندا سوی ما آید صداها را نوا

آیا داستان جسیکا شما را متأثر نکرد؟ آیا می‌دانید از چه راه‌هایی مانع جریان یافتن انرژی مثبت به زندگی خود می‌شوید؟

چنانچه مایلید بر روی رسیدن به خواسته‌ها و آرزوهای‌تان تمرکز کنید، می‌توانید با گرفتن یک تصمیم جدی کار خود را آغاز کنید. باید تصمیم بگیرید که مسیر انرژی و افکار خود را تغییر دهید. ابتدا موقعیت‌هایی را در زندگی خود که آگاهانه مانع جریان یافتن نیروی عشق الهی در آن شده‌اید، شناسایی کرده، سپس تصمیم بگیرید که به جای اندیشیدن به کمبودها و مشکلات پیش رو، به لذت بردن از کاری که انجام می‌دهید و نیز تمرکز بر خود کار پردازید. سعی کنید ذهنیت سرشار از ترس و نگرانی‌های خود را تغییر داده و مفهوم ذهنی تازه‌ای که عشق را انعکاس می‌دهد، در خود پرورش دهید.

قصد و نیت جدید خود را در دفترچه یادداشت خود بنویسید.

پس از آن که قصد و نیت خود را به روشنی مشخص کردید، چند بار در طول روز آن را با صدای بلند تکرار کنید. هر روز صبح که از خواب بر می‌خیزید، قصد و نیت خود را با اعتقاد راسخ مشخص کرده و در هر موقع از روز که دوباره وارد چرخه ترس و نگرانی شدید، بلافاصله تعهدات جدید

خود را یادآوری کنید. چنانچه نسبت به اجرای قصد و نیت‌های مثبت خود متعهد باشید، به طور واضح حمایت پروردگار را از طریق انرژی موجود در کائنات دریافت خواهید کرد.

گام چهارم: درک مفهوم واقعی وجد و سرور.

گرفتن تصمیمات انرژی‌بخش باعث ایجاد نوعی وجد و سرور در انسان می‌شود و این نوع شادمانی، عاملی برای نشر و گسترش خوبی و نیکی در جهان است. یکی از دوستان من به نام رابرت هولدن می‌گوید: «تعهد انسان به تجربه‌ی احساس شادمانی و لذت بردن از زندگی منجر به افزایش احتمال موفقیت در زندگی می‌شود.» من واقعاً عاشق این عبارت هستم. اما بسیاری از انسان‌ها، خواسته یا ناخواسته اسیر ترس‌ها و نگرانی‌های خود هستند. انسان‌ها در طول زندگی و به طرق مختلف درگیر وقایعی می‌شوند که حاصلی جز درد و رنج ندارد و این باور را در خود پرورش می‌دهند که زندگی واقعی چیزی جز درگیری ذهنی و تقلا کردن نیست. در صورتی که این نوع باورهای محدودکننده، نتایج ویران‌کننده‌ای در بر دارد.

حقیقت امر این است که انسان هر چقدر در زندگی شادتر و خوشحال‌تر باشد، بازتاب زیباتری به دنیای اطراف خویش خواهد داشت و درخشش بیش‌تری را به نمایش خواهد گذاشت. انرژی بیش‌تری برای ابراز وجود خواهد داشت و دست آخر انرژی مثبت بیش‌تری از خود ساطع خواهد کرد.

لازم به یادآوری است که کار اصلی منبع انرژی، همانا نیاز به آشکار شدن و خدمت کردن به موجودات، ایجاد الهام و شهود در قالب راه‌حل‌های خلاقانه برای مسائل و مشکلات به ظاهر مایوس‌کننده و دست آخر نشان دادن سخاوت خویش در هنگام نیاز است.

می‌توان گفت حتی وجود یک انسان شاد و پُرانرژی، پتانسیل این را خواهد داشت که تأثیر مثبت چشمگیری بر یک اجتماع محلی و یا کل کره زمین داشته باشد. انرژی ناشی از ایجاد صلح، عشق و شادمانی قادر است دنیا را دگرگون کند.

ماهاریشی ماهش یوگی یک معلم معنوی بود که جنبش مراقبه تعالی بخش را در سال ۱۹۵۰ میلادی در هند پایه‌ریزی نمود و پس از آن این تکنیک را وارد دنیای غرب کرد. او پیش‌بینی نمود در صورتی که یک درصد از جمعیت ساکن در یک منطقه به مراقبه بنشینند، همبستگی میان گروه مراقبه‌کننده، این توانایی را خواهد داشت که کیفیت زندگی کل جمعیت آن منطقه را ارتقاء بخشد. او معتقد بود انرژی ناشی از شادمانی و آرامش میان اعضا گروه مراقبه‌کننده، قادر است یک صلح متعالی و هماهنگی را به کل اعضاء جامعه منتقل کند. تئوری ماهاریشی می‌گوید: هنگامی که یک گروه از جمعیت انسان‌ها یک جا به مراقبه پردازند و نیت همه آن‌ها از این مراقبه ایجاد صلح و آرامش باشد، آن‌گاه امواج آلفای مغز همه آن‌ها با هم یکی شده، به طوری که این همبستگی امواج مغزی آن‌ها بر روی افرادی که مراقبه نکرده و در ضمیر ناخودآگاه‌شان تمایلی به دریافت صلح و آرامش ندارند، تأثیر عمیقی خواهد گذاشت.

پیشگویی ماهاریشی توسط نتایج مطالعاتی که در سال ۱۹۷۶ میلادی منتشر گردید، به اثبات رسید. یک گروه از راهب‌ها به یک ناحیه جرم‌خیز فرستاده شدند. تعداد این راهب‌ها یک درصد از جمعیتی بود که در آن منطقه زندگی می‌کردند. سپس این گروه راهب‌ها به مراقبه نشستند. پس از گذشت مدتی، میزان جرم و جنایت در آن منطقه به طور چشمگیری به میزان ۱۶ درصد کاهش یافت. پس از آن پدیده، انرژی ناشی از آگاهی جمعی توسط نیروی سرشار از عشق حاصل از انجام مراقبه را اثر ماهاریشی نامیدند. دلیل کاربرد اثر ماهاریشی، تأثیر عملکرد امواج مغزی آلفای جمعی افرادی است که به مراقبه می‌نشینند و این نیروی قدرتمند قادر است با انتشار از طریق اتمسفر جو به سمت انسان‌هایی که در همان منطقه جغرافیایی ساکن هستند، منتقل شده و بر روی قلب، ذهن و فعالیت‌های آن‌ها تأثیر مثبت بگذارد. برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه، می‌توانید به نوشته‌ای از دیوید ارم – جانسون با عنوان پیشگیری از جرم و جنایت با استفاده از اثر ماهاریشی که در سال ۲۰۰۳ میلادی در مجله بازتوانی جنایتکاران به چاپ رسید، مراجعه کنید.

هنگامی که گروه قابل توجهی از افراد به قصد انجام مراقبه گرد یکدیگر جمع می‌شوند، پیامد کارشان به جامعه و حتی به کل کره زمین منتقل می‌شود.

جایی در عمق آگاهی فردی انسان نیرویی وجود دارد که تأثیر مستقیمی در منسجم ساختن میدان انرژی دارد. شما نیز می‌توانید از طریق ذکر دعا، مراقبه و افکار مثبت و همچنین تجربه‌ی شادمانی به این میدان انرژی حیات بخشیده و تأثیری پیش‌رونده بر صلح و آرامش دنیا داشته باشید. چنان‌چه تجربه‌ی احساس شادی و لذت به اولویت زندگی‌تان تبدیل شود و بتوانید از طریق مراقبه‌ی روزانه با این وجد و سرور الهی هم‌نوا شوید، نه تنها احساس خواهید کرد عمیقاً با پروردگار خویش در ارتباط هستید، بلکه خواهید توانست تأثیر شگرفی بر روی افراد و محیط پیرامون خویش و حتی زندگی افرادی که هرگز آن‌ها را ندیده‌اید، داشته باشید. در نهایت، شما تبدیل به یک فرد معنوی تأثیرگذار خواهید شد. از طریق انرژی مثبتی که از خود ساطع می‌کنید، باعث ایجاد سلامتی و نشاط در افراد پیرامون خود خواهید شد و چنان‌چه انرژی منفی از خود ساطع کنید، به مراتب باعث ایجاد آلودگی و عدم سلامت کل کره زمین خواهد شد.

پس انتخاب با شماست!

تعالیم الهی:

مادامی که انسان در وضعیت شادمانی و سلامت روانی به سر می‌برد، تأثیر مثبتی بر کل موجودات کره زمین خواهد داشت.

هم‌اکنون تکنیک‌های مختلف و ابزار کاربردی زیادی در اختیارتان قرار دارد که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. سعی کنید از این ابزار و تکنیک‌ها که در سه فصل آغازین کتاب ارائه شده، استفاده کرده و ذهنیت خود را تغییر دهید. سعی کنید با استفاده از راهکارهای جدید ارائه شده در این فصل شادمانی، شور و شغف و صلح و آرامش را به زندگی خود وارد کنید. با این کار ایمان شما نسبت به خداوند محکم‌تر شده و به هستی خویش جانی دوباره خواهید بخشید. هنگامی که به این

نیروی الهی مجهز شوید، تغییر واقعی را در زندگی خویش احساس خواهید کرد و افراد درست در زندگی شما ظاهر خواهند شد. این افراد به واسطه حضور شما و بدون آن که دلیل این امر را بدانند، احساس تعالی و رشد می‌کنند. در پی آن، شما نوعی احساس شور شعف، مؤثر بودن و دوست داشته شدن را تجربه خواهید کرد. احساس می‌کنید باهوش‌تر و زرنک‌تر شده‌اید و این یک واقعیت است. از همه مهم‌تر در دنیایی که همه چیز از وضعیت موجود گرفته تا افراد و موقعیت‌های پیرامون‌تان، دست به دست هم داده‌اند تا شما را موجودی منفعل و بدون قدرت انتخاب نشان دهند، احساس قدرت و صاحب اختیار بودن خواهید کرد. در دنیایی که اخبار ناگوار مربوط به نقاط مختلف دنیا ناراحت کننده و زجرآور به نظر می‌رسند، شما قادر خواهید بود تضاد میان این نوع احساسات و عشق الهی موجود در کائنات را تشخیص دهید. شما می‌توانید با انجام مراقبه و ارسال امواج آلفای مغزی، ارتعاشات محبت‌آمیز و سرشار از عشق را به سوی دنیا مخابره کرده و با کمک گرفتن از نیروی لایزال الهی که همیشه و همه جا پشتیبان شما است، همزمان شادمانی و آرامش را خلق کرده و این جدا افتادگی از عشق الهی را برای همیشه از میان بردارید.

گام پنجم: بهتر است بدانید در صورت اتکا به قدرت موجود در شادمانی، بی‌شک از جانب پروردگار حمایت و هدایت خواهید شد.

هم‌اکنون می‌دانید که افکار، کلمات، نیات و انرژی شما چگونه می‌تواند بر دنیای پیرامون‌تان تأثیرگذار باشد. بنابراین سعی کنید از این پس، تنها به نیروی شادمانی، آرامش و صلح تکیه کنید. زمانی را صرف پاسخ دادن به سؤالات زیر کنید و سعی کنید بلافاصله پاسخ‌های خود را در فضای خالی روبروی سؤالات و یا در یک دفترچه یادداشت کنید.

چه چیز موجب ایجاد شادمانی و لذت در شما می‌شود؟

در صورتی که شادمانی به اولویت زندگی‌تان تبدیل شود، تجربه‌ی شما از زندگی چطور خواهد بود؟

چطور می‌توانید آن جنبه از زندگی‌تان را که سرشار از غم و اندوه است، به شادمانی تبدیل کنید؟

از چه راه‌هایی می‌توانید شادمانی را بلادرنگ وارد زندگی خود کنید؟

من سال‌های زیادی از زندگی‌ام را با ترس و نگرانی سپری کردم. اما همین‌طور که از لحاظ معنوی رشد می‌کردم، به این موضوع نیز می‌اندیشیدم در صورتی که شادمانی و لذت بردن از زندگی را به جای ترس و نگرانی برگزینم، زندگی‌ام چطور پیش خواهد رفت؟ در پی یافتن پاسخ این سؤال، تجربیات جدیدی در زندگی کسب کردم. از آن زمان به بعد سعی کردم موفقیت‌هایم را با میزان لذتی که از آن تجربه‌ی جدید می‌برم، ارزیابی کنم. بنابراین هر تجربه‌ی جدیدی را که شروع می‌کردم، تمام سعی‌ام را می‌کردم که در وهله‌ی اول، از آن کار لذت ببرم. در پی این تصمیم، در حالی که به تفکرات محدودکننده‌ی سابق می‌خندیدم، سعی کردم سرگرمی‌های تازه‌ای را امتحان کنم. عادت‌های مربوط به گذشته را کنار گذاشته و سعی کردم در تمام موقعیت‌های زندگی، بخصوص موقعیت‌های دشوار، به جای ترسیدن و نگران شدن از آن لذت ببرم. هنگامی که به خود آمده و می‌دیدم در حال اندیشیدن به موضوعات منفی هستم، در می‌یافتم چالشی پیش رویم قرار گرفته که می‌بایست به آن از منظر شادمانی بنگرم. هنگام قرار گرفتن در این موقعیت‌ها، از خود می‌پرسم: «چنانچه سعی کنم از موقعیت پیش آمده نهایت استفاده را کرده و از آن لذت ببرم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟» در هر لحظه از زندگی با پرسیدن این سؤال از خود، بلافاصله به مسیر شادمانی و لذت بردن از زندگی باز می‌گردم.

لذت بردن از تمام لحظات زندگی تنها منوط به تفریح کردن و انجام یک تجربه‌ی لذت‌بخش در زندگی نیست، بلکه لذت و شادمانی نتیجه انتخاب‌هایی است که منجر به لذت و شادمانی می‌شود. برای رسیدن به شور و شغف در زندگی، نیازی به هیچ‌گونه تلاش و تقلا نیست. لذت تنها نتیجه‌ی انتخاب‌هایی است که انسان در هر لحظه از زندگی انجام می‌دهد.

به طور مثال، هنگامی که در ترافیک گیر افتاده‌اید (موقعیتی که اکثر ما آن را تجربه کرده‌ایم)، کاملاً خودتان را عاجز و درمانده حس می‌کنید. بخصوص هنگامی که قرار است به موقع بر سر یک قرار حاضر شده، در حالی که توسط شرایط بیرونی کاملاً منفعل شده‌اید. در این موقعیت، دو انتخاب پیش روی‌تان قرار دارد. می‌توانید در حالی که از عصبانیت سرخ شده و با صدای بلند به ماشین‌هایی که در حال بوق زدن در کنار شما هستند ناسزا می‌گویید، بی‌حرکت سر جای خود بنشینید. این نوع نگرش منفی به وضعیت پیش رو موجب منفعل شدن شما و حتی گاهی باعث بروز یک تصادف کوچک می‌شود. این اتفاق حاصل عصبانیت شما هنگامی که پشت فرمان اتومبیل‌تان نشسته‌اید است. آیا بروز این حادثه برای شما آشنا نیست؟

اکنون به سراغ انتخاب بعدی می‌رویم. فرض می‌کنیم که در ترافیک گیر افتاده‌اید و ظاهراً هیچ کاری از دست‌تان بر نمی‌آید. به جای این‌که از کوره در بروید، این دعا را با خود تکرار کنید: «خداوندا، از تو سپاس گزارم که من را یاری می‌رسانی تا لذت و شادمانی موجود در موقعیت پیش آمده را تشخیص دهم.» آن‌گاه خواهید دید چطور در یک چشم برهم زدن، احساسات‌تان تغییر کرده و تمایل دارید در وضعیت پیش رو شادمانی را تجربه کنید. به جای آن‌که بر روی مواردی که از ماندن در ترافیک باعث ناراحتی شما می‌شود تمرکز کنید، به دنبال راه‌هایی خواهید بود که بتواند آن موقعیت را به عاملی برای شاد بودن و لذت بردن تبدیل کند. به طور مثال، می‌توانید به یک فایل صوتی که تا به حال فرصت گوش دادن به آن را نداشتید، گوش کنید و یا به یکی از دوستان‌تان که هفته‌هاست از او بی‌خبرید، تماس گرفته و با او صحبت کنید. این انتخاب شما باعث می‌شود یک موقعیت ناراحت‌کننده را به عاملی برای شادمانی و لذت بردن تبدیل کنید. با این انتخاب شما، زمان هم سریع‌تر می‌گذرد و پیش از آن‌که متوجه شوید، مسیر باز شده و ترافیک از بین می‌رود.

ممکن است این موضوع بیش از حد پیش پا افتاده به نظر برسد، اما در کمال تعجب باید بگوییم که عمل کردن به آن درست زمانی که به آن احتیاج داریم بسیار سخت است.

ما انسان‌ها هنگامی که کودکی را پشت سر می‌گذاریم، به طور پیش فرض تمایل به شاد بودن و لذت بردن از زندگی را از دست می‌دهیم. اما هر چه بیش‌تر تمرین کنیم تا موقعیت‌های دشوار زندگی را به عاملی برای شادمانی و لذت تبدیل کنیم، بیش‌تر به آن عادت خواهیم کرد.

انسان ذاتاً این توانایی را دارد که با برگزیدن شادمانی، یک رابطه نفرت‌انگیز زناشویی را به عاملی برای لذت بردن تبدیل کرده یا در حین انجام وظیفه در دفتر کار، فرکانس ارتعاشی خود را تغییر دهد. هم‌چنین با یک انتخاب ساده می‌تواند ذهنیت خود را نسبت به خویشتن خویش بهبود بخشد.

هنگامی که شادمانی به اولویت زندگی‌تان تبدیل شود، تصمیم‌گیری برای‌تان آسان‌تر شده، روابط‌تان رنگ و بوی محبت گرفته و یقین‌تان به حمایت پروردگار افزون خواهد گشت. چنان‌چه افکار محبت‌آمیز بیش‌تری در سر پیورانید، کلام‌تان انرژی‌بخش‌تر باشد و وقت بیش‌تری برای دعا کردن سکوت و مراقبه کنید، تجربه شادمانی و ابزار شادی را به خصلت طبیعی و ذاتی خود بدل خواهید کرد. این شادمانی شما را به رهایی و آزادی که به آن تعلق داشته‌اید خواهد رساند و موانع دریافت حمایت الهی را از راه‌هایی که به ذهن‌تان خطور نمی‌کند، از بین خواهد برد.

گام ششم: حمایت پروردگار را مقدس شمارید.

از همزمانی اتفاقات، نشانه‌ها و راهنمایی‌هایی که به شما یادآور می‌شود که در مسیر صحیح قرار دارید، استقبال کنید. سعی کنید لحظاتی را که با وجود لایزال الهی یکی می‌شوید، به جشن و سرور تبدیل کنید. در حقیقت، از ابتدای خلقت، امکان ارتباط با پروردگار همیشه برای انسان‌ها مهیا بوده است. بنابراین بهتر است سعی کنید تمام انرژی، شور و اشتیاق خود را صرف ارتباط دوباره با خالق خویش کنید، زیرا این کار عین شادمانی و سرور است.

اجازه دهید یک بار دیگر گام‌های مربوط به این فصل را به طور خلاصه با هم مرور کنیم:

- سعی کنید مانع جریان یافتن عشق الهی در زندگی‌تان نشوید. با خواندن این دعا دوباره خود را با انرژی سرشار از عشق موجود در کائنات هم‌نوا ساخته و اجازه دهید این انرژی در زندگی‌تان جریان یابد: "سعی می‌کنم از کنترل کردن و دخالت در امور دست برداشته و اجازه دهم پروردگار اداره امور را به دست گیرد."

- سعی کنید با انجام مراقبه روزانه سطح انرژی خود را بالا ببرید. تمرین مراقبه سطح ارتعاشی شما را دوباره با سطح ارتعاشی انرژی عشق هم‌تراز خواهد کرد.

- تصمیم بگیرید با وجود حقیقی خویش ارتباط برقرار کنید. هر تصمیمی بگیرید، سطح ارتعاشی شما نیز به همان سمت متمایل خواهد شد. شما می‌توانید هر روز تصمیمات تازه و قدرتمندی بگیرید. نسبت به آنچه تمایل دارید، علاقه نشان داده و درنگ نکنید. مطمئن باشید بر هر چه تمرکز کنید، همان را دریافت خواهید کرد.

- به نیرویی که در پس شادمانی و لذت بردن از زندگی وجود دارد، ایمان بیاورید. باید بدانید که شادمانی در زندگی منجر به ایجاد تمام نیکی‌ها و خوبی‌ها در دنیا

می‌شود. سعی کنید به شاد بودن در زندگی اهمیت داده و نسبت به آن متعهد شوید تا همیشه از جانب خداوند هدایت شوید.

- حمایت پروردگار را مقدس شمرده و از همزمانی اتفاقات، نشانه‌ها و راهنمایی‌هایی که به شما یادآور می‌شود که در مسیر صحیح قرار دارید، استقبال کنید.

تکنیک‌هایی که از ابتدای کتاب تا به این جا به شما ارائه شد، باعث می‌شود ذهنیت‌تان نسبت به درک زندگی با آنچه تاکنون تصور می‌کردید، تغییر کند. از این پس شروع به تجربه معجزاتی که ناشی از جریان عشق الهی در زندگی‌تان است خواهید کرد.

به محض آن که شروع به هم‌سو شدن با خالق هستی کردید، اتفاقات قابل توجهی در زندگی‌تان روی خواهد داد. در فصل پنجم ماجراهایی از زندگی شخصی خود و دوستانی را که به اثبات مزایای تسلیم شدن در برابر مشیت الهی می‌پردازد، برای‌تان شرح خواهم داد. پرداختن به این ماجراها به شما کمک خواهد کرد تا از طریق انرژی سرشار از عشق موجود در کائنات، هر چه را که مایل باشید خلق کنید. امید است با خواندن فصل‌های باقی مانده از این کتاب، بتوانید به ژرفای قلمرو نامحدود امکانات، به منظور برخورداری از یک زندگی متعالی دست یابید.

فصل پنجم

هنگامی که از زندگی لذت می‌بری، کائنات سریع‌تر خواسته‌هایت را اجابت می‌کند.

در سال ۲۰۱۴ میلادی من و همسر من ۹ ماه تمام به دنبال خرید یک آپارتمان جدید بودیم. آن زمان در نیویورک سیتی زندگی می‌کردیم، جایی که بازار رقابتی شدید در زمینه‌ی خرید و فروش املاک و مستغلات ما را با چالش بزرگی روبرو کرده بود، زیرا همان موقع بود که بازار خرید و فروش ملک رونق بی‌سابقه‌ای پیدا کرده بود. در نتیجه، هر خانه‌ای که پیدا می‌کردیم، به دلیل بالا بودن قیمت، بیش از پیش باعث ناامیدی و درماندگی ما می‌شد. واکنش هردوی ما نسبت به آپارتمان‌هایی که می‌دیدیم چنین بود: "آه ... باز هم یک مورد مزخرف و به درد نخور دیگر!"

من و همسر من بلافاصله آن ذوق و شوقی را که هر کس با خرید اولین خانه‌اش تجربه می‌کند، از دست دادیم و با انتخاب آپارتمان در محله‌هایی که هیچ علاقه‌ای به زندگی کردن در آن‌ها نداشتیم، زمینه ترس و نگرانی را در خودمان فراهم آوردیم. تجربه‌ی یافتن آپارتمان جدید، باعث افت انرژی و کاهش شور و نشاط در هر دوی ما شد. اعتماد به نفس خود را برای یافتن خانه رؤیایمان کاملاً از دست دادیم و بی‌دلیل شروع کردیم به جنگ و دعوا و کشمکش. پس از آن، یک شب که از تور سه ساعته بروکلین برای بازدید آپارتمان‌های بی‌ارزش و گرانقیمت که نیاز به بازسازی فوری داشتند، برمی‌گشتیم، کاملاً درمانده و ناامید شده بودیم. شوهرم بسیار عصبانی بود و عبارت "این اصلاً خوشایند نیست" را دائماً تکرار می‌کرد. من هم کاملاً دلسرد شده بودم، زیرا وقت و انرژی زیادی را صرف یافتن چیزی کرده بودیم که به نظر می‌آمد اصلاً وجود ندارد. همین‌طور که در حال دست و پنجه نرم کردن با این مشکل بودیم که ناگهان کلمات جادویی از زبان من بیرون آمد و رو به شوهرم کرده و گفتم: "باید راه بهتری وجود

داشته باشد. بیا با هم برای یافتن یک راه حل خلاقانه و خوب دعا کنیم." او با اشاره سر، موافقت خودش را اعلام کرد و هر دو شروع به دعا کردیم. من گفتم: "پروردگارا، از تو به خاطر این که ذهن ما را آماده پذیرش راه حل های خلاقانه می کنی، سپاس گزارم. ما اجابت خواسته های مان را به تو می سپاریم تا هر آنچه به صلاح مان است، مقدر فرمایی." پس از گذشت چند دقیقه، هر دو احساس کردیم سبک شده ایم. به محض آن که غرق در احساس تسلیم شدن به امر خداوند گشتم، لبخندی بر روی لبانم ظاهر شد. حالا دیگر همسرم نیز می خندید. او از این که هر دو کنترل اوضاع را به دست خداوند سپردیم، هیجان زده شده بود. با تسلیم شدن به مشیت الهی هر دو احساس کردیم که دوباره با منبع اصلی قدرت که همان خالق هستی است، هم نوا گشته ایم.

هنگام تسلیم شدن در برابر مشیت الهی، ناگهان ایده های تازه به ذهنم خطور کرد. رو به همسرم گفتم: "عزیزم، تو خوب می دانی که ما همیشه آرزو داشتیم خارج از شهر زندگی کنیم. پس چرا روند جستجوی مان را تغییر ندهیم و در شمال نیویورک به دنبال خانه نگردیم؟" او با هیجان نگاهی به من انداخت و گفت: "جالب به نظر می رسد." پس از آن که هر دو احساس کردیم از سرگردانی نجات یافته ایم، دست به کار شدیم. یک ساعت بعد، همسرم از طریق اینترنت چهار مورد خانه فروشی را در خارج از شهر پیدا کرد. ۲۴ ساعت بعد با یک آژانس املاک تماس گرفتیم و یک قرار ملاقات جهت بازدید از هر چهار خانه تنظیم کردیم که یکی از آن موارد، خانه ای فوق العاده در یک منطقه کوهستانی بود. بلافاصله روز یکشنبه به سمت شمال راه افتادیم.

تعالیم الهی:

هنگامی که از زندگی ات لذت می ببری، کائنات سریع تر خواسته ی تو را اجابت می کند.

اولین خانه‌ای که بازدید کردیم، یک خانه کوهستانی بود. به محض نزدیک شدن به محل خانه، همسرم با صدای بلند گفت: "خودشه. می‌تونم حسش کنم." ما به سمت جاده‌ای هدایت شدیم که صدها کیلومتر با جایی که زندگی می‌کردیم فاصله داشت. جاده به صورت مارپیچ، دور کوهستان بالا می‌رفت و سپس به سمت جنگل سرازیر می‌شد. همه جا پوشیده از سنگ‌های مرمر و گیاهان عجیب و غریبی بود که در چشم‌انداز زیبای طبیعت خودنمایی می‌کرد. محوطه جلوی ساختمان پوشیده از درختانی بود که شاخ و برگ‌هایی با رنگ‌های متنوع و زیبا را به نمایش گذاشته بودند. درست از میان اتاق نشیمن منظره زیبایی را که کیلومترها ادامه داشت، می‌شد تماشا کرد. دیدن این مناظر برای اولین بار بسیار هیجان‌انگیز و آرام‌بخش بود. لحظه‌ای که وارد خانه شدم، تمام انرژی عشقی را که سراسر وجودم را فرا گرفته بود، احساس می‌کردم. ناخودآگاه گفتم: "دلیلش را نمی‌فهمم، اما احساس می‌کنم که این‌جا خانه ما است."

سپس برای دیدن سایر خانه‌هایی که قرار بود بازدید کنیم، آن‌جا را ترک کردیم. اما در هیچ‌کدام از آن خانه‌ها، احساسی را که با دیدن آن خانه کوهستانی در من ایجاد شد، نیافتم.

طی هفته‌های آتی، برای کسب اطلاعات بیش‌تر راجع به آن ویلای کوهستانی، چندین مرتبه به آن‌جا رفتیم. مرتبه چهارم بود که از خانواده‌های مان نیز برای بازدید و گرفتن تأیید دعوت کردیم تا همراه ما به آن‌جا بیایند. یک روز پیش از آن‌که با خانواده‌های مان به آن منطقه برویم، تلفنی با یکی از دوستانم به نام بارون کولت رید که به طور اتفاقی یکی از اساتید توانمند در زمینه روابط متافیزیکی بود، صحبت می‌کردم. ماجرای خانه کوهستانی را برایش تعریف کردم و راجع به هیجان‌ات و تردیدی که راجع به خرید آن خانه داشتم، با وی صحبت کردم. کولت گفت: "آیا تا به حال نشانه‌ای در این زمینه دریافت کرده‌ای؟" من پاسخ دادم: "نشانه؟ منظور چیست؟". او به صحبت‌هایش ادامه داد و گفت هر زمان که به دنبال یک خانه جدید می‌گردد، سعی می‌کند نشانه‌ای پیدا کند تا متوجه شود که آیا در مسیر درستی قرار دارد یا نه. نشانه‌ای که مدنظر او بود و آن را مخصوص به خودش می‌دانست، تصویر یک سنجاقک بود. او

گفت در ماجرای یافتن خانه‌ای که اخیراً برای سکونت پیدا کرده بود، هنگامی که در خانه قدم می‌زد، ناگهان نگاهش به یک جلد کتاب می‌افتد که روی جلد آن تصویر یک سنجاقک چاپ شده بود. بنابراین متوجه می‌شود که آن خانه جایی است که برای سکونت او مناسب است.

من به ایده درخواست دیدن نشانه علاقه‌مند شدم و به کولت گفتم: "من واقعاً به نشانه‌ها اعتقاد دارم، اما فکر می‌کنم نشانه مخصوص من، تصویر یک جغد باشد." نمی‌دانم چرا تصویر یک جغد را به عنوان نشانه مخصوص به خودم انتخاب کردم. شاید هم این تصویر جغد بود که من را انتخاب کرد؟!

سپس به همراه خانواده‌های مان به منظور دیدار از ویلای کوهستانی راهی شمال شدیم. به محض این که وارد خانه شدم، چشمم به کارت پستالی که بر روی میز ناهار خوری درون آشپزخانه رها شده بود، افتاد. روی آن تصویر یک سنجاقک طراحی شده بود! در ابتدا آن را به عنوان اولین نشانه پذیرفتم. اگر چه آن نشانه مربوط به دوستم کولت بود، اما سعی کردم نشانه خودم را که نقش یک جغد بود، پیدا کنم. بنابراین همه جای خانه را برای پیدا کردن نشانه جغد جستجو کردم. به دنبال یافتن آن همه جا را گشتم، از جمله روی جلد کتاب‌ها در میان شاخ و برگ درختان، حتی بر روی ظروف سفالی. ساعت‌ها گذشت و ما آماده بازگشت بودیم، در حالی که هنوز نشانه‌ای مبنی بر این که در مسیر درستی قرار دارم، دریافت نکرده بودم. همان لحظه پیامکی برای کولت فرستادم و گفتم: «من نشانه خودم را که یک جغد است ندیدم، اما نشانه تو را که یک سنجاقک است پیدا کردم!» و او پاسخ داد: «عالیست! ما راجع به سنجاقک با هم صحبت کردیم و همین کافی است.»

پاسخ کولت کمی من را آرام کرد، بنابراین سوار ماشین شدیم تا به خانه بازگردیم. پیش از آن که وارد بزرگراه شویم، چند لحظه برای نوشیدن قهوه توقف کردیم. هنگامی که به سمت ماشین برمی‌گشتیم، ناگهان چشمم به سپر اتومبیلی که در سمت چپ ماشین ما قرار داشت،

افتاد. برجسبی بر روی سپر آن اتومبیل چسبیده بود که روی آن یک دسته جغد در حال پرواز را نشان می‌داد. فریاد زدم: «بالاخره نشانه را پیدا کردم.» این نشانه بزرگی بود مبنی بر این که من و همسرم تحت حمایت پروردگار قرار داریم.

چند هفته بعد، پیشنهادمان را برای خرید خانه ارائه کردیم که بلافاصله پذیرفته شد. با شنیدن این خبر در حالی که بسیار هیجان زده بودیم، همزمان شدیداً عصبانی شده بودیم. زیرا این اولین خانه‌ای بود که قصد خرید آن را داشتیم و هر دو پیش از امضاء قولنامه بسیار هیجان‌زده و محتاط عمل می‌کردیم.

پیش از انجام مذاکرات راجع به شرایط‌های قرار داد به منظور شرکت در چند سمینار سخنرانی به لندن سفر کردم. هنگامی که در لندن بودم، ترس و نگرانی به آرامی به سراغم آمد و سراپایم را فرا گرفت، اما اجازه ندادم که ترس و تردید بر من غلبه کند. در عوض شروع کردم به دعا کردن و با خدای خودم درددل کردم: «پروردگارا، از تو بابت آگاه ساختن دوباره من از این که در مسیر صحیح قرار گرفته‌ام، بسیار ممنون و سپاس گزارم. خداوندا، فکر می‌کنم به نشانه‌های بیش‌تری احتیاج دارم تا از کاری که قصد انجام آن را دارم اطمینان یابم ...»

هنگامی که انسان در نهایت خوشی و لذت به سر می‌برد، حمایت پروردگار را بیش‌تر و سریع‌تر حس می‌کند. پس از گذشت یک ساعت از خواندن دعا، به هر جا نگاه می‌کردم نشان جغد را می‌دیدم. یک نقاشی خیابانی از جغدها، بالش‌هایی با نقش جغد بر روی آن‌ها در ویتترین مغازه، نقش جغد بر روی لباس‌ها و خلاصه جغدها همه جا به چشم می‌خوردند!

آن شب قرار بود در یک کلیسای زیبا به نام کلیسای جامع سنت جیمز سخنرانی کنم. آقای در آن کلیسا مسئول صدای سالن سمینار بود که هر بار کارت پستال‌هایی را که خودش بر روی آن‌ها نقاشی می‌کرد، به عنوان هدیه به سخنران‌ها می‌داد. او مرد بسیار مهربانی بود و در سمینار قبلی، کارت پستالی که نقش یک خرس روی آن نقاشی کرده بود به من هدیه داد. آن شب او

با دو عدد کارت پستال در دستش جلوی من ظاهر شد و گفت: «می‌دانم که امشب با همسرت به این‌جا آمدی. به همین خاطر دو تا از کارهایم را برای شما آوردم.» او یکی از کارت پستال‌هایی را که نقاشی یک خرس روی آن بود، به من داد و گفت: این برای همسرت. پس ادامه داد: «دلیلش را نمی‌دانم، اما احساس کردم که این کارت پستال متعلق به تو است ...» ناگهان متوجه نقاشی بر روی کارت پستال شدم! در آن لحظه نفس راحتی کشیدم و دریافتم که خداوند واقعاً حامی من و همسرم است. سپس از آن مرد به خاطر هدیه‌اش و از خداوند بابت نشانه‌ای که سر راهم قرار داد، سپاس‌گزاری کردم.

دو هفته بعد من و همسرم آن خانه کوهستانی را معامله کردیم. لحظه‌ای که من و همسرم تصمیم گرفتیم فرافکنی‌های ذهنی خود را تغییر دهیم، درک و آگاهی‌مان نسبت به خرید خانه نیز عوض شد. هنگامی که به دعا کردن و هدایت درونی تسلیم شدیم، فرصت‌های خلاقانه‌ای پیش روی‌مان ظاهر شد.

تعالیم الهی:

هنگامی که خود را تسلیم پروردگار کرده و اجازه می‌دهید خداوند شما را هدایت کند،
راه‌حل‌های بی‌شماری در اختیارتان قرار خواهد گرفت.

منطق ترس و محدودیت امکان، دریافت راه‌حل‌های خلاقانه و هدایت الهی را از بین می‌برد. هنگامی که انسان تسلیم قدرت حقیقی خویش می‌شود، معجزاتی در زندگی‌اش جریان خواهد یافت. با یاد خدا و فرآیند پذیرش نیروی قدرتمند پروردگار، می‌توان ایمان خویش را بازیافت و دوباره برانگیخته شد.

کائنات سراسر جریان مثبت و نیرومند انرژی الهی است. هنگامی که انسان با این نیروی قدرتمند و انرژی سرشار از عشق الهی هم‌نوا می‌شود، تبدیل به آهنربایی می‌گردد که مقادیر بیش‌تری از این انرژی را به زندگی‌اش فرا می‌خواند. با ابراز احساسات و نشان دادن علاقه

نسبت به یک موضوع خاص و نیز لذت بردن از آن، پروردگار در یک چشم برهم زدن مسیر را برای تان هموار خواهد نمود. انسان قادر است با هر چه در زندگی می‌خواهد هم‌سو شود. مادامی که با نیروی لایزال الهی هم‌نوا باشید، اتفاقات مثبت و حمایتگر را در زندگی تان تجربه خواهید کرد.

در ماجرای یافتن خانه جدید من و همسرم، ابتدا مغلوب سناریوهای مربوط به افزایش بی‌دلیل قیمت خانه‌ها و بازار افتضاح خرید و فروش املاک شدیم، به طوری که کاملاً حمایت الهی را که نیرو محرکه انسان است، فراموش کرده بودیم. در واقع ما هر دو، از طریق اجازه ورود دادن به افکار احساسات و نظریه‌های منفی به ذهن‌مان، کاملاً انرژی خود را پایین آوردیم. سناریویی که ما به آن پر و بال دادیم، باعث درمانده شدن ما گردید.

