



جگونه خود باعظمت بسازیم؟

دبی فورڈ ترجمہ مرضیہ مروتی
تنہا اثر منتشر شدہ دبی فورڈ بعد از ترک دنیا

چگونه خود با عظمتی بسازیم؟

نویسنده: دبی فورد

ترجمه ی مرضیه مروتی



«دبی فورد برای من یک خواهر معنوی، همکار و آموزگار بود. این کتاب که پس از درگذشت او پیدا شده، سفری فوق‌العاده به خودآگاهی بالاتر است. آن را بخوانید، دیدگاه‌هایش را جذب کنید، و باشد که دنیا برایتان چنان تازه، پر شور و مقدس شود، گویی که اولین بار است آن را می‌بینید.»

– دیپاک چوپرا

«دبی یکی از بزرگترین آموزگاران زندگی من بوده و هست. او نه تنها مفهوم کار با سایه و تمامیت را متحول، مدرن و قابل فهم ساخت ... بلکه یکی از هوشیارترین آموزگاران معنوی عصر ما بوده و هست. بسیار خوشحالم که این کتاب نوشته شده و در اختیار جهانیان قرار خواهد گرفت. باشد که این کتاب هدیه‌ای باشد از سوی نفسی عمیقاً همدل و خردمند، چرا که او همین گونه بوده و هست.»

– آلانیس موریست

«شما قطعه‌ای مقدس برای این دنیا هستید. آیا این را باور دارید؟ اگر به هیچ وجه با تمام قلب خود یا در حد سطحی هم این را باور ندارید، این کتاب را کنار تخت خود بگذارید و هر شب قبل از خواب و هر صبح پس از بیدار شدن کمی از آن را بخوانید. زیبایی و حقیقت آن در خودآگاه شما نفوذ و شما را از ایمان و قدرت سرشار خواهد کرد. دبی خیلی زود از میان ما رفت، اما رد پای از نور را به همراه این کتاب بر جای گذاشت.»

– الیزابت لسر

یکی از بنیانگذاران مؤسسه امگا

«دبی فورد حقیقتاً فرشته‌ای است که باورپذیری خدا، دعا و عشق را به شکل عبادت روزانه برای شما ساده کرده است. من دبی را در زندگی بشری و در زندگی معنوی دیدم. او اصرار داشت که این کتاب منتشر شود. از این کتاب استفاده کنید و آغوش خود را به روی نور و مهربانی آسمان‌ها بگشایید.»

– جیمز ون پراگ

مؤلفی پر فروش و میانجی شناخته شده ارشد

«دبی فورد یکی از خردمندترین، شهودی‌ترین، آرام‌ترین و مهربان‌ترین افرادی است که افتخار داشته‌ام او را

«دوست» خود بنامم. او زندگی مرا - مانند زندگی بسیاری افراد دیگر - عمیقاً پر بار ساخته است. زندگی ما اکنون دوباره با ارائه هدایای ذهنش به ما با این کتاب - که پس از سالگردش با ما به اشتراک گذاشته شده - غنی شده است. او ما را پذیرای چیزی می‌کند که می‌تواند قدرتمندترین ابزاری باشد که تا بحال خدا در دست‌های ما قرار داده است. دوست نازنین من، به خاطر یک گنجینه بی‌زمان دیگر از تو سپاسگزارم.»

– نیل دونالد والش

مؤلف اثر پر فروش «گفتگو با خدا»

«دبی همکار و دوستی عزیز بود و همه کسانی که او و آثارش را می‌شناسند برایش دلتنگ هستند. این کتاب گنجینه‌ای تازه کشف شده است برای تمام کسانی که از ترس و اضطراب سر در گم شده‌اند. نیرویی قدرتمند در درون همه ما وجود دارد. می‌توانیم نیروی بالقوه آن را حس کنیم، اما مهار کردن آن ظاهراً کاری مادام‌العمر است. دبی فوراً در این اثر بی‌زمان و مهم، بی‌باکانه از این نور درون پرده بر می‌دارد و با این کار مسیری به خود برترمان را بر ما آشکار می‌سازد. این «تغییر مسیر مقدس در خودآگاهی»، به نقل از خود دبی، در دسترس همه کسانی است که در جستجوی توان و عشقی تزلزل‌ناپذیر هستند.»

– جودیت اورلوف

مؤلف کتاب پر فروش نیویورک تایمز: «آزادی عاطفی»

«دبی را شش ماه قبل از درگذشتش ملاقات کردم و رابطه ما فوراً به یک دوستی پر از عشق تبدیل شد. من صداقتش را دوست داشتم، همچنین شوخ طبعی و اشتیاقش را به آشکار کردن نیمه تاریک هر چیز؛ در عین حال که نور آن را حفظ می‌کرد. لذت‌بخش است که از طریق این کتاب دوباره در کنار او باشم و به خاطر آورم که هر چیزی که در آن بیرون می‌خواهیم پیشاپیش در درون ماست که خواستار آن شده‌ایم، آن را جستجو می‌کنیم و مشتاق به دست آوردن آن هستیم. این کتاب واقعاً یک پیام آسمانی است.»

– جنین راث

مؤلف «زنان، غذا و خدا» و «گمشده و پیدا شده»

«این کتاب یک ارائه زیبا، مهیج، صادقانه و بی‌ریا از شادروان دبی فورد است - مربی، پیشگام، حقیقت‌گو و راهنمایی شجاع. در روزهای پایانی عمرش خوش‌شانس بودم او را از نزدیک بشناسم و دوست خود بنامم. دبی که من به یاد دارم، در گفتگوهای بسیار زیادی که با هم داشتیم، از نظر من یک فرد عمیقاً معنوی بود که ترسی نداشت که این جنبه از زندگی خود را با ما در میان بگذارد. بسیار سپاسگزارم که یکبار دیگر بتوانم این مهم‌ترین بخش او را در آغوش بگیرم و یک بار دیگر صدایش را حتی اگر شده از میان صفحات یک کتاب بشنوم. سرانجام با کتابی به این زیبایی از همه ما برای شاهد بودن و تجلیل تمام جنبه‌های حقیقی‌ترین میراث این بانوی فوق‌العاده دعوت شده است. اگر از بالا و پایین رفتن در نیمه تاریک خسته شده‌اید، این کتاب شما را از زمین بلند می‌کند و به شما نشان می‌دهد که معجزه‌ها در کجای میدان دید پنهان شده‌اند. این کتاب اثری کلاسیک است و در سال‌های آتی نیز همچنان تأثیرگذار خواهد بود».

کولت بارون‌رید

مؤلف پر فروش، میانجی معنوی و مؤسس مدرسه اوراکل

«این کتاب هدیه‌ای نایاب است، پر از خردی که همه ما نیاز داریم تا امروز بهترین خودمان باشیم. این دست‌نویس «پیدا شده» از دوست عزیزم دبی فورد پیامی فوری و راهنمایی برای دستیابی به تقدسی است که همه ما در درون داریم. این قدرت پنهان کلید شادی و زندگی است که همه ما آرزوی آن را داریم».

مارسی شیموف

مؤلف کتاب پر فروش نیویورک تایمز: «شادی بی دلیل»

«اجازه دهید دوست عزیزم دبی فورد سال‌ها پس از رفتن به آن سوی حجاب، با خرد خود برایمان دعا کند. می‌دانستم خرد و لطف او بیشتر از این‌هاست و این کتاب گواه آن است. این کتاب قبل از درگذشت او نوشته شده و در برگیرنده بسیاری از دعاهایی است که زندگی او را بالاتر از کشمکش‌هایی قرار داد که بسیاری از ما با آنها مواجهیم. این نمایش زندگی است که وقف خدمت شده است، زندگی که همچنان آن دسته از ما را که دوستش داریم تقدیس می‌کند».

– جیمز توپیمان

مؤلف پر فروش نیویورک تایمز و شاعر صلح

«دبی فورد در عمر کوتاهش بر روی این زمین طیف فوق العاده‌ای از تجارب انسانی را از سر گذراند و الهامات بسیار خردمندانه و شفاف بخشی را که از خود برترش دریافت می‌کرد با ما در میان گذاشت. اکنون او با این کتاب به ما یادآوری می‌کند که قلب سخاوتمندش هنوز همراه ماست. او در اثری که شاید مهم‌ترین هدیه‌اش به بشریت باشد، با بینشی شفاف و پیشنهادهای بی‌واسطه و عملی، به همه ما نشان می‌دهد که چگونه به خود برترمان دست یابیم ... چگونه زندگی خود را در اختیار قدرت برتری قرار دهیم که همه ما آرزو داریم آن را دوست بداریم و به آن خدمت کنیم ... و چگونه حقیقتاً تقدس آن را احساس کنیم که در ما و اطراف ما در هر لحظه از هر روز در حال ارتعاش است. این کتاب برای خوانندگانش موهبتی بسیار بزرگ است - یک کتاب راهنما برای سفری معنوی.»