خبر خوش این است که انسان می‌تواند با انتخاب یک دیدگاه متفاوت، زندگی‌اش را دگرگون کند. به سادگی می‌توان با گشوده بودن نسبت به دریافت فرصت‌های خلاقانه و تسلیم شدن در برابر پروردگار، راه را برای دریافت حمایت الهی باز کرد تا او خود از طریقی که می‌داند ما را هدایت کند. از طریق خواندن یک دعای کوتاه، قادر خواهید بود به منشأ اصلی خویش رجوع کرده، ترس‌ها و نگرانی‌های تان را رها کنید و دوباره با منشأ الهام و عشق ارتباط برقرار کنید.

تعالیم الهی:

با تشخیص این مطلب که از منشأ اصلی خویش دور افتاده‌اید، می‌توان دوباره با او ارتباط برقرار کرد.

در ادامه گام‌هایی را که با دنبال کردن آن‌ها می‌توان دوباره با پروردگار ارتباط برقرار کرد، با هم مرور می‌کنیم. با دنبال کردن این نکات در هر لحظه چه ارتباط نیرومندی می‌توان با خالق هستی برقرار کرد.

گام اول: تصمیم بگیرید که به همه چیز و همه کس از دریچه عشق و محبت بنگرید.

آنچه به آرامی به خود می‌گویید و یا با صدای بلند عنوان می‌کنید، ممکن است شما را از منشأ اصلی قدرت دور کند. به گفتگوهای درونی و مکالمات روزمره خود دقت کنید. به طور مثال، ممکن است دائماً از این که نمی‌توانید شریک مناسب زندگی خود را پیدا کنید، از دوستان تان گله کنید و یا بگویید که در این سن و سال دیگر قادر به یافتن شریک زندگی تان نیستید. ممکن است هر روز که به خانه می‌روید، از این که چقدر از شغل و رئیس تان متنفر هستید، با همسر و فرزندان تان بگو مگو کنید و آرزو کنید که ای کاش می‌توانستید شغل تان را تغییر دهید، اما جرأتش را ندارید.

سعی کنید با خودتان صادق باشید. هر زمان احساس کردید در سطح پایینی از ارتعاش انرژی قرار دارید، زمانی را صرف این کنید که با خود روراست بوده و اعتراف کنید که در آن لحظه چه احساسی دارید.

در ماجرای من و همسرم، سناریوی مربوط به خرید فروش املاک، یک داستان منفعل کننده با فرکانس ارتعاشی پایین بود که واقعاً هر دوی ما را به نوعی بیمار و پریشان کرد. من و همسرم آن چنان افسرده و نگران شده بودیم که بدون دلیل با یکدیگر به مشاجره و دعوا پرداختیم.

بهتر است زمانی را صرف فهمیدن این موضوع کنید که چطور و از چه راه‌هایی کلمات و باورها سد راه حمایت پروردگار از شما می‌شوند؟ سناریوی ذهنی شماره یک با فرکانس ارتعاش پایین که هر روز آن را در ذهن خود مرور می‌کنید، چیست؟ و چه تأثیری بر احساسات و عواطف شما دارد؟

آن را برای خود در جایی یادداشت کنید.

واقع بین بودن در ارتباط با این سناریوی ذهنی بسیار اهمیت دارد. صداقت شما در این زمینه درونی را به روی به خاطر آوردن و پذیرش پنهان تان می‌گشاید. زمانی را صرف بازخوانی این سناریوی ذهنی و تأثیری را که بر روی احساسات تان می‌گذارد کنید. سپس با صدای بلند این عبارت تأکیدی را تکرار کنید: «(من مصمم هستم که این موضوع را از منظر عشق بنگرم. من این ماجرا را به خدا می‌سپارم و اجازه می‌دهم که خداوند خود این را به سرانجام رساند.)»

این عبارت را به مانترای خود تبدیل کنید و هرگاه متوجه شدید در میانه یک سناریوی ذهنی با فرکانس ارتعاشی پایین گیر افتاده‌اید، سعی کنید به آن اعتراف کرده و بگویید: «من مصمم هستم به این ماجرا از منظر عشق بنگرم.»

به عنوان یک ناظر بی‌طرف تنها سعی کنید شاهد ترس‌ها و نگرانی‌های خود در ارتباط با این سناریو بوده و آن را به پروردگار بار تعالی بسپارید.

گام دوم: اجازه دهید احساسات تان چراغ راه شما باشند.

گام بعدی در فرآیند آزاد کردن نیروی پنهان شما، همانا روشن ساختن این مطلب است که بدانید دوست دارید چه احساسی را تجربه کنید. در ماجرای من در ارتباط با خرید خانه، بیش‌ترین تمرکز من بر روی یافتن خانه‌ای بود که از لحاظ منطقی قابل بررسی باشد. در حالی که می‌بایست تمرکز من بر روی این موضوع قرار می‌دادم که خانه موردنظر می‌بایست احساس امنیت و آرامش را در من زنده کند. هنگامی که من و همسر من منطق و تجزیه تحلیل را رها کرده و اجازه دادیم احساسات مان کنترل اوضاع را به دست گیرد، ناگهان خداوند وارد میدان شده و حمایت بی‌دریغش را آغاز نمود.

تعالیم الهی:

نسبت به احساسات و عواطف خود موضع‌گیری نکرده و خود را سرزنش نکنید.

در فصل چهارم سعی کردم شما را نسبت به لذت بردن از زندگی متعهد کنم. حالا وقت آن رسیده که با آغوشی باز از شادمانی و لذت در زندگی استقبال کنید. زمانی را صرف این مطلب کنید که دوست دارید چه نوع احساساتی را در زندگی تجربه کنید؟ به نظر شما احساس شادمانی و لذت بردن از زندگی چطور حسی است؟ دوست دارید چه چیزی را در زندگی تان آشکار سازید؟ چه احساسی نسبت به آن خواهید داشت؟ آن را یادداشت کنید.

گام سوم: به دنبال نشانه‌ها در زندگی تان باشید.

در واقع این بخش هیجان‌انگیز داستان است! زمان دیدن نشانه‌ها فرا رسیده است. به یاد داشته باشید، جستجو برای یافتن نشانه به این معنی است که شما تصمیم گرفته‌اید سر و سامان دادن و کنترل امور را رها کرده و آن را به دست توانای پروردگار بسپارید. نیرویی که همواره برتر از نیروی شما است. چنانچه نشانه‌ای دریافت نکردید، بدانید که این خود نشانه است! طلب هدایت از جانب پروردگار تمرینی است برای دریافت نیکی‌ها، یک روش عالی به غیر از آن روشی که فکر می‌کنید صحیح است. به خاطر آورید و مطمئن باشید که خداوند بهترین‌ها را برای تان مقدر خواهد کرد.

می‌توانید از خدا بخواهید که به شما نشان دهد برای رسیدن به خواسته موردنظر تان در مسیر درستی قرار گرفته‌اید. چنانچه در آستانه گرفتن یک تصمیم مهم در زندگی تان هستید و یا می‌خواهید بدانید که آیا در مسیر صحیح گام برمی‌دارید، از خداوند بخواهید تا نشانه‌ای برای شما بفرستد. به هیچ عنوان خود را مقید به مشاهد نشانه‌ای خاص ندانید. اولین چیزی را که به ذهن تان می‌رسد، به عنوان نشانه برگزینید. نشانه ممکن است یک حیوان یک موسیقی و یا عنوان یک کتاب باشد. اجازه دهید هر چه به ذهن تان می‌رسد، به عنوان نشانه برگزینید. بیش‌تر سعی کنید بدون فکر کردن هر چه به شما الهام می‌شود و یا به طور تصادفی به گوش تان می‌خورد، یک نشانه در نظر بگیرید.

اغلب افراد تعدادی عدد و رقم را که با ترتیب خاصی پشت سر هم قرار می‌گیرد، نشانه می‌دانند. مانند: ۱۱۱۱ یا ۴۴۴.

رایحه یک عطر خاص و یا یک نام باشد. سعی کنید بیش از اندازه راجع به دیدن یک نشانه خاص به مغزتان فشار نیاورید و به محض مشخص شدن نشانه در ذهن‌تان، آن را یادداشت کنید.

گام چهارم: اختیار امور را به خداوند سپرده و صبر پیشه کنید.

و حالا بیاید با خواندن این دعا اجابت خواسته خود را به دستان توانمند پروردگار بسپارید. ((خداوندا، از تو سپاس گزارم که مسیر را برایم روشن نموده و با فرستادن نشانه‌ها به من یادآور می‌شوی که در مسیر صحیح قرار دارم.)) سپس صبور باشید و منتظر بمانید.

به خاطر آورید هنگامی که من تسلیم خواسته‌ام در راستای یافتن نشانه‌ای با نقش یک جغد شدم، فرصت‌هایی را برای آشکار شدن این نشانه خاص ایجاد کردم. سعی نکنید ظهور یک نشانه خاص را تحت کنترل خود در آورید. دوستانی داشتم که همیشه سعی می‌کردند خودشان در فرآیند آشکار شدن نشانه‌ها دخالت کنند. به عنوان مثال، دوستی داشتم که عدد ۱۰۸ را به عنوان نشانه مخصوص خود برگزیده بود. اما با دیدن عدد ۵۴ فکر می‌کرد که این هم یک نشانه است، زیرا فکر می‌کرد با ضرب کردن عدد ۲ در عدد ۵۴ عدد ۱۰۸ به دست می‌آید. سعی کنید خودتان را بیش از حد درگیر یافتن نشانه‌ها نکنید. چنانچه در مسیر درستی قرار داشته باشید، نشانه‌ها کاملاً واضح و شفاف خواهند بود. همیشه به خاطر داشته باشید اگر نشانه‌ای که منتظر آن هستید، کاملاً واضح و روشن نباشد، این خودش می‌تواند یک نوع هدایت الهی محسوب شود.

دوستم کولت بارون رید می‌گوید که نشانه‌ها در زندگی باید همانند یک بیلبرد باشد: آن‌چنان واضح و شفاف که نتوان آن را انکار کرد.

برخی نشانه‌ها به سرعت ظاهر می‌شوند و برخی دیگر کمی زمان می‌برد. چنان‌چه نشانه‌ای را که منتظرش هستید هنوز مشاهده نکرده‌اید، نگران نباشید. ممکن هست هنوز مقداری ترس و نگرانی شخصی در وجودتان باشد که باید مشخص گردد و یا هنوز ایمان‌تان به قدر کافی محکم نشده است تا آماده دریافت آن نشانه باشید. چنان‌چه هنوز نشانه‌ای را که منتظرش بودید دریافت نکرده‌اید، بدانید که ممکن است عجل بودن شما مانعی در جهت دریافت آن است.

دلیل صبور نبودن انسان‌ها، اغلب عدم اطمینان به دریافت نتایج دلخواه می‌باشد. چنان‌چه شما از آن دسته افراد هستید که صبور نیستید، این امکان وجود دارد که شما از این که کارها آن‌طور که شما می‌خواستید پیش نرفته، واهمه دارید و یا این که شما می‌خواهید نتیجه درست زمانی که شما آن را پیش‌بینی کرده‌اید، از راه برسد. به خاطر داشته باشید که نیاز به کنترل کردن امور، ریشه در عدم اطمینان و باور به خداوند متعال دارد. هم‌چنین بعضی باور دارند چنان‌چه کارها در چهارچوب زمانی که مدنظر آن‌ها است پیش نرود، آن‌گاه اتفاق بدی در راه است. بدتر از همه آن که این نوع نگرش شادمانی و امنیت انسان را در گروی به دست آوردن نتیجه می‌داند.

هنگامی که شادمانی و امنیت خود را در گروی به دست آوردن نتیجه بدانید، آن‌گاه چشم خود را به روی سایر امکانات موجود خواهید بست و ارتباط خود را با پروردگار و امکانات نامحدودی که در اختیارتان قرار دارد، از دست خواهید داد. کلید رهایی از نیاز به کنترل امور، همانا رها کردن نیاز به دریافت کمک از بیرون و وسواس‌های فکری است. هم‌چنین باید بدانید هیچ چیز نمی‌تواند قدرت حقیقی شما را که همان نیروی عشق صلح و آرامش است، از بین ببرد.

لحظه‌ای که انسان به صلح و آرامش درونی می‌رسد و نتیجه کار را به حال خود رها می‌کند، لحظه‌ای است که خداوند حقیقتاً وارد عمل می‌شود. مثال روشن در ارتباط با این مطلب،

خانم‌هایی هستند که تمام تلاش خود را برای بچه‌دار شدن انجام می‌دهند. دوستان بسیاری داشتم که نسبت به زمان بچه‌دار شدن‌شان وسواس فکری عجیبی به خرج می‌دادند و از این‌که چرا بچه‌دار شدن‌شان به تأخیر افتاده است، اظهار نارضایتی می‌کردند. آن‌ها شروع کردند به بررسی و پیگیری زمان تخمک‌گذاری و با استفاده از کیت‌های تشخیص زمان تخمک‌گذاری و سپس داشتن رابطه جنسی برنامه‌ریزی شده با شوهران‌شان، نگران نتیجه کار بودند. بسیاری از آن‌ها هنگامی که به نتیجه دلخواه نرسیدند، سعی کردند با استفاده از روش لقاح مصنوعی باردار شوند. در کمال ناباوری بسیاری از این خانم‌ها، درست پیش از شروع فرآیند لقاح مصنوعی حامله شدند. دلیل این امر چه می‌توانست باشد؟ در واقع غریب‌الوقوع بودن فرآیند لقاح مصنوعی باعث می‌شد آن‌ها به خودشان اجازه دهند کمی در این مورد به آرامش رسیده و با اطمینان به حاصل کار دست از تلاش و تکیه بردارند، بی‌خبر از آن‌که درست در چنین شرایطی است که خداوند وارد عمل می‌شود و اختیار امور را به دست می‌گیرد.

زمانی را تصور کنید که ما انسان‌ها بدون اهمیت دادن به نتیجه کار، با یک آرامش و صلح درونی زندگی می‌کنیم. در واقع کلید دستیابی به این آرامش درونی، تسلیم شدن در برابر پروردگار و سپردن امور به دست توانای او است. آن‌گاه زمانی که تصور می‌کنید تسلیم پروردگار خود شده‌اید، سعی کنید بیش از پیش این کار را ادامه دهید. به نیروی الهی اطمینان کرده و با اتکا به انرژی پذیرش، سعی کنید آرامش خود را بازیابید.

نسبت به ذکر دعا و آرام کردن خود متعهد باشید و اجازه دهید تا نشانه‌هایی که از جانب پروردگار به سوی‌تان سرازیر می‌شود، چراغ راه‌تان باشد. چنان‌چه بیش از اندازه به نتیجه کار وابسته باشید، این امر برای‌تان دشوار به نظر خواهد رسید. اما به تدریج خواهید آموخت که فرآیند پذیرش و تسلیم در عمل، آسان‌تر از آن‌چه تصور می‌کردید خواهد بود. خداوند عاشق و حامی تمام بنده‌هایش است. تنها کافی است به یاد آورید که می‌بایست همواره با انرژی عشق

الهی هم‌نوا باشید تا بتوانید از این انرژی استفاده کنید. اجازه دهید تا ظهور نشانه‌های الهی در زندگی‌تان به شما نشان دهد که مورد عشق و هدایت الهی قرار گرفته‌اید.

تعالیم الهی:

انسان‌ها تا ابد مورد لطف و حمایت الهی قرار دارند.

گام پنجم: پذیرای فرصت‌های خلاقانه در زندگی‌تان باشید.

پُر واضح است که دریافت نشانه از جانب پروردگار تنها یکی از راهایی است که انسان حمایت الهی را درک می‌کند. اما می‌بایست نسبت به دریافت فرصت‌های خلاقانه در زندگی نیز گشوده بود. زمانی که من و همسرم افکار محدودکننده خودمان را در ارتباط با راه‌حل‌های منطقی و عقلانی تغییر داده و پذیرای امکانات و فرصت‌های خلاقانه شدیم، خداوند پا به میدان گذاشت. هنگامی که انسان تصمیم بگیرد زندگی خود را بر پایه خلاقیت بنا نهد، خداوند دست به کار شده و اختیار امور را به دست می‌گیرد.

چنان‌چه آماده دریافت فرصت‌ها و امکانات خلاقانه هستید، این دعا را با صدای بلند بخوانید:

«پروردگارا، از تو به خاطر تبدیل باورهای محدودکننده شک و دودلی‌ام به فرصت‌ها و امکانات خلاقانه بسیار سپاس گزارم.»

از این دعا هنگامی که ذهن منطقی بر شما غلبه کرده و به شما می‌گوید که منطقی باشید، استفاده کرده و آماده دریافت راه‌حل‌های جدید و نوآورانه برای درک شرایط زندگی‌تان باشید. ممکن است به محض خواندن این دعا، پیغامی از جانب یک دوست دریافت کنید یا ترانه خاصی به گوش‌تان برسد و یا کتابی دریافت کنید و یا هر چیزی که به شما یادآور شود در

مسیر صحیح قرار گرفته‌اید، ممکن است از طریق ایده‌های خلاقانه سر راه‌تان قرار بگیرد. این فکر را که در حال حاضر به چه چیز نیاز دارید، رها کرده و اجازه دهید نیروی الهی هدایتگر شما باشد.

با تمرین تکنیک‌های ارائه شده در این فصل، قادر خواهید شد هر چه بیش‌تر از انرژی سرزندگی خویش بهره‌جوید، تمایل شما به لذت بردن از زندگی شادمان بودن و خلاقیت راه را برای برقراری ارتباط با انرژی سرشار از عشق الهی هموار خواهد کرد. شادمانی خالق مطلق است. به جرأت می‌توانم بگویم زمان‌هایی که از زندگی‌ام لذت نمی‌برم و شادمان نیستم، احساس درماندگی و بیچارگی کرده و سیستم هدایت درونی‌ام از کار می‌افتد. سپس هنگامی که تصمیم می‌گیرم دوباره با خلاقیت و لذت هم‌نوا شوم، احساس می‌کنم انرژی در من جریان یافته و درونم طنین‌انداز می‌شود. آن انرژی ناشی از لذت و شادمانی، درست هم‌سوی انرژی عشق الهی است. شاید دلیل این که کودکان بیش از بزرگسالان شادی و لذت را در زندگی تجربه می‌کنند، همین باشد. انسان باید بیش‌تر با کودک درون خود ارتباط برقرار کرده و نسبت به شکستن عادت پر و بال دادن به افکار محدودکننده متعهد باشد تا دریابد که سرزندگی و نشاط جوهر اصلی انسان یا همان نیروی عشق است. تنها در این وضعیت است که انسان قادر است نشانه‌ها و هدایت الهی را به صورت طبیعی دریافت کند.

چه پیش خواهد آمد اگر برگزینید با نشاط‌تر و لذت‌بخش‌تر زندگی کنید؟ عملی شدن این کار ممکن است با مقاومت شما روبرو شود، زیرا ما انسان‌ها به طور طبیعی آموخته‌ایم به گونه‌ای دیگر زندگی کنیم. ما آموخته‌ایم برای رسیدن به موفقیت و کامیابی، تلاش و تقلای بسیاری لازم است و دستیابی به خواسته‌ها امری تصادفی و اتفاقی است. ما یاد گرفته‌ایم که خوشی‌ها و کامیابی‌ها بدون جنگ و دعوا، عرق ریختن و اشک و آه به دست نمی‌آیند. اما من ترجیح می‌دهم با به چالش کشیدن شما ثابت کنم که این نوع باورها و افکار محدودکننده و زجرآور، هیچ پایه

و اساس درستی ندارد. شما بايد پذيريد كه براي لذت بردن و شادمانی پا به اين كره خاکی گذاشته‌ايد.

اجازه دهيد با هم مروري بر روي نکات اصلي اين فصل داشته باشيم:

- شاهد و ناظر بر سناریوهای ذهنی با فرکانس ارتعاشی پایین خود باشید و ببینید که آنها چگونه بر احساسات و عواطف شما اثرگذار هستند.

- به خواسته‌ها و احساسات خود احترام بگذارید.

- سعی کنید نشانه مخصوص به خود را پیدا کرده که به شما یادآور می‌شود در مسیر صحیح قرار دارید و با انرژی عشق الهی هم‌نوا هستید.

- اجابت خواسته‌های خود را به خداوند سپرده و صبور و شکیبا باشید. شکیبایی کلید دریافت هدایت الهی است.

- نسبت به دریافت امکانات و فرصت‌های خلاقانه پذیرا باشید.

- متوجه ظرفیت خود در برقراری ارتباط با خداوند باشید. شما تاکنون مدت زیادی را صرف انکار قدرت درونی خود کرده‌اید. اکنون زمان دریافت عشق نور و احساس

ارتباط عمیق با پروردگار است.

چنانچه به درستی این مطالب اطمینان ندارید، ترس به خود راه ندهید. در فصل ششم به شما خواهم گفت حتی موانع و دشواری‌های زندگی، موجب هدایت شما خواهند شد. هنگامی که با فرکانس انرژی عشق الهی هم‌نوا شوید، هر رویدادی در زندگی‌تان تبدیل به یک فرصت معنوی در جهت رشد و تعالی شفا یافتن و رهایی شما می‌گردد. بهتر است خود را نسبت به خواندن این دعاها و عبارت‌های تأکیدی مثبت متعهد دانسته و نسبت به ادامه این سفر زیبای معنوی و ادراکات تازه گشوده بمانید.

همان‌گونه که در حال پایان بردن این کتاب هستم، سعی می‌کنم زمانی را صرف دانستن این‌که اکنون در چه جایگاهی قرار دارم و این‌که چگونه اجازه می‌دهم لذت و خوشی راهنمای من باشد، کنم. لذت رضایت و خوشی من را به این لحظه آورده است که اکنون پشت میز تحریر نشسته‌ام، در حالی که از دریچه دفتر کار جدیدم در خانه کوهستانی به منظره‌ای زیبا و طرب‌انگیز نگاه می‌کنم و در حالی که لبخندی بر لب دارم، ایمان دارم که خداوند ناظر اعمال من بوده و سرنوشتی را برایم مقدر نموده است. من نیز به نوبه خود از این‌که مسیری را که خداوند پیش رویم قرار داده انتخاب نموده‌ام، بسیار راضی و خشنود هستم.

فصل ششم

چالش‌ها میانبرهایی هستند که انسان را به سر منزل مقصود می‌رسانند

یک روز بعد از ظهر به همراه همسرم برای شرکت در یک جلسه کاری سوار تاکسی شدیم. آن روز هنگامی که در راه رسیدن به مقصد بودیم، بر سر یک موضوع بی‌اهمیت جر و بحث کوچکی کردیم. دعوای ما تا حدودی مسخره به نظر می‌رسید، اما هر دو چنان عصبانی شده بودیم که نمی‌توانستیم دست از ادامه بحث برداریم. در کمال تأسف این گونه جنگ و جدل‌ها تبدیل به یک عادت همیشگی میان ما دو نفر شده بود. چندین ماه بود که بر سر هر موضوع احمقانه‌ای به بحث و جدل می‌پرداختیم. به نظر می‌رسید چاره‌ای برای ترک این عادت جدید وجود ندارد تا این که یک روز از اعماق قلبم آرزو کردم: ای کاش می‌توانستم در این شرایط رفتار درستی از خود نشان دهم، ضمن این که شادمانی‌ام نیز از بین نرود. آن روز پس از گذشت چند دقیقه از شروع جر و بحث بین من و همسرم، ناگهان احساس کردم خرد درونی‌ام به آرامی در حال هدایت من است. دعایی را که در ارتباط با شفا یافتن و حل مشکل بود می‌شنیدم. در واقع نیت من در جهت بهبود شرایط باعث احضار لحظه مقدس و فرا خواندن عشق الهی شده بود. با خودم می‌گفتم: پروردگارا، از تو بابت بهبود شرایط و یاری کردن من به منظور رهایی حقارت درونم سپاس گزارم. چند لحظه بعد به وضوح دیدم که خشم همسرم فروکش کرد.

پس از اتمام جلسه کاری به همراه همسرم وارد آسانسور شدیم تا ساختمان را ترک کرده و به سمت خانه برویم. هنگامی که درب آسانسور باز شد، متوجه شدیم که چیزی را فراموش کردم. به همسرم گفتم: «همین جا منتظر بمان. سؤالی برایم پیش آمده که فراموش کردم آن را مطرح کنم.» با عجله به محل جلسه برگشتم و پس از مطرح کردن سؤال و گرفتن پاسخ، دوباره نزد همسرم که در آسانسور منتظر من ایستاده بود بازگشتم. ما ۱۷ طبقه پایین آمده و در طبقه‌ای که فکر می‌کردیم

طبقه همکف ساختمان است متوقف شدیم، اما درب آسانسور باز نمی‌شد. بلافاصله متوجه شدیم که در آسانسور گیر افتاده‌ایم! در این یک سال این دومین باری بود که در آسانسور گیر افتاده بودم، بنابراین به سرعت خونسردی‌ام را از دست دادم. علاوه بر آن به خاطر آوردم که همسرم دچار اختلال ترس از مکان‌های سرپوشیده است، بنابراین نگرانی و ترسم دوچندان شد. چند دقیقه ابتدایی برای مان به اندازه یک ساعت گذشت. کاملاً خیس عرق شده بودیم و شروع کردیم به درآوردن لباس‌های اضافی. مرتب به عقب و جلو حرکت می‌کردیم و سعی می‌کردیم با گرفتن شماره از طریق گوشی تلفن که برای موارد اضطراری در آسانسور تعبیه شده بود، با مدیر ساختمان تماس بگیریم. در نهایت، مدیر ساختمان اعلام کرد که تعمیرکار آسانسور در راه است. هر دو می‌دانستیم که نیویورک سیتی شهر شلوغی است و تعمیرکار هرگز نمی‌تواند خودش را به سرعت به ما برساند و حداقل یک ساعت یا بیش‌تر طول می‌کشد تا او خودش را برساند. ما در آسانسور حبس شده بودیم بدون آن‌که بدانیم چه وقت خلاص خواهیم شد.

پس از گذشت ۱۰ دقیقه، باز هم ندایی از درون اعماقم شنیدم. صدای خرد درونی‌ام بود که فریاد می‌زد: همسرت زاک، خونسردی‌اش را از دست داده و می‌ترسد تو باید کمکش کنی! پیام خیلی واضح و روشن به گوشم رسید. بنابراین به سرعت متوجه همسرم شدم و شروع کردم به ماساژ دادن پشتش. سپس گوش‌هایش را مالش دادم و سعی کردم راجع به مسائل مورد علاقه‌اش با او صحبت کنم. از او خواستم نظرش را راجع به طراحی آشپزخانه منزل جدیدمان عنوان کند. سعی کردم در آن دقایق تمام کارهایی را که همیشه از من می‌خواست انجام دهم. در واقع در آن لحظات تمام عشق توجه و تمرکز را معطوف به او کردم. هنگامی که ما در آسانسور حبس شده بودیم، تمامی حواسم معطوف به چیزی شده بود که حقیقتاً برای هر دوی ما اهمیت داشت و آن چیزی جز روابط عاطفی بین من و همسرم نبود. این اقدام بسیار مؤثر واقع شد! پس از گذشت ۲۰ دقیقه، من و همسرم به طرز عجیبی آرامش یافتیم. در حالی که همسرم از گرفتن ماساژ لذت می‌برد، هر دو در حال فکر کردن به طراحی‌های خلاقانه‌ای بودیم که برای خانه جدیدمان در نظر داشتیم. حالا

دیگر خبری از اختلال ترس از مکان‌های سرپوشیده در همسرم دیده نمی‌شد، ضمن این که او در صلح و آرامش عجیبی استقرار یافته بود.

در حدود ۴۵ دقیقه از زمان حبس شدن مان در آسانسور می‌گذشت که ناگهان احساس نگرانی کردم. بنابراین با صدای بلند این دعا را خواندم: «پروردگارا، به ما کمک کن تا از این وضعیت خلاص شویم.» چیزی نگذشت که متوجه شدیم تعمیرکار در حال باز کردن درب آسانسور است. بلافاصله درب آسانسور باز شد و متوجه شدیم آسانسور بین طبقات اول و دوم گیر کرده است. هر دو وسایل مان را جمع کردیم و از اتاق آسانسور خارج شدیم. درون لابی ساختمان پُر بود از آدم‌هایی که پس از صرف ناهار در حال بازگشت به محل کارشان بودند. بالاخره نجات پیدا کردیم. همسرم نگاهی به صفحه تلفن همراهش انداخت. ساعت ۱:۱۱ بعدازظهر بود. هر دو نفس راحتی کشیدیم، زیرا خوب می‌دانستیم که ترتیب قرار گرفتن عدد یک به صورت پشت سر هم نشانه‌ای است از جانب پروردگار مبنی بر این که او در تمام لحظات از بندگانش حمایت و پشتیبانی می‌کند. دورین ویرچو، نویسنده و رابط متافیزیکی معروف می‌گوید هنگامی که اعداد ۱ به ترتیب پشت سر هم قرار گیرند، نشان دهنده این است که در حال دریافت هدایت الهی هستند.

با از سر گذراندن این اتفاق من و همسرم دریافتیم که پروردگار ما را با یک چالش زیبای الهی مورد آزمون قرار داده است. آزمونی که ثابت می‌کند موانع و مشکلات زندگی همان راه و روش‌های انحرافی هستند که ما را در رسیدن به هدفی معنوی هدایت می‌کند. اگر چه این اتفاق به نظر یک کابوس وحشتناک می‌رسید، اما در حقیقت یک موهبت محسوب می‌شد. هنگامی که من و همسرم در تاکسی نشسته بودیم، از خداوند خواستیم تا معجزه‌ای رخ دهد تا هر دو، دست از عادت بحث و جدل کردن درباره موضوعات بی‌اهمیت برداریم و روابطمان دوباره بهبود یابد. در نتیجه این دعا پروردگار امور را به نحوی پیش برد که ما درون آسانسور محبوس شدیم تا فرصتی یابیم روابطمان را دوباره بهبود بخشیم و آن را به مسیر عشق بازگردانیم.

هنگامی که انسان از خداوند تقاضای کمک می‌کند، خداوند ممکن است در پاسخ او را به یک چالش دعوت کند. گاهی تعالیم الهی با روش‌هایی خارج از معمول و عجیب و غریب در اختیار انسان قرار می‌گیرد. ماجرای من و همسرم و محبوس شدن‌مان در اتاقک آسانسور منجر به آن شد تا هر دوی ما از اسارت تمامی حقارت‌های درون‌مان رها شده و افکارمان را در جهت عشق و توجه به یکدیگر بازتوانی کنیم. هنگامی که همه چیز پاکسازی شد، من و همسرم توانستیم با حقیقت که همان نیروی عشق الهی است، هم‌نوا شویم.

این ماجرا به ما یادآور می‌شود که هر وضعیت و شرایطی در زندگی انسان می‌تواند یک فرصت عالی برای این منظور باشد که خداوند ما را به راه راست هدایت کند. هنگامی که انسان لحظه مقدس را از طریق دعا و نیایش فرا می‌خواند با انرژی عشق هم‌نوا می‌شود. سپس آگاهی سرشار از عشق انسان گسترش یافته و پذیرای هدایتی می‌شود که با آنچه برای خود تدبیر کرده بود، تفاوت زیادی خواهد داشت. تنها وظیفه‌ای که بر دوش انسان گذاشته شده، همانا اعتماد کردن به مشیتی است که خداوند بر اساس نیاز وی برایش مقدر نموده است. حتی وضعیت و شرایطی که در ظاهر مانع و مشکل به نظر می‌آید. در حقیقت خود یک موهبت یا یک مسیر فرعی در راستای رسیدن به هدف است. سعی کنید همیشه به مشیت الهی اعتماد کرده و بدانید که به سوی عشق الهی هدایت خواهید شد.

تعالیم الهی:

موانع و مشکلات همانا میانبرهایی در جهت رسیدن به هدف می‌باشد.

دوره‌ای در معجزات می‌گوید: «معجزات در زندگی باعث می‌شوند آگاهی انسان دوباره بازسازی شده و انسان را از اسارت احساس نقصان و جدایی از خالق رها سازد.»

تمرین فراخوانی لحظه مقدس و ایجاد ذهنیت آمیخته با معجزه و شگفتی در زندگی روشی صحیح جهت دستیابی به توفیق و کامیابی است. ممکن است بعضی اوقات مسیر صحیح بلافاصله برای انسان آشکار نشود، اما باید دانست به طور قطع در مسیر صحیح قرار دارید. دانستن این موضوع که قطعاً در مسیر درست قرار گرفته‌اید، در ایجاد شادمانی و صلح درونی بسیار مؤثر است. هنگامی که به یقین دست پیدا کنید و بپذیرید که حتی دشوارترین موانع در زندگی می‌تواند ناشی از مداخله الهی در امور زندگی‌تان باشد، آن‌گاه ایمان‌تان به پروردگار عمیق‌تر خواهد شد.

هنگامی که انسان تصمیم می‌گیرد موانع و مشکلات زندگی را به مثابه مسیرهای فرعی در راه رسیدن به خواسته و هدف خود ببیند، آن‌گاه شروع به درک معنای عمیق‌تر زندگی و رشد تعالی یافتن از دل سختی‌ها خواهد کرد. ممکن است خواسته شما رسیدن به یک هدف والاتر برقراری ارتباط با یک شخص و یا حتی قرار گرفتن در مسیری باشد که نهایتاً زندگی‌تان را در یک جهت مثبت که فکرش را نمی‌کردید باشد. هر نوع موانع و مشکل در زندگی انسان چنانچه از منظر عشق درک شود، می‌توان درس بزرگی به انسان بیاموزد.

در طول زندگی‌ام افراد زیادی را ملاقات کردم که توانسته‌اند قهرمانانه با مدد گرفتن از ذهنیت معجزه آسای خودشان با چالش‌های سخت زندگی رو به رو شده و در نهایت مسیر زندگی خودشان و حتی زندگی دیگران را دگرگون سازند. نمونه بارز این مطلب دوست عزیزم کریس کار است. ممکن است از قبل با نام او آشنا باشید. او یک شخص نام آشنا و یک راهبر معروف در زمینه رشد فردی و کارهای خیریه است. در روز ولنتاین سال ۲۰۰۳ میلادی، کریس متوجه شد که به نوعی سرطان درجه ۴ نادر مبتلا شده است. در نهایت کریس توانست از طریق یک سری تمرینات بی‌شمار معنوی، نیروی عشق و خرد درونی‌اش بر ترس و نگرانی ناشی از بیماری‌اش غلبه کرده و با آغوشی باز پذیرای عشق الهی شود. او توانست بحران پیش آمده در زندگی‌اش را به نوعی چالش معنوی در راه رسیدن به رشد و تعالی تلقی کند و از آن سربلند بیرون بیاید. این دگرگونی بینش و آگاهی در کریس سبب شد تا وی تبدیل به یک سخنران انگیزشی تأثیرگذار در زمینه شفا یافتن

و سلامتی گردد. او خوب می‌دانست که شفای حقیقی از طریق رها شدن از قید و بند ترس‌ها و نگرانی‌ها در زندگی ممکن خواهد بود. هم اکنون او با تمام وجود به خود و اندام فیزیکی‌اش عشق می‌ورزد و سعی می‌کند تمام موانع و مشکلات موجود در زندگی‌اش را فرصتی برای خدمت به دیگران و رشد معنوی خودش تلقی کند. کریس اکنون قهرمان زندگی من است.

هدف من این است که تا حد ممکن به شما کمک کنم و راهنمایی‌تان کنم تا در شرایط دشوار زندگی بتوانید از نیروی عشق الهی کمک و راهنمایی بگیرید. مهم نیست که چطور می‌توانید تمام موانع زندگی‌تان را به فرصت‌های جهت رشد معنوی‌تان تبدیل کنید.

کلید اصلی اطمینان کردن به مشیت الهی این است که سعی کنید از دل‌بستن به نتیجه کار دست کشیده و سرانجام امور را به حال خود رها کنید. هنگامی که انسان در ارتباط با این که چگونه کارها باید به نتیجه مطلوب برسد درمانده و بیچاره می‌شود، آن‌گاه ارتباط خود را با جریان هدایت الهی از دست می‌دهد. انرژی موجود در پس ذهنیت "بایدها" منجر به کنترل و اداره امور توسط انسان می‌شود. این انرژی به هیچ عنوان با انرژی کائنات هم‌سو نخواهد شد. در نتیجه ارتباط انسان با پروردگار قطع شده و قدرت پذیرندگی او کاهش می‌یابد. این زمانی است که باید از دل‌بستن به نتیجه کار دست برداشت و آن را به حال خود رها کرد و سعی کرد جهان بینی ادراکی خویش را گشوده نگاه داشت و اجازه داد خالق هستی ما را هدایت کند.

یکی از مددجوهای سابق من به نام سارا، وقت زیادی را صرف تعیین قرار ملاقات با مردهایی که خصوصیات مشترکی داشته باشند می‌کرد. مردهایی که فکر می‌کرد "باید" با آن‌ها وارد رابطه شود. از لحاظ منطقی مردهایی که او انتخاب می‌کرد امتیازات لازم را دارا بودند. همگی خوش‌سیم، پولدار و دارای ایمان مذهبی مورد نظر سارا بودند. او فکر می‌کرد کاری که می‌کند درست است و می‌تواند از این طریق وارد یک رابطه طولانی مدت شود. اما متأسفانه هر بار به دلیلی و به طور ناگهانی رابطه‌اش با مرد دلخواهش پایان می‌یافت. دوست پسرهایش هر دفعه و ظاهراً به دلایل

نامعلومی عنوان می‌کردند که مشکلی در ادامه رابطه با او دارند و اتفاقاً فکر می‌کنند این رابطه همان چیزی است که به دنبالش بودند. حتی از او تعریف هم می‌کردند، اما در نهایت می‌گفتند که حس خوبی نسبت به ادامه رابطه با سارا ندارند و باید به آن خاتمه دهند. پس از گذشت چند سال از آن ماجرا، اتفاقی با سارا ملاقات کردم. او چهل ساله بود و هنوز مجرد مانده بود. طراوت و جوانی‌اش را از دست داده بود. پس از آن ملاقات تصمیم گرفت برای خاتمه دادن به اشتباه خودش و این که چاره‌ای برای ایجاد یک رابطه بلندمدت بیابد، به طور خصوصی با من ملاقاتی داشته باشد تا ضمن دریافت مشاوره بتواند این مشکل را حل کند.

پس از گذشت چهار ماه از جلسات مشاوره با سارا دریافتم که او چطور همه تلاشش را برای برقراری رابطه با یک شخص بخصوص انجام داده است. او انتظارات بیش از حد و راهکارهای سختگیرانه‌ای در برقراری ارتباط با مرد مورد علاقه‌اش داشت. نیاز وی به یافتن شخص مورد نظرش واقعاً او را محدود کرده بود. او به طور واضح و روشن راه ورود فرصت‌های عالی را به روی خود مسدود کرده و اجازه نمی‌داد خداوند او را هدایت کند. او بیش از حد به نیرو و بایدهای خود تکیه کرده بود و سعی می‌کرد باور محدودکننده خود را نسبت به این که مرد ایده‌آلش "باید" دارای خصوصیتی باشد که او مدنظرش است، به مرحله اجرا درآورد.

من با آشکار ساختن این واقعیت برای او سعی کردم این مطلب را به او یادآوری کنم. اما او ابتدا مقاومت می‌کرد تا این که ناگهان کنترلش را از دست داد و با گریه گفت: «گبی واقعاً با تو موافق هستم. تمام عمرم در تلاش بودم مردی را به زندگی‌ام جذب کنم که دارای خصوصیتی باشد که مادرم می‌خواست. من پدر نداشتم و مادرم به من آموخت با مردی خوشبخت خواهم شد که یک کاتولیک موفق و پولدار باشد. کسی که بتواند من را برای یک عمر تأمین کند. بنابراین در یافتن مردی با این خصوصیات وسواس بیش از حدی به خرج می‌دادم تا رؤیای مادرم را به واقعیت تبدیل کنم.»

من به سارا از این جهت افتخار می‌کنم که تصمیم گرفت با الگوی ذهنی مبتنی بر ترس خود روبه رو شود. در ضمن برایش روشن ساختم که احتمالاً انرژی که وی صرف کنترل امور می‌کند، دلیل اصلی این است که وی نمی‌تواند یک رابطه را برای مدت طولانی ادامه دهد. هر مردی که وارد زندگی سارا می‌شد به راحتی می‌توانست این ترس و نگرانی و ارتعاش ناشی از انرژی را که صرف کنترل امور می‌کرد از طریق الهام و شهود حس کند. بنابراین تمام مردهای زندگی‌اش عنوان می‌کردند که اشکالی در این رابطه وجود دارد وقت آن رسیده بود که سارا تصورات خود را در این زمینه بازسازی کرده و با نیروی الهی هم‌نوا شود. گام اول در فرآیند کمک کردن به او این بود که ابتدا به سارا بفهمانم که چطور راه ورود هدایت الهی را به سوی خود مسدود کرده است. ابتدا او را ملزم به درک این مطلب کردم که دریابد موانع و مشکلات موجود در زندگی‌اش در واقع مسیرهای فرعی هستند که در نهایت او را به خواسته قلبی‌اش خواهند رساند. در حقیقت پایان یافتن ناگهانی روابط او با مردهای مورد علاقه‌اش نشانه‌هایی بودند که خداوند از طریق آن‌ها قصد داشت به سارا بفهماند نظرات مادرش در ارتباط با مرد ایده‌آل زندگی‌اش الزاماً نباید با آنچه سارا فکر می‌کند یکی باشد. هم‌چنین به او کمک کردم دریابد چطور انرژی که وی صرف کنترل امور می‌کرد توسط ترس‌ها و نگرانی‌هایی که مادرش غیرمستقیم به وی القاء کرده بود تقویت می‌شد و این که همین انرژی سبب می‌شد که وی در نظر مردهایی که وارد زندگی‌اش می‌شدند غیرجذاب به نظر برسد.

گام بعدی ملزم ساختن سارا به رها کردن بایدها و انتظارات غیرمعقولش همزمان با تسلیم شدن در برابر هدایت و خردی بود که فراتر از منطق و دلیل تراشی‌های وی بود. زمان آن فرا رسیده بود که سارا خودش را تسلیم مشیت الهی کند تا از این طریق هدایت شود. من دعایی را به او یاد دادم تا بتواند با خواندن آن دست از کنترل امور بردارد و ورود جریان الهی را به زندگی‌اش هموار سازد. «پروردگارا، از تو به خاطر این که من را یاری می‌کنی تا فراتر از محدودیت‌های ذهنی‌ام گام بردارم و آگاهی‌ام را به منظور جذب عشق حقیقی به زندگی‌ام ارتقاء دهم، سپاس گزارم.»

سارا بیش‌تر از یک ماه به طور مداوم این دعا را می‌خواند. همان‌طور که روزها از پی هم می‌گذشت سارا بیش‌تر احساس آسایش خاطر و شادمانی می‌کرد. او از این‌که دیگر لازم نیست هر چیزی را تجزیه و تحلیل کند و از همه چیز سر در بیاورد، احساس رضایت فراوانی می‌کرد. هم‌چنین از این‌که مجبور نیست روابط عاطفی‌اش را کنترل کند خشنود بود. در حقیقت معجزه‌ای که برای سارا اتفاق افتاد همان ظرفیت او برای پذیرش این مطلب بود که اجازه داد خواندن این دعا انرژی‌اش را دوباره سازماندهی کند. او برای اولین بار بود که بدون داشتن یک شریک عاطفی در زندگی‌اش احساس کامل بودن می‌کرد.

سارا با اطمینان یافتن از این مطلب که خداوند همیشه حامی بندگانش می‌باشد تبدیل به فردی فوق جذاب شد. به طور غیرمنتظره‌ای تمامی مردها به نحوی خواستار معاشرت با وی شدند. مردهایی که سارا پیش از آن حتی تصورش را هم نمی‌کرد او را به حساب بیاورند. این مردها کاملاً با آنچه مادرش راجع به یک مرد ایده‌آل فکر می‌کرد تفاوت داشتند. اما با این وجود همه آن‌ها مردهای فوق‌العاده‌ای بودند. مخصوصاً یکی از آن‌ها بنام مایکل که خیلی در برقراری رابطه با سارا پافشاری می‌کرد. از لحاظ منطقی مایکل هیچ سنخیتی با سارا نداشت. مایکل درگیر مسائل شغلی‌اش بود و ظاهراً هیچ‌گونه امنیت مالی نداشت. ضمن این‌که او حتی مذهبی و کاتولیک هم نبود. به عبارت دیگر مایکل هیچ‌کدام از پارامترهایی را که سارا به آن اهمیت می‌داد نداشت. با این وجود هرگاه مایکل از او درخواست می‌کرد با هم بیرون بروند، سارا موافقت می‌کرد.

پس از گذشت چند ماه از قرارهای ملاقات نه چندان جدی آن دو نفر سارا با من تماس گرفت و کاملاً من را غافلگیر کرد. او گفت: «گبی من تا این زمان هیچ‌گاه در زندگی این چنین شادمان نبوده‌ام. مایکل به من احساس امنیت اطمینان خاطر و اعتماد به نفس زیادی می‌دهد به نحوی که مایل هستم تمام وقتم را با او بگذرانم. احساس می‌کنم او همان کسی است که به احتمال زیاد تمام این مدت منتظرش بودم. از این‌که او را به زندگی من راه دادم احساس رضایت می‌کنم.» ده ماه پس از این ماجرا سارا و مایکل با یکدیگر نامزد شدند.

سارا درست حدس زده بود: مایکل همان مردی بود که انتظارش را می کشید و پروردگار این را به خوبی می دانست. ظاهراً به نظر می رسد تمام مردهایی که در طول این مدت رابطه شان را با سارا قطع می کردند، موانعی بودند که سد راه زندگی سارا قرار داشت، اما واقعیت چیز دیگری بود هر کدام از آنها یک مسیر فرعی در جهت هدایت سارا به سمت و سویی بودند تا او دریابد که می بایست سطح ارتعاشی انرژی خود را تغییر داده به خداوند توکل کرده و در نهایت به رهنمود تازه ای که خداوند در اختیارش قرار داده بود ایمان بیاورد.

تعالیم الهی:

پروردگار عالم کاری را که خود انسان قادر به انجام آن نیست به سرانجام خواهد رساند.

امیدوارم ماجرای سارا شما را قانع کرده باشد که نهایتاً به کاری که تاکنون انجام می دادید پایان دهید. به این بیندیشید که تاکنون از چه راه هایی مانع ورود یک شریک عاطفی مناسب، شغل مناسب، سلامتی یا یک مهاجرت مناسب به زندگی تان شده اید؟ چگونه سعی می کردید با کنترل کردن امور با مشیت الهی مخالفت کنید؟

اجازه دهید تا مراحل را که سارا قدم به قدم طی کرد تا دریابد که موانع و مشکلات زندگی همان مسیرهای فرعی هستند که نهایتاً او را به خواسته هایش می رساند با شما در میان بگذارم. همان مراحل که باعث شد پروردگار او را به سمت عشق هدایت کند. شما با به کار گرفتن این تکنیک ها در هر زمینه از زندگی خود حمایت پروردگار را نیز احساس خواهید کرد.

گام اول: آیا کلمه "باید" مانع ورود جریان الهی به زندگی ات شده است؟

چگونه داشتن ذهنیت "باید" با همکاری موانع و مشکلات ظاهری زندگی، مانع ورود جریان الهی به زندگی شما شده است؟

جنب‌هایی از زندگی خود را که بر "بایدها" تمرکز کرده‌اید و نتیجه کار را به خداوند نسپرده‌اید یادداشت کنید:

همین حالا "بایدها"ی خود را در زندگی یادداشت کنید.

گام دوم: از خداوند بخواهید در رها کردن "بایدها"ی زندگی شما را یاری کرده و سعی کنید به موانع و مشکلات زندگی به جای منظر ترس از منظر عشق بنگرید.

دفعه بعد که اسیر ذهنیت "من یک قربانی هستم" شدید و یا این که "چرا کارها آن‌طور که من می‌خواهم پیش نمی‌رود" این دعا را بخوانید و با عشق الهی هم‌نوا شوید: «پروردگارا، از تو سپاس‌گزارم که من را یاری می‌رسانی تا به موانع و مشکلات زندگی به عنوان یک فرصت مناسب جهت رشد و تعالی بنگرم. من از سر راه کنار می‌روم و اداره امور را به دست توانای تو می‌سپارم.» خواندن این دعا شما را از هر سد و مانعی در زندگی عبور می‌دهد. سعی کنید برای یک بار هم که شده آن را در ارتباط با موضوع ساده‌ای امتحان کنید. ممکن است در ارتباط با مسائل کاری‌تان دچار استرس و سردرگمی شده باشید. این دعا را خوانده و اجازه دهید خداوند امور روز جاری‌تان را هدایت کند. ممکن است درگیر یک مسئله خانوادگی شده و دچار رنجش و ناراحتی شده‌اید. این دعا را خوانده و اجازه دهید عشق الهی کنترل امور را به دست گیرد. اجازه دهید این دعا تصورات شما را ارتقاء داده و شما را فراتر از هر نوع محدودیت و شک و تردید ببرد.

گام سوم: تغییر جهت دهید.

با انجام این مراقبه سعی کنید حل مشکلات‌تان را به خداوند محول کنید. از خداوند می‌خواهم گروهی از فرشتگانش را برای حمایت از شما در هنگام تمرین این مراقبه فرو فرستد. مهم نیست که شما وجود فرشتگان الهی را باور داشته باشید. آنچه شما در تمرین این مراقبه احتیاج دارید این است که به تصاویری که هنگام مراقبه وارد ذهن‌تان می‌شود اجازه ورود داده تا حاصل نشانه‌هایی از باور و یقینی باشند که شما را در راستای رها کردن نیازتان به کنترل امور یاری

می‌کنند. شما می‌توانید از دستورالعمل درج شده در این کتاب برای انجام درست این مراقبه کمک بگیرید.

در یک مکان آرام راحت روی زمین و یا روی یک صندلی در حالی که پشت خود را کاملاً صاف نگه داشته‌اید بنشینید.

چشمان‌تان را ببندید.

شانه‌های خود را عقب کشیده و پشت خود را صاف نگه دارید.

یک نفس عمیق کشیده و هوا را داخل ریه‌های خود محبوس کنید. سپس با یک بازدم هوا را خارج کنید. یک نفس عمیق دیگر بکشید و نسبت به کاری که انجام می‌دهید احساس رضایت کامل داشته باشید. پس با یک بازدم دوباره هوا را از ریه‌های خود خارج کنید.

در طول انجام مراقبه تنفس عمیق را ادامه دهید.

تجسم کنید در یک مکان امن و راحت که از آن لذت می‌برید نشسته‌اید. سعی کنید به خودتان فشار نیاورید. آزاد و رها.

سعی کنید در این مکان امن سکنی گزینید و بدانید که در امان بوده و از شما محافظت می‌شود.

و حالا لحظه‌ای را صرف اعتراف کردن به آن جنبه از زندگی خود کنید که سعی خود را کرده‌اید کنترل امور را به دست گیرید. هنگامی که در حال تمرکز کردن بر روی آن وضعیت هستید به احساسات‌تان اجازه دهید خود را بروز دهند. به احساسات‌تان احترام گذاشته و به تنفس عمیق‌تان ادامه دهید. سعی کنید در ذهن خود تصویر یک سبد کوچک طلایی را مجسم کنید که روبروی شما تعبیه شده است که نوری از درون آن به فضای بیرون منتشر می‌شود.

هنگامی که احساس آمادگی کردید به آرامی آن جنبه از زندگی خود را که سعی در کنترل کردن آن دارید درون سبد قرار دهید. سپس از خداوند تشکر کرده و کاملاً آن را رها کنید.

اکنون قصد کنید کاملاً نیاز به کنترل امور را رها کرده و هدایت امور را به خداوند بسپارید.

یک نفس عمیق کشیده و فداکاری و حالت تسلیم خود به پروردگار را ارج نهید.

اکنون تصویر یک فرشته را در ذهن خود مجسم کنید که پشت سر شما ایستاده است.

فرشته به آرامی دست‌هایش را روی شانه‌های شما قرار داده و از شما برای رها کردن نیازتان به کنترل امور حمایت کرده و به شما اطمینان خاطر می‌دهد. سپس سبد را برداشته و در حالی که به شما دست تکان می‌دهد پرواز کرده و از شما دور می‌شود.

اکنون شما به خداوند توکل کردید و توجه خود را معطوف به او نمودید. چند دقیقه در سکوت و آرامش بنشینید تا انرژی ناشی از آسایش خاطر در شما سکنی گزیند. سپس هنگامی که احساس کردید آماده‌اید به آرامی چشمان خود را باز کرده و به اطراف بنگرید.

به محض اتمام مراقبه می‌توانید اطمینان یابید که پروردگار پیام شما را دریافت کرده است. تمرین این مراقبه به شما کمک می‌کند تصمیم جدی و قاطع در جهت رها کردن کنترل امور گرفته و مسیر دیگری برگزینید. اکنون که باز کردن گره مشکلات و موانع زندگی‌تان را به خداوند سپردید می‌بایست نسبت به طرحی الهی که خداوند برای‌تان در نظر گرفته پذیرا باشید. این مسئله بسیار اهمیت دارد، زیرا احتمال آن می‌رود طرح و نقشه‌ای که خداوند برای‌تان در نظر گرفته با آنچه انتظار داشته و به آن امید بسته بودید بسیار تفاوت داشته باشد. به خاطر داشته باشید مسیری که شما به سوی آن رهنمون می‌شوید یقیناً شما را به مقصد خواهد رساند، حتی اگر در ابتدا چنین به نظر نرسد و یک گرفتاری تلقی شود. سعی کنید نسبت به این حقیقت وفادار بمانید، زیرا در چنین شرایطی است که خداوند کاملاً از شما حمایت خواهد کرد.

اجازه دهید تکنیک‌های ذکر شده را یک بار دیگر با هم مرور کنیم:

- یقین داشته باشید موانع و مشکلات زندگی همانا مسیرهای فرعی هستند که شما را در نهایت به خواسته‌تان می‌رسانند.
- نسبت به این مسئله که گاهی سعی می‌کنید کنترل امور را در شرایط خاصی از زندگی به دست بگیرید صادق باشید.
- این دعا را بخوانید: «پروردگارا، از تو سپاس گزارم که من را یاری می‌کنی تا به موانع و مشکلات زندگی به عنوان فرصتی در جهت رسیدن به خواسته‌هایم بنگرم. من از سر راه کنار می‌روم و اداره امور را به دست توانای تو می‌سپارم.»
- مراقبه هدایت الهی را تمرین کرده تا در وضعیت صلح و بردباری قرار گیرید.

یقین یافتن نسبت به این که مشکلات و گرفتاری‌های زندگی مسیرهای فرعی در جهت رسیدن به خواسته‌ها هستند به انسان کمک خواهد کرد با نیروی الهی هم‌نوا شده و به یک آرامش خاطر دست یابد. در فصل ۷ گام بعدی در جهت اطمینان یافتن به خالق هستی، به شما آموزش خواهیم داد: تمرین یقین یا قطعیت یقین شما را یاری کرده و به نحوی که حتی تصورش را نمی‌کنید حمایت می‌کند. گام بعدی در رساندن شما به احساس شادمانی و صلح نقش اساسی ایفا خواهد کرد.

فصل هفتم

ایمان و یقین راه را برای رسیدن به خواسته‌ها هموار خواهد کرد.

در سال ۲۰۰۵، یعنی اوایل دوران بهبودی‌ام، خودم را سخت درگیر مطالعه کتاب‌های مربوط به رشد فردی، تماشای دی‌وی دی‌های مربوط به مؤسسه هی‌هاوس، گوش کردن به فایل‌های صوتی مربوط به رشد معنوی و در نهایت استفاده کردن از تمام منابعی که به نحوی برایم مؤثر بود، کردم. در این میان، تماشای یک فایل تصویری تحت عنوان شما می‌توانید زندگی‌تان را تعالی بخشید، تأثیر بسزایی بر من گذاشت و به شدت مجذوب آن شدم. این فایل تصویری به معرفی نویسندگانی هم‌چون خانم لوئیس هی کریستین نورثراپ و دکتر وین دایر شگفت‌انگیز می‌پرداخت که آثار آن‌ها پیش از این زینت بخش قفسه کتابخانه من بود. بخشی از این فایل تصویری به سخنرانی دکتر وین دایر اختصاص داشت که به شدت من را تحت تأثیر قرار داد و برایم بسیار انگیزه‌بخش بود، به نحوی که چندین مرتبه به تماشای آن نشستم و دیوانه‌وار عاشق یکی از جملات قصار وی شدم که می‌گفت:

«تو به همان چیزی تبدیل می‌شوی که به آن می‌اندیشی و به هر چیزی که باور داشته باشی، آن

را در زندگی خود متجلی خواهی کرد.»

این جمله تبدیل به یکی از ماتراهای من شد و با استفاده از رهنمودهای دکتر وین دایر سعی کردم افکاری را انتخاب کنم که دوست داشتم به واقعیت‌های زندگی من تبدیل شوند.

از آن پس هر روز سعی کردم با استفاده از رهنمودهای وین دایر، بی‌اعتقادی خود را نسبت به این مسئله کنار بگذارم. بنابراین محدودیت‌های ذهنی‌ام را درهم شکستم و ذهنم را آزاد گذاشتم تا

رؤیایردازی کنم. در تخیلاتم می‌دیدم که تبدیل به یک نویسنده کتاب‌های معنوی شدم که در آن روش‌های التیام یافتن و رشد معنوی را که خود تجربه کرده بودم شرح می‌دادم.

هم‌چنین این تصویر را در ذهنم مجسم می‌کردم که تبدیل به یک سخنران و یک معلم معنوی شدم. خودم را در کنار مربیان بزرگ معنوی می‌دیدم که در حال صحبت کردن و هدایت جمعیت زیادی از طرفدارانم و افرادی که علاقمند به رشد فردی و تعالی زندگی‌شان هستند، بودم.

سعی می‌کردم نسبت به تصورات ذهنی‌ام متعهد بمانم و بدین وسیله ایمانم را تقویت کنم. مطمئن بودم که خداوند در این مسیر از من حمایت خواهد کرد. این اطمینان خاطر باعث ایجاد نوعی احساس آرامش در من شد. در خلال پیمودن این مسیر هرگز احساس نکردم که باید امور را به خواست خود پیش ببرم، در عوض کاملاً مطمئن بودم که **مشیت الهی** همه چیز را به سرانجام خواهد رساند. در نهایت، پروردگار نیز به این آرامش درونی من پاسخ داد. با گذشت زمان ایمان و اعتقاد من نسبت به مشیت الهی شکل گرفت و آنچه در ذهن به آن می‌اندیشیدم تبدیل به واقعیت زندگی‌ام گردید. در سال ۲۰۰۹ قرارداد چاپ و نشر اولین کتابم را به نام ((بیش‌تر در زمان حال زندگی کن)) امضا کردم که در ارتباط یک روش جدید در راستای رسیدن به شادمانی در زندگی بود. به محض آن که یک نسخه صفحه بندی نشده از کتاب به دستم رسید، یک کپی از آن را برای دکتر وین دایر فرستادم. کتاب را به آدرسی در مایویی فرستادم. در حالی که انتظار هیچ‌گونه پاسخی از جانب وی را نداشتم، به همراه کتاب یک یادداشت تشکر برای دکتر وین دایر که باعث شده بود تصورات ذهنی‌ام به واقعیت تبدیل شوند، فرستادم. با این که مطمئن نبودم کتاب به دست وی می‌رسد، اما احساس شگفت‌انگیزی نسبت به این کار داشتم.

چند هفته بعد، نامه‌ای در صندوق پستم پیدا کردم که بر روی آن یک تمبر پستی از مایویی چسبیده بود. پس از باز کردن پاکت نامه در کمال تعجب متوجه شدم که نامه یک یادداشت تشکر از جانب دکتر وین دایر است که بابت فرستادن کتاب برایم ارسال کرده بود. هم‌چنین در آن یادداشت من

را نسبت به ادامه راهی که انتخاب کرده بودم تشویق و ترغیب نموده بود. من کاملاً مبهوت محبت، سخاوت و خیرخواهی او شدم. باورم نمی‌شد که دکتر وین دایر برای پاسخ دادن به نامه من وقت گذاشته باشد.

چند ماه بعد در سمینار هی هاوس که در نیویورک سیتی برگزار می‌شد شرکت کردم که دکتر وین دایر سخنران اصلی آن بود. من در ردیف جلو نشسته بودم و با دقت به حرف‌های او گوش می‌کردم. ناگهان دکتر وین دایر کتابی را از روی تریبون برداشت و رو به جمعیت حاضر درباره نویسنده کتاب که اولین اثرش را به رشته تحریر درآورده بود شروع به صحبت کرد. او گفت: «این خانم جوان روزی بر روی این استیج برای جمعیت زیادی سخنرانی خواهد کرد. او در آینده تبدیل به یک معلم معنوی خارق‌العاده خواهد شد. اکنون از شما می‌خواهم بیرون بروید و کتاب او را تهیه کنید.» هم‌چنین عنوان کرد: «خانم گابریل برن استین، لطفاً از روی صندلی‌تان بلند شوید تا جمعیت حاضر در سالن شما را ببینند.» من کاملاً شوکه شده بودم، زیرا مطمئن نبودم که او درباره من صحبت می‌کند! از جایم برخاستم و دستم را به علامت تشکر بالا بردم و نسبت به لطف و محبت دکتر وین دایر اظهار خوشحالی کردم. در آن زمان همه چیز بیش‌تر از آن‌چه که تصورم را می‌کردم خوب پیش می‌رفت.

سه سال پس از آن سه کتاب دیگر منتشر کردم. تصورات ذهنی‌ام در ارتباط با تبدیل شدن به یک سخنران نویسنده و معلم معنوی به حقیقت پیوسته بود. هر چه بیش‌تر از کارها و خدماتی که برای مردم انجام می‌دادم لذت می‌بردم، بیش‌تر احساس می‌کردم که از حمایت پروردگار برخوردار می‌شوم. پس از آن در یکی از روزهای سال ۲۰۱۴ روی استیج سالن جاویتس سنتر در نیویورک سیتی ظاهر شدم و شروع به سخنرانی کردم. به محض حضور یافتن بر روی استیج و دیدن جمعیت حاضر در سالن متوجه شدم که این دقیقاً همان جایگاهی است که دکتر وین دایر سال‌ها پیش آن را پیشگویی کرده بود. تصویر ذهنی گذشته من هم‌اکنون به واقعیت پیوسته بود. ((شما تبدیل به چیزی خواهید شد که به آن می‌اندیشید.))

تلاش فراوان، اشتیاق و تعهد به کار، تمام آنچه را که برای رسیدن به خواسته‌تان در زندگی به آن احتیاج دارید برای‌تان فراهم خواهد کرد.

ایمان و اعتقاد به حصول نتیجه، عامل اصلی رسیدن به خواسته و آرزوی‌تان می‌باشد. هنگامی که به یقین می‌رسید، خواهید توانست نوعی احساس ایمان و آگاهی را تجربه کنید. عبارت مورد علاقه من در کتاب دوره‌ای در معجزات این است: «کسانی که به حصول نتیجه ایمان و اعتقاد دارند، خواهند توانست بدون اضطراب تا رسیدن به خواسته‌های خود صبوری پیشه کنند.» این عبارت همیشه نوعی احساس قدرت در من ایجاد می‌کند.

تمامی انسان‌ها در زندگی تمایل دارند که به ایمان و یقین دست پیدا کنند، اما دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم ما را از رسیدن به این اعتقاد دور می‌کند. ما انسان‌ها از کودکی به نحوی تربیت یافته‌ایم که اعتقاد به ترس، ضعف و شک در ما ریشه دوانده است. مطالب این کتاب به منظور به چالش کشیدن این نوع اعتقادات محدودکننده و تشویق و ترغیب شما به منظور کسب یک دیدگاه و چشم‌انداز جدید تدوین شده است. دیدگاهی که به شما این امکان را خواهد داد که به نیرویی فراتر از نیروی خودتان اطمینان پیدا کنید. هنگامی که به خودتان اجازه دهید رؤیاهای بزرگ در سر پرورانید و یاد بگیرید که به خرد درونی تکیه کنید، آن‌گاه موهبت ایمان و یقین نصیب‌تان می‌شود.

تعالیم الهی:

رسیدن به یقین، مستلزم اشتیاق فراوان به رها شدن از چنگال ترس‌ها و نگرانی‌ها است.

تعهد من به رها شدن از چنگ ترس‌ها و نگرانی‌هایم، من را در رسیدن به ایمان و یقین در این دنیای بی‌ثبات یاری کرد. رهایی که من از آن صحبت می‌کنم ناشی از نوعی آرامش درونی است

که حاصل ایمان واقعی من به وجود پروردگار می‌باشد. هنگامی که انتخاب می‌کنیم به عوامل بیرونی اعتماد کنیم، ترس بر ما حاکم می‌شود. اما هنگامی که به وجود لایزال الهی اعتقاد پیدا می‌کنیم، صلح و آرامش جامع واقعیت می‌پوشد.

رهایی و آرامش انسان همواره مورد تهدید قرار دارد؛ به ویژه هنگامی که فرد در یک موقعیت بخصوص احساس ضعف می‌کند. در دنیایی که ما زندگی می‌کنیم، به نظر می‌رسد که بعضی مواقع اوضاع از کنترل ما خارج می‌شود. مانند هنگامی که در عشق شکست می‌خوریم یا تشخیص یک بیماری موجب نگرانی ما می‌شود و یا اخبار مربوط به یک بحران جهانی باعث ایجاد ترس در ما می‌شود، به دنبال این وقایع ایمان و اعتقاد خود را از دست می‌دهیم.

حتی زمانی که همه چیز عالی به نظر می‌رسد، ممکن است باز هم ایمان‌مان سست شود. افراد بسیاری را دیدم که در سایه تعهدشان به انجام تمرینات معنوی زندگی شگفت‌انگیزی دارند، اما هنوز وجود ترس و نگرانی در آن‌ها باعث فلج شدن زندگی‌شان شده است. گفتگوی درونی این دسته از افراد این چنین است: «این وضعیت بهتر از آن است که حقیقت داشته باشد» یا «این خوشی ادامه نخواهد داشت.» و چون به آن اعتقاد دارند، به حقیقت می‌پیوندند. اما جای نگرانی نیست. انسان‌ها از کودکی طوری برنامه‌ریزی می‌شوند که تمایل بیش‌تری به ترس و نگرانی نسبت به عشق دارند.

احساس عشق جریان خلاقانه‌ای است که از طریق ما در زندگی جاری می‌شود و این طبیعت ذاتی انسان‌هاست. بعضی از اوقات انسان‌ها برای تجربه این احساس، به نوشیدن الکل ایجاد روابط نامناسب عاشقانه و یا دستیابی به موقعیت‌های مادی روی می‌آورند. هنگامی که به گذشته و زمانی که گرفتار اعتیاد بودم می‌اندیشم، متوجه می‌شوم که در مکان اشتباهی به دنبال آن جریان خلاقانه می‌گشتم. هنگامی که به روشن بینی دست پیدا کردم، مسیر جستجوی درونی‌ام را به منظور هم‌نوا شدن با جریان انرژی عشق تغییر دادم. تعهد من به تجربه زندگی معنوی از طریق دعا و مراقبه

ایمان و یقینم را به عشق الهی تقویت کرد. از آن پس آموختم که بعضی از مواقع می‌توان کنار ایستاد و به نیروی خلاقانه عشق اجازه داد تا از طریق شما کارها را به سرانجام رساند. این زمانی بود که حقیقتاً زندگی واقعی را تجربه کردم. آموزه‌های زیر باعث تقویت ایمان‌تان در راه رسیدن به یقین خواهد شد: «اطمینان بر خداوند تمام موانع را از سر راه بر می‌دارد.» با انجام تمرینات زیر، بدون توجه به وقایع جاری زندگی‌تان، شروع به تجربه نوعی احساس یقین خواهید کرد هر چه ایمان‌تان قوی‌تر شود، به یقین بیش‌تر دست پیدا خواهید کرد.

گام اول: آمادگی.

آمادگی گام اول در مسیر رسیدن به یقین می‌باشد. آیا حاضرید خود را از وابستگی به اخبار ناگوار، ترس‌ها و محدودیت‌های جهان مادی رها سازید؟ آیا حاضرید بخش عظیم تصاویر ذهنی خود را فراتر از محدودیت ترس‌ها و نگرانی‌های خود شکل دهید؟ آیا حاضرید تجربیات و شرایط گذشته خود را که باعث ایجاد شک و تردید در شما می‌شود رها سازید؟ چنان‌چه پاسخ شما به این سؤالات مثبت می‌باشد، در مسیر رسیدن به یقین گام نهاده‌اید. بخاطر داشته باشید شما احتیاجی به داشتن این‌که چطور از بند این محدودیت‌ها رها خواهید شد ندارید. تنها کافی است آمادگی داشته باشید.

چه خواهد شد اگر با ایمان و یقین زندگی کنیم؟ پاسخ خود را به این سؤال یادداشت کنید.

از میان رفتن شک و تردید، این یقین و ایمان را به من می‌دهد که

سعی کنید نسبت به این عبارت متعهد بمانید و ایمان و یقین خود را زنده نگه دارید.

گام دوم: بیندیش - احساس کن - باور کن.

گام دوم در مسیر دستیابی به یقین این است که همیشه بخاطر داشته باشید که افکار و تصاویر ذهنی شما تبدیل به واقعیت زندگی‌تان خواهد شد. چیزی مشابه آن تصاویر ذهنی که من در ارتباط

با حضور خود بر روی همان استیجی که دکتر وین دایر بر روی آن سخنرانی کرد، تجربه کردم و در نهایت به واقعیت تبدیل گشت. شما نیز قادر هستید دنیایی را که خواستار آن هستید خلق کنید.

به منظور کمک به فرآیند خلق دنیای مورد نظرتان، ابتدا با هم به تمرین مراقبه خواهیم پرداخت که من در آن شما را یاری خواهم کرد تا با بزرگ‌ترین آرزوی خود هم‌نوا شوید. در حین انجام این مراقبه، خود را رها کرده تا احساسی را که از دستیابی به آرزوی‌تان به شما دست می‌دهد تجربه کنید.

از فکر کردن به نتیجه کار دست برداشته و تنها سعی کنید از احساسی که با دانستن این مطلب که خداوند به احساسات مثبت شما پاسخ خواهد داد، لذت ببرید.

تعالیم الهی:

فرکانس انرژی که از خود ساطع می‌کنید، تجارب زندگی شما را تعیین می‌کند.

مراقبه خلقت

پیش از شروع به انجام مراقبه، یک قلم و کاغذ تهیه کنید. ممکن است بلافاصله پس از اجرای مراقبه به آن احتیاج پیدا کنید.

چنان‌چه مایلید در حین اجرای مراقبه به یک موسیقی گوش دهید. به آرامی بر روی زمین یا صندلی بنشینید و چشم‌هایتان را ببندید.

شانه‌های خود را عقب کشیده و پشت خود را صاف نگه دارید. دست‌های خود را طوری روی زانوهای‌تان قرار دهید که کف دست‌هایتان به سمت بالا باشد. از این طریق انرژی موجود در کائنات را دریافت خواهید کرد.

یک نفس عمیق کشیده و از این طریق دیافراگم خود را منبسط کنید و با یک بازدم دیافراگم خود را منقبض کنید. این کار را در خلال انجام مراقبه تکرار کنید.

سعی کنید به آرزوها و خواسته‌های خود بیندیشید. این آرزو ممکن است ایجاد یک رابطه عاشقانه که همیشه به دنبالش بودید باشید، می‌تواند رسیدن به یک آرامش فیزیکی یا احساسی باشد. همچنین ممکن است آرزو داشته باشید که صاحب یک فرزند شوید. حتی آرزوی شما می‌تواند رسیدن به یک جایگاه معنوی خاص باشد.

به خواسته‌ها و آرزوهای خود احترام گذاشته و به آن‌ها بهاء دهید.

سعی کنید نسبت به آرزوهای خود تمایل بیش‌تری نشان دهید.

خود را در حالی تصور کنید که به آرزوهای خود دست یافته‌اید. خودتان را تصور کنید که در حال قدم زدن با شریک زندگی‌تان می‌باشید و یا در ذهن‌تان تصور کنید که کاملاً سالم و بدون هیچ‌گونه درد و ناراحتی به زندگی‌تان ادامه می‌دهید.

چه نوع تصاویری در ذهن‌تان شکل می‌گیرد. سعی کنید به راحتی ذهن‌تان را آزاد گذاشته تا با خلق تصاویر مختلف خشنودی شما را فراهم کند.

به تصاویری که در ذهن‌تان ایجاد می‌شود بهاء دهید. چنان‌چه در حین انجام مراقبه احساس شک و تردید به شما دست داد، نگران نشوید و احساس‌تان را محترم شمارید. سعی کنید احساسات‌تان را با تمام وجود تجربه کرده و اجازه دهید آن‌ها از شما عبور کنند. لازم نیست سعی کنید از احساس شک و تردید خلاص شوید. تنها اجازه دهید این احساسات در حین اجرای مراقبه از یک در وارد شده و از در دیگر خارج شود. به احساسات‌تان ارج نهاده و سپس به تصاویر ذهنی مربوط به خواسته‌های‌تان بیندیشید.

سعی کنید هر چه بیش‌تر نسبت به خلق تصاویر مربوط به اجابت خواسته‌های‌تان متعهد بمانید.

اکنون عمیق تر نفس بکشید و به دم و بازدم خود اجازه دهید با انرژی فیزیکی و تجربه احساسات ناشی از ایجاد تصاویر خلاقانه هم‌نوا شود. اجازه دهید احساسات ناشی از خلق این تصاویر ذهنی آزادانه از طریق شما منتقل شود.

به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با انرژی این جریان خلاق باقی بمانید.

هنگامی که احساس کردید آمادگی دارید به آرامی نفس عمیق کشیده و سپس از طریق بازدم هوا را از دهان خارج کنید، سپس چشمان خود را باز کنید.

بلافاصله پس از اتمام مراقبه، دفتر یادداشت خود را باز کنید و در بالای صفحه این عبارت را یادداشت کنید: ای خرد درونی من، از تو بخاطر این که من را در نوشتن این عبارت یاری می‌کنی سپاس گزارم.

من انرژی عشق الهی را فراخوانده تا کنترل امور زندگی‌ام را به دست گیرد و مرا به سوی ایمان و یقین هدایت کند.

به مدت ۱۰ دقیقه هر چه به ذهن‌تان می‌آید یادداشت کنید. هر تصویری را که از ذهن‌تان عبور می‌کند، یادداشت کنید. اجازه دهید قلم‌تان آزادانه بر روی کاغذ حرکت کند. سعی نکنید حتی یک کلمه را تغییر دهید.

گام سوم: با پروردگار خود به گفتگو بنشینید.

پس از یادداشت عبارت‌های که به ذهن‌تان می‌آید، مدتی را صرف بازخوانی آن‌ها کنید. سعی کنید به ایده‌هایی که به ذهن‌تان خطور می‌کند توجه کرده و با آن‌ها همراه شوید. پذیرش خود را افزایش داده و با تصاویر ذهنی خود ارتباط برقرار کنید. به کائنات اجازه دهید پیام را به شما برساند و از طریق عبارتی که به ذهن‌تان می‌رسد به شما دلگرمی و اطمینان دهد. در بعضی از مواقع ممکن

است چیزی برای نوشتن به ذهن تان خطور نکند. نگران نباشید، برقراری این رابطه جدید نیاز به گذشت زمان تعهد و اعتقاد راسخ دارد. این اولین تمرین موجود در این کتاب است که در آن شما از طریق گفتگوی نوشتاری با کائنات ارتباط برقرار می کنید. سعی کنید نسبت به انجام این تمرین متعهد مانده و آن را به یک مراقبه‌ی روزانه برای خود تبدیل کنید.

تمرین گفتگو با خالق کائنات شروع یک رابطه تازه است. هنگامی که شما خود را تسلیم انرژی عشق الهی کرده و اجازه می دهید این انرژی از طریق شما جاری شود، ایده‌های تازه و افکار الهام بخشی به ذهن تان خطور خواهد کرد. با گذشت زمان و انجام این تمرین، خرد الهی پا به میدان خواهد گذاشت. کلمات و ایده‌هایی که تاکنون هیچ گاه به ذهن تان نمی رسید، بر روی کاغذ نقش می بندد. حتی ممکن است دست خط شما تغییر کند و گنجینه واژگان تان وسیع تر شود. سعی نکنید کلمات را تغییر دهید، تنها به معرفت درونی خود اجازه دهید تا از طریق شما جریان یابد.

هر چه در انجام این تمرین احساس راحتی بیش تری داشته باشید، به یقین بیش تری دست پیدا خواهید کرد. نیروی این ایمان و یقین به مراتب بیش تر از نیرویی است که شما به طور تمام وقت برای به سرانجام رساندن امور صرف خواهید کرد. هم چنین از طریق انجام این تمرین به طور طبیعی تبدیل به یک رسانای انرژی عشق الهی خواهد شد. در حقیقت ما انسان ها چه بخواهیم چه نخواهیم، تمام مدت در حال نقل و انتقال انرژی هستیم. انسان ها حتی گاهی افکار سرشار از ترس و نگرانی خود را منتقل می کنند و یا قادر هستند پیام عشق را از طریق خود منتشر کنند. هنگامی که به دعا و مراقبه می پردازید، بلافاصله با عشق الهی متصل شده و تسلیم یک نیروی برتر می شوید. شما می توانید هر روز عشق هم نوایی و گفتگو با پروردگار را برگزینید. این کار باعث می شود همواره با ایمان و یقینی که موجب هدایت و پشتیبانی از شما می شود، زندگی کنید.

زندگی کردن با ایمان و یقین، بسیار لذت بخش است! شما می توانید همواره احساس امنیت و اطمینان و قدرت را تجربه کنید. شما دیگر هیچ گاه احساس جدایی از دیگران و ناهماهنگی نخواهید

کرد. احساس جدیدی از ارتباط با پروردگار به شما دست خواهد داد که نمی‌توان این احساس را در کسب هیچ مقام و منصب دارایی پاداش مدرک و غیره پیدا کرد. این ارتباط الهی یک رابطه همیشگی و مطمئن است که موجب رهایی شما خواهد گشت.

گام چهارم: با خالق کائنات همراهی کنید.

گام نهایی در راه رسیدن به یقین همراهی کردن با خالق کائنات است. با تصاویر ذهنی و احساساتی که از طریق مراقبه به شما الهام می‌شود، همراه شده و اجازه دهید قلم‌تان آزادانه بر روی کاغذ حرکت کند. سعی کنید تصاویر و احساسات را در ذهن‌تان ثبت کرده و آن‌ها را با تمام وجود در دنیایی که مد نظرتان است احساس کنید. سعی کنید تجربی را که دوست دارید در زندگی داشته باشید در ذهن‌تان مرور کنید.

خوب به خاطر دارم که هنگامی که ۲۰ سالم بود و مجرد بودم، دلم می‌خواست هر چه زودتر ازدواج کنم. بسیاری از دوستانم با نامزدهای‌شان به گردش می‌رفتند. در آن زمان حقیقتاً دلم می‌خواست شریک زندگی‌ام را پیدا کنم. به جای این که بگذارم احساس ترس و شک مرا ناامید کند، سعی کردم در این زمینه از خداوند یاری بخواهم.

آمادگی خود را اعلام کرده و با استفاده از روش تصویرسازی خلاقانه و مراقبه سعی کردم احساساتی را که دوست داشتم از برقراری یک رابطه عاشقانه داشته باشم با تمام وجود تجربه کنم. پس از آن، تمام سعی‌ام را کردم که با این احساس زندگی کنم. در طول روز بدون توجه به این که کجا هستم، سعی می‌کردم آن احساساتی را که هنگام انجام مراقبه تجربه کرده بودم به خاطر آورده و با آن‌ها زندگی کنم.

احساساتی همچون لذت، عشق، محبت و هیجان. در ذهنم تصور می‌کردم در حالی که شانه به شانه شریک زندگی‌ام در خیابان‌های نیویورک سیتی قدم می‌زنم، بسیار راضی و خوشحال هستم. تصور می‌کردم که دستان همسرم را در دستم گرفته‌ام و عاشقانه با هم قدم می‌زنیم.

این یک تمرین بسیار خلاقانه بود. از آن پس من تبدیل به یک فرد بسیار جذاب شدم. پس از یک هفته زندگی کردن با این نوع احساسات، پسرهای زیادی از من تقاضای قرار ملاقات می‌کردند، به طوری که کاملاً غافلگیر شده بودم. هنگام راه رفتن در خیابان، نگاه‌های زیادی به سمت من جلب می‌شد. خوب می‌دانستم که در حال انتشار ناشی از جذابیت عشق و روابط عاشقانه است.

چنان‌چه با احساس شکست شک و ناراحتی در خیابان قدم می‌زد، کائنات هرگز نمی‌توانست مرا سرشار از انرژی مثبت کند. هنگامی که شما سعی کنید احساساتی را که دوست دارید در خود ایجاد کنید، فرآیند آشکارسازی آغاز می‌شود و آرزوها و خواسته‌های‌تان به سوی شما باز می‌گردد.

این تمرین را به مدت یک هفته و روزی یک بار انجام دهید و نتیجه آن را یادداشت کنید. سعی کنید احساسات خود را که ناشی از منبع انرژی وجودتان می‌باشد، تجربه کرده و از آن بهره ببرید. اجازه دهید احساسات ناشی از لذت بردن از این کار که شما در خلق هر آنچه را در زندگی می‌خواهید حمایت می‌کند تجربه کنید.

سعی کنید در طول زندگی بدون توجه به آنچه که در اطراف شما رخ می‌دهد احساساتی را که دوست دارید تجربه کنید، برگزینید تا از این راه ایمان و یقین‌تان محکم‌تر گردد.

احساس اطمینان در شما به این دلیل به وجود خواهد آمد که با وجود این که تا به حال خواسته‌های واقعی شما در زندگی‌تان آشکار نشده، اما با انجام این تمرینات احساسات مربوط به اجابت خواسته‌های‌تان را تجربه خواهید کرد. من شخصاً ۹ ماه تمام سعی کردم احساسات ناشی از برقراری یک رابطه عاشقانه را در زندگی‌ام تجربه کنم. در این مدت یقین داشتم که شریک زندگی‌ام جایی انتظار من را می‌کشد. حتی هنگامی که قرارهای ملاقاتم با شکست مواجه می‌شد و کسی با من تماس نمی‌گرفت، بلافاصله سعی می‌کردم احساس خوبی داشته باشم و ایمان خود را حفظ کنم. همان ایمان و یقین باعث شد تا در نهایت شریک عاطفی خود را که اکنون همسرم می‌باشد، به سمت خودم جذب کردم.

با گذشت زمان، تصاویر ذهنی شما به آسانی به واقعیت زندگی‌تان تبدیل خواهد شد و شما به معنای واقعی کشیدن تابلوی نقاشی زندگی‌تان پی خواهید برد و خواهید فهمید که آنچه در زندگی تجربه می‌کنید، انعکاس مستقیم ایمان و یقین‌تان به پروردگار است. مهم‌تر آن که هنگامی که در خلق واقعیت زندگی‌تان با کائنات هم‌نوا می‌شوید، به طور گسترده‌ای بر جهان پیرامون‌تان تأثیر مثبت خواهید گذاشت، زیرا شادمانی را به تمام دنیای اطراف‌تان بست خواهید داد.

این مطلب که شما چگونه می‌توانید از ارتباط‌تان با خداوند در زندگی استفاده کنید، بسیار اهمیت دارد. اغلب افرادی را می‌بینم که از ارتباط‌شان با خداوند در مسیر نادرستی استفاده می‌کنند. بسیاری از افراد در رسیدن به خواسته مورد نظرشان بیش از اندازه وسواس به خرج می‌دهند. به طور مثال، یکی از دوستانم به نام سام به طور وسواس‌گونه‌ای تمام زندگی‌اش را صرف بدست آوردن یک پست شغلی جدید کرد. تمرکز وی بر روی رسیدن به این خواسته جدید از وی شخصیتی ساخت که تمام وقت به دنبال کنترل کردن اوضاع و آزار دادن خودش باشد. الزام وی در رسیدن به یک مقام بالاتر در شغلش باعث رنجش و عصبانیت رئیسش شده بود. در نتیجه، او هیچ‌گاه نتوانست به جایگاهی که استحقاقش را داشت دست یابد. من سعی کردم به او بفهمانم که تمایل وی به کنترل کردن اوضاع، دلیل اصلی برخوردار نشدن از حمایت خداوند است. البته تمایل به رسیدن به یک جایگاه بالاتر هیچ اشکالی ندارد، اما این را در نظر داشته باشید که چنانچه سام به جای کنترل کردن امور، تمرکزش را بر لذت بردن از کارش و خدمت به مشتریان و همکارانش قرار می‌داد، چه اتفاقی رخ می‌داد؟

هنگامی که شما تمرکز خود را از آنچه که می‌خواهید به دست آورید و نحوه‌ی رسیدن به خواسته‌تان بردارید، آن‌گاه خداوند وارد میدان شده و شما را به خواسته‌تان می‌رساند.

هنگامی که انرژی شما در رسیدن به نتیجه مورد نظرتان از سر احتیاج و دخالت در امور صرف شود، ممکن است به آنچه می‌خواهید دست پیدا کنید، اما این وضعیت پایدار نخواهد ماند. به طور

مثال، ممکن است به رابطه عاطفی مورد نظرتان و یا شغل دلخواهتان دست پیدا کنید، اما شادمانی و آرامش روحی را که به دنبال آن بودید نخواهید یافت. هنگامی که شما با احساسات نابی که شادمانی‌تان را فراهم می‌آورد هم‌نوا می‌شوید، پروردگار شما را به خواسته‌تان می‌رساند.

اکنون همان‌طور که پیش از آن گفته شد، باید بدانید که تمام ما انسان‌ها در چرخه منیت(ایگو) خود گرفتار شده‌ایم و این مطلبی است که باید آن را پذیرید. لازم می‌دانم که به شما اعلام خطر کرده و بگویم که باید نسبت به این مسئله بیش‌تر بیندیشید و سعی کنید هنگامی که دچار وسواس فکری این‌که چگونه و چه وقت به خواسته‌های‌تان می‌رسید، سعی کنید از کاری که در راستای رسیدن به آرزوهای‌تان انجام می‌دهید لذت ببرید. به جای تمرکز بر روی نتیجه کار، به احساساتی که دوست دارید که آن‌ها را تجربه کنید بیندیشید.

برای این‌که خواسته شما از خداوند از سر نیاز و دخالت در کار او نباشد، سعی کنید به جای دعا کردن در جهت رسیدن به آنچه که فکر می‌کنید به آن نیاز دارید، دعا کنید آنچه به خیر و صلاح شما و دیگران است اتفاق بیفتد. هنگامی که شما از خداوند می‌خواهید بهترین‌ها برای‌تان رقم بخورد، ناخودآگاه دست از دخالت و کنترل کردن امور بر می‌دارید. شما تسلیم درگاه خداوند شده و خود را رها می‌سازید. مطمئن باشید که خداوند به عشق بیش از تکبر بهاء می‌دهد. ایمان و یقین موجب ایجاد نوعی انرژی صلح و آرامش در وجود انسان می‌گردد. هدف نهایی این است که انسان بتواند در حالی که در این دنیای پُریاهو زندگی می‌کند، به دنیایی سرشار از عشق و صلح که فراتر از این دنیای مادی است اعتقاد داشته باشد.

اعتقاد ما به دنیایی فراتر از این دنیای مادی موجب برقراری صلح و آرامش ناب می‌گردد. دوره‌ای در معجزات می‌گوید: «انسان ذاتاً در صلح و آرامش قرار دارد و هنگامی که به حرکت می‌آید، این صلح و آرامش با خود جا به جا می‌کند.» هنگامی که می‌پذیریم آرامش درونی تنها انتخاب

ممکن است، آن گاه جهان بینی ما تغییر می کند. باور ما به استقرار آرامش ابدی هنگامی شکل می گیرد که روابط معنوی خود را ارتقاء دهیم.

اکنون قصد دارم به منظور هدایت شما، جهان بینی معنوی را به شما معرفی کنم.

من به وجود فرشتگان رهنمودهای معنوی مهارت های متعالی و انجمن هایی که با هویت سرشار از عشق خود ما را در جهت رسیدن به عشق الهی و پرهیز از ترس و نگرانی های این جهان مادی رهنمون می شوند باور دارم. من معتقدم که خداوند همانا انرژی سرشار از عشقی است که همیشه در درون و اطراف ما جریان دارد. من معتقدم که انسان می تواند در هر لحظه از طریق دعا و نیایش، تأمل و تفکر و سکون با نیروی عشق الهی هم نوا شود. انسان ها قادرند که میزان صلح و آرامش درونی خود را از طریق توانایی شان در هم نوا شدن با این میدان انرژی الهی بسنجند. من به درستی این رهنمودهای معنوی اطمینان دارم. بیش تر از هر چیز به این معتقدم که ما انسان ها در این قالب فیزیکی پا به این کره خاکی گذاشته ایم که از لحاظ معنوی رشد کنیم. به محض آن که از طریق یادگیری این تعالیم الهی دگرگون شده و روشنای درون مان شعله ور شود، شروع به گسترش این نور الهی به دنیای اطراف مان خواهیم کرد. من سعی می کنم هر روز از طریق دعا و مراقبه ایمانم را به خداوند تقویت کنم. این ایمان و یقین باعث می شود احساس رهایی و آزادی کنم.

۳۶ سال طول کشید تا من توانستم به این اعتقادات دست پیدا کنم و امروزه به جرأت می توانم بگویم این ایمان و اعتقاد، بزرگ ترین موهبتی است که تا به حال دریافت کرده ام و فکر می کنم مأموریت من در زندگی همانا هدایت شما برای رسیدن به یقین و ایمانی که شایسته شما است می باشد. ممکن است ایمان شما به اعتقادات مذهبی تان باشد و یا ممکن است از آن دسته از افراد باشید که هنگام وقت گذراندن با فرزندان تان یا هنگام ورزش کردن و دویدن برای مدت طولانی با خداوند ارتباط برقرار می کنید. تفاوتی نمی کند که شما چگونه این ارتباط معنوی را برقرار می کنید. تمام آنچه که اهمیت دارد این است که سعی کنید با نیرویی که فراتر از درک و فهم

شماست ارتباط برقرار کنید. هر چه برای رسیدن به ایمان و یقین انرژی بیش‌تری صرف کرده و اصرار بیش‌تری به خرج دهید، ترس و نگرانی‌های‌تان کاهش یافته و احساس آزادی بیش‌تری خواهید کرد. این رهایی و آزادی عاری از ترس و نگرانی شما، جهان پیرامون‌تان را روشن خواهد کرد.

هنگامی که شاهد ایمان و یقین در دیگران هستم، به حقیقتی که درون ما نهفته است پی می‌بریم. این ایمان و یقین دکتر وین دایر به وجود پروردگار بود که من را به سمت او کشانید. ایمان او به خداوند موجب تقویت ایمان من گردید. هنگامی که در حال نگارش این فصل از کتاب بودم، دکتر وین دایر چند روز قبل کالبد فیزیکی‌اش را ترک کرد و من عزادار مرگ وی هستم. قلب من و میلیون‌ها انسان دیگر در سراسر دنیا در پی وقوع مرگ دکتر وین دایر فشرده است. اما جایی در اعماق وجودم اطمینان دارم که روح دکتر وین دایر محبوبیت و رهنمودهایش هرگز از بین نخواهد رفت.

همان‌طور که با انجام تمرینات این کتاب پیش می‌رویم، به شما کمک خواهیم کرد که بیش از پیش به ایمان‌تان نسبت به خداوند اطمینان پیدا کنید. به منظور یاری رساندن به شما در جهت پیمودن مسیر رسیدن به یقین، از شما می‌خواهم که مدتی را صرف اندیشیدن به این موضوع کنید که نیروی الهی کائنات یا روح حقیقت چه معنایی برای شما دارد. هنگامی که نسبت به نیروی عشق متعهد بمانید، هیچ پاسخ صحیح یا اشتباهی برای این سؤال وجود ندارد. ایمان شما نسبت به پروردگار هر روز بیش‌تر و قوی‌تر می‌شود. اکنون در هر جایگاهی که هستید و به هر چیزی که اعتقاد دارید احترام بگذارید. روزی پرده‌ها کنار خواهد رفت و شما از تاریکی به روشنایی، از ترس به ایمان و از بی‌اعتقادی به یقین دست پیدا خواهید کرد. اجازه دهید اکنون مسیر رسیدن به یقین را که در این فصل از کتاب به آن اشاره شد با هم مرور کنیم:

· گام اول در رسیدن به یقین پیدا کردن آمادگی است. شما باید در لحظه نسبت به رها شدن و آزادی تمایل نشان دهید.

· از احساسات و کششی که در طول انجام مراقبه تجربه می‌کنید، کاملاً استفاده کنید.

· از طریق نوشتن با پروردگار خود گفتگو کنید.

· با ارتباط برقرار کردن و استفاده از احساساتی که مایلید آن‌ها را در طول روز تجربه کنید، آگاهانه واقعیت زندگی خود را شکل دهید

· به جای دعا کردن، برای رسیدن به نتیجه مورد نظرتان دعا کنید که همه چیز به بهترین نحو پیش برود.

· با برقراری یک ارتباط معنوی، خرد خود را ارتقاء دهید.

آگاهی شما ممکن است تغییر کرده و رشد یابد، اما هم‌اکنون به ارتباط اکنونی خود با پروردگار احترام بگذارید.

دوره‌ای در معجزات می‌گوید: «من اندیشیدن به جهانی را که فکر می‌کند جهان ایده‌آل من است، رها کرده و واقعیت وجودی خویش را جایگزین آن می‌کند.» هنگامی که شما به ایمان و یقین می‌رسید، دیدگاه‌تان نسبت به دنیای پیرامون‌تان تغییر می‌کند. ایمان و یقین قادر است یک ضربه روحی را التیام بخشیده، از یک بحران روحی وسیله‌ای برای رشد معنوی فراهم کرده و در نهایت ترس و نگرانی‌ها انسان را به عشق الهی تبدیل کند. سعی کنید از طریق مراقبه، دعا کردن و نگرش مثبت ارتباط خود را با پروردگار عمیق‌تر کنید. اجازه دهید ایمان‌تان چراغ راه‌تان باشد و ذهن‌تان را از طریق در آغوش کشیدن صلح و آرامش و رهایی نسبت به دنیای اطراف‌تان تغییر دهید.

در فصل بعدی کتاب سعی کرده‌ام با آغاز تشخیص این مطلب که خداوند چطور با شما گفتگو می‌کند، ایمان‌تان را محکم کنم. تمرینات و روایت‌هایی که در فصل ۸ به آن‌ها پرداخته می‌شود، به گفتگوی روزانه‌تان با پروردگار عمق بخشیده، به طوری که از آن پس نیروی عشق نقش جدید در زندگی‌تان ایفا خواهد کرد. پس منتظر باشید



فصل ۸

خداوند از راه‌های اسرارآمیز با بندگانش ارتباط برقرار می‌کند

در سال ۲۰۰۸ به همراه مادرم در ادامه سفر معنوی‌ام به منظور ملاقات با عارفی به نام جان آف گاد به کشور برزیل سفر کردیم. جان آف گاد شخصی بود که به منظور درمانگری‌های معجزه‌آسا و نائل شدن به رشد معنوی معروف بود. هدف من از این سفر همراهی کردن مادرم بود. نمی‌خواستم او را در این سفر تنها بگذارم، اما هر چه بیش‌تر پیش می‌رفتیم، بیش‌تر به دلیل اصلی حضورم در آن‌جا پی می‌بردم.

یک شب پیش از آن‌که با جان آف گاد ملاقات کنیم، راهنمای تور در ارتباط با اهداف سفر با ما صحبت کرد. او در ارتباط با درمان و هدایتی که ما خواستار آن بودیم صحبت کرد. به خاطر دارم که آن شب در اتاقی کم نور در مهمان‌خانه‌ای نشسته بودم و در حال یادداشت کردن اهدافم از این سفر بودم. در بالای صفحه این جمله را یادداشت کردم: من قصد دارم به حقیقت وجودی خداوند پی برده، به طوری که در نهایت با آزادی و رهایی دست پیدا کنم و بتوانم آن را به درستی بیاموزم.

هدف بعدی من از جان آف گاد کمک گرفتن از وی برای تکمیل کتابم به نام بیش‌تر در زمان حال زندگی کن بود. در آن زمان حتی یک ناشر را هم نمی‌شناختم که کتابم را چاپ کند. اما به هر حال به نوشتن کتابم ادامه دادم، زیرا قصد داشتم تجارب معنوی خود را با کسانی که به تازگی در جستجوی حقیقت بودند بگذارم. بنابراین در دفترچه‌ام این عبارت را یادداشت کردم: پروردگارا، از تو سپاس گزارم که من را با افرادی که می‌توانند در راه رساندن پیام من به سراسر دنیا یاری‌ام کنند آشنا می‌کنی.

روز بعد اهدافی را که یادداشت کرده بودم، نزد جان آف گاد برده و او نیز با دعای خیرش بدرقه کرد. مدت زمانی که در کشور برزیل اقامت داشتم با افراد شگفت‌انگیزی ملاقات کردم. یکی از آن‌ها شخصی به نام هیتز کامینگ یک ثمن دوست داشتنی و عضو تور مسافرتی ما بود. در آن زمان، او در حال به اتمام رساندن تألیف کتابی به نام: جان آف گاد یک درمانگر برزیلی که جان میلیون‌ها نفر را نجات داده است بود. هم‌چنین در گروه ما یک خانم ژاپنی به نام ستاسوکو بود، کتاب‌های معنوی را ترجمه می‌کرد. او برای ملاقات با جان آف گاد به این سفر آمده بود، اما با آشنا شدن با هیتز کامینگ توانست کتاب وی را به زبان ژاپنی ترجمه کند.

در طول دو هفته‌ای که در برزیل اقامت داشتیم، گفتگوهای فراوانی با خانم ستاسوکو در ارتباط با نویسندگی و دنیای ادبیات انجام دادم. درباره کتابم و این که به دنبال یک ناشری می‌گردم با وی صحبت کردم. با وجود این که ستاسوکو شناخت چندانی از من نداشت، اما این اطمینان را به من داد که کتابم تأثیر به سزایی بر خوانندگان کتاب در سراسر دنیا خواهد گذاشت. هنگامی که برزیل را برای بازگشت به خانه ترک می‌کردیم، ستاسوکو رو به من کرد و گفت: "امیدوارم که در نوشتن و انتشار کتاب موفق باشی. دلم می‌خواهد روزی کتابت را به زبان ژاپنی ترجمه کنم." من لبخندی زدم و از وی به خاطر مهربانی سخاوت و حمایتش تشکر کردم.

چند ماه پس از ملاقاتم با جان آف گاد، قراردادی را با ناشری که به دنبالش می‌گشتم امضاء کردم. در عرض چهار ماه موفق شدم نوشتن کتابم را به پایان رسانده و آن را منتشر کنم. یعنی در کوتاه‌ترین زمانی که باور کردنش بسیار سخت بود. من مطمئن بودم که خداوند نیز می‌خواست که این اتفاق رخ دهد.

شش ماه پس از انتشار کتابم، با یکی از دوستان ایتالیایی‌ام در مرکز امگا که یک مؤسسه معنوی در راین بک نیویورک بود ملاقات کرده و با هم ناهار خوردیم. او دنبال کار می‌گشت و دوست داشت که به عنوان یک مترجم کتاب در جایی مشغول به کار شود. بنابراین از من پرسید: "آیا

کسی را در زمینه ترجمه می‌شناسی؟" من پاسخ دادم: "تنها یک نفر را به نام خانم ستسکو که در ژاپن زندگی می‌کند می‌شناسم، اما حتی نمی‌دانم که چگونه می‌توان با او تماس گرفت. اما سعی می‌کنم او را پیدا کنم."

یک ربع بعد برای نوشیدن چای به کافی شاپ مرکز امگا رفتیم. همان‌طور که از پله‌های یک مغازه کادو فروشی بالا می‌رفتیم، با آقا و خانمی که در حال پایین آمدن از پله‌ها بودند برخورد کردم. سرم را بالا آوردم و با کمال تعجب متوجه شدم که آن خانم ستسکو است!

با صدای بلند فریاد زدم: "همین الان داشتم راجع به تو صحبت می‌کردم! تو در آمریکا چه کار می‌کنی!" او پاسخ داد: "باورم نمی‌شود که تو را این‌جا می‌بینم. من در حال خریدن کتاب تو بودم و از این‌که می‌بینم کتابت را منتشر کردی به تو افتخار می‌کنم."

پس از آن، در حین صرف چای ساعت‌ها با یکدیگر به گفتگو نشستیم. او می‌گفت: "من مطمئنم که خداوند کاری کرده است که ما با هم ملاقات کنیم تا من بتوانم کتابت را به زبان ژاپنی ترجمه کنم. من این کتاب را نزد ویراستارم می‌برم تا مطمئن شوم این کار انجام شود."

سپس از یکدیگر تشکر کرده و این رهنمود الهی را به اتفاق هم پاس داشته و خداحافظی کردیم. این یک ملاقات غیرقابل تصور بود، زیرا پس از آن، دوست ایتالیایی من هم توانست با ستسکو تماس بگیرد و در زمینه ترجمه از وی راهنمایی بگیرد.

سه ماه پس از آن پیشنهادی راجع به ترجمه کتابم به زبان ژاپنی دریافت کردم که مترجم آن خانم ستسکو بود که آن را پذیرفتم. از آن زمان به بعد پیشنهادات دیگری برای ترجمه سایر کتاب‌هایم از وی دریافت کردم. چه کسی می‌داند شاید هم‌اکنون در حال ترجمه این کتاب نیز می‌باشد!

همه‌هنگی که در پشت این اتفاقات نهفته بود، بیان کننده این مطلب است که انسان بر هر چیزی که تمرکز کند و انرژی خود را صرف انجام آن کند از حمایت و راهنمایی پروردگار برخوردار خواهد شد.

هنگامی که انسان نتیجه کارها را به خداوند بسپارد و خود را تسلیم امر پروردگار نماید و در برابر وجود امکانات نامحدود احساس خوبی داشته باشد، آن‌گاه خداوند نیز سریع‌تر از هر زمان دیگر دست به کار شده و شما را در رسیدن به نتیجه دلخواه‌تان یاری خواهد کرد.

هر کدام از شما نیز ممکن است این نوع همه‌هنگی‌ها و رهنمودهای اتفاقی را در زندگی شخصی خود تجربه کرده باشید که نمی‌توان آن را انکار کرد: به عنوان مثال، ممکن است در ذهن خود به کسانی که دوست‌شان دارید بیندیشید که ناگهان تلفن زنگ می‌خورد و آن فرد با شما تماس می‌گیرد. یا گاهی اوقات شما به طور تصادفی مسئله‌ای را عنوان می‌کنید و در کمال تعجب یک ساعت بعد آن اتفاق رخ می‌دهد. این لحظات ممکن است بارها برای شما رخ داده باشد، اما به این دلیل که شما آن را باور ندارید باعث تعجب شما می‌گردند. بعضی مواقع این اتفاقات آن‌قدر بر وفق مراد ما هستند که باور کردنی نیست. ممکن است این اتفاقات از نظر شما تصادفی باشد، اما در حقیقت چیزی بیش از یک رویداد تصادفی است.

این همزمانی اتفاقات در زندگی، همان رهنمودهای الهی است که شما را به سوی آنچه به آن نیاز دارید هدایت می‌کند. هنگامی که با فرکانس انرژی سرشار از محبت الهی هم‌تراز می‌شوید، خواهید آموخت چگونه می‌توان فراتر از حد و مرزهای این دنیای مادی زندگی کرده و پذیرای راهنمایی‌های نیکو و منظم پروردگار باشید. یاد می‌گیرید چطور افکار و سواس‌گونه خود را که حاصل تجزیه و تحلیل کردن اوضاع و شرایط است رها کرده و بر اساس الهام و شهود عمل کنید و خواهید توانست

نسبت به حمایت شگفت‌انگیز پروردگار که درون و بیرون شما وجود دارد آگاه شوید. هدف من از نگارش این فصل از کتاب یاری رساندن به شما به منظور پذیرش و تسلیم شدن در برابر حمایت و هدایت الهی است. به نحوی که بتوانید با تمرین و ممارست و استفاده از نیروی قصد و نیت و نیز ارتباط خود با پروردگار، به آنچه خیر و صلاح شما در آن نهفته است دست یابید.

گام اول: باور کنید وقوع معجزات یک امر طبیعی است.

هنگامی که با کائنات هم‌نوا می‌شوید، به طور اسرارآمیز و معجزه‌آسایی شروع به تجربه اتفاقاتی در زندگی می‌کنید که هم‌زمان با هم رخ می‌دهند. این هم‌زمانی اتفاقات در ابتدا ممکن است تصادفی و غیرقابل توجیه به نظر آید، اما هر چه ایمان‌تان به خداوند بیش‌تر باشد رخ دادن هم‌زمان رویدادها برای‌تان عادی‌تر جلوه می‌کند. دوره‌ای در معجزات به ما می‌آموزد که: «وقوع معجزات امری طبیعی است. بالعکس، هنگامی که هیچ معجزه‌ای روی نمی‌دهد، باید تعجب کرد.» در حقیقت انسان موجودی است با غریزه سرشار از عشق و آرامش که به صورت طبیعی با عشق الهی در ارتباط است. آنچه به دور از سرشت انسان بوده و غیرعادی به نظر می‌رسد، وجود ترس و نگرانی است که مانع برقراری ارتباط انسان با خالق خویش می‌شود. وجود ترس و نگرانی به همراه احساس گناه، احساس جدا بودن از دیگران و پروردگار قضاوت و مقصر دانستن دیگران موانعی است که انسان را از دسترسی به معجزاتی که همیشه در اختیارش قرار دارد باز می‌دارد. هنگامی که به وجود عشق الهی ایمان داشته و اجازه دهید این عشق از طریق شما جاری شود، آن‌گاه از موهبت‌ها و هدایت الهی بهره‌مند خواهید شد. هنگامی که اتفاقات هم‌زمان رخ نمی‌دهند و انسان احساس می‌کند که مورد هدایت الهی قرار ندارد، نشانه این است که شما دوباره اسیر الگوهای ذهنی سرشار از ترس و نگرانی خود شده‌اید.

گام نهادن در مسیر سیر و سلوک معنوی همانا موجب می‌شود تا به خود یادآور شویم که جوهره اصلی انسان عشق الهی است. هر چه بیش‌تر به درک این واقعیت نائل شویم، معجزات بیش‌تری در

زندگی تجربه خواهیم کرد و درخواهیم یافت که وقوع معجزات بخشی از طبیعت وجودی انسان‌ها است. هنگامی که سرشار از عشق الهی باشیم، زندگی‌مان سراسر معجزه خواهد بود.

اما اکنون از شما انتظار ندارم که تبدیل به یک فرد روشن‌بین شده و تمام مدت در عشق الهی غوطه‌ور شوید! اما از شما می‌خواهم که سعی کنید عشق بیش‌تری را در زندگی‌تان تجربه کنید. هنگامی که روشنائی می‌تابد، دیگر تاریکی وجود نخواهد داشت. زمان آن فرا رسیده است که روشنائی درون‌تان را شعله‌ور کرده و اجازه دهید از درون بدرخشید. به نحوی که به وجود خودتان افتخار کرده و یک ارتباط حقیقی با پروردگار برقرار کنید.

گام دوم: به دنبال عشق باشید و منتظر وقوع معجزه در زندگی باشید.

گام بعدی صرف وقت در جهت اندیشیدن به این موضوع است که چطور می‌توان در هر اتفاقی به دنبال تجربه عشق بود. هنگامی که در زندگی آگاهانه توجه خود را بر عشق و لذت بردن از زندگی متمرکز کنید، قادر به بازکردن روزهایی به منظور دریافت معجزه خواهید شد. اغلب انسان‌ها گرفتار تمرکز کردن بر روی مسائل اشتباه می‌شوند. اما به این بیندیشید چه خواهد شد اگر سعی کنید تمرکزتان را بر روی موارد صحیح قرار دهید؟ سعی کنید در طول روز آگاهانه به دنبال یافتن عشق در هر رویدادی باشید.

به منظور شروع به اجرای این فرآیند، روز خود را با خواندن این دعا آغاز کنید: «من تمام توجه خود را معطوف انرژی سرشار از عشقی که در اطراف من وجود دارد کرده و در انتظار وقوع معجزات می‌مانم.»

چندین مرتبه خواندن این دعا را تکرار کرده و قدرت موجود در کلمات آن را با تمام وجود احساس کنید. بدانید که تمایل شما به بیان این کلمات با صدای بلند به شما قدرت می‌بخشد.

هنگامی که در زندگی در جستجوی عشق باشید، مطمئن باشید که به طور فعالانه‌ای با کائنات به منظور رسیدن به یک ذهنیت شگفت‌انگیز همکاری می‌کنید. به خاطر داشته باشید که یک دگرگونی ساده در ذهنیت شما خود معجزه است. زمانی که همسر خود را می‌بخشید و از بحث و جدل کردن با او پرهیز می‌کنید، معجزه‌ای رخ می‌دهد و یا هنگامی که از پروردگار می‌خواهید نشانه‌ای سر راه شما قرار دهد و در نتیجه آن پاسخی دریافت می‌کنید، آن‌گاه معجزه روی داده است. معجزات می‌توانند شامل هم‌زمانی غیرمنتظره اتفاقات باشد و یا این که شامل تغییرات ساده‌ای در زندگی باشد.

دوره‌ای در معجزات می‌گوید: "معجزات می‌توانند شامل وقایع پیچیده و یا رویدادهای ساده نیز باشند."

مهم این است که وقوع این معجزات را با تشکر از خداوند مقدس شمارید. سپاس‌گزاری از خداوند موجب تقویت ایمان و اطمینان یافتن از این موضوع می‌شود که شما با نیرویی فراتر از خودتان هم‌نوا هستید. به خاطر داشته باشید که رابطه شما با خالق هستی یک ارتباط همیشگی است. بهترین روابط با بیان کلمه "سپاسگذارم" آغاز می‌شود.

گام سوم: سعی کنید از دخالت کردن در مشیت الهی دست بردارید.

دقت کنید که چطور با متعهد شدن نسبت به نیروی عشق امور جاری در زندگی‌تان پیش می‌رود. دوره‌ای در معجزات می‌گوید: "نیازی نیست کار خاصی انجام دهید." لازم نیست کاری انجام دهید تا معجزه‌ای رخ دهد یا اتفاق خاصی بیفتد. تنها کافی است با سرشت سرشار از عشق خود هم‌نوا شده و اجازه دهید چشمان‌تان آن‌چه را مایل به دیدن آن هستید مشاهده کنند.

دوره‌ای در معجزات به ما یاد می‌دهد که آفرینش معجزه می‌بایست ناآگاهانه بوده و تبدیل به یک عادت شود. نباید سعی در کنترل وقوع آن‌ها کرد، زیرا معجزاتی که آگاهانه برگزیده می‌شود نمی‌توانند نقش هدایتگری داشته باشند. دوره‌ای در معجزات با بیان این پیام مهم به ما یادآوری

می‌کند که تغییر مسیر داده و هنگامی که احساس می‌کنید از ذهنیت معجزه‌آسای خود فاصله گرفته‌اید، دست یاری به سوی پروردگار دراز کنیم. هنگامی که روی آوردن به عشق الهی را تبدیل به یک عادت می‌کنید، معجزه ناخودآگاه رخ می‌دهد. هنگامی که مسیر زندگی‌تان به سوی ترس و نگرانی منحرف می‌شود، می‌توانید با درخواست یاری از خداوند مسیر افکارتان را به سوی عشق الهی بازگردانید. هنگامی که از خداوند طلب یاری می‌کنید، معجزه‌ای رخ خواهد داد. تنها کافی است پذیرای هدایت الهی شوید. رابطه بدون دغدغه با خداوند فرصتی برای رسیدن به آرامش است.

تعالیم الهی:

هنگامی که انسان طبیعت صلح و آرامش خود را فراموش می‌کند، می‌تواند با طلب یاری از خداوند حقیقت وجودی خود را به خاطر آورد.

روزی کارگاه آموزشی را در یک مرکز بازتوانی برای گروه زیادی از مردم برگزار کردم. این کارگاه در تعطیلات آخر هفته برگزار شد و جمعیت به سرعت شروع به صحبت کردن در ارتباط با ترس‌ها و نگرانی‌هایشان در طول هفته شدند. پس از برگزاری جلسه به همراه دوستم جنی راهی خانه شدیم. در طول مسیر در ارتباط با اتفاقات هفته گذشته صحبت می‌کردیم. جنی عنوان کرد که با وجود این که در حال لذت بردن از تعطیلات آخر هفته‌اش است، اما به دلیل شنیدن داستان غم‌انگیز و دریافت انرژی منفی از جمعیت حاضر در جلسه کمی احساس کسالت می‌کند. هم‌چنین گفت که چندین ماه است که نمی‌تواند شب‌ها خوب بخوابد، زیرا شنیدن خبرهای مربوط به اتفاقات ناگوار دنیا و تجربه برخی اتفاقات شخصی اخیر وی را آشفته کرده است. او احساس می‌کرد که این ترس‌ها و نگرانی‌ها او را فلج کرده است.

من حرف‌هایش را قطع کردم و به او گفتم که امکان ندارد بین انرژی خود و انرژی سایر مردم دنیا حد و مرز روشنی قرار دهد. همچنین به او خاطر نشان کردم که می‌تواند از طریق خواندن دعا به آنچه خیر و صلاحش هست دست پیدا کند. به او پیشنهاد کردم که می‌تواند به آرامی و بدون دغدغه به خواندن دعا پردازد و مطمئن باشد که خداوند آنچه را که او نیاز داشته باشد برایش فراهم خواهد کرد. سپس با هم شروع به خواندن این دعا کردیم: "من خود عشق هستم و معجزه امری طبیعی است. من می‌دانم که بهترین‌ها برایم رقم خواهد خورد."

دقایقی پس از خواندن دعا، ناگهان به یاد مراقبه ارتقاء انرژی که از یک معلم معنوی بزرگ به نام دورین ویرتو آموخته بودم افتادم. من اغلب اوقات از این مراقبه به منظور رفع ترس‌ها و نگرانی‌ها، انرژی منفی یا اضطراب‌های فیزیکی استفاده می‌کردم. قضیه را به دوستانم جنی گفتم. بنابراین او از من خواست که پس از رسیدن به خانه لینک مراقبه مورد نظر را برایش ارسال کنم، زیرا فکر می‌کرد که این تمرین برایش مناسب است.

۱۰ دقیقه بعد، هر دو در حال گوش دادن به فایل صوتی مراقبه دورین ویرتو بودیم که شامل هم‌نوایی صدای دورین ویرتو و یک موسیقی ملایم بود. این یک مراقبه واقعی برای ارتقاء انرژی بود! فایل این مراقبه در لیست نرم‌افزار پخش موسیقی من نبود و من حتی نمی‌دانستم این فایل در حساب کاربری من ذخیره شده است. بنابراین با شنیدن این فایل صوتی هر دوی ما از جا پریده و فریاد کشیدیم. تمام آنچه دوستانم برای درمانش احتیاج داشت، سریع‌تر از آنچه تصور می‌کرد برایش محقق شد. او رو به من کرد و گفت: "خیلی خوب است، نیازی نیست کار خاصی انجام دهم. معجزات به طور طبیعی رخ می‌دهد!" پس از آن چشم‌هایش را بست و شروع به گوش کردن به فایل صوتی مراقبه کرد. پس از اتمام مراقبه، جنی احساس سبک شدن، پُرانرژی شدن و رهایی از تنش و احساسات منفی که او را احاطه کرده بود داشت.

هنگامی که انسان مشغول دعا خواندن می‌شود، از دخالت در مشیت الهی دست بر می‌دارد. با خواندن دعا به صورت روزانه، شما احساس هم‌نوایی با پروردگار کرده و از حمایت لایزال الهی برخوردار می‌شوید. ارتباط شما با خالق هستی در هر چیز و هر کس نمود پیدا می‌کند. به هر چه فکر کنید، بلافاصله در زندگی‌تان ظاهر می‌شود و هر چیزی را که اراده کنید به واقعیت می‌پیوندد. با تمرین کردن می‌توانید همیشه ایمان خود را با خداوند حفظ کنید. سعی نکنید در طرح و برنامه الهی دخالت کنید. داشتن ایمان و دخالت نکردن در امور الهی به شما احساس آرامش خواهد داد و این آرامش درونی منجر به دریافت رهنمودهای الهی خواهد شد.

تعالیم الهی:

مادامی که تسلیم امر پروردگار شده و متعهد شوید که بهترین‌ها برای‌تان رقم خواهد خورد، تمام آنچه که احتیاج دارید پیش روی‌تان ظاهر خواهد شد.

گام چهارم: ایمان خود را قوی‌تر کنید.

گام بعدی در همکاری کردن با خالق هستی، بیان ایمان‌تان به وجود لایزال الهی است. این تمرین با پاسخ دادن به یک سؤال شروع می‌شود:

چه اتفاقی خواهد افتاد و زندگی‌تان به چه شکل خواهد بود، چنان‌چه می‌دانستید که همیشه مورد حمایت و هدایت الهی قرار دارید؟

زمانی را صرف نوشتن پاسخ به این سؤالات کنید، بدون آن‌که به پاسخ‌تان فکر کنید.

چنان‌چه بدانید خداوند همیشه از شما حمایت می‌کند، چه کار متفاوتی انجام خواهید داد، یا دلیلی برای اثبات این حقیقت که خداوند شما را هدایت می‌کند دارید؟ پاسخ خود را شرح دهید.

"چنانچه هنوز دلیلی برای اثبات این واقعیت ندارید، با پایان مطالعه این کتاب به آن دست خواهید یافت. بنابراین صبور باشید و به ادامه مطالعه کتاب بپردازید."

سعی کنید انرژی سرشار از ایمانی را که این داستان در وجود شما شعله ور می کند، احساس کنید. چنانچه هیچ گونه دلیل معنوی و شخصی برای اثبات این واقعیت ندارید، بهتر است که به داستان دیگران با روایت های عنوان شده در این کتاب اتکاء کنید. سعی کنید دقایقی را با احساس ایمانی که با شنیدن این داستان ها به شما دست می دهد زندگی کرده و از آن بهرمند شوید.

ایمان به خداوند چه احساسی را در شما زنده می کند؟

داشتن ایمان آزادی انجام چه کاری را به شما می دهد؟

اکنون بیایید با کمک هم عبارتی را که موجب تقویت ایمان شما می شود بسازیم. این عبارت به شما کمک خواهد کرد به طور مداوم با خالق خود در ارتباط بوده و از حمایت مثبت او در زندگی تان بهره مند شوید. هدف از نوشتن این عبارت، شعله ور شدن احساس عشق توسط به خداوند و بهره مند شدن از نیروی الهام می باشد. در حقیقت این عبارت به شما کمک خواهد کرد که به آنچه دوست دارید باشید تبدیل شوید.

عبارتی که من برای تقویت ایمان خود از آن استفاده می کنم این است: "من می دانم که پروردگار منشأ انرژی سرشار از عشقی است که تا ابد ادامه خواهد داشت." هم چنین می دانم مادامی که بتوانم به واسطه افکار اعمال و باورهای خود با این منبع انرژی سرشار از عشق هم نوا باشم، خواهم توانست با کمک عشق الهی واقعیت زندگی خود را ساخته و از تمام لحظات آن لذت برده و نور درونم را به محیط پیرامون خود منتشر سازم.

هنگام خواندن این عبارت اشک از چشمانم جاری می‌شود. هدف از ساختن چنین عبارتی ایجاد یک تحول درونی است. سعی کنید با استفاده از پاسخ‌های خود به سؤالات مطرح شده، عبارت ویژه خود را که موجب تقویت ایمان قلبی شما به خداوند می‌شود بسازید.

عبارت مخصوص خود را یادداشت کرده و سعی کنید هیچ کلمه‌ای را ویرایش نکنید. هر چه به ذهن‌تان می‌رسد بنویسید. سعی نکنید بیش از حد به درست یا غلط بودن آن فکر کنید. تنها اجازه دهید قلم‌تان بر روی کاغذ آزادانه حرکت کند. شما می‌توانید در هر زمان که اراده کردید عبارت ویژه خود را بسط داده و چیزی به آن اضافه کنید. بنابراین هرگز خود را مقید به آنچه در ابتدا نوشته‌اید ندانید.

گام پنجم : سعی کنید نسبت به عبارتی که برای تقویت ایمان خود نوشته‌اید متعهد بمانید.

اکنون که برای تقویت ایمان خود نسبت به خداوند صاحب عبارت ویژه خود هستید، وقت آن است که از این عمل خود نیز لذت ببرید. سعی کنید ظرف ۲۴ ساعت آینده ایمان خود را به خداوند حفظ کنید. کار خود را با خواندن عبارت ویژه خود پس از ذکر این مانترا و با صدای بلند شروع کنید: من به ارتباطم با خالق هستی اطمینان داشته و ایمان دارم که توسط خداوند هدایت می‌شوم. سعی کنید ۲۴ ساعت آینده را با اتکا به ایمان خود به خداوند سپری کنید. هنگامی که احساس کردید اتفاقاتی به طور همزمان در زندگی‌تان رخ می‌دهند، آن را به فال نیک گرفته و بدانید که این نشانه از هم‌نوایی با کائنات است. زمانی که احساس می‌کنید کارها خوب پیش نمی‌روند، دریابید که از مسیر اصلی خارج شده و احتیاج به هدایت و حمایت الهی دارید. سعی کنید هر اتفاقی را در زندگی فرصتی بدانید که خداوند می‌خواهد از طریق آن شما را هدایت کند. افکار و واکنش‌های منفی خود را فراموش کرده و سعی کنید بی‌درنگ به عبارت ویژه‌ای که یادآور ایمان شما به خداوند است رجوع کنید.

چنانچه افکار و باورهای جدیدی که ناشی از ایمان شما به خداوند است موجب نگرانی و ترس در شما می‌شود، به خاطر آورید که این یک تجربه اصیل و شگفت‌انگیز از زندگی کردن با اعتماد به خداوند و عشق الهی است که می‌تواند بسیار هیجان‌انگیز باشد. سعی کنید احساساتی را که تنها برای یک روز با اتکاء کردن به عشق الهی به شما دست می‌دهد، بدون توجه به موضوعات حاشیه‌ای تجربه کنید.

تجربیات خود را که در طول ۲۴ ساعت گذشته بدست آوردید یادداشت کنید. در دفترچه یادداشت خود لحظات غیرمنتظره‌ای را که تجربه کرده‌اید و لحظاتی را که در برابر دریافت هدایت الهی مقاومت کرده‌اید یادداشت کنید. چنانچه از انجام این تمرین لذت برده‌اید، سعی کنید آن را ادامه دهید. ایمان خود را به خداوند در طول روز محک بزنید. هم‌نوا شدن با کائنات را به یک تمرین سرگرم کننده تبدیل کنید. چنانچه تمرین معنوی شما از حالت سرگرمی خارج شده و تبدیل به یک انجام وظیفه شود، تنها در فکر آن خواهید بود که هر چه زودتر آن را به پایان برسانید. هر چه علاقه و کنجکاوی بیشتری نسبت به انجام تمرینات معنوی خود انجام دهید، اتفاقات شگفت‌انگیز بیشتری را تجربه خواهید کرد که به طور هم‌زمان برای تان رخ می‌دهد. سعی کنید این تمرین را با ذهنی باز انجام داده و از آن لذت ببرید. سعی کنید سفر معنوی خود را با لذت به پایان برسانید.

هنگامی که انجام این تمرین را به پایان می‌رسانید، میزان اندکی از آزادی و رهایی را تجربه خواهید کرد. آزادانه عمل کردن برای ۲۴ ساعت آسان‌تر به نظر می‌رسد، زیرا خیال‌مان راحت است که روز بعد می‌توانیم به الگوی قدیمی خود که همان کنترل کردن اوضاع و عمل کردن از روی نگرانی است بازگردید. چنانچه این حالت آزادی و رهایی را دوست ندارید، احتمالاً از آن دسته از افرادی هستید که با کنترل کردن اوضاع و نگران بودن بیش‌تر احساس امنیت می‌کنید. اما امیدوارم که از این تجربه ۲۴ ساعته بیش‌تر لذت ببرید، حتی اگر این تجربه گاه به گاه و یا برای مدت کوتاهی اتفاق بیفتد. سعی کنید این تمرین را به یک تمرین معنوی مداوم تبدیل کنید. این اجازه را به خود

بدهید که از آشفتگی‌های ذهنی که به واقعیت زندگی‌تان تبدیل شده رها شوید. این رهایی می‌تواند برای مدتی شما را از آن‌چه که فکر می‌کنید به آن احتیاج دارید و نیز از التزام شما به کنترل کردن امور جدا سازد. هنگامی که بر می‌گزینید آشفتگی‌های ذهنی خود را رها کرده و به ترس‌ها و نگرانی‌های‌تان پایان دهید، به نور الهی درون خود اجازه خواهید داد شما را در رسیدن به آرزوها و خواسته‌های‌تان یاری کند. خلاقیت شما نمایان شده و تجارب جدیدی را در زندگی تجربه خواهید کرد. دقایق کوتاهی را که از رسیدن به رهایی و آزادی تجربه می‌کنید، بسیار مؤثر و قدرتمند خواهند بود. این دقایق همانند کور سویی از نور در دل تاریکی مطلق می‌باشند. احساس ترس و نگرانی تبدیل به یک عادت شده است و انجام این تمرین باعث شده عادت جدیدی در شما شکل گرفته که با گذشت زمان از فشار ناشی از ترس‌ها در زندگی می‌کاهد.

سعی کنید این تمرین را در تمام لحظات زندگی‌تان به کار ببرید. با جریان عشق الهی همراه شوید. هر روز اهداف مثبتی برای خود در نظر بگیرید. تصمیم بگیرید که شریک زندگی‌تان را بیش‌تر از قبل دوست داشته باشید. قصد کنید که یک روز کاری مفید را پیش رو داشته باشید. تصمیم بگیرید هنگام خوردن و آشامیدن تمام توجه‌تان به خوردن و آشامیدن بدهید. هنگامی که اهداف مثبتی داشته باشید، پیام واضحی را به کائنات ارسال خواهید کرد که آماده پذیرش حمایت الهی هست و این تمام کاری است که باید انجام دهید! در حقیقت، تمام آن‌چه باید انجام دهید این است که باید صبور باشید. از زندگی‌تان لذت ببرید و به وقوع معجزه ایمان داشته باشید.

رعایت کردن این اصول به معنای این نیست که شما در آینده هیچ مشکلی نخواهید داشت. بحران‌ها و رویدادهای ناگوار بخشی از زندگی انسان است، اما هنگامی که به آن‌ها از دریچه عشق بنگرید، تبدیل به فرصت‌هایی غیرقابل تصور جهت رشد تکامل شما خواهند شد. چنان‌چه این تمرینات را به طور مداوم انجام دهید، با مشکلات زندگی‌تان به طرز متفاوتی رو به رو خواهید شد. دیگر هنگام برخورد با مشکلات نگران، مضطرب و ناامید نخواهید شد و دیگر تلاش نخواهید کرد تنها به نتیجه دلخواه‌تان دست پیدا کنید.

در عوض واکنش طبیعی شما هنگام رویارویی با مشکلات طلب یاری از خداوند خواهد بود. در این مواقع شما می‌توانید از خداوند بخواهید بزرگ‌ترین درسی را که از آن مشکل به خصوص می‌توانید بیاموزید، برای‌تان آشکار کند و به شما یادآور شود که با جریان عشق الهی هم‌نوا شوید. هر چه بیش‌تر تمرین کنید که به یک ذهنیت همیشگی مبتنی بر ایمان دست یابید، سریع‌تر خواهید توانست هنگام مواجهه با مشکلات به جریان عشق الهی رجوع کنید و هر چه سریع‌تر بتوانید به حقیقت وجودی خود که همان عشق الهی است بازگردید، زندگی شادتر همراه با آرامش بیش‌تری را تجربه خواهید کرد.

پذیرفتن این که انسان می‌تواند به راحتی با اتفاقات خوشایند زندگی کنار بیاید، امری مسلم است. اما در ارتباط با موانع زندگی چه می‌توان گفت؟ و یا هنگامی که انسان از کوره در می‌رود، چه اتفاقی می‌افتد؟ زمانی که خبر غیرمنتظره‌ای را در ارتباط با یک بیمار می‌شنوید، چه واکنشی را نشان می‌دهید؟ چگونه با شرایط سخت زندگی کنار می‌آید؟ لحظات بد زندگی همانند لحظات خوب زندگی، انعکاس آن چیزی است که انسان نسبت به خود و ارتباطش با خداوند به آن معتقد است. در اغلب اوقات، شرایط دشوار زندگی حاصل استرس ترس و نگرانی و احساس جدایی از پروردگار است که در زندگی انسان انعکاس می‌یابد. این که انسان بتواند شرایط دشوار زندگی را از دریچه عشق ببیند، بسیار اهمیت دارد. سعی کنید مشکلات زندگی را فرصتی برای به انجام رساندن یک تمرین معنوی در نظر بگیرید.

هر چقدر روابط معنوی خود را با خداوند عمیق‌تر کنید، هم‌سویی و هم‌نوایی بیش‌تری را با خالق کائنات تجربه خواهید کرد. هدایت و راهنمایی که از جانب خداوند در هر یک از زمینه‌های زندگی خود منتظر آن هستید، ممکن است خیلی سریع و یا در طول زمان در زندگی شما ظاهر شود. در واقع مدت زمانی که طول می‌کشد که شما به خواسته‌تان برسید، به هیچ وجه مهم نیست. شما در حال خلق یک معجزه هستید و زمان اهمیتی ندارد. تنها کافی است با مشیت الهی هم‌سو شوید و به آن ایمان داشته باشید.

هنگامی که دوباره با ستسوکو ملاقات کردم و قرارداد ترجمه کتابم به زبان ژاپنی را با او امضا کردم، اصلاً متعجب نشدم. اعتماد من به نیروی عشق الهی و معجزه باعث شد ایمان پیدا کنم که این دیدار دوباره بهترین اتفاقی بود که باید برای من رخ می‌داد. قرارداد ترجمه کتابم به زبان ژاپنی چه برای من و چه برای ستسوکو در بهترین زمان ممکن منعقد شد. مشیت الهی این چنین برای ما مقدر شده بود و ما تنها مسیر را برای اجرای آن هموار کردیم. تنها کافی است خود را به دست عشق الهی سپرده و در مشیت او مداخله نکنیم. عجیب به نظر می‌رسد، اما حقیقت به همین سادگی است.

این نوع شیوه زندگی، یعنی سپردن امور زندگی‌تان به خداوند از هم‌اکنون در دسترس شما است. هم‌اکنون سفر زندگی و خلق واقعیت‌های موجود در آن به استعانت از پروردگار به طور شگفت‌انگیزی در جریان است. چنان‌چه به نحوی زندگی کنید که حضور خداوند را لحظه به لحظه در کنار خود احساس کنید، شیوه زندگی شما به کلی تغییر خواهد کرد. پس بیایید ایمان خود را به خداوند آن‌چنان محکم کنید که بتوانید کاملاً با او مأنوس شوید. بیایید نکات زیر را بار دیگر با هم مرور کنیم:

- وقوع معجزه امری طبیعی است. اجازه دهید خداوند از شما حمایت کند.
- با خواندن این دعا در طول روز سعی کنید عشق را سرلوحه زندگی خود قرار دهید: «سعی می‌کنم تمامی فکرم را معطوف به عشقی که مرا احاطه کرده است کنم و منتظر وقوع معجزه در زندگی‌ام باشم.»
- دخالت نکردن در امور الهی را تمرین کنید. ایجاد معجزه را در زندگی خود به یک عادت تبدیل کنید

تا به طور ناخودآگاه شاهد وقوع آن باشید.

- عبارت ویژه خود را که موجب تقویت ایمان شما به

خداوند می‌شود پیدا کنید.

- سعی کنید نسبت به این عبارت ویژه متعهد بمانید و

در طول روز بارها از آن استفاده کنید.

ایمان شما به خداوند مرجع اصلی شما در ادامه مطالعه این کتاب خواهد بود. در ادامه بیان مطالب این کتاب شما را دعوت به شروع فرآیند خنثی کردن ترس‌ها و نگرانی‌های‌تان در زندگی و نیز تسلیم شدن تمام عیار در برابر نیروی عشق و لطف الهی فراهم کرد. آنچه از شما می‌خواهم ممکن است در نگاه اول یک چالش به نظر برسد، اما از شما می‌خواهم که از ایمان خود کمک گرفته تا من هم بتوانم مسیر رسیدن به رهایی و صلح و آرامش را برای‌تان هموار کنم.

فصل نهم

وحدت و یگانگی با خداوند موجب رهایی انسان می‌شود

۶ ماه پس از شروع نگارش این کتاب گاهی اوقات فکر می‌کردم صحبت‌ها، افکار و روابطم به طرز ناخواسته‌ای تند و زننده شده است. با وجود این که در حال اجرایی کردن راهکارهای ذکر شده در این کتاب بودم، اما احساس می‌کردم به علت وجود یک عادت پنهان قادر نیستم با ذات حقیقی خویش که همانا عشق الهی است هم‌نوا شوم؛ "این عادت همان عادت قضاوت کردن بود." در حقیقت این عادت، انعکاس آن بخش از وجودم بود که آن را انکار می‌کردم. فرقی نمی‌کرد که چه مدت را به دعا کردن مراقبه و خدمت به دیگران صرف می‌کردم. آن بخش از وجودم که عادت به قضاوت کردن داشت، مانع ارتباطم با خداوند می‌شد. در وهله اول این رفتار من به نظر بی‌ضرر می‌رسید، اما رفته رفته باعث شد نوعی احساس غم و اندوه و جدا افتادگی از خداوند در من ریشه کند. عادت قضاوت کردن خیلی سریع اما به تدریج احساس شادمانی را از من ربود و احساس جدایی از دیگران را در من تقویت کرده و ارتباطم با خداوند را قطع کرد. تمام مدت احساس درد شدیدی در ناحیه گردن می‌کردم و ناگهان دچار نوعی احساس تنش شدم به نحوی که با دوستان نزدیکم به بحث و جدل می‌پرداختم.

متوجه شدم که باید نسبت به افکار گفتار و کردار خود تجدید نظر کنم. سعی کردم از روی عشق و محبت رفتارم را رصد کنم و متوجه شدم که دلیل اصلی قطع ارتباطم با خداوند قضاوت کردن است. به این علت که فکر می‌کردم عادت قضاوت کردنم عمدی نیست و این که خیلی کم پیش می‌آمد که دیگران را قضاوت کنم، باعث شد ارتباطم را با اصلی‌ترین منبع وجودی خویش که همانا حضور نیرو و عشق الهی بود از دست بدهم.

هنگامی که احساسات ناشی از قضاوت کردن دیگران را تجربه کردم، متوجه شدم که هر بار کسی یا وضعیتی را مورد قضاوت قرار می‌دهم، انرژی‌ام کاسته شده و از لحاظ فیزیکی و روانی احساس ضعف می‌کنم. دوره‌ای در معجزات می‌گوید: "ایگو یا همان منیت، نمی‌تواند بدون قضاوت کردن به هستی خود ادامه دهد. ایگو به دنبال دوگانگی و جدایی است، در حالی که روح در جستجوی یگانگی و التیام یافتن است." بنابراین اگر قضاوت کردن باعث شود که انسان احساس جدایی از خداوند کند و در عوض شفقت مهربانی و خرد در ما احساس یگانگی و وحدت ایجاد کند، چرا باید وقت‌مان را صرف قضاوت کردن کنیم؟ این موضوع تا حدودی به خاطر دنیایی است که ما در آن زندگی می‌کنیم، فرهنگ رسانه‌ای پرشتاب و رقابتی عصر ما بیش از حد برای جایگاه اجتماعی ظاهر و دارایی ارزش قائل است. ما انسان‌ها به نحوی تربیت یافته‌ایم که بدون داشتن دارایی احساس کمبود می‌کنیم. ما انسان‌ها به منظور اجتناب از احساس بی‌کفایتی، ناامنی و بی‌ارزشی دیگران را قضاوت می‌کنیم. مسخره کردن دیگران به دلیل ضعف‌هایشان به مراتب آسان‌تر از قبول کمبودهای خودمان است. قضاوت و احساس جدایی از دیگران، ریشه تمامی مشکلات انسان امروزی است. انسان بدون قضاوت کردن دیگران قادر است خودش را هم سطح سایرین ببیند. بدون قضاوت کردن هیچ‌کس قادر نیست خودش را برتر و یا کم‌تر از دیگران بداند. همه ما انسان‌ها یکی هستیم. وحدت و یگانگی ذات حقیقی انسان است. هنگامی که ما با احساس یگانگی و وحدت یکی شویم، قضاوت و احساس جدایی از دیگران از میان می‌رود و ارتباط انسان با عشق الهی محکم‌تر می‌شود.

هنگامی که متوجه شدم قضاوت کردن چگونه موجب ضعیف شدن می‌شود، تصمیم گرفتم شیوه زندگی خود را تغییر دهم. سعی کردم دست از قضاوت کردن برداشته و با رها کردن احساس جدایی از دیگران، احساس یگانگی و وحدت را در خود تقویت کنم. در حالی که در ابتدا این کار بسیار سخت می‌نمود، با گذشت زمان عادت قضاوت کردن و داوری در من فروکش کرد. در حقیقت از آن به بعد دیگر تمایلی به قضاوت کردن دیگران نداشتم. پس از آن به سرعت

موقعیت‌های شغلی جدید، ارتباطات قابل توجهی که به دنبال آن بودم و نیز روابط صمیمانه بیش‌تری پیش‌رویم ظاهر شد. حتی درد گردنم کم‌تر شد. رها شدن از چنگ تمایل به قضاوت دیگران به سرعت فضا را برای عشق ورزیدن خالی کرد.

به عبارت دیگر، خلاص شدن از تمایل به قضاوت دیگران مانند این است که متوجه شوید رابطه داشتن با دوستی که تاکنون ارتباط صمیمانه‌ای با شما داشته است دیگر به صلاح‌تان نیست.

با این‌که در قلب‌تان احساس می‌کنید باید به این رابطه ادامه دهید، اما نوعی احساس ناراحتی کمبود و سردرگمی به شما دست می‌دهد. رها کردن تمایل به قضاوت دیگران به طور کامل ممکن است ترسناک به نظر برسد، زیرا این نوع رفتار الگوی فکری است که ما با آن بزرگ شده‌ایم. ما به منظور اجتناب از تجربه احساس بی‌کفایتی، ناامنی و کم‌ارزشی خودمان دست به قضاوت کردن می‌زنیم. به جای بروز احساسات خودمان به دنبال دیدن کاستی‌های دیگران هستیم، زیرا دیگر مجبور نیستیم با درد و رنج‌های خودمان رو به رو شویم. با این وجود قضاوت کردن دیگران تجربه احساس درد و رنج را تنها برای مدت کوتاهی به تأخیر می‌اندازد. با قضاوت کردن دیگران نه تنها مشکل تجربه احساس بی‌کفایتی در ما حل نمی‌شود، بلکه بدتر از آن باعث می‌شود نوعی احساس گناه به ما دست دهد و اوضاع بدتر شود.

هر زمان که متوجه شدید احساس آرامش نمی‌کنید و زندگی‌تان روند طبیعی خود را طی نمی‌کند، بدانید که ذهنیت نادرست قضاوت و داوری بر شما حاکم شده است. ذهنیت قضاوت و داوری از راه‌های گوناگون خود را عیان می‌کند. به عنوان مثال، هرگاه فکر کردید که شخصی دیگری به غیر از خودتان عامل ایجاد شادمانی و یا اندوه در شما است، درگیر ذهنیت قضاوت و داوری شده‌اید. قضاوت و داوری‌های خود را در غالب حسادت، مقایسه و غبطه خوردن به دیگران نشان می‌دهد. انسان‌ها گاهی عمل قضاوت کردن دیگران را دستاویزی برای محکوم کردن فردی که فکر می‌کنند در حق‌شان بدی کرده است قرار داده و کارشان را توجیه می‌کنند.

اگرچه این موضوع را برای بار اول در یک مهمانی شام تجربه کردم. من و شوهرم برای شرکت در یک مهمانی دورهمی به خانه یکی از دوستانم رفته بودیم. به محض ورودمان به سمت اتاق کوچکی که شش نفر دیگر در آن مشغول خوردن پیش غذا و نوشیدن بودند راهنمایی شدیم. در میان جمع خانمی بود که به نظر می‌رسید سر رشته کلام را به دست گرفته است. او با صدای بلند در حال فخرفروشی در ارتباط با کسب و کارش بود و کاملاً مطمئن بود که مرکز توجه سایرین قرار گرفته است. این نوع رفتار وی موجب تحریک من شد. به خودم گفتم: او درباره خودش چه فکر می‌کند؟ چرا این قدر بلند حرف می‌زند؟ چطور می‌توانم خودم را وارد صحبت کنم؟ به منظور مقابله با رفتار اغراق‌آمیز وی با صدای بلند شروع به صحبت کردم. سعی کردم به گونه‌ای صحبت کنم که همه من را می‌شناسند و از کارهایی که من انجام داده بودم مطلع شوند. درست جایی ایستاده بودم که همه جمعیت بتوانند من و صدایم را بیش‌تر بشنوند. خیلی از رفتار آن زن آزرده خاطر شده بودم و مصمم بودم که جمعیت حاضر حرف‌های من را بشنوند.

پس از این که برای صرف شام پشت میز نشستیم، در کمال خوشبختی آن زن نفرت‌انگیز در انتهای میز دور از من نشست. به همین خاطر مجبور نبودم به داستان‌های مضحکی که تعریف می‌کرد گوش دهم. با وجود این که فاصله زیادی از من داشت، اما متوجه شدم که در طول صرف شام مدام به من خیره شده بود. این موضوع من را بیش از پیش خشمگین می‌کرد، چرا این‌طور به من خیره شده است؟

پس از صرف شام، همه از اتاق خارج شدند تا کمی نوشیدنی میل کنند. تقریباً ۱۰ سال بود که لب به الکل نزده بودم، بنابراین تصمیم گرفتم که در اتاق بمانم. در آن لحظه متوجه شدم که آن زن نفرت‌انگیز در حال نزدیک شدن به من است.

کمی متعجب شدم. او به سمت من آمد و شروع به صحبت کردن کرد: "متوجه شدم که شما مشروب نمی‌خورید." من در جواب گفتم: "خیر، من ۱۰ سال است که لب به الکل نزده‌ام." او گفت: "من هم همین‌طور. ۷ سال است که مشروب نخورده‌ام."

در آن لحظه ناگهان تمام احساس بیگانگی که نسبت به وی داشتم از بین رفت. من تصویر خودم را در وجود آن زن دیدم. کاملاً توانستم واکنش خود نسبت به آن بخش از نیمه تاریک وجودم را که نمی‌خواستم با آن رو به رو شوم و در قالب قضاوت کردن درباره آن زن نمود یافته بود، تشخیص دهم. تمایل وی به خودنمایی و دیده شدن در واقع همان خواسته من بود. رفتار وی به منظور جلب توجه دیگران مشابه رفتار من بود که من خواستار آن بودم. هر دو ما به منظور دست یافتن به سلامتی، هم‌زمان با کسب تأیید دیگران و در نهایت به خاطر این که انجمن زنان بهبود یافته به ما افتخار کنند، نوشیدن الکل را کنار گذاشته بودیم. نیمه تاریک و نیمه روشن وجود وی بازتابی از نیمه وجودی من بود. هنگامی که توانستم بازتابی از خودم را در وجود آن زن تشخیص دهم، تمام موانعی که بر سر یگانگی من با وی بود از بین رفت.

این تجربه برای من یک درس معنوی بزرگ در جهت قضاوت نکردن دیگران بود. حکمی که درباره دیگران صادر می‌کنید، انعکاس حکمی است که درباره خودتان صادر می‌شود. در عوض آنچه را در دیگران تحسین می‌کنید، انعکاسی از روشنائی درون خودتان است.

همان‌گونه که یوگی باها جان می‌گوید: "بدانید که همه ما انسان‌ها یکی هستیم." این تجربه برای من یک درس معنوی بزرگ به منظور رها کردن احساس جدایی از دیگران بود. خوشبختانه دیگر لازم نیست برای به خاطر آوردن موضوع یگانگی و وحدت بیش از اندازه تقلا کنم. امیدوارم بتوانم رفتار ناشی از قضاوت خود را بیش از گذشته مورد ارزیابی قرار داده و خودم را از بند آن رها سازم.

به منظور استفاده از مزایای این تمرین می‌بایست سعی کنیم از قضاوت کردن در تمامی جنبه‌های زندگی‌تان دست بردارید. چنان‌چه بخواهید رئیس‌تان، مادرزن یا مادرشوهرتان و یا خودتان را از این قضیه مستثنی کنید، هرگز موفق نخواهید شد. عادت قضاوت کردن را ترک کنید. در این مورد باید کلی و جامع عمل کنید. قضاوت نکردن در بعضی زمینه‌ها کار چندان دشواری نیست، اما در برخی موارد کار سخت می‌شود. نگران نباشید؛ این یک امری است طبیعی! ترک عادت قضاوت کردن دیگران باعث می‌شود بیش از گذشته به خواسته‌های خود برسید. دردهای فیزیکی‌تان کاهش می‌یابد. از لحاظ عاطفی و معنوی التیام پیدا خواهید کرد و ارتباط‌تان با خداوند عمیق‌تر می‌شود. دوره‌ای در معجزات می‌گوید: "انسان معنی رهایی و آرامش‌هایی را درک نخواهد کرد، مگر آن‌که قضاوت کردن را رها کند." بنابراین قضاوت نکردن امری حیاتی به منظور دستیابی به شادمانی و رهایی است.

فرآیند چهار مرحله‌ای زیر به شما کمک خواهد کرد. چنان‌چه نسبت به اجرای این راه کارها متعهد شده و مایل به ترک عادت قضاوت کردن باشید، تمامی مشکلات‌تان برطرف خواهد شد. تعالیم الهی:

شما باید مایل به ترک الگوهای قدیمی زندگی‌تان بوده و شیوه نوین زندگی را با آغوشی باز پذیرا باشید.

تعالیمی که در فصول قبل به آن اشاره شد، شما را آماده به یادگیری گام‌های زیر می‌کند. از این لحظه به بعد شما فضا را برای درک یک زندگی سرشار از عشق و ایجاد یک ارتباط عمیق معنوی با خداوند مهیا خواهید کرد. رها کردن قضاوت شما را به خداوند نزدیک‌تر خواهد کرد. سعی کنید فضایی را ایجاد کنید که شما را به سمت خواندن این کتاب هدایت می‌کند. شما خواسته یا ناخواسته به سمت و سویی هدایت شده‌اید که بتوانید با تمام وجود احساس رهایی شادمانی و ارتباط دوباره با ذات حقیقی خود را تجربه کنید. اجازه دهید تمایل شدید شما اجرایی این فرآیند را تقویت کرده،

به نحوی که بتوانید با تمام وجود گام‌های زیر را دنبال کنید. سعی کنید به دنبال کردن این فرآیند، تنش، اضطراب و انرژی منفی را که موجب انسداد جریان مثبت زندگی می‌گردد از بین ببرید.

گام اول : بدون این که احساس گناه کنید، شاهد قضاوت‌های خود باشید.

با رسیدن به این فصل از کتاب شما قادر خواهید بود عللی را که هم مانع جریان عشق الهی در زندگی‌تان می‌شود و یا باعث جذب عشق به زندگی‌تان می‌شود شناسایی کنید.

هنگامی که متوجه شدم که چگونه عادت قضاوت کردن من باعث بروز نوعی احساسات منفی در من می‌شود، دلیل این که چرا زندگی‌ام روند طبیعی خود را طی نمی‌کند فهمیدم. قضاوت کردن افراد باعث بروز نوعی احساس ضعف ناراحتی و احساس جدایی از دیگران در من می‌شود. حتی باعث بروز دردهای فیزیکی نیز می‌گشت. هنگامی که توانستم دست از قضاوت کردن دیگران بردارم و نیز هنگامی که احساسات ناشی از این کار را تجربه کردم، حقیقتاً توانستم این مطلب را درک کنم که چطور قضاوت دیگران مانع ارتباطم با پروردگار می‌شود.

یکی از دوستانم به دلیل این که دیگر قادر نبود با خدای خود ارتباط برقرار کند و ندای درونی خویش را بشنود، خیلی پریشان و آشفته شده بود. به منظور رفع نگرانی‌اش، از او خواش کردم که میزان قضاوت‌های خود را در طول روز از صفر تا ده درجه‌بندی کند. (عدد ۱۰ نشانه بالاترین میزان قضاوت وی بود) او لحظه‌ای به فکر فرو رفت و گفت: "می‌دانی گبی، من قبلاً هرگز به این قضیه فکر نکرده بودم، اما فکر می‌کنم درجه قضاوت من عدد ۹ باشد. این که انسان احساس کند از دیگران و خودش فاصله گرفته است بسیار وحشتناک است." اعترافات صادقانه وی به او کمک کرد دریابد که عامل مستأصل شدن و سردرگمی وی در زندگی، همانا قضاوت‌هایی بوده است که درباره خود و دیگران انجام می‌داده است. اعتراف کردن به عادت قضاوت دیگران، اولین گام در راستای تغییر این الگوی رفتاری است.

در بسیاری از موارد ما حتی نمی‌توانیم تشخیص دهیم که به چه میزان دیگران را قضاوت می‌کنیم. به منظور کنار گذاشتن این عادت رفتاری، می‌بایست ابتدا بدون آن که خود را سرزنش کنیم، اعتراف کنیم که دائماً در حال قضاوت کردن هستیم. این موضوع بسیار اهمیت دارد که هنگامی که انسان صادقانه به این عادت رفتاری خود اعتراف می‌کند، این امکان وجود دارد که خودش را سرزنش کند و یا به خاطر طرز فکر یا رفتارش احساس شرم کند. شما می‌توانید در عوض به خودتان افتخار کنید که تصمیم گرفته‌اید به انتخاب‌های خود از منظر عشق بنگرید.

بنابراین با خیال راحت به قضاوت‌هایی که درباره دیگران انجام داده‌اید اعتراف کنید. زمانی را صرف مشخص کردن میزان قضاوت‌های روزانه خود از صفر تا ده کنید (۱۰ بالاترین میزان قضاوت شما است). سعی کنید با خود صادق باشید. بهترین روش به منظور ارزیابی میزان قضاوت‌های‌تان این است که تشخیص دهید هر کدام از موارد داوری‌های شما چه احساسی درون‌تان ایجاد می‌کند. هر چقدر یک فکر ناشی از قضاوت در شما بیش‌تر احساس ناراحتی ایجاد کند، عدد مربوط به آن مورد بالاتر است.

اکنون میزان قضاوت‌های خود را ارزیابی کنید.

در مرحله بعد، احساسی را که این عادت بد در شما ایجاد می‌کند یادداشت کنید.

اکنون نگاهی به یادداشت‌های خود بیندازید. آیا تشخیص می‌دهید که چگونه قضاوت‌های شما مانع از تصمیمات سرشار از عشق و محبت شما می‌شود؟ آیا می‌توانید احساس کنید که چگونه این عادت باعث ایجاد انرژی منفی در شما شده و چگونه شما را متقاعد می‌کند که از دیگران جدا هستید؟ به دریافتن این موضوع که قضاوت کردن چطور باعث سردرگمی شما در زندگی می‌شود، خواهید توانست انگیزه خود را برای تغییر این رفتار افزایش دهید. در عوض، عشق هر چیز و هر کس را بدون داوری و قضاوت می‌پذیرید. هنگامی که متوجه شدید در دام قضاوت یا تهاجم به دیگری گرفتار شده‌اید، به خاطر آورید که شما تصمیم گرفته‌اید آن شخص یا آن شرایط را از

منظر احساس ترس یا جدایی بنگرید و با آن برخورد کنید. به محض این که پذیرفتید انتخاب شما این بوده است، مهم‌ترین کار این است که نگاهی دوباره به انتخاب و تصمیم خود بیندازید. از خود سؤال کنید: "آیا من با این شخص یا شرایط از منظر عشق برخورد کرده‌ام یا از منظر قضاوت و داوری؟"

این موضوع را بپذیرید که در اغلب اوقات شما این را بر می‌گزینید که ترس شما را هدایت کند، نه عشق. توجه داشته باشید که نباید هیچ‌گاه نگرانی‌های خود را با نگرانی بیش‌تر سرزنش کنید و نباید خودتان را برای انتخاب‌های گذشته‌تان سرزنش کرده و ناراحت شوید. در عوض سعی کنید از این که متوجه شده‌اید انتخاب‌تان باعث سردرگمی شما در زندگی بوده و حالا تصمیم گرفته‌اید که در مسیر رهایی گام بردارید، خوشحال باشید.

گام دوم: خودتان را بابت طرز تفکر اشتباه‌تان ببخشید.

خود را از زیر فشار ناشی از قضاوت کردن دیگران برهانید. دوره‌ای در معجزات می‌گوید: "هر رابطه‌ای هم می‌تواند باعث گسترش عشق باشد و هم فراوانی برای عشق." هنگامی که انسان کسی را برای قضاوت خود مورد حمله قرار می‌دهد، در حقیقت به دنبال جلب محبت است. قصد و نیت حقیقی و پنهان در هنگام قضاوت دیگران، همانا جستجوی عشق و محبت است، زیرا تمامی انسان‌ها جایی در عمق وجودشان می‌خواهند که پذیرفته شده و مورد توجه و محبت قرار گیرند. این مطلب هم‌چنین در مورد شخصی که فکر می‌کنید شما را مورد قضاوت و حمله قرار داده است نیز صدق می‌کند.

هم شما و هم شخصی که او را مورد قضاوت قرار می‌دهید، نیازمند جلب توجه و عشق دیگری هستید. چنان‌چه بخواهیم ریشه‌ای به این مسئله بنگریم، کسی که دیگران را قضاوت می‌کند در واقع در حال اعلام نیاز خود به جلب توجه است. دوره‌ای در معجزات می‌گوید: "عشق همیشه

کارساز است. مهم نیست که شما نیاز خود به توجه را انکار کنید یا این که بخواهید درد و رنج خود را پنهان کنید. به هر حال عشق راه خود را می‌رود."

در این جا می‌خواهم یک بار دیگر این نکته را گوشزد کنم: جبهه گرفتن، ناراحتی، ترس، قضاوت و هر نوع احساس دیگری که ناشی از جدا دانستن خود از دیگران باشد، تنها نوعی اعلام نیاز می‌باشد. هنگامی که از لحاظ فیزیکی دچار درد و ناراحتی هستید، خوب می‌دانید که ناراحتی و درد شما نوعی اعلام نیاز به تسکین و التیام یافتن است. همین امر در مورد قضاوت کردن دیگران نیز صادق است. نیاز به قضاوت کردن دیگران نوعی آسیب روانی است که انسان به دنبال التیام این درد، اقدام به انجام آن می‌کند. حتی اگر شما قادر به درک آن نباشید، اما این مسئله که هیچ کس تمایلی به بیمار بودن، غمگین بودن و نگران بودن ندارد، کاملاً صحیح به نظر می‌رسد. انسان علاقه زیادی به آزاد بودن و رهایی دارد. سعی کنید بی‌آنکه خود را سرزنش کنید، شاهد قضاوت‌های خود باشید. این موضوع را بپذیرید که شما تا به حال ترس و نگرانی را برگزیده‌اید و تمام تلاش خود را کنید که از این به بعد پذیرای کمک و یاری باشید که تا به حال به دنبال آن بودید.

این کار باعث می‌شود که خود را به خاطر اعمال گذشته ببخشید. از این به بعد، هنگامی که خود را در حال قضاوت کردن دیدید، می‌توانید به سادگی افکار خود را متوقف کرده و با بخشیدن خود، احساس آزادی و رهایی کنید.

در حقیقت این افکار ناشی از خود برتر شما نیست. به آن بخش از وجود خود که دیگران را قضاوت می‌کند احترام گذاشته و به خاطر آورید که این عمل شما حاصل نیازتان به عشق و توجه است. سپس سعی کنید در سریع‌ترین زمان ممکن، افکار قضاوت‌گونه خود را رها کرده و خود را بابت آن‌ها ببخشید. شما نیازی به ادامه افکار خود ندارید پس سعی کنید دوباره آن‌ها را مرور نکنید. می‌توان به سرعت آن‌ها را رها کرده و به حال خود واگذارید. این تصمیم ساده یک بار شما را به سوی لحظه مقدس هدایت می‌کند.

با خواندن این دعا، وارد لحظه مقدس شوید:

"متوجه شدم که روش اشتباهی را برگزیده‌ام، بنابراین افکار کنونی‌ام را رها کرده و سعی می‌کنم از این به بعد عشق را برگزینم."

وجود ترس و نگرانی در درون انسان، نشانه مقاومت در مقابل عشق است. بازگشت به عشق تنها از طریق تسلیم شدن به لحظه مقدس است. لحظه‌ای که انسان عشق را به جای ترس و نگرانی برمی‌گزیند. به توهم جدایی از دیگران خاتمه داده و دوباره با یگانگی هم‌نوا می‌گردد. با خواندن این دعا به سادگی و در کوتاه‌ترین زمان التیام خواهید یافت.

گام سوم: فکر کنید این اولین مرتبه است.

ما انسان‌ها خودمان و دیگران را از طریق انعکاس تجارب گذشته بر شرایط کنونی قضاوت می‌کنیم. این موضوع تفاوتی با قضاوت کردن از منظر ترس و نگرانی ندارد. به عنوان نمونه، چنان‌چه در گذشته با نحوه‌ی تربیت مادران مشکل داشتید، ممکن است اکنون همان مشکل را با نحوه‌ی برخوردشان داشته باشید و صلاحیت او را زیر سؤال ببرید.

شما زمانی می‌توانید از قضاوت کردن دیگران دست بردارید که باور کنید در کلاس درس زندگی، دیگران آموزگار شما هستند. با ایمان پیدا کردن به این موضوع شما قادر خواهید بود به شرایط پیش آمده در زندگی‌تان از دریچه دیگری بنگرید. با آگاهی از این موضوع که ما انسان‌ها همیشه گذشته را به زمان حال ربط می‌دهیم، می‌توانیم انتخاب‌هایمان را در زندگی تغییر دهیم. می‌توان با یک شخص با یک وضعیت طوری برخورد کرد که انگار مرتبه اول است که با آن روبه‌رو می‌شوید. تصور کنید چنان‌چه مسائل گذشته را وارد رابطه خود (یا هنگام برخورد با دیگران) نکنید، چقدر احساس رهایی خواهید کرد.

سعی کنید پیش از رویارویی با هر شخص یا شرایطی که مسائل گذشته را با خود به همراه می‌آورد، این دعا را بخوانید: "من بار اول است که با این شخص یا این شرایط روبه رو می‌شوم."

هنگامی که تمرین می‌کنید با دیگران طوری برخورد کنید که گویی بار اول است، تصورات اشتباه را در مورد او از خود دور کرده و می‌پذیرید که دیگر با او بیگانه نیستید. به جای برخورد کردن با دیگران از منظر گذشته، طوری با آنها برخورد کنید که گویی آنها از شما طلب عشق و محبت می‌کنند. به خاطر داشته باشید که هر دوی شما در چرخه ترس و نگرانی محصور شده و ناامیدانه به دنبال راهی برای خروج از آن می‌گردید. این راه خروج همان عشق الهی است.

هنگامی که معلمان معنوی درباره این مسئله با هم صحبت می‌کنند که تمام بشریت با هم یکی هستند، منظورشان از این یکپارچگی و وحدانیت، همان میل واحد به شاد بودن و رهایی است. ما انسان‌ها همان‌گونه که میل به شاد بودن و رهایی را با هم سهیم می‌شویم، میل به نگرانی و ترس را نیز به هم منتقل می‌کنیم. چنان‌چه تعداد بیش‌تری از ما انسان‌ها شروع به برگزیدن عشق به جای ترس کنیم، وحدت نهایی شکل خواهد گرفت. این اتفاق از خود شما شروع می‌شود. شما نقش مهمی در اعتلای دنیا دارید. هر چه وحدت و یگانگی بیش‌تری با دنیای اطراف خود احساس کنید، درخشندگی بیش‌تری در اطراف خود ایجاد خواهید کرد. من معتقدم که این بزرگ‌ترین مأموریت ما بر روی زمین است. به منظور انتخاب عشق، احیای وحدانیت و بازتاب نور درونی‌تان، گام نهایی را که همان انجام مراقبه وحدانیت است بردارید.

گام چهارم: انجام مراقبه وحدانیت.

به منظور اتمام فرآیند متوقف کردن قضاوت، این مراقبه زیبا کاندولینی را دنبال کنید. این مراقبه به منظور یادآوری این مسئله که تمام انسان‌ها دارای یک ماهیت یگانه فراتر از جسم فیزیکی‌شان هستند طراحی شده است. با انجام این مراقبه و ارتباط دوباره با ذات حقیقی خود، وحدانیت را تجربه کنید.

وضعیت / مادرا : چهار زانو بر روی زمین نشسته و پشت خود را صاف نگه دارید، به طوری که احساس راحتی کنید. مچ دست راست خود را به موازات شانه‌تان نگه دارید، به نحوی که انگشت اشاره‌تان آسمان را نشانه رود و دست چپ خود را بر روی قلب‌تان بگذارید. شما می‌توانید این مراقبه را در حالی که پشت به پشت یک نفر دیگر نشسته‌اید انجام دهید.

تمرکز : چشمان خود را بر روی نقطه‌ای روی پیشانی و بین دو ابرو متمرکز کنید.

مانترا : پیشنهاد می‌کند آوای "من از آن توام" از جایی جاگ دیش را تکرار کنید.

Humee Humee Tumee Tum Wahe Guru

من از آن توام در من خودم Wahe Guru

انجام این مراقبه فرآیندی است در راستای گرامیداشت رابطه ما با سایر انسان‌ها از طریق رابطه‌مان با خداوند. آوای HumeeHumee انسان را با خودآگاه خود هم‌نوا می‌کند. آوای Tumee Tum پذیرش ما را از این که با خودآگاه دیگر انسان‌ها یگانه هستیم عنوان می‌کند. آوای Wahe Guru یعنی ما انسان‌ها همه با خداوند در ارتباطیم، سپس می‌گوییم: "من از آن توام، در من" تا خودآگاه نفس خود را در ذات لایتناهی پروردگار انعکاس دهید. سپس جهان تصدیق خواهد کرد که ما با خالق هستی یگانه‌ایم و در نهایت با گفتن Wahe Guru ارتباط الهی خویش را جشن می‌گیریم.

به مدت یازده دقیقه (یا کم‌تر) به همراه موسیقی، این آواها را تکرار کنید. چنان‌چه برای بار اول است که این مانترا را تکرار می‌کنید، ابتدا به صورت آزمایشی این کار را انجام دهید. من شخصاً به خاطر مانترای اصل یوگای کاندولینی از آن خوشم آمد. هنگام ذکر این مانتراها از خود بی‌خود می‌شوم و به رابطه دو طرفه خود با خداوند پی می‌برم. من سعی می‌کنم با استفاده از این مراقبه کاندولینی، فرآیند توقف قضاوت کردن را به پایان برسانم. بنابراین شما هم می‌توانید احساسی را

که از تجربه رها کردن احساس جدایی از دیگران و تجربه دوباره هم‌نوا شدن با وحدانیت در روابط‌تان خواهید داشت لذت ببرید.

با دنبال کردن چهار مرحله بالا شاهد معجزاتی باشید که اطراف‌تان رخ می‌دهد. قول می‌دهم به سرعت احساس رهایی خواهید کرد. به محض این‌که خود را مقید به رها کردن قضاوت دیگران کنید، احساس رهایی آشکار خواهد شد. به خاطر داشته باشید که قضاوت کردن یک عادت زشت و زننده است. هر چه پیش‌تر این راهکارها را تمرین کنید، عادت قضاوت کردن در شما کمرنگ‌تر می‌شود و احساس رهایی بیش‌تری خواهید کرد.

من اخیراً با دنبال کردن این چهار مرحله، تجربه شگفت‌انگیزی را از سر گذراندم. ۱۱ روز بود که در سان‌دی‌اگو و در انزوا مشغول تمرینات معنوی خود بودم. با پایان رسیدن تمرینات معنوی، احساس شگفت‌انگیزی را تجربه کردم. فکر می‌کردم توانسته‌ام رابطه عمیقی با خداوند پیدا کنم. پس از آن به فرودگاه رفتم تا به خانه بازگردم، اما متوجه شدم که پروازم ۳ ساعت تأخیر دارد. اما این موضوع به هیچ‌وجه من را ناراحت نکرد، زیرا به دلیل مراقبه و تمرین آموزش‌های معنوی که آن را در طول هفته انجام داده بودم، احساس می‌کردم هنوز در قلمرو انرژی با فرکانس بالا قرار دارم. بنابراین تصمیم گرفتم همان‌طور که منتظر فرا رسیدن زمان پرواز خود هستم، به مطالعه و ریلکس کردن بپردازم. پس از گذشت یک ساعت، از بلندگوی فرودگاه اعلام کردند که پرواز ۱۲ ساعت دیگر تأخیر دارد. پرواز بعد از ظهر من تبدیل به پرواز نیمه شب شد و این به معنی آن بود که من باید با چشمان خواب‌آلود به نیویورک برگردم. اگرچه من از پروازهای شبانه و در کل از فرودگاه متنفر بودم، اما سعی کردم آرامش خود را نسبت به این تغییر در برنامه‌هایم حفظ کنم. ۸ ساعت دیگر باید در فرودگاه معطل می‌ماندم، بنابراین وقت کافی برای ریلکس کردن و انجام کارهای عقب افتاده‌ام داشتم.

یک ساعت بعد به منظور اطلاع پیدا کردن از برنامه پرواز به قسمت اطلاعات فرودگاه مراجعه کردم. متصدی اطلاعات فرودگاه طوری با من برخورد کرد مثل این که من وقتش را تلف کرده باشم. این برخورد وی به سرعت باعث شد ایگوی من فعال شده و احساس جدایی کنم. حالتی که به آن آکادیو می‌گویند. عادت قضاوت کردن در من شعله‌ور شد و شروع کردم به فکر کردن به این موضوع که او چطور جرأت می‌کند که با من چنین رفتاری داشته باشد؟ میل به جدایی قضاوت و جبهه گرفتن در من شعله‌ور شد.

برای پرهیز از درگیر شدن با وی تصمیم گرفتم به منظور تهیه شام از آن‌جا دور شوم. یک ساعت بعد به گیت مربوطه مراجعه کردم تا اطلاعات جدیدی راجع به پرواز کسب کنم. بیش از ۷ ساعت بود که در فرودگاه منتظر بودم و هنوز چند ساعت دیگر تا فرارسیدن زمان پرواز باقی مانده بود. من تمام سعی‌ام را کردم که در حالت ظن باقی بمانم. بنابراین سعی کردم آرامش خودم را حفظ کرده و برای بار دوم با متصدی اطلاعات فرودگاه رو به رو شوم. دو نفر از مسئولین اطلاعات که تازه شیفت‌شان عوض شده بود آن‌جا حضور داشتند، اما به محض این که آن‌جا رسیدم آن متصدی گستاخ جلو آمد. او با بی‌میلی نگاهی به من انداخت و گفت: "دیگر چه می‌خواهی؟" این رفتار وی من را به شدت عصبی کرد. نگاهی به او انداخته و پاسخ دادم: "آیا می‌دانی که من ۷ ساعت است که این‌جا منتظر مانده‌ام و پروازم ۱۲ ساعت تأخیر داشته است؟ می‌دانی چقدر خسته شده‌ام؟ من واقعاً مستأصل شده‌ام. حداقل می‌توانی کمی مؤدبانه‌تر با من رفتار کنی." او شروع به دفاع کردن از خود کرد و به من گفت که بیش از اندازه سؤال می‌پرسم و بهتر است که آرام باشم. در این لحظه حالت جدی به خود گرفتم و پاسخ دادم: "من یکی از بهترین مشتری‌های این خط هوایی هستم! از شما انتظار دارم به خاطر این تأخیر با من مهربان‌تر برخورد کنید!" به نظر می‌رسید که از پاسخ من و لحن تند و زننده‌ام خوشش نیامده است. در این لحظه از کوره در رفتم.

درگیر شدن با وی و بالا بردن صدایم به نظر کار درستی نمی‌رسید. لحظه‌ای که از باجه اطلاعات دور شدم، بغضم ترکید. احساس ناراحتی، شکست و درماندگی می‌کردم. لحظه‌ای نشستم و ضربه‌ای

به بدن خود زدم. از خود پرسیدم: چرا باید احساس ناراحتی کنم؟ آیا به این خاطر نیست که اوضاع بر وفق مرادم پیش نرفت؟ آیا به این خاطر بود که به من بی‌احترامی شده بود؟ خیر، من به این خاطر احساس ناراحتی می‌کردم که تسلیم ایگوی خود شده بودم که به من می‌گفت: تو از دیگران جدا هستی. من اجازه داده بودم عادت قضاوت کردن زمام امور را به دست گیرد. به محض تشخیص این مطلب و این که نقش من در بروز این احساس چه بوده است، اولین گام را در جلوگیری از عواقب ناشی از قضاوت کردن برداشتم.

گام دوم، اقرار من به این مطلب بود که قضاوت کردن چگونه می‌تواند احساسات یک نفر را تحت تأثیر قرار داده و او را ناامید، ناراحت و از لحاظ فیزیکی بیمار کند.

اکنون آماده بودم که وارد مرحله سوم شده و از زیر سایه‌ای که در گذشته بر رویم افکنده بود بیرون بیایم. آن لحظه تصمیم گرفتم که با متصدی فرودگاه طوری برخورد کنم گویی برای اولین بار است که او را ملاقات می‌کنم. تصمیم گرفتم که هیچ‌گونه احساس جدایی از وی را نداشته باشم، بی‌آن که او را فردی جدا از خود تصور کنم. تصمیم گرفتم با وی یکی شوم. یک بار دیگر طنین کلمات یوگی باها جام را در گوشم احساس کردم: "بدانید که شما همان دیگری هستید... بدانید که شما همان دیگری هستید." به منظور برخورداری از حمایت و راهنمایی بیش‌تر تصمیم گرفتم که لحظه مقدس را فرا بخوانم و شروع به خواندن این دعا کردم: "می‌دانم که راه اشتباهی را برگزیدم. این اندیشه را رها کرده و تصمیم جدیدی می‌گیرم. من عشق را انتخاب می‌کنم."

بلافاصله پس از خواندن این دعا، احساس بهتری به من دست داد. (اکنون متوجه شدم که چرا این لحظه را "لحظه مقدس" می‌نامند.) سپس برای انجام مراقبه سر جای خود نشستم و به مانترای خود گوش سپردم و اجازه دادم که عشق در وجودم استقرار یابد. یک احساس شگفت‌انگیزی از آرامش و صلح بر من مستولی گشت. دیگر هیچ‌گونه احساس خشمی نداشتیم، در عوض احساس ارتباط عمیقی با خداوند تجربه کردم. آوای خرد درونی خود را می‌شنیدم که می‌گفت: او خود تو هستی.

رنجش‌ها و همان رنج‌های تو است و دردهایش همان دردهای تو است. هر دوی شما به دنبال یک چیز هستید: بازگشت به صلح و آرامش.

از حالت مراقبه خارج شدم و احساس کردم که دیگر نیازی به قضاوت کردن ندارم. دیگر می‌توانستم خودم را جای او بگذارم و احساس رهایی می‌کردم. پس از آن شروع به خواندن کتاب کرده و سعی کردم آرام باشم. پس از گذشت چند لحظه، هنگامی که از جلوی باجه‌ای که آن خانم مسئول پشت آن نشسته بود می‌گذشتم، حضور کسی را پشت در خود احساس کردم که مرا از ادامه مسیر بازداشت. بدون برنامه‌ریزی قبلی و بی‌آنکه فکری از سرم بگذرد، درست روبروی باجه ایستادم و به چشمان او خیره شدم و به او گفتم: "از این‌که آن‌طور با شما برخورد کردم متأسفم. رفتار من مناسب نبود. امیدوارم من را ببخشید." او با خشنودی لبخندی زد و جواب داد: "از این‌که روز سختی را گذراندید متأسفم. لطفاً به من بگویید چه کمکی از دست من ساخته است؟" این لحظه، لحظه‌ی وقوع یک معجزه بود. آن شب در حالی که گرسنه و خسته بودم فرودگاه را ترک کردم، اما احساس می‌کردم کمی به خداوند نزدیک‌تر شده‌ام.

این تلاش من به منظور رها کردن قضاوت دیگران تمامی موانعی را که بر سر راه عشق الهی قرار داشت محو کرد. این اقدام به ما یادآوری کرد: همه ما انسان‌ها در کل یکی هستیم. همه ما درد و رنج‌هایی داریم، احساس بی‌ارزشی و طرد شدن می‌کنیم. فراخوان لحظه مقدس به ما یادآوری می‌کند که همه ما انسان‌ها یکی هستیم، بنابراین باید با یکدیگر مهربان باشیم. تشخیص شباهت بین انسان‌ها باعث می‌شود به جای جدایی، بر عشق متمرکز شوید. از همان طریقی که نظام اندیشه‌های مبتنی بر ترس را با یکدیگر به اشتراک می‌گذاریم، از همان طرق نیز ذهنیت مبتنی بر عشق را به یکدیگر انتقال می‌دهیم. از همه مهم‌تر این‌که استعداد انتخاب عشق به جای ترس را با نسبت مساوی بین یکدیگر به اشتراک می‌گذاریم. همان‌طور که استاد نت واپ نیک می‌گوید: "همه ما انسان‌ها می‌دانیم که تمایل مشابه به خارج شدن از توهم نامهربانی و بازگشت به مهربانی داریم و این تمایلی است که از ما یک انسان مهربان می‌سازد."

اجازه دهید گام‌های زیر را با یکدیگر مرور کنیم:

- تصمیم بگیرید قضاوت کردن را رها کرده و بپذیرید که تا به حال ترس را انتخاب کرده‌اید.
- با خواندن این دعا افکار ناشی از قضاوت خود را به دست فراموشی بسپارید: "می‌دانم که تا به حال ترس را در زندگی برگزیده‌ام، بنابراین در تصمیم‌گیری‌ام تجدیدنظر خواهم کرد و عشق را انتخاب خواهم کرد."
- با دیگران طوری برخورد کنید که گویی مرتبه اول است که او را می‌بینید. با مشاهده دیگران از منظر عشق، سعی کنید از تاریکی گذشته خارج شوید.
- مراقبه کاندولینی را تمرین کرده و دریابید که شما با دیگران یکی هستید.

این فرآیند چهار مرحله‌ای قادر است شما را یک بار برای همیشه رها سازد. هر زمان که انسان قضاوت کردن را رها کرده و به عشق رجوع کند، می‌تواند معجزه را تجربه کند. هر چه لحظات معجزه‌آسای بیش‌تری را در زندگی به وجود آوریم، با ذات حقیقی خویش هم‌نوایی عمیق‌تری تجربه خواهیم کرد و از حمایت الهی بیش‌تری برخوردار خواهیم شد. هر زمان که تلاش می‌کنیم که قضاوت کردن دیگران را کنار بگذاریم، یک راه‌حل یا پاسخ محبت‌آمیز دریافت خواهیم کرد. همان‌طور که دوره‌ای در معجزات می‌گوید: "تمامی فرشتگان بهشتی به یاری شما خواهند شتافت." اجازه دهید عشق الهی تمامی گفته‌ها و اعمال شما را هدایت کند.

در فصل ۱۰ به شما خواهیم آموخت که چطور برقرار کردن ارتباط آگاهانه با عشق می‌تواند مسیر رسیدن انسان به آرامش و هماهنگی را هموار کند.



فصل ۱۰

رابطه کائنات با شما

یک بار برای گذراندن دوره آموزشی یک هفته‌ای نزد دوست و معلم‌ام دکتر دیپاک چوپرا رفتم. روز اول تمرین، دکتر دیپاک چوپرا به ما گفت که یک یار تمرینی انتخاب کنید. سپس از هر کدام از ما سؤالاتی پرسید. یار تمرینی من خانم جوانی بود به نام السا. نحوه اجرای تمرین به این صورت بود که یکی از ما دو نفر می‌بایست سؤالی را چندین مرتبه در گوش دیگری نجوا کند و طرف مقابل می‌بایست هر جوابی را که بلافاصله به ذهنش می‌رسید به زبان می‌آورد. بنابراین ما تمرین را با مطرح کردن این سؤال شروع کردیم: "تو چه کسی هستی؟" السا به آرامی این سؤال را در گوش من زمزمه کرد: "تو چه کسی هستی؟" اولین جوابی که به ذهنم رسید این بود: "من گابریل برن استین هستم." او برای بار دوم پرسید: "تو کی هستی؟" و من پاسخ دادم: "من گبی هستم." السا این سؤال را چندین مرتبه تکرار کرد و من هر بار سعی می‌کردم با بیان عبارتهایی خودم، شخصیت‌م و تصوراتم را از خود برایش توصیف کنم و پاسخش را بدهم.

السا به سراغ سؤال بعدی رفت و پرسید: "تو چه می‌خواهی؟" و من پاسخ دادم: "من یک خوراک مختصر می‌خواهم." او دوباره پرسید: "تو چه می‌خواهی؟" و من گفتم: "دل‌م می‌خواهد کمی چرت بزنم."

این فرآیند پرسش و پاسخ مسخره همین‌طور ادامه داشت

تو چه می‌خواهی؟

من می‌خواهم تمام شب را استراحت کنم.

تو چه می‌خواهی؟

من یک قهوه می‌خواهم.

تو چه می‌خواهی؟

نمی‌دانم قبلاً که گفتم می‌خواهم کمی چرت بزنم.

پس از چندین مرتبه سؤال و جواب کردن انجام تمرین به پایان رسید و ما سر جای خود نشستیم. به خاطر دارم که پس از آن احساس عجیب و وحشتناکی داشتم. احساس می‌کردم در یک انزوای معنوی قرار گرفته‌ام و تنها چیزی که می‌توانستم به آن بیندیشم این بود که چه وقت فرصت خواهم کرد غذای مختصری بخورم.

به این دلیل که دکتر دیپاک چوپرا بلافاصله ما را به اجرای مراقبه گروهی دعوت کرد، فرصت پیدا نکردم که به عملکرد ضعیف خود و اجرای تمرین قبلی بنشینم. سپس با راهنمایی چوپرا به تکرار کردن یک مانترای خاص کردیم و این در حالی بود که به توصیه وی سعی می‌کردیم تمام اتفاقات مربوط به تمرین قبلی را فراموش کنیم. پس از گذشت چند دقیقه احساس سرزندگی می‌کردم. پس از آن وارد فضای سکوت مطلق بین اندیشه‌ها شدم. در این فضا هیچ چیزی برایم اهمیت نداشت.

فضایی که در آن احساس رهایی می‌کردم. سعی کردم در سکوت و آرامش عضلات خود را شل کرده و تمام ظاهرنمایی‌هایی را که در اطراف خود ایجاد کرده بودم رها سازم. در آن لحظه احساس کردم که با عالم هستی یکی شده‌ام. ناگهان ندایی از درونم برخاست که می‌گفت: "من با عالم هستی یگانه هستم و قصد دارم که با آگاهی برتر مأنوس شوم." من در حالی که این عبارت را به خاطر می‌آورم که با عالم هستی یگانه شده‌ام و می‌خواهم با حقیقت مأنوس‌تر شوم، از حالت مراقبه خارج شدم. این عکس‌العمل غیرارادی باعث شد اشک در چشمانم حلقه بزند. جایی که حقیقت

ظهور پیدا می‌کند، تمام ترس‌ها و نگرانی‌ها ناپدید می‌شود، احساس جدایی از دیگران و نیاز به قضاوت کردن آن‌ها رنگ می‌بازد و در آن لحظه به خصوص انسان احساس رهایی می‌کند.

هفته بعد در حال اجرای تمرین با دیپاک چوپرا فرصت پیدا کردم تا کمی با او گپ بزنم. من با او در ارتباط با مطالعات معنوی، روش‌های انتخابی و تمام باورهایی که فکر می‌کردم حقیقت دارند، صحبت کردم. به او گفتم: «به نظر شما این که من کتاب دوره‌ای در معجزات، یوگای کاندولینی، جان آف گاد و سایر سیستم‌های فکری معنوی دیگر را دنبال می‌کنم کار درستی است؟ و آیا این که نسبت به دنبال کردن یک روش خاص تعهد ندارم اشکالی ندارد؟» او پاسخ داد: "معلوم است که اشکالی ندارد. هر کاری را که برای نزدیک شدن به آگاهی برتر از دستت بر می‌آید انجام می‌دهی."

حق با او بود. هدف من انجام هر کاری به منظور رسیدن به آگاهی بود، در حالی که هر کدام از ما روش منحصر به فرد خود را داشت. هر یک از تمرینات این کتاب، روشی آسان برای رسیدن به آگاهی و درک حقیقت وجودی شما است. شما انرژی سرشار از محبت الهی هستید. این حقیقت می‌تواند هنگامی که انسان به انجام مراقبه می‌پردازد و یا لحظه‌ای که تصمیم می‌گیرد قضاوت کردن را رها کرده و بخشش را جایگزین آن کند، او را غافلگیر کند. آیا این که انسان در بیش‌تر اوقات این ارتباط با خداوند را تجربه کند حس خوبی نیست؟

ارتباط انسان با عشق الهی همانند نجوای ملایمی است در میان آشفتگی‌های ذهن او. احساس ترس و جدایی از دیگران الگویی است که باید لحظه به لحظه تشخیص داده شده و آن را تغییر داد. هنگامی که انسان متعهد می‌شود از طریق دعا کردن و مراقبه این الگوی رفتاری را به طور کامل دگرگون کند، آن‌گاه باید به عشق بیش از احساس ترس و نگرانی تکیه کند. در این هنگام عشق به اولویت زندگی انسان تبدیل شده و افکار و انرژی‌اش را بی‌درنگ به سمت حقیقت وجودیش سوق می‌دهد. این کتاب به شما کمک می‌کند تا دروغ بودن دنیای کنونی را درک کرده و حقیقت

غایی را که همان عشق الهی است درک کنید. سعی کنید خودتان را بابت روش زندگی‌تان سرزنش نکنید. از تلاش برای بی‌نقص بودن دست بردارید. تنها بر روی تصمیم خود به هم‌نوا شدن با ارتعاش انرژی الهی تمرکز کنید.

تعالیم الهی:

شما به عالم هستی یگانه‌اید.

روش درک حقیقت وجودی‌تان این است که اجازه دهید ترنم عشق در تک‌تک اندیشه‌های‌تان طنین‌انداز شود. حتی هنگامی که در کل روز افکارتان به سوی نگرانی و ترس منحرف می‌شود، سعی کنید هر زمان که متوجه شدید مسیر اشتباهی را انتخاب کردید عشق را فرا بخوانید. دیگر به افکار ناشی از ترس خود اجازه پرسه زدن در ذهن‌تان ندهید. عشق را به اولویت زندگی خود بدل کنید.

به این فکر کنید هنگامی که در سراسر روز عشق را بر می‌گزینید، زندگی‌تان چگونه خواهد بود. تصور کنید هنگامی که صبح زود از خواب بر می‌خیزید، به جای گوش سپردن به اخبار و استرس وارد کردن به خود و نگاه کردن به گوشی تلفن‌تان، روزتان را با پرستش خداوند، یک دعا و یا یک مراقبه شروع کنید. مریم مارینا ویلیامسون می‌گوید: «هنگامی که انسان وقتش را صرف تمرینات آرام‌بخشی می‌کند، زندگی متفاوتی را تجربه خواهد کرد، زیرا سیستم عصبی‌اش متفاوت از قبل عمل خواهد کرد.» هم‌نوا شدن با عشق الهی سطح اضطراب و تنش را در انسان کاهش داده، باعث نوسازی سلول‌ها و سازماندهی دوباره انرژی انسان می‌شود. ارتباط آگاهانه با عشق الهی الگوی رفتاری ناشی از ترس انسان را متوقف کرده و انسان را به حقیقت وجودی خود باز می‌گرداند.

اگر چه به نظر می‌رسد این کتاب حاوی تعالیم و تمارین بسیاری می‌باشد، اما در کل تنها یک راهکار ارائه می‌کند: تنها عشق را سرلوحه زندگی خود کنید. هر یک از تمرین‌ها شما را به این واقعیت نزدیک‌تر می‌کند. هر یک از دعاها، مراقبه‌ها و راهکارهای این کتاب به شما کمک می‌کند تمرکز خود را از تصور این که موجودی مجزا از عشق و خداوند هستید منحرف کنید. دوره‌ای در معجزات به ما می‌گوید: «ترس هرگز نمی‌تواند وارد ذهنی که سرشار از عشق الهی است شود.»

هرگاه انسان تمرکز خود را از ترس و نگرانی معطوف به عشق کند، خواهد توانست احساس جدایی از دیگران را رها کرده و با عشق هم‌نوا شود.

هنگامی که انسان با عشق الهی هم‌نوا شود، آرامش و صلح برقرار می‌شود. هیچ فرد، وضعیت و یا شرایطی قادر نخواهد بود آرامش درونی‌تان را در هم بریزد. درک این موضوع کار ساده‌ای نیست، زیرا انسان عمیقاً به وجود ترس و احساس جدایی از دیگران باور دارد. انسان‌ها باور دارند که آسیب‌پذیر هستند و حاضرند به هر قیمتی از خود محافظت کنند. از لحاظ ذهنی، انسان هرگز نمی‌تواند آسیب‌پذیر باشد، زیرا در هر لحظه قادر است عشق را برگزیند. هر چه عشق را بیش‌تر سرلوحه زندگی خود قرار دهیم، ایمان‌مان به آن بیش‌تر می‌شود. من می‌توانم این را به یقین کامل به شما اثبات کنم. من زندگی‌ام را صرف از یاد بردن ترس، نگرانی و تغییر تصوراتم از احساس جدا بودن از دیگران کردم. هر روز جدید برایم حکم یک درس معنوی بزرگ را داشت. هنگامی که با مسائل زندگی با سرسپردگی و خواندن دعا برخورد می‌کردم، آگاهی‌ام افزون‌تر می‌شد. حتی زمانی که در حال نوشتن این کلمات هستم، احساس می‌کنم ارتباطم با خداوند دوباره مستحکم شده است.

تمامی انسان‌ها به این دلیل که دارای مسائل و مشکلات مشابه با راه‌حل‌های مشابه هستند، با یکدیگر در ارتباط هستند. مشکل اصلی انسان این است که مدام به سوی ترس و نگرانی سوق یافته و باور می‌کنیم که از یکدیگر جدا بوده و هیچ‌گونه امنیتی نداریم. در حالی که ممکن است

همه ما انسان‌ها دچار این مشکل باشیم. بدیهی است که راه حل مشابه‌ای نیز برای مان وجود داشته باشد. راه حل اصلی در بخش مربوط به تصمیم‌گیری ذهن انسان نهفته است که عشق را برگزیند.

اهمیتی ندارد که شما در چه مرحله‌ای از سفر معنوی خود قرار دارید. چه در میان علاقه‌مندان سابقه‌دار معنویت باشید و چه یک مبتدی باشید، قادر خواهید بود این حقیقت را درک کنید: **انسان با عشق الهی یگانه است**. انتخاب مسیر معنوی باعث ایجاد یک دیدگاه معنوی در انسان می‌شود. این نوع دیدگاه هنگامی ایجاد می‌شود که انسان شروع به تغییر دیدگاهش نسبت به جهان و دیدن توانایی به جای ضعف، وحدانیت به جای جدایی و عشق به جای ترس می‌کند.

با شروع مطالعه این کتاب، نجوای عشق ضعیف و شنیدن آن سخت‌تر به نظر می‌رسید. اما هر چه بیش‌تر متمایل شدید، بیش‌تر توانستید صاحب دیدگاه معنوی گردید و صدای عشق را بشنوید و نیز بیش‌تر توانستید با شادمانی و احساس رهایی زندگی کنید. این همان معنای رها کردن تصور جدایی از دیگران و پذیرفتن این مطلب است که انسان با عالم هستی یگانه است.

با به هم پیوستن لحظاتی که انسان یک رابطه حقیقی با پروردگار پیدا می‌کند، لحظاتی است که شروع به دیدن دنیا از دریچه عشق به جای ترس می‌کند. حتی لحظاتی که شرایط ما را مستأصل و پریشان می‌کند، خواهیم توانست به سرعت به عشق بازگردیم. اکنون زمان آن رسیده که درها را به روی حقیقت باز کرد و راه را برای ورود ترس و احساس جدایی از دیگران مسدود کرد. انتخاب با شما است. کاملاً خود را تسلیم ذات معنوی، شور و شوق و اهداف خود کرده و سعی کنید ارتباط عمیقی با خداوند برقرار کنید. با رسیدن به این بخش از تمرینات خود شما آماده خواهید بود با آغوش باز به استقبال رابطه با خالق خود بروید. گام‌های زیر به منظور قوی کردن ایمان شما نسبت به این موضوع است که انسان همان عشق الهی است.

گام اول: دعای مخصوص درک حقیقت.

خواندن دعا روشی برای دریافت عشق الهی است. این دعا همانند پلی است میان احساسات ناشی جدایی و حقیقت ذاتی شما. با خواندن این دعا قادر خواهید بود به عشق بازگردید. اجازه دهید که هر یک از کلمات این دعا در عمق جان تان نفوذ کند. این دعا را با صدای بلند با خود تکرار کنید.

دعایی برای درک حقیقت

«من انرژی موجود در کائنات را به منظور هدایت افکارم به سوی عشق الهی فرا می‌خوانم. من تصورات نادرستی را که از خود داشته‌ام رها می‌سازم. من این کار را به دست فراموشی سپرده و اقرار می‌کنم که همان عشق الهی هستم. من خود آرامش هستم. من مهربان هستم. من خود کائنات هستم.»

بعد از خواندن این دعا از طریق انجام مراقبه زیر در انرژی عشق الهی سکنی گزینید.

گام دوم: مراقبه که شما را به کائنات متصل می‌کند.

با انجام این مراقبه زیبای کاندولینی قادر خواهید بود دریچه قلب خود را به سوی انوار عشق الهی باز کنید. با انجام این مراقبه قادر خواهید بود یک ارتباط عمیق احساسی و فیزیکی با خالق هستی خود برقرار کنید. یوگای کاندولینی نوعی یوگا برای رسیدن به آگاهی است. من یک دانش آموز و یک مربی یوگای کاندولینی هستم. به این دلیل که تمرینات و مراقبه‌های آن به سرعت مرا به سطح هوشیاری می‌رساند. این مراقبه کاندولینی باعث می‌شود انرژی راکت به جریان افتاده و شما مستقیماً با خالق خود مرتبط شوید. حالت بدن شما در این مراقبه باعث ارتباط دوباره قلبی شما با ذات حقیقی شده و وحدانیت شما را با پروردگار ممکن می‌سازد.

روش بازتانی کولی‌های دوره گرد به منظور فرا خواندن روح سیاره زمین آموزش داده شده توسط یوگی باهاجان ۴ جولای ۱۹۹۴ این مراقبه به منظور کمک کردن به شما در جهت فرا خواندن روح سرشار از عشق کائنات تعبیه شده است.

حالت بدن: چهار زانو بر روی زمین نشسته و در حالی که پشت و گردن خود را صاف نگه داشته‌اید عضلات خود را شل کنید. اندکی بدن خود را به سمت جلو کشیده و کف دست‌های‌تان به سوی آسمان باشد، به نحوی که انگشتان دست‌ها به هم چسبیده و مستقیم و انگشت شست‌تان در کنار سایر انگشت‌ها قرار گیرد.

تصویرسازی: در سکوت نشسته و تصور کنید که شعله‌ای در مرکز قلب‌تان می‌درخشد.

نحوه‌ی تنفس: آگاهانه نفس عمیق بکشید.

مدت زمان مراقبه: به مدت ۳ دقیقه این مراقبه را انجام دهید.

پایان مراقبه: یک نفس عمیق کشیده و هوا را داخل ریه‌های خود کنید. سپس به مدت ۱۵ ثانیه نفس خود را حبس کرده و بعد از طریق دهان هوا را خارج کنید. دوباره یک نفس عمیق بکشید. سعی کنید ارتباط خود را با خالق کائنات احساس کنید. پس از ۱۵ ثانیه نفس خود را حبس کرده و دوباره هوا را از طریق بازدم خارج کنید. یک نفس عمیق بکشید و سعی کنید طعم شیرین زندگی را احساس کنید. دوباره نفس خود را به مدت ۱۵ ثانیه نگه داشته و بعد از طریق بازدم هوا را از طریق ریه‌های خود خارج کنید.

پس از انجام مراقبه به پشت دراز کشیده و چند دقیقه به خود استراحت دهید. به این حالت ساواسانا می‌گویند. من معتقدم که ساواسانا مهم‌ترین حالت وضعیت بدن است، زیرا در این حالت می‌توانید از طریق انرژی عشق ریلکس کنید. همان‌طور که به پشت دراز کشیده‌اید سعی کنید کف دست‌های‌تان به سمت آسمان باشد. اجازه دهید نور و عشق درونی شما از طریق کف دست‌های‌تان به بیرون منتشر شود. این امکان وجود دارد که کف دست‌های‌تان مورمور شود و این نشانه نقش

دستان شما در این مراقبه است. اجازه دهید جریان سرشار از عشق انرژی از روی بدن تان عبور کرده و در حالت ساواسانا عضلات خود را شل کنید. در این لحظاتی که رهایی واقعی را تجربه می‌کنید، قادر خواهید بود سیستم عصبی خود را دوباره سازماندهی کرده و ارتباط خود را با عشق دوباره برقرار کنید.

گام سوم: نام تو حقیقت است.

پس از چند دقیقه استراحت به آرامی آگاهی خود را معطوف به اندام تان کنید. مچ دست‌ها و پاهای تان را چرخانده و به آرامی بنشینید. همان‌طور که در حالت نشسته قرار دارید، ارتباط خود را با خداوند را احساس کنید. سپس نفس عمیقی کشیده و با صدای بلند بگویید: سات نام. با گفتن این مانترای کاندولینی که حقیقت را بر شما آشکار می‌کند، این تمرین را به پایان برسانید. سات به معنای "حقیقت" و نام به معنای "نام" است. ترجمه این مانترا "نام من حقیقت است" می‌باشد. این در حقیقت تصدیق این واقعیت است که حقیقت وجودی شما همانا عظمت کائنات است.

با دنبال کردن این تمرین، شما ممکن است ارتباط متقابل عمیق‌تری را با خداوند احساس کنید. حتی اگر این احساس رهایی، احساسی زودگذر باشد، اما شما یک دقیقه به آگاهی نزدیک‌تر شده‌اید. یوگی باهاجان می‌گوید: هنگامی که در مراقبه غرق می‌شوم، افکارم سرشار از وجود خداوند می‌گردد. این مراقبه را بارها انجام دهید. با گذشت زمان، لحظاتی که با خداوند ارتباط برقرار می‌کنید در زندگی تان فزونی می‌یابد. حتی ممکن است بخواهید این تمرین را به مدت ۴۰ روز پشت سر هم انجام دهید. این مراقبه قادر است مسیر مستقیمی را برای بازگرداندن شما به ذات حقیقی و معنوی تان به شما ارائه دهد. این مراقبه به شما یادآور خواهد شد که شما همان نور الهی هستید.

شما می‌توانید در هر لحظه با به زبان آوردن مانترای sat nam یا معادل ترجمه آن "نام من حقیقت است" حقیقت وجودی خود را به خاطر آورید.

انسان می‌بایست به منظور شادماندن و احساس رهایی کردن تا آن‌جا که ممکن است ارتباط حقیقی‌اش با خداوند را حفظ کند. این یادآوری ساده قادر است انسان را به سر منزل مقصود برساند. هرگاه احساس کردید از هم‌نوایی با پروردگار محجور مانده‌اید، مانترای sat nam را با خود تکرار کنید.

ارتعاش مانترای sat nam باعث آشکار شدن حقیقت در تجارب دنیوی انسان می‌شود. ارتعاشی که از بازگو کردن کلمه sat ایجاد می‌شود، به سوی آسمان رفته و ارتباط انسان را با خداوند برقرار می‌کند. در حالی که ارتعاش ناشی از بیان کلمه nam رو به پایین بوده و این مطلب را به ما می‌فهماند که انسان قادر است انرژی الهی را در تجارب دنیوی خود از جهان پیرامونش وارد کند. سعی کنید حقیقت وجودی خود را در تمام زوایای زندگی‌تان لحاظ کنید. به هر کجا که قدم می‌گذارید آرامش را با خود به ارمغان آورید.

گام چهارم: تواضع و فروتنی را سرلوحه خود قرار دهید.

انسان به منظور رشد و تکامل در مسیر معنوی خود احتیاج به تواضع و فروتنی دارد. دانستن و پذیرفتن این مطلب که شما با کائنات یکی هستید، به این معنی است که پذیرفته‌اید شما موجودی خاص و جدا از سایر موجودات نیستید. این موضوع ممکن است یکی از چالش‌برانگیزترین آزمون‌های معنوی انسان باشد. در حالی که ما انسان‌ها طوری تربیت یافته‌ایم که داستان‌هایی را که درباره این‌که ما چه کسی هستیم، کاملاً باور کرده‌ایم.

تواضع خصلتی نیست که به آسانی بدست آید. حداقل برای من که این طور نبود. با وجود این‌که سال‌های زیادی را به سختی تلاش کردم تا از لحاظ معنوی رشد یابم، اما هم‌زمان غرور و ظاهرسازی‌های خود را نیز حفظ کرده بودم. جایی در اعماق وجودم می‌دانستم که این تصورات نفسانی سد راه ارتباط من با عشق الهی است. اما نمی‌توانستم این عادت را به سادگی ترک کنم.

خوشبختانه خداوند مرا با چالشی در زندگی مواجه کرد که مجبور شدم فروتنی پیشه کرده، به نفسم غلبه کنم و جایگاه مناسب خود را پیدا کنم.

ماجرا از این قرار بود. چندی پیش متوجه شدم در جلسه‌ای که یکی از مربیان برجسته به منظور معرفی هم‌دوره‌ای‌های من ترتیب داده بود، از من دعوت نشده است. این موضوع سبب شد تا به شدت از لحاظ نفسانی تحت تأثیر قرار بگیرم و احساس بدی داشته باشم. اگر چه این موضوع را با کسی در میان نگذاشتم، اما از این که فکر می‌کردم فرصت خوبی را از دست داده‌ام به شدت عصبانی بودم. بنابراین از ناشرم درخواست کردم تا موضوع را بررسی کرده و دلیل نبودن نام من در لیست مدعوین را به من گزارش دهد. پس از کندوکاو فراوان او به من تلفن کرد و گفت: "گبی این واقعاً عجیب به نظر می‌رسد. هنگامی که از آن‌ها پرسیدم به چه دلیل از تو دعوت نکرده‌اند تا در این همایش شرکت کنی، خانم‌هایی که مسئول برگزاری همایش بودند در سکوت به یکدیگر خیره شده و پاسخ دادند که آن‌ها فکر می‌کردند تو بدون دعوت در همایش شرکت خواهی کرد." من با لحنی حق به جانب گفتم: "چرا چنین فکر می‌کردند؟ من که کار اشتباهی انجام ندادم." او جواب داد: "آن‌ها گفتند این احساس به آن‌ها منتقل شده است."

پس از شنیدن این موضوع چندین ساعت ذهنم درگیر اندیشیدن به آن کرده و اجازه دادم تا احساس خشم و سرخوردگی ناشی از آن سراسر وجودم را فرا بگیرد. در واقع دچار نوعی حالت تدافعی شده و از این که آن‌ها چنین رفتاری با من داشته، احساس خجالت و سردرگمی می‌کردم. اصلاً نمی‌توانستم درک کنم که چرا آن‌ها درباره من چنین فکری کرده‌اند.

پس از آن که سعی کردم دلیلی برای بروز احساساتم بیابم، تصمیم گرفتم به دنبال یک راه‌حل معنوی باشم. بنابراین از خداوند خواستم تا موضوعی را که قصد داشت من را در ارتباط با آن مورد ارزیابی قرار دهد، برایم آشکار سازد. پس از تفکر و تأمل فراوان و بررسی رفتارهای گذشته‌ام، متوجه نقش خودم در این ماجرا شدم. با وجود آن که فکر می‌کردم هیچ کار اشتباهی انجام نداده‌ام،

ناگهان این ضرب‌المثل را به خاطر آوردم که می‌گوید: رنگ رخساره خبر می‌دهد از سر درون. لازم نبود که من حرفی به زبان آورم، بلکه ارتعاش ناشی از احساساتم گویای همه چیز بود. بنابراین سعی کردم کاملاً صادقانه به این مسئله برخورد کرده و به این موضوع اعتراف کنم که در برخورد با آن‌ها طوری رفتار کرده بودم گویی فردی خاص و تافته‌ای جدا بافته هستم. در رفتارم هیچ‌گونه نشانی از تواضع و فروتنی وجود نداشت. در نهایت دریافتم که چطور این وضعیت به شدت ناخوشایند تبدیل به چالش تمام عیار گشت تا من را به زانو درآورده و یک بار برای همیشه اهمیت تواضع و فروتنی را به من یادآور شود. در واقع تسلیم شدن در برابر مشیت الهی آن هم از روی فروتنی و تواضع تنها راه‌حلی بود که من از طریق آن توانستم به نکات مبهم بی‌شماری که در ذهنم شکل گرفته بود پی ببرم.

به یاد جمله‌ای که کنت واپنیک معلم معنوی‌ام در دوره‌ای در معجزات عنوان کرد افتادم که می‌گفت: "انسان باید قدردان شرایطی باشد که او را دچار آشفتگی می‌کند، زیرا بدون آن‌ها متوجه نخواهیم شد که چیزی درون‌مان نیاز به التیام یافتن دارد."

من اجازه دادم تا این ناراحتی و رنجش دوباره من را به سوی حقیقت وجودی‌ام سوق دهد. این امتحان الهی به من کمک کرد تا راه فروتنی و تواضع را در پیش گیرم. از آن به بعد تمام سعی‌ام را کردم تعادلی میان فروتنی خاضعانه و نفس خود برقرار کنم. اکنون زمان آن رسیده بود که با تمام وجود خودم را تسلیم مشیت الهی کرده و هدفم را که همانا عاشق بودن و گسترش عشق در جهان است، بپذیرم. بدون برخورداری از فروتنی و تواضع هرگز به مفهوم واقعی وحدانیت با پروردگار پی نخواهم برد.

هم‌اکنون تلاش می‌کنم هر روز را صرف تسلیم شدن در برابر مشیت الهی کرده و در برابر پروردگارم سر تعظیم فرود آورم. هنگام انجام مناجات صبحگاهی سعی می‌کنم منیت خود را کنار گذاشته، انتظارات و خواسته‌هایم را رها کرده و سکان زندگی‌ام را به دست توانای او بسپارم. این

از خود گذشتگی هر روزه باعث می‌شود ارتباطم را با حقیقت وجودی خویش حفظ نمایم. در پیش گرفتن مسیر فروتنی و تواضع به معنای این نیست که انسان عظمت وجودی خویش را نادیده بگیرد. بالعکس به معنای این است که شما با تمام وجود عظمت و نیروی واقعی خود را در آغوش می‌کشید، همان نیرویی که در بطن ارتباط انسان با عشق الهی نهفته است.

در واقع پذیرش این موضوع که حقیقت وجودی انسان همان عشق الهی است، شما را ملزم به از خود گذشتگی و رها کردن منیت خویش می‌کند. این موضوع کمی چالش‌برانگیز به نظر می‌رسد، اما مطمئن باشید که تنها ایجاد لحظه‌ای کوتاه ارتباط با خالق هستی ارزشش را خواهد داشت. بسیاری از کسانی که شروع به درک حقایق متافیزیکی می‌کنند، از این که اندیشه‌های دنیوی خویش را رها کرده و با عشق الهی ارتباط برقرار کنند هراس دارند. باید بدانید که این احساس با حقیقت ذاتی شما منافات دارد. در واقع این احساس ندای اظهار وجود ترس و نگرانی است. اعتقاد شما به وجود ترس باعث می‌شود که شما را در برابر ایجاد ارتباط با عشق الهی مقاومت کرده و در نهایت این مسئله را که شما موجودی مجزا از عشق الهی هستید بپذیرید. در واقع رها کردن باورها و اعتقاداتی که تمام عمر را با آن‌ها سپری کرده‌اید که بسیار دشوار و غیرقابل تصویری است. اما باید بدانید که سعادت و آرامش شما بستگی به رها کردن آن اعتقادات دارد. این کار باعث بازگشت انسان به نقطه‌ای می‌شود که شروع به مقاومت در برابر عشق الهی کرده است. به یاد داشته باشید که ترس و نگرانی مانع ظهور عشق می‌گردد، به خصوص هنگامی که عشق بیش از پیش در زندگی انسان نمود می‌یابد. بسیار ساده است سعی کنید همواره نسبت به مقاومتی که ناشی از ترس‌ها و نگرانی‌های تان می‌باشد آگاه بوده و راه تواضع و فروتنی را در پیش بگیرید.

تجارب روزمره زندگی انسان‌ها بخشی از سفر معنوی‌شان می‌باشد. بنابراین لازم نیست همواره انتظار داشته باشید تمام مدت به فکر برقراری یک ارتباط الهی در زندگی باشید. از هم‌اکنون تصمیم بگیرید تا لحظات بسیاری را که سرشار از آگاهی و هوشیاری هستید به یکدیگر پیوند داده

و در نهایت به خاطر آورید که انسان ذاتاً روحی سرشار از عشق الهی است که چند صباحی را در این دنیای مادی به گذراندن تجارب دنیوی می‌پردازد.

اجازه دهید تا آگاهی معنوی را به زندگی خود فرا خوانده و عظمت وجودی خویش را پذیرا باشیم. با خواندن این عبارت از دوره‌ای در معجزات، سعی کنید بی‌نهایت بودن وجود خویش را به یاد آورید:

استفاده از نیرویی که خداوند به انسان عطا کرده، به همان صورتی که خودش از آن استفاده کرده امری طبیعی است. از این که بخواهید شبیه کسی که شما را خلق کرده است باشید نباید احساس بدی به شما دست بدهد، اما چنانچه از به کار بردن این نیروی الهی صرف نظر کرده و خواسته‌های ناچیز خود را به خواست الهی ترجیح دهید، کار نادرستی انجام داده‌اید. هدیه خداوند به انسان همانا بی‌کرائگی و نامحدود بودن اوست. شرایطی وجود ندارد که انسان نتواند از پس آن برنیاید، هم‌چنین مشکلی نیست که با نور بخشنده‌گی او قابل حل نباشد.

سعی کنید هر روز تمام تلاش‌تان را بکنید تا ارتباط‌تان را با خالق هستی حفظ نمائید. به جای آن که همیشه انتظار داشته باشید کارها خراب شود، سعی کنید مثبت اندیش باشید. هنگامی که دچار شک و دودلی می‌شوید، دست به دعا برداشته و با انجام مراقبه ارتباط‌تان را با خداوند عمیق‌تر کنید. هنگامی که در زندگی دچار تضاد و کشمکش می‌شوید، به دنبال راه‌حل‌های خلاقانه باشید. چنانچه وقت خود را صرف انجام این تمرین کنید، همیشه از حمایت پروردگار برخوردار خواهید بود. میزان سعادت و آرامشی که انسان در زندگی تجربه می‌کند، انعکاس مستقیم تمرین‌های معنوی می‌باشد که او انجام می‌دهد.

چنانچه اوقات خود را صرف توجه به حیات درونی خویش کنید، شادمانی نصیب‌تان خواهد شد. اگر چه این امکان وجود دارد که شما هنوز عمیقاً خود را موجودی جدای از دیگران با تجربه‌ای منحصر به فرد بدانید، اما کماکان قادر خواهید بود جایی برای آگاهی خود نسبت به حقیقت باز کنید. تنها باور دستیابی به حقیقت کافی است تا دوباره انسان را به مسیر صحیح باز گرداند.

اجازه دهید تا با هم مروری بر این فصل داشته باشیم:

- تمام تلاش خود را برای دستیابی به آگاهی و حقیقت انجام دهید.
 - تمرین کنید تا بتوانید رابطه‌ی متقابلی با پروردگارتان برقرار کنید. دعای درک حقیقت و مراقبه‌ی کاندولینی را به منظور برقراری رابطه‌ی عملی با خداوند تمرین کنید.
 - به خاطر آورید نام شما حقیقت است. با به زبان آوردن مانترای سات نام نسبت به طبیعت حقیقی خویش متعهد بمانید.
 - با انتخاب مسیر تواضع و فروتنی در رأس حقیقت کیهانی خویش قرار بگیرید.
 - این عبارت از دیپاک چوپرا را به خاطر داشته باشید که می‌گوید: "تمام تلاش خود را برای دستیابی به حقیقت و آگاهی انجام دهید."
- سعی کنید همیشه و به صورت آگاهانه رابطه خود را با خداوند حفظ کنید، در این صورت است که به آزادی دست خواهید یافت. با خواندن فصل ۱۱ قادر خواهید بود رابطه خود را با خداوند از طریق فرآیند پذیرش و تسلیم عمیق‌تر کنید.

فصل ۱۱

تسلیم مشیت الهی شوید

درست زمانی که شروع به نوشتن این کتاب کردم، به اتفاق همسرم تصمیم گرفتیم بچه‌دار شویم. به همین خاطر تصمیم گرفتم یک برنامه‌ریزی بی‌عیب و نقص در این رابطه انجام دهم. توقع داشتم بلافاصله باردار شوم و مسافرت کردن را خاتمه دهم. بنابراین فرصت کافی داشتم تا ضمن کار کردن بر روی کتابم، در خانه بمانم و از دوران بارداری خود لذت ببرم.

من بیش از اندازه به این برنامه‌ریزی پایبند بودم و نسبت به آن وسواس داشتم. بنابراین تمام برنامه‌های سخنرانی‌هایم را لغو کرده و فرصت‌های بزرگ کاری‌ام را از دست دادم. سعی کردم تمام وقتم را صرف مراقبت از خودم کنم. اهدافم را کاملاً مشخص کرده بودم و برنامه‌ریزی‌ام بی‌عیب و نقص به نظر می‌رسید. اما یک مشکل وجود داشت: من باردار نشدم.

به مدت چند ماه سعی کردم دوباره اهداف و خواسته‌هایم را برنامه‌ریزی کرده و طبق برنامه پیش بروم. به تمام دوستان‌مان گفته بودیم که قصد داریم بچه‌دار شویم، اما این‌طور به نظر می‌رسید که من و همسرم به طور ناخودآگاه در حال کنترل امور بودیم.

در حالی که به شدت احساس می‌کردم در میانه مسیر مادر شدن هستم و از ته قلب اطمینان داشتم که روحی وجود دارد که قرار است در قالب فرزند ما پا به این دنیا بگذارد، اما حاضر به رها کردن برنامه‌ریزی‌هایم نبودم. نسبت به زمان باردار شدنم دچار وسواس شده بودم. پیش خودم فکر می‌کردم چنان‌چه طبق برنامه‌ریزی پیش نروم، چطور می‌توانم با وجود این همه مشغله کاری بچه‌دار شوم؟ بنابراین فکر می‌کردم در نهایت این آینده‌نگری به نفع من است. هر ماه به محض آن‌که متوجه می‌شدم باردار نیستم، دوباره به عقب برمی‌گشتم، تقویمم را پاره می‌کردم، برای نه ماه آینده برنامه‌ریزی می‌کردم و نگران آینده‌ای بودم که ناامیدانه سعی در کنترل آن داشتم. با این کار

گمان می‌کردم این تجربه بزرگ زندگی بدون مشکل سپری خواهد شد. نیاز من به کنترل کردن امور باعث شد ارتباطم با خداوند را کاملاً از دست بدهم. در تنهایی خودم را به خاطر باردار نشدنم سرزنش می‌کردم و خودم را با کسانی که در اطرافم باردار بودند مقایسه می‌کردم. بدتر از همه این که به هرکس بر می‌خوردم، راجع به این که چقدر مطمئن هستم که بچه‌دار می‌شوم صحبت می‌کردم. در حالی که در اعماق وجودم ترس و نگرانی را که بی‌معنی هم می‌نمود، سرکوب می‌کردم.

حدود نه ماه از زمانی که تصمیم به بچه‌دار شدن گرفته بودم می‌گذشت تا این که به همراه چند نفر از دوستان دوران کالج به یک مهمانی جشن سال نو دعوت شدم. تمام زن و شوهرهایی که در آن مهمانی بودند به استثنای من و همسرم، صاحب فرزند بودند. احساس بیگانه‌ای را داشتم که از این مرحله از زندگی عقب مانده‌ام. در طول صرف شام مرتب خودم را با دیگران مقایسه کرده و کاملاً احساس ناکامی می‌کردم.

صبح روز بعد، یعنی روز اول سال نو، در حالی از خواب بیدار شدم که دچار عادت ماهانه شده بودم. دوباره این من بودم و یک ماه پیش رو و برنامه‌ریزی‌های بی‌شماری که می‌بایست یک بار دیگر انجام دهم و در نهایت این که هنوز بچه‌ای در کار نبود. تقریباً نیمی از روز را با احساس افسردگی سپری کردم. احساس می‌کردم در یک سکون سرشار از شرمساری و بدون نتیجه گرفتار شده‌ام. یکی از دوستانم به نام جردن از شب قبل در خانه ما مانده بود، بنابراین سعی کردم در این باره با او صحبت کنم و احساسم را برایش شرح دهم. پس از گذشت چند دقیقه که احساساتم را با او در میان گذاشتم، جردن به آرامی برایم توضیح داد که من چگونه به ترس‌ها و نگرانی‌هایم و همچنین نیازم به کنترل کردن امور اجازه داده‌ام سد راه جریان عشق به زندگی‌ام شوند. هم‌چنین یادآوری کرد که به جای مقایسه کردن خودم با کسانی که صاحب فرزند هستند، می‌بایست به آن‌ها تبریک بگویم، طوری که انگار خودم صاحب فرزند شده‌ام. گفتگوی آن روزم با جردن به من

کمک کرد متوجه شوم چگونه برنامه‌ریزی‌های سفت و سخت من برای باردار شدن باعث شد امیدم به خداوند را از دست بدهم.

پس از صحبت‌های آن روزم با جردن، تصمیم گرفتم با توسل به عشق الهی گامی در جهت التیام دردهایم بردارم. بنابراین دست به دعا برداشته و از خداوند خواستم تا من را در مسیر رها کردن برنامه‌ریزی‌های شخصی و پذیرفتن مشیت الهی یاری رساند. در فضای آرام پس از دعا صدایی از درونم برخاست که می‌گفت: "خواست تو همان خواست خداوند است." پس از آن توانستم به روشنی دریابم چگونه مانع تحقق خواست الهی می‌شدم. به محض دریافت این پیام متوجه شدم که این ماجرا یک آزمون جدید الهی در راستای رشد معنوی من است. بنابراین با آغوشی باز به استقبال آن رفتم.

ما انسان‌ها عاشق این هستیم که اهدافی را برای خود مشخص کرده و برای رسیدن به آن‌ها برنامه‌ریزی دقیقی انجام دهیم. این که انسان بتواند طوری ذهنش را سازماندهی کند که مشکلات و موانع روزانه نتوانند او را ازپا درآورد، عملی کاملاً هوشمندانه است. اما هنگامی که انسان بیش از اندازه بر روی اهداف خود متمرکز شده و به برنامه‌ریزی‌هایش پایبند می‌شود، توکلش به خداوند را از دست داده و راه خود را می‌رود. در آن هنگام خود را متقاعد می‌کند که همه چیز را می‌داند و بهترین کار ممکن را انجام می‌دهد و در نهایت مصرانه از ایگو یا همان نفس خویش که همانا ندایی رسا و گمراه کننده است پیروی می‌کند. اغلب ما انسان‌ها این کار را به بهای از دست دادن ارتباطمان با خداوند انجام می‌دهیم.

این نوع رفتار باعث شده ما انسان‌ها از آنچه به خیر و صلاحمان می‌باشد فاصله بگیریم.

نکته دیگر این بحث، مسئله روابط است، منظور روابط رمانتیک یا سایر روابط است. من خود بارها شاهد رفتار آدم‌هایی بودم که سعی در کنترل روابطشان با والدین خود دارند و یا مایل به اداره روابط خود با دیگران هستند. این موضوع الزاماً به معنای این نیست که انسان باید کاملاً نسبت به

روابطش بی تفاوت بوده و از آن غفلت کند. این نوع افراد ناامیدانه به دنبال آن هستند که روابطشان آن طور که فکر می کنند باید باشد به نظر برسد. نیاز به کنترل کردن روابط باعث انسداد جریان عشق الهی به زندگی شده و مانع رشد معنوی انسان می شود. اما سپردن روابط به دست توانای پروردگار موجب بازگشت عشق الهی به زندگی انسان می شود. هنگامی که همه چیز را رها کرده و اجازه دهید خداوند روابطتان را هدایت کند، درست مانند این است که با یک درمانگر نامرئی مشورت می کنید. هنگامی که روابط انسان با عشق آمیخته می شود، هدایت الهی به طور طبیعی و از راه های گوناگون ظاهر شده و ناخودآگاه رفتارشان تغییر می کند. هنگامی که روابطتان را به دست عشق الهی می سپارید، خود برتر شما نمود می یابد.

پس درباره هدف گذاری و برنامه ریزی چه می توان گفت؟ چنانچه همانند من باشید، واقعاً دوست دارید برای همه چیز برنامه ریزی کنید و خودتان را به اجرای آن پایبند بدانید. با این وجود بیش از اندازه برنامه ریزی کردن برای هر چیز، جریان طبیعی زندگی را مسدود کرده و امکانات نامحدود زندگی را محدود می کند. هنگامی که بیش از اندازه برای هر چیز برنامه ریزی می کنید، پتانسیل خود را در همکاری با خداوند در جریان خلاقیت محدود می کنید. سرسختانه چسبیدن به اجرای یک برنامه ریزی، شما را وادار کرده که بیش از حد به خودتان متکی باشید، در نتیجه از حمایت و خرد الهی محروم خواهید ماند. برنامه ریزی من برای بچه دار شدن مانع لذت بردنم از تجربه مقدس مادر شدن بود. تنها راه حل موجود برای این که اجازه دهم عشق الهی زمام امور را به دست گیرد و زمینه را برای ظهور زیبایی در زندگی ام فراهم کند، این بود که دست از زمانبندی و برنامه ریزی برای بچه دار شدنم بردارم. بنابراین مجبور شدم همه چیز را به خداوند واگذار کرده و به این که عشق الهی همه امور را به سرانجام خواهد رساند اعتماد کنم.

تسلیم شدن در برابر عشق الهی کار چندان ساده ای نیست، اما شرط لازم برای داشتن یک زندگی سرشار از معجزه همین است. در حقیقت تسلیم شدن به امر پروردگار فرآیندی نیست که یک

شب اتفاق بیفتد. تسلیم شدن در برابر مشیت الهی یک فرآیند است. دوره‌ای در معجزات می‌گوید: "هر گام کوچکی در این راه، مقداری از این مسیر تاریک را روشن می‌کند."

موارد زیر گام‌هایی است که من از آن‌ها در جهت روشن شدن مسیر تاریک، نیاز به کنترل کردن امور و در نهایت تسلیم شدن به مشیت الهی استفاده کردم:

گام اول: سکان را رها کنید.

در کتاب جایگاه ارواح نوشته گری زو کاو عبارتی است که می‌گوید: "سکان را رها کنید. به خداوند اعلام کنید همه چیز درست خواهد شد و از اعماق وجود به این موضوع اعتقاد داشته باشید. سعی کنید با این طرز فکر زندگی کنید. معنی این جمله را که همه چیز درست خواهد شد درک کنید. سعی کنید زندگی‌تان را به طور کامل به دست توانای خداوند بسپارید."

به منظور احیای رابطه‌ی خود با هدایت الهی می‌بایست دست از سرسختی بردارید. هنگامی که دست از کنترل کردن امور برداشته و آن را به خدا می‌سپارید، در برابر نفس هدایت ناپذیر خویش قد علم می‌کنید. با این کار به ندای درونی خویش و نیروی عشق الهی اجازه خواهید داد شما را هدایت کند.

رها کردن امور و سپردن آن به خداوند از طریق دعا کردن امکان‌پذیر خواهد بود. چنان‌چه نسبت به سپردن امور به خداوند احساس نیاز می‌کنید سعی کنید روزتان را با بیان این کلمات آغاز کنید:

امروز تمامی خواسته‌ها، اهداف و برنامه‌ریزی‌هایم را به خداوند می‌سپارم. من فهرست کارهایی را که باید انجام دهم تهیه کرده، سپس منتظر هدایت الهی باقی می‌مانم. من ایمان دارم که یک زمانبندی فراتر از زمانبندی من وجود دارد. من به این نکته واقفم جایی که زمانی کمبود و محدودیت وجود داشته است، اکنون ایده‌هایی خلاقانه و راه‌حل‌های معنوی وجود دارد. من از سر راه کنار رفته و اجازه می‌دهم عشق الهی کنترل امور را به دست گیرد.

بیان این کلمات به شما کمک می‌کند با فروتنی تمام در برابر مشیت الهی تسلیم شوید. هنگامی که شما نیاز به کنترل امور را رها کرده و همه چیز را به او بسپارید، معجزه در زندگی شما رخ خواهد داد. آن‌گاه دریچه زندگی‌تان به روی امکانات نامحدود گشوده خواهد شد. زمانی که من تمایلم به بچه‌دار شدن را به دست مشیت الهی سپردم، احساس کردم تحت حمایت او قرار گرفته‌ام. می‌دانستم که خداوند من را در مسیر مناسب، در زمان درست و به شیوه صحیح هدایت می‌کند. اعتماد به مشیت الهی هنگامی که دچار شک و تردید بودم، به من احساس شادمانی و آزادی داد.

گام دوم: زمان تحقق خواسته‌ها و آرزوهای‌تان را به خداوند واگذارید

بزرگ‌ترین مانع بر سر راه ایمان، مشخص کردن زمان برای رسیدن به خواسته‌های‌تان می‌باشد. موقعیت‌های بسیاری در زندگی انسان به وجود می‌آید که شما هیچ کنترلی بر روی آن‌ها ندارید. به طور مثال، شما هرگز نمی‌توانید زمان دقیقی برای بچه‌دار شدن خود، زمانی که معشوقه‌تان به شما پیشنهاد ازدواج می‌دهد و یا میلیون‌ها مورد دیگر تعیین کنید. اما به طور حتم می‌توانید تصمیم بگیرید که هر لحظه از زندگی‌تان را چطور سپری کنید. تنها راه برای رها کردن الزام خود به زمانبندی امور این است که در لحظه حال زندگی کنید. چنان‌چه تصمیم بگیرید از این لحظه در هر موقعیتی عشق را انتخاب کنید، هر آن امکان وقوع معجزه‌ای در زندگی‌تان خواهد بود. این انتخاب ساده یعنی انتخاب عشق به جای ترس و نگرانی، شما را از بُعد زمان رها کرده و باعث روشن شدن نور امید و ایمان در درون انسان خواهد شد. عشق تنها یک تصمیم است و تنها چیزی که از شما انتظار می‌رود، تمایل به برگزیدن آن است. هر زمان که این انتخاب را انجام دهید، معجزه‌ای در زندگی‌تان رخ خواهد داد. چنان‌چه همیشه تمایل خود را به انتخاب عشق نشان دهید، دیگر نسبت به زمانبندی برای رسیدن به خواسته‌های خود وسواس نخواهید داشت و این همان معجزه‌ای است که اتفاق می‌افتد.

درس شماره ۱۷۳ از دوره‌ای در معجزات می‌گوید: "روشنایی و سعادت هم‌اکنون در اختیار شما قرار دارد." یک بار بحث مفصلی با دوست و مربی‌ام رابرت هولدن داشتم. ما هر دو علاقه زیادی به این درس از دوره‌ای در معجزات داشتیم. این عبارت برای رابرت همانند تلنگری بود که به وی یادآوری می‌کرد سعادت و روشنایی تنها زمانی که انسان صاحب شغل شده و یا بچه‌دار می‌شود به سراغ انسان نمی‌آید، بلکه سعادت هم از اکنون در دسترس است. شما می‌توانید در هر لحظه همه چیز را به او سپرده و منتظر وقوع معجزه در زندگی خود باشید.

به منظور رها کردن وسواس خود نسبت به تعیین زمان برای رسیدن به خواسته‌های تان می‌بایست این مطلب را بپذیرید که خداوند هم‌اکنون در کنار شما است. همه ما انسان‌ها از بدو تولد و حتی پیش از آن تمامی عشق، شادمانی و آرامشی را که شایسته آن هستیم در وجود خود داشته‌ایم. هر زمان که در دام گذشته و آینده گرفتار آمدید، می‌توانید به سادگی به زمان حال رجوع کرده و از معجزه‌ی آن بهره‌مند شوید. تصور کنید چنان‌چه به جای مرحله به مرحله زندگی کردن، زندگی را لحظه به لحظه تجربه کنید، چقدر احساس آزادی و رهایی خواهید کرد.

هنگامی که نیاز خود به زمان را رها کنید، قادر خواهید بود به مشیت الهی اعتماد کنید. آن‌گاه ایمان پیدا خواهید کرد که هر اتفاقی در بهترین زمان ممکن برای رشد، شکوفایی و بهبود وضعیت شما رخ خواهد داد. معجزه‌ی زمان حال را با آغوش باز بپذیرید و بدانید گام بعدی که باید آن را بردارید پیش روی تان ظاهر خواهد شد. سعی کنید در روند تکامل تدریجی خود تعجیل نکنید. تنها از آن لذت ببرید. رسیدن به مقصد آن‌چنان اهمیت ندارد، بلکه این سفر است که اهمیت دارد.

گام سوم: رسیدن به اهداف و آرزوهای خود را به خداوند سپرده و اجازه دهید ایمان تان شما را هدایت کند.

ما انسان‌ها باید بیاموزیم که نحوه رسیدن به خواسته‌ها و آرزوهای مان را به خداوند سپرده و با ایمانی راسخ در جهت رسیدن به خواسته‌های مان امیدوار باشیم. اهداف و آرزوها اغلب بر این مطلب دلالت دارند که ما انسان‌ها همواره برای راضی و خوشنود بودن نیاز به رسیدن به چیز خاصی داریم. اما همواره به یاد داشته باشید که مشخص کردن اهداف، داشتن رؤیا و خواسته، مادامی که نحوه‌ی رسیدن به آن‌ها را به خداوند بسپاریم، هیچ ایرادی ندارد. نکته کلیدی این‌جاست که انسان می‌بایست ابتدا با آسودگی خاطر رؤیایی در سر داشته باشد، سپس نحوه‌ی رسیدن به آن را با ایمان کامل به کائنات بسپارد.

ما انسان‌ها می‌بایست به منظور تجربه احساس رهایی و تسلیم شدن به امر پروردگار، ابتدا بیاموزیم که چگونه وابستگی‌های خود را رها کنیم. دکتر دیپاک چوپرا در این زمینه می‌گوید: "هنگامی که انسان برای شادمان بودن به دنبال دلیل و بهانه می‌گردد، همواره در بدبختی به سر می‌برد. زیرا آن دلیلی که شما برای احساس خوشبختی کردن به دنبالش می‌گردید، ممکن است روز بعد از شما گرفته شود." در عوض جستجو برای یافتن بهانه‌ای برای شاد بودن، بهتر است بیاموزیم چگونه به شگفتی‌های موجود در کائنات اعتماد کنیم. در زندگی ما انسان‌ها هر روز معجزه‌ای رخ می‌دهد که باید آن را جشن بگیریم. هر لحظه‌ای در زندگی انسان می‌تواند حکم یک معجزه را داشته باشد، چنان‌چه بتوانیم آن را همان‌گونه که هست درک کنیم.

به جای تمرکز کردن بر روی اهداف و آرزوها، بهتر است تمرکز خود را بر روی سپاس‌گزاری نسبت به آن‌چه داریم قرار دهیم. سعی کنید هر روز زمانی را صرف توجه کردن به موفقیت‌ها و کامیابی‌هایی که تاکنون در زندگی داشته‌اید کنید. در ماجرای تصمیم برای بچه‌دار شدن، تمام سعی خود را کردم که تمایلم به باردار شدن در یک تاریخ خاص را رها کرده و در عوض بر روی

عشق عمیقی که نسبت به همسرم داشتم تمرکز کنم. قصد کردم احساس عشق و ارتباط با خالق کائنات را در خود تقویت کنم. با این کار دوباره انرژی الهی را به سمت اندام و سلامتی‌ای که به منظور تجربه احساس شادمانی به من عطا شده بود، بازگرداندم. سعی کردم تمرکز را بر روی محیا کردن خانه و فضایی که قصد داشتم در آن بچه‌دار شوم قرار دهم. به جای تمرکز کردن بر روی این که چه وقت به آرزویم در به دست آوردن یک چیز (یا یک فرد) جدید می‌رسم، سعی کردم بر روی آن‌چه هم‌اکنون صاحب آن بودم تمرکز کنم.

هنگامی که تمرکز خود را بر روی موهبت‌هایی که هم‌اکنون در زندگی دارید قرار داده و از زندگی‌تان لذت ببرید، قادر خواهید بود دست از اندیشیدن درباره نداشته‌های خود و چیزهایی که فکر می‌کنید به آن‌ها نیاز دارید بردارید. این بدان معنا نیست که شما دست از خواسته‌ها و آرزوهای خود برداشته اید، در واقع درست عکس این قضیه صادق است. یعنی شما با سپردن خواسته خود به خداوند و رها کردن ترس و نگرانی‌های خود، عشق و انرژی پیش‌تری را در جهت رسیدن به خواسته‌های‌تان صرف می‌کنید. در واقع تمرکز کردن بر روی خودِ کار، مقادیر پیش‌تری از آن‌چه را که خواستار آن هستید وارد زندگی‌تان خواهد کرد.

گام چهارم: استفاده از سمبل مثلث مقدس

یکی از ابزار زیبای تمرین‌های معنوی من مثلث مقدس است. این وسیله یک مثلث چوبی است که آن را در بالای محلی که عبادت می‌کنم آویزان کرده‌ام. هر کدام از زوایای این مثلث دارای یک معنی خاص است: ایمان، عشق و خیرخواهی. این مثلث سمبلی بود که در انجمن جان آف گاد (جان مقدس) به منظور تسهیل در تمرین سرسپردگی معنوی به کار می‌رفت. ایده استفاده از این وسیله از این قرار بود: هنگامی که شما خواسته‌ها و آرزوهای خود را بر روی یک کاغذ یادداشت کنید و آن را درون این مثلث قرار دهید، خواسته شما برآورده خواهد شد. آرزوی شما باید به مدت یک هفته درون مثلث باقی بماند، سپس شما می‌بایست در پایان هفته کاغذ حاوی آرزوی خود را برداشته

و آن را آتش بزنید. سوزاندن کاغذ به این معنا است که شما ایمان دارید خواسته‌تان برآورده خواهد شد و از جانب خداوند حمایت می‌شوید. (من یادداشت‌هایم را در سینک آشپزخانه آتش می‌زنم.)

هنگامی که در حال به اتمام رساندن نوشتن این فصل بودم، ناگهان متوجه شدم که خواسته خود را در ارتباط با مادر شدن درون مثلث مقدس نگذاشتم. در واقع تمام این مدت آن‌چنان سرگرم کنترل کردن اوضاع بودم که این مرحله مهم را فراموش کردم. در واقع قرار دادن کاغذ حاوی آرزویم درون مثلث، این امکان را برایم فراهم کرد که به کائنات بگویم من می‌دانم که همه چیز تحت کنترل خداوند است.

شما نیز می‌توانید برای خود یک مثلث مقدس درست کنید. چنان‌چه این کار برای‌تان مشکل است، می‌توانید جعبه‌ای درست کنید. من به بسیاری از افراد یاد داده‌ام که یک جعبه برای نامه‌هایشان خطاب به خداوند بسازند که در واقع جایگزین خوبی برای مثلث مقدس است. شما می‌توانید این جعبه را به هر نحوی که بیش‌تر به شما انگیزه می‌دهد بیارایید. به محض آن‌که جعبه یا مثلث مخصوص خود را ساختید، می‌توانید بلافاصله آن را امتحان کنید. آرزوی خود را یادداشت کرده و آن را به دست خالق کائنات برسانید. پس از گذشت یک هفته آن را بیرون آورده و بسوزانید. (البته نکات ایمنی را رعایت کنید!) این تمام کاری است که باید انجام دهید. همین‌طور که به انجام این تمرین مبادرت می‌کنید، توجه داشته باشید که یک آرزو را دوبار در جعبه قرار ندهید. زیرا این کار این پیام را به کائنات می‌دهد که شما به برآورده شدن آرزوی خود ایمان ندارید.

این تمرینی قدرتمند در جهت سرسپردگی معنوی می‌باشد. ابتدا سه گام نخست را انجام داده و سپس آرزوی خود را درون مثلث مقدس (یا جعبه) قرار دهید. آرزوی خود را درون مثلث مقدس قرار داده و به آرامی با خواندن یک دعا برآورده شدن آن را به خالق کائنات بسپارید. یک بار برای همیشه این کار را انجام داده و مطمئن باشید که تقاضای شما به گوش خداوند رسیده است.

این چهار مرحله به شما کمک خواهد کرد دست از کنترل کردن امور برداشته و تسلیم مشیت الهی شوید تا آنچه به خیر و صلاح شما و اطرافیان تان می باشد اتفاق افتد. تنها تمرکز خود را به طور کاملاً نامحسوس بر روی تغییرات لحظه ای قرار دهید. همان گونه که دوره ای در معجزات می گوید: "هر گام کوچکی که برمی دارید، اندکی از تاریکی مسیر باقی مانده را روشن خواهد کرد."

ممکن است در مورد این که چطور می فهمید کاملاً تسلیم مشیت الهی شده اید دچار سردرگمی شوید. در واقع هنگامی که ایمان داشته باشید طرح و برنامه الهی عالی تر از طرح و برنامه ای است که شما دارید، آن گاه خواهید فهمید که کاملاً تسلیم امر پروردگار شده اید. در حقیقت، هنگامی که دیگر دست از مداخله و اصرار برای رسیدن به خواسته خود بردارید، تسلیم مشیت الهی شده اید. هنگامی که اجازه دهید خداوند به جای شما دست به کار شود، آن گاه تسلیم امر پروردگار شده اید و در نهایت، هنگامی که از نیازتان به کنترل کردن امور دفاع نکنید، متوجه خواهید شد که کاملاً تسلیم مشیت الهی شده اید.

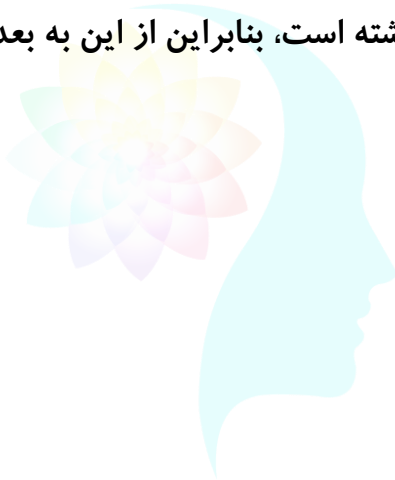
از این تکنیک استفاده کرده و برآورده شدن خواسته های تان را به دست توانمند خداوند بسپارید.

بیائید گام های زیر را به منظور سرسپردگی الهی با هم مرور کنیم:

- از طریق خواندن دعا نیاز به کنترل امور را رها کرده و آن را به خالق هستی بسپارید.
- با پذیرفتن معجزه زمان حال، وسواس خود به زمان بندی را کنار بگذارید.
- نحوه رسیدن به خواسته ها و آرزوهای خود را به خداوند سپرده و اجازه دهید ایمان تان هدایت امور را به دست گیرد.
- آرزوی خود را بر روی یک تکه کاغذ یادداشت کرده و آن را در یک جعبه یا مثلث سمبلیک قرار دهید و ایمان داشته باشید برآورده خواهد شد.

با عمل کردن به این نکات، راه را برای دریافت هدایت الهی هموار خواهید کرد. یک بار دیگر به یاد فضیلتی از دوره‌ای در معجزات افتادم که می‌گوید: "راه و روش دیگری وجود دارد که می‌توان از طریق آن زندگی را تجربه کرد. اگر چه به نظر ساده می‌رسد، اما این طور نیست. ظاهراً تغییری در شما ایجاد نمی‌شود، اما بیش از قبل لبخند به لب خواهید داشت، چهره شما گشاده‌تر شده و چشمان‌تان آرامش خاصی پیدا خواهد کرد."

سرسپردگی الهی چنین متانتی را به شما هدیه می‌کند. هنگامی که تلاش می‌کنید پذیرای مشیت الهی باشید، به نیرویی فراتر از نیروی خود تکیه می‌کنید. با گذشت زمان متوجه خواهید شد که این نیروی برتر همیشه وجود داشته است، بنابراین از این به بعد به آن تکیه خواهید کرد.



فصل ۱۲

ساطع کننده عشق الهی باشید

یک روز صبح هنگامی که در آشپزخانه‌ی ویلای کوهستانی‌مان نشسته بودم و به همراه همسر در حال صرف صبحانه بودم، ناگهان از گوشه‌ی چشم متوجه نزدیک شدن سه مرد شدم که از سوی جاده به سمت خانه‌ی ما می‌آمدند. آن‌ها سر تا پا مشکی پوشیده بودند، در حالی که کلاه خود به سر داشتند و در دست‌های‌شان یک شی بلند و مشکی حمل می‌کردند. ترس سراسر وجودم را فرا گرفت و به این فکر می‌کردم که چطور بدوم و از آن‌جا فرار کنم. کاملاً از ترس میخکوب شده بودم، زیرا در آن لحظه‌ی به خصوص کاملاً متقاعد شده بودم که آن سه مرد با ظاهر تهدیدآمیزشان در حالی که تفنگ‌های بزرگی در دست داشتند، به خانه‌ی ما نزدیک می‌شدند.

هر چقدر به خانه نزدیک‌تر می‌شدند، واقعیت ماجرا بیش‌تر خودش را نمایان می‌کرد. آن‌ها به هیچ عنوان قاتل‌هایی نبودند که به قصد گرفتن ما به خانه نزدیک می‌شدند، بلکه انسان‌های خوبی بودند که با در دست داشتن ماشین‌های برگ روب عرض حیاط ما را طی می‌کردند. اگر چه مسخره به نظر می‌رسید، اما این ماجرا در واقع به شدت موجب برانگیخته شدن من شده بود. چیزی که بیش از همه سبب به هم ریختن من شده بود، پیش زمینه‌ای بود که در پی حوادث مربوط به خشونت حمل اسلحه در کشور برایم ایجاد شده بود. به همین دلیل بلافاصله به بدترین حالت ممکن فکر کردم.

به دلیل مسائل و مشکلات مربوط به قوانین حمل اسلحه در ایالت متحده، من با این ترس در ضمیر ناخودآگاهم زندگی می‌کردم که هر لحظه امکان دارد یک نفر با اسلحه‌ای در دستش جلوی من ظاهر شود. این نوع ترس یک ترس واقعی است که هر کسی ممکن است با آن رو به رو شود.

هفته‌ی بعد اخباری در ارتباط با یک تیراندازی جمعی در کالیفرنیا منتشر شد و آماری که توسط اخبار رسانه‌ها در این باره ارائه شد به شدت غیرقابل باور بود. پس از حادثه‌ی تلخ سندی هوک، تقریباً هر روز اخباری در ارتباط با یک حادثه‌ی تیراندازی در میان جمع منتشر شده بود. در واقع احتمال کشته شدن ما توسط شلیک گلوله از اسلحه‌ی یک شهروند آمریکایی خیلی بیش‌تر از احتمال کشته شدن‌مان در یک حمله‌ی تروریستی بود. همان‌طور که در حال تماشای اخبار تلویزیون بودم، به شدت عصبانی شده بودم. کم‌کم احساس کردم باید اقدامی علیه این وضعیت انجام دهم و صدایم را به گوش دیگران برسانم. بنابراین با خشم و عصبانیت تمام به سراغ اینترنت رفتم. ابتدا عکسی از یک تفنگ با علامت ضربه در ممنوعیت بر روی آن منتشر کردم. اولین کامنت یا اظهار نظر چنین بود: "خدا به کشور ما رحم کند. این ماجرا باید به پایان برسد!". در عرض چند دقیقه هزاران کامنت منتشر شد. در کمال تعجب کامنت‌هایی از طرف زنانی در صفحه‌ی شخصی‌ام دریافت کردم که از حمل و نگهداری اسلحه‌های‌شان دفاع کرده بودند. کامنت‌هایی که دریافت کردم این چنین بود: "من واقعاً از تو ناامید شدم گبی، من برای حفاظت از خانواده‌ام به اسلحه احتیاج دارم."

این نوع کامنت‌ها من را بیش‌تر عصبانی و خشمگین می‌کرد.

بنابراین شروع کردم به موعظه کردن برای همسر و به او گفتم که چقدر این نوع واکنش‌ها دیوانه‌وار است و این که نیاز به اسلحه به بهانه‌ی "حفاظت"، تنها مشکل را پیچیده‌تر می‌کند. من به همسر گفتم: "من دوباره مخالفت‌م را در اینترنت منتشر می‌کنم!". سپس همسر با نوعی آگاهی که در آن لحظه ضروری به نظر می‌رسید، پاسخ داد: "این کار تو چه کمکی به حل این معضل می‌کند؟"، "اظهار نظر منفی تو فقط باعث شعله‌ورتر شدن آتش می‌شود. نظرت راجع به این که با این اتفاق ناگوار از منظر عشق برخورد کنی چیست؟" در آن لحظه همسر به معلم معنوی من تبدیل شده بود. زاک همیشه همانند یک آینه‌ی تمام‌قد سبب می‌شد با سایه‌ی خود رو به رو شوم و بخش تاریک وجودم را روشن می‌کرد. گاهی اوقات نزدیک‌ترین افراد سبب انعکاس بزرگ‌ترین

فرصت‌ها جهت رشد و تعالی معنوی‌مان می‌شوند. من لبخند زدم و گفتم: "حق با تو است. من نمی‌توانم با این ترس از منظر خشم و عصبانیت رو به رو شوم. من باید واسطه‌ی انتشار عشق الهی باشم."

من از دفاع کردن از نظرم، اظهار نظر کردن یا پاک کردن اظهارنظرهای دیگران اجتناب کردم. در عوض سعی کردم با تجربه‌ی کامل احساساتم، عشق الهی را فرا بخوانم. ناگهان خودم را در میان مادران خشمگین صفحه‌ی شخصی فیس‌بوک یافتم. نیاز آن‌ها به داشتن اسلحه برگرفته از تجربه‌ی همان احساس ترس بود که من را فرا گرفته بود. در کل هم من و هم آن‌ها از خشونت وحشت داشتیم و شدیداً مایل بودیم از خانواده‌هایمان محافظت کنیم. از طریق احساس همدردی و دلسوزی توانستم از منظر عشق به اظهارنظرهای آن‌ها بنگرم.

خشونت‌های مربوط به حمل اسلحه، یکی از هزاران مسائل ترسناکی است که اخیراً گریبان‌گیر نسل ما شده است. چطور می‌توان در میان عدم قطعیت به امنیت دست یافت؟ چطور می‌توان هنگامی که احساس ناتوانی می‌کنی به دنبال قدرت باشی؟ و این که چطور می‌توان در میان این همه ترس، آرامش و صلح را بیابی؟

از جایگاه عشق می‌توان به پاسخ این سؤالات رسید. ظرفیت انسان در هم‌نوا شدن با انرژی عشق، این امکان را برایش فراهم می‌کند که کلماتی را که برای سخن گفتن به آن‌ها احتیاج دارد در اختیارش قرار گیرد، آن میزان شفقت و مهربانی را که برای بخشیدن دیگران احتیاج دارد، به او داده شود و دست آخر این که هنگامی که احساس سردرگمی می‌کند، توان لازم در اختیارش قرار گیرد. به عنوان یک انسان معنوی معتقدم بزرگ‌ترین نیرویی که ما انسان‌ها در مواجهه با ترس‌های عصر خود در اختیار داریم، همانا نیروی زندگی کردن با عشق الهی است. عشق سبب از بین رفتن تمام ترس‌ها می‌شود.

تمامی فصول این کتاب، شما را به سوی این نکته هدایت می‌کند. شما هم‌اکنون می‌دانید که حقیقتاً از چه نیروی قدرتمندی برخوردارید. هم چنین می‌دانید دارای ظرفیتی هستید که سبب اتصال شما به نیروی کائنات شده تا بتوانید از طریق حضور خویش در دیگران نفوذ کنید. شما به خوبی می‌دانید که توانمندی شما در گرو ظرفیت‌تان در عشق زندگی کردن و انتشار روشنایی است.

هر چه عشق بیش‌تری به دنیای اطراف‌تان بدهید، بیش‌تر به دیگران انگیزه می‌دهید تا آن‌ها نیز با عشق زندگی کنند. بنابراین آن‌ها نیز همین کار را تکرار خواهند کرد. این تأثیر امواج گونه‌ی عشق چیزی است که سبب تغییر الگوها، ایجاد دگرگونی‌های صلح‌آمیز و پایان دادن به جنگ‌ها می‌شود. ممکن است احساس کنید در برابر قانون‌گذاران دیوانه، تروریست‌ها و رهبران ترسوی دنیا قدرتی ندارید. به هیچ‌وجه این‌طور نیست. قدرت شما در میزان توانایی‌تان در انتشار عشق الهی نهفته است. ممکن است درک این موضوع که گسترش عشق می‌تواند تروریسم را از بین برده، خشونت حمل اسلحه را کاهش داده، شرایط را بهبود بخشیده، گرسنگی را از میان برده، برده‌ها را آزاد کرده، سخت باشد. من شما را درک می‌کنم. من نیز همانند شما احساس شکست، ناتوانی می‌کردم و فکر می‌کردم تمام وقتم را هدر می‌دادم، اما زمانی که به خاطر آوردم قدرت من در میزان توانایی‌ام در گسترش عشق نهفته است، توانستم بار دیگر توانایی، یقین و آرامش خود را بازیابم. ما انسان‌ها کاملاً باید به منظور تبدیل دنیا به مکانی امن نسبت به این واقعیت متعهد باشیم.

ما زمانی می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم که از لحاظ معنوی خود را تغییر داده، نگرش‌مان عاشقانه‌تر شده، بتوانیم دیگران را ببخشیم، زخم‌های ناشی از اتفاقات گذشته‌ی زندگی خود را التیام بخشیده و با آغوشی باز به استقبال لحظه‌ی حال برویم. معجزاتی که در زندگی یک فرد اتفاق می‌افتد، تأثیری عظیم بر میدان انرژی جمعی دارد. متحول شدن یک فرد به سمت عشق الهی سبب تاییدن نور به تمام انسان‌ها می‌شود.

قصد من از تألیف این کتاب‌ها، تحت تأثیر قرار دادن زندگی شما است که در پی آن نیز شما بتوانید در زندگی سایر مردم کمره‌ی زمین تأثیر بگذارید. چنانچه تک تک افراد در زندگی‌شان شروع به درخشیدن کنند، کل دنیا روشن خواهد شد. مطمئن باشید در حضور روشنائی، تاریکی هرگز نمی‌تواند خودنمایی کند.

هنگامی که در حال نوشتن این کتاب بودم، موضوع کتاب را با مشاور ادبی خود در میان گذاشتم. به او گفتم: "که این کتاب راجع به کمک کردن به افراد برای رسیدن به امنیت از میان عدم قطعیت، احساس قدرت کردن در اوج ناتوانی و عاشق شدن در یک دنیای ترسناک است." او پاسخ داد: "مسلماً این کار تو بسیار قدرتمند و عاشقانه است. اما کتاب‌هایی که راجع به نجات دنیا نوشته می‌شود، فروش خوبی ندارند." از منظر یک فرد بازاری، حرف‌هایش کاملاً منطقی به نظر می‌رسید، اما از منظر زنی که این دوران سخت را سپری می‌کرد، به هیچ وجه حاضر نبودم قصد و نیت خود را نادیده گرفته و کار را رها کنم. در حالی که از تمام خوانندگانم تقاضا می‌کنم یاد بگیرند چطور خواسته‌های خود را آشکار کرده، در کسب و کارشان پیشرفت کرده و از روابط شگفت‌انگیز خود لذت ببرند، خواسته‌ی اصلی‌ام از آن‌ها این است که سراسر نور و روشنائی باشند.

تعهد اصلی من در این مقطع از زندگی‌ام این است که تا آنجا که ممکن است افراد بیش‌تری را از این نکته آگاه کنم که صاحب نیرویی هستند که منبع و منشاء آن عشق الهی است. من خودم را همانند در باز کن یک بطری می‌بینم که به این دنیا آمده‌ام تا چشم شما را به روی والاترین نیروی بالقوه‌ای که از طریق لذت بردن از زندگی می‌توانید به دیگران خدمت کنید باز کنم. من عمیقاً خود را وقف آگاه ساختن شما در رابطه با هدف اصلی‌تان یعنی تبدیل شدن به عشق و گسترش آن کرده‌ام. زندگی همه‌ی ما به این امر بستگی دارد. این کلمات همانند عبارتهای زیبایی نیست که در صفحه‌ی اینستاگرام خود منتشر می‌کنیم. این کلمات باید تبدیل به رسالت ما شوند، امنیت و آرامشی که شایسته‌ی ما است در گرو تعهدمان به نیروی عشق الهی است.

گام‌های نهایی عنوان شده در این کتاب، شما را به سوی در آغوش کشیدن توانایی‌تان در پیوستن به من در این اقدام معنوی است. این تمرین به شما یاد آوری می‌کند که ارتباط شما با کائنات باید در راستای این هدف والا یعنی نجات دنیا قرار گیرد. این گام‌ها را دنبال کرده و دعوت من را بپذیرید.

من را در رسیدن به نور و تبدیل شدن به روشنایی همراهی کنید.

گام اول: بیداری

من افتخار مصاحبت و معاشرت با هزاران فردی را داشتم که با ماهیت روحانی خود آشتی کرده‌اند. واقعاً دیدن افرادی که برای ارتباط با عشق الهی به پا خواسته‌اند باور نکردنی است. اما در اغلب اوقات متوجه شدم که افرادی با این آگاهی معنوی به شدت نسبت به آنچه در دنیا می‌گذرد، بی‌توجه و بی‌خبر هستند. اما این امکان نیز وجود دارد که به دلیل دیدن اخبار و خواندن روزنامه از این وقایع باخبرند، اما نسبت به آن‌ها بی‌توجه هستند. برای من هیچ چیز ناراحت کننده‌تر از این نیست که بینم افراد روحانی و معنوی علاقه‌ای به آنچه در دنیا می‌گذرد نداشته و توجهی به آن‌ها نمی‌کنند.

در حالی که توصیه نمی‌کنم خود را درگیر اخبار ناخوشایند کنید، اما احساس می‌کنم نسبت به آنچه در دنیای اطرافمان می‌گذرد مسئول هستیم و باید کاری در این زمینه انجام دهیم. چنانچه چشم‌مان را بر روی این وقایع ببندیم، در دام بی‌احساسی و بی‌عاطفگی افتاده و اهمیت روشنایی خود را فراموش می‌کنیم. آگاه بودن نسبت به تاریکی‌های این دنیا، تمایل ما را برای روشن ساختن هر چه بیش‌تر این دنیا افزایش می‌دهد. آگاهی سبب انگیزه بخشیدن به ما جهت اظهارنظر کردن در مواقع لازم و دعا کردن برای کسانی است که محتاج دعا هستند. آگاهی سبب اتصال ما به ارواح

سراسر دنیا که ممکن است آن برتری را که ما داریم نداشته باشند می‌شود. آگاهی به ما خاطر نشان می‌کند که فردی عالی، شاد و مهربان باشیم.

بدون این آگاهی گرفتار شدن در حقارت زندگی بسیار آسان است. روایت‌های احمقانه و داستان‌های مسخره‌ای که ما می‌سازیم، به علاوه‌ی مشکلات احمقانه‌ای که بر روی آن‌ها تمرکز می‌کنیم، می‌تواند از ما فردی خودخواه بسازد.

چنان‌چه به عنوان فردی بی‌تفاوت یا ناآگاه شناخته شده‌اید، بلافاصله خودتان را ببخشید. بلافاصله به خاطر آورید که شما قادر هستید الگوهای ذهنی گذشته را رها کرده و به نیروی زمان حال دست پیدا کنید. همین حالا تصمیم بگیرید تمرکز خود را از احساس حقارت خود به سمت دنیای اطرافتان تغییر دهید.

هر روز مدتی را صرف توجه کردن به آن‌چه در دنیا می‌گذرد کنید و سعی کنید افکار محبت‌آمیز خود را به همراه دعا کردن برای کسانی که نیازمند دعا هستند معطوف کنید.

گام دوم : به خاطر آورید که منبع و منشأ اصلی قدرت شما چیست؟

سعی کنید راجع به قدرتی که برای ایجاد تغییر از آن استفاده می‌کنید بیندیشید. آیا شما یک فعال عصبانی در زمینه‌ی صلح هستید یا یک کارگر ساده؟ سعی کنید تفاوت این دو را درک کنید. سعی کنید نسبت به این که چطور ممکن است از ترس‌تان به عنوان یک نیرو و از جدایی به عنوان یک اسلحه استفاده می‌کنید آگاه باشید. هنگامی که نسبت به آن‌چه در دنیا می‌گذرد آگاه‌تر باشیم، خیلی راحت وحشت کرده و عصبانی می‌شویم. درست شبیه به آن‌چه برای من در ارتباط با خشونت حمل اسلحه در کشورم اتفاق افتاد و باعث شد به شدت عصبانی شوم. دیوانه شدن و از کوره در رفتن با شنیدن این نوع اخبار امری طبیعی است، اما به خاطر داشته باشید عصبانیت به هیچ‌وجه منبع و منشأ قدرت شما نیست. بلکه کلید اصلی قدرت ما در میزان توانایی‌مان در واکنش نشان دادن از منظر عشق است.

بنابراین سعی کنید عصبانیت خود را تجربه کرده و آن را با یک دوست در میان بگذارید. سعی کنید به ترس و عصبانیت خود به عنوان یک آموزگار در مسیر بازگشت به صلح و آرامش احترام بگذارید. سپس بلافاصله به عشق رجوع کنید. از طریق دعا کردن دوباره به منبع نیرو متصل شوید. در این جا دعایی که به شما کمک می کند در مواقع لزوم به منبع اصلی نیرو متصل شوید، آورده شده است:

"من از خشم خود آگاه هستم و واکنشم را به تاریکی ارج می نهم. می دانم که نیروی حقیقی ام در میزان توانایی ام در تبدیل شدن به روشنایی نهفته است. من انرژی و افکار عاشقانه ام فرا خوانده تا از طریق من جاری شده و به من انگیزه داده تا از جایگاه نیروی حقیقی دست به عمل بزنم."

نقش خود را به عنوان یک فعال معنوی که با استفاده از نیروی عشق به جنگ ترس هایش می رود بپذیرید. سعی کنید اقدامات تان همیشه از منظر بخشش و مهربانی باشد و حالا می توانید برخیزید، صدای تان را به گوش همه برسانید و برای همه طلب برکت کنید. هم اکنون شما قادر هستید تمامی موانع بر سر راه عشق الهی را از میان بردارید.

گام سوم : صلح و آرامش ناشی از عشق، هم اکنون از درون شما به بیرون تاییده می شود.

آموزه‌ی ۱۸۸ از کتاب دوره‌ای در معجزات می گوید: "به چه دلیل منتظر بهشت هستید؟ آن‌هایی که در جست و جوی روشنایی هستند، تنها چشمان خود را می بندند. هم اکنون روشنایی درون آن‌ها وجود دارد. روشنایی وجود دارد، اما قدرت تشخیص آن است که وجود ندارد."

آیا فکر می کنید برای این که زندگی تان تغییر کند می بایست شرایط تان نیز تغییر کند؟ تمام آن‌چه به آن احتیاج دارید، تغییر ذهنیت تان و به خاطر آوردن عشق الهی است. وجود روشنایی را در درون خود بپذیرید. آن هنگام است که دنیا را روشن خواهید کرد. فرقی نمی کند چطور این کار را می کنید. فقط کافی است وجود روشنایی را در درون تان باور کنید. متقاعد شدن و یقین شما به

دیگران نیز کمک می کند که روشنایی درون شان را به خاطر آورند. به خاطر آوردن شما به تنهایی دارای نیرویی شفادهنده است.

عشقی را که از طریق شما به بیرون تابیده می شود تشخیص دهید. تصمیم به زندگی کردن در روشنایی را با صدای بلند بیان کنید. آسیب هایی که شما را به این نقطه رسانده اند گرامی بدارید. شاعر صوفی مسلک رومی می گوید: "زخم ها و جراحات ها مکان هایی هستند که نور خداوند از طریق آن ها به شما تابیده می شود. مطمئن باشید که آسیب ها و جراحات های زندگی جزئی از طرح و نقشه ی خداوند است. آن ها با توالی خاص خود از جانب خداوند در سر راه زندگی تان قرار گرفته اند تا شما به کمک عشق الهی به مقابله با آن ها برخاسته و روشنایی درون خود را به خاطر آورید. همان گونه که با شرایط سخت و دشوار زندگی رو به رو می شوید، مدتی را صرف گرامیداشت آن ها کنید. آسیب های روحی روانی، درد و رنج و ترس های تان را گرامی بدارید و بدانید که در تمام مدت آرامش و صلح ناشی از عشق الهی همیشه در حال تابیدن از طریق شما است. فرقی نمی کند که چه اتفاقی در زندگی شما بیفتد. این حقیقت هیچ گاه عوض نمی شود. آرامش و صلح ناشی از عشق، هرگز شما را تنها نمی گذارد.

هر زمان که ترس های موجود در دنیا شما را فرا گرفت، سعی کنید وارد زمان حال شده و به خاطر آورید که آرامش و صلح ناشی از عشق الهی هنوز به شما می تابد. هر گاه احساس کردید از این واقعیت فاصله گرفتید، به آرامی شاهد افکار و روایت های هراس انگیز خود باشید. هنگام حضور در لحظه ی حال می توانید به عشق رجوع کرده و در صلح و آرامش به سر ببرید. در لحظه ی حال می توانید دوباره با کائنات ارتباط برقرار کرده و خود را از درد و رنج رها کنید.

گام چهارم: تبدیل به وسیله ای برای گسترش عشق الهی شوید.

هیچ تجربه ای والاتر از اجازه دادن به حضور عشق و گسترش آن از طریق شما وجود ندارد. مادامی که در حال تعالی بخشیدن به زندگی تان از طریق ارتباط با عشق الهی هستید، به نحوی به سمت و

سویی هدایت می‌شوید که به دیگران کمک کنید همین کار را انجام دهند. گاهی هنگامی که به مسیرهای مختلفی هدایت می‌شوید، قادر به تشخیص آن نیستید. حتی ممکن است مسیری که در آن قرار گرفته‌اید همیشه منطقی به نظر نرسد، اما فراخوانی شما به آن مسیر غیرقابل انکار است.

من در طول زندگی با رهبران معنوی بسیاری معاشرت کرده‌ام که این دعوت غیرقابل انکار را اجابت نموده‌اند. یکی از این افراد، خانم اپرا وینفری است. من این افتخار را داشته‌ام که در شوی تلویزیونی خانم اپرا تحت عنوان "اون سریز بی لیف" شرکت کنم. این نمایش تلویزیونی در ارتباط با داستان‌های حیرت‌انگیزی راجع به حرکات‌های معنوی و مذهبی در سراسر دنیا است. هر کدام از این داستان‌ها مدرکی دال بر وجود نیروی انرژی عشق الهی است. داستان‌هایی که در این برنامه به آن پرداخته می‌شود راجع به شکاف مذهبی و معنوی است و ما را با این دیدگاه آشنا می‌کند تا هویت واقعی وحدانیت را بشناسیم.

در یکی از برنامه‌ها، خانم اپرا داستان تأسیس برنامه‌ی تلویزیونی بی لیف را شرح داد. او گفت: "در دعاهایش از خدا خواسته که از وی برای انجام آنچه به خیر و صلاح همه است استفاده کند و پاسخی که او دریافت کرده منجر به ساخت این مجموعه برنامه‌ی تلویزیونی شده است. او با سرمایه‌ی شخصی خودش و صرف وقت و انرژی‌اش این برنامه را ساخته است. در پایان هر سخنرانی‌اش، در حالی که از این که اجازه داده انرژی عشق الهی از طریق او جاری شده و منجر به ساخت این برنامه‌ی تأثیرگذار، قدردانی می‌کند و اشک از چشمانش سرازیر می‌شود.

تمامی ما انسان‌ها توانایی این را داریم که اجازه دهیم عشق الهی از طریق ما آنچه را که به خیر و صلاح همه است به اجرا درآورد. و این دلیل بودن ما در این دنیا است: این که عشق الهی را به یاد آورده و به آن اجازه دهیم که از طریق ما گسترش یافته، ما را شفاء داده و به ما انگیزه‌ی خدمت به دیگران را بدهد. هنگامی که تسلیم این تعهد شویم، قادر می‌شویم در امر خلقت با کائنات شریک شویم. آن‌گاه قادر به انجام کارهایی هستیم که فراتر از ذهن منطقی ما است. می‌توانیم به

دیگران کمک کنیم که سایر مردم دنیا را شفا داده و به آنها خدمت کنند. با پرسیدن این سؤال ساده که "چطور از من استفاده می‌کنی؟" دریچه‌هایی را برای ورود عشق الهی می‌گشاییم تا تمامی شک‌ها و محدودیت‌ها را از میان بردارد. در حضور چنین عشقی هیچ ترسی نمی‌تواند خودنمایی کند.

این گام پایانی این کتاب است: سعی کنید وسیله‌ای برای گسترش عشق الهی در جهان باشید.

سعی کنید هر روز خود را با این دعای ساده شروع کنید:

"چگونه از من استفاده می‌کنی؟"

سپس خودتان را کنار کشیده و اجازه دهید عشق الهی زندگی شما را پیش ببرد.

دوره‌ای در معجزات می‌گوید: "شما ساکن عشق و آرامش هستید. هنگامی که در لحظه حضور دارید، آرامش و صلح را با خود به همراه دارید." اجازه دهید خداوند و کائنات هدایتگر زندگی‌تان باشند، شما را شفا دهند و شما را هدایت کرده تا این آرامش و صلح را به هوشیاری خود بازگردانید. عشق و آرامش هرگز گم نمی‌شوند.

هنگامی که زندگی خود را با عشق و بخشش پیش می‌برید، احساس می‌کنید حجم عظیمی از انرژی از طریق شما جاری می‌شود. واژه‌ها بدون آن‌که از وجود آن‌ها آگاه باشید، از زبان‌تان جاری می‌شود. هنگامی که شکست می‌خورید، احساس قدرت می‌کنید و هنگامی که احساس سردرگمی می‌کنید، حس حمایت و هم‌نوایی در شما متولد می‌شود و در نهایت هنگامی که شک دارید به شما احساس امنیت می‌دهد.

مادامی که در حال به پایان رساندن این کتاب هستم، ۱۰ سال از دوران بهبودی‌ام می‌گذرد. در جشن سالگرد این روز، زمانی را به خاطر می‌آورم که دوباره به عشق رجوع کرده و برای کمک گرفتن از خداوند خود را تسلیم مشیت او کردم. من هنوز در بهت و حیرت موهبت‌هایی هستم که

هنگام اجازه دادن به خداوند برای این که هدایتگر من باشد دریافت کردم. من در بهت و حیرت این هستم که چطور به عشق الهی اجازه دادم از طریق من گسترش یابد. در حیرتم که چطور این چنین متحول شدم. هم‌اکنون یاد گرفته‌ام چگونه با تکیه بر حمایت، عشق و هدایت الهی، زندگی‌ام را پیش ببرم. مهم‌تر از همه آن که افتخار می‌کنم که تصمیم گرفته‌ام از طریق عشق الهی دنیا را به مکانی بهتر تبدیل کنم. به این فکر می‌کنم که ۱۰ سال پیش کجا بودم: یک دختر ۲۵ ساله، وابسته به مواد مخدر که کاملاً احساس بی‌پناهی می‌کرد. من دختری بودم که در ترس، شک و عدم اطمینان زندگی می‌کردم، اما اکنون زنی هستم که در روشنائی زندگی می‌کند.

متحول شدن من در گروهی متحول شدن شما است. این تحول هم‌اکنون در اختیار شما قرار دارد. تمام کاری که شما باید انجام دهید، انتخاب عشق الهی، گسترش روشنائی است و بدانید که در این مسیر کائنات از شما حمایت می‌کنند.