– راماناند جان ای. ولشونز

مؤلف «یک نفس، یک عشق، یک قلب» و «بیدار شدن از غم»

«این کتاب یک معجزه است. مملو از جادو و خرد دبی فورد است که آدمی را به درستی به نفس خود باز می‌گرداند. او تا ابد از آسمان‌ها به ما درس می‌دهد.»

– لیز داون

مدیر مسئول تجلیل از رویدادهای زندگی

«همه باید این کتاب را بخوانند! این کتاب نه تنها اینجا در این جهان فیزیکی به شما کمک می‌کند، بلکه کمک می‌کند نفس خود را از طریق شمع و قدرت دعا برانگیزیم و قدرت ببخشیم!»

– جان هولند

میانجی و معلم معنوی

«چه خوش‌شانسی بزرگی که آموزه‌های قدرتمند و روح‌جویی دبی باعث ایجاد این گنجینه شده است. این کتاب

راهنمایی بی نظیر به راه الهی شفا و عشقی است که در درون هر یک از ما قابل دسترسی است وقتی که اجازه دهیم معبری برای فضل الهی باشیم. این کتاب یک غیب‌گویی معنوی است؛ اجازه دهید هر صفحه به شما قدرت دهد تا حقیقت قلب و روح خود را تشخیص داده و به آن احترام بگذارید.»

— نانسی لوین

مؤلف کتاب پر فروش «ارزشمند»

«دبی درک کرده بود که قدرت حقیقی دعا در این نیست که در جایگاه فعلی خود بایستید و منتظر دریافت یک اعانه رایگان شوید، بلکه مفهوم آن دخالت فعالانه در شراکت با خدا از طریق خلق الطاف و شادی عمیق‌ترین و والاترین پتانسیل خود است. عشق و حیرتی که نسبت به خالق خود داشت، بال‌های بزرگ او بودند که با مهارت برای صعود از نردبان دعا به کار می‌برد. قلبش لبریز از مهربانی بود و چیزی نمی‌خواست جز این که بتواند آن بال‌ها را بر پشت افرادی بچسباند که شجاعت لازم برای پیوستن به سلوکش را دارند.»

— خاخام باروک ازاگوی

مدیر خبد لاهویا

«این کتاب مسیری به امکان یک زندگی فوق‌العاده با انتخاب‌های فوق‌العاده‌ای است که از طریق قدرت شگفت‌انگیز دعای اصیل امکان‌پذیر می‌شود. این کتاب را فقط یک بار با هدف الهام گرفتن نخوانید - هر روز بخوانید، با هدف روبرو شدن با نفحه جدیدی از زندگی.»

— مری موربسی

مؤلف «لحظه معجزه»

«دبی فورده یک بار دیگر گل کاشت. این کتاب پر دنیایی موهبت است که باعث می‌شود در عمق وجودم اشک شوق و سپاس بریزم. این کتاب تا زمانی که جان در بدن دارم در قفسه کتاب‌هایم خواهد ماند.»

— مدیسین تیلور

مؤلف کتاب پر فروش «مجموعه کتاب‌های ام روزانه»

«دبی در این کتاب روح بخش، ما را به سفری فراموش نشدنی می برد که قلبمان را به یک زندگی نیروبخش و پر از موهبت می گشاید. دبی که با مواد مخدر دست به گریبان بود به سمت سفری کشیده شد تا پیوندش را با دنیای درونی خود یعنی با جوهره حقیقی که باعث رهایی او از رنج شد، بیابد. دبی با رفتن به درون کشف کرد که اتصال به منبع خدا که در درون همه ماست کاتالیزوری است که ما را شفا داده و از قید و زنجیر نجات می دهد. این کتاب نه تنها کتابی عمیق و بینش زاست بلکه نشان می دهد که چگونه در خودآگاهیمان تغییرات چشمگیر ایجاد کنیم تا زندگی کارآمد شود و به درخشان ترین خودمان یعنی به تقدسمان بازگردیم.»

— آنیتا مورجانی

مؤلف اثر پر فروش نیویورک تایمز: «حاضرند بمیرند که جای من باشند»

«در متون اوپانیشاد به ما گفته می شود که الوهیت در همه چیز این کائنات جاری است. همه کس و همه چیز مقدس و الهی است. واقعاً و طبق تجربه دانستن این حقیقت به معنای روشن بینی است. دبی، از طریق این کتاب زیبا این حقیقت مقدس را به شیوه ای انتقال می دهد که برای خوانندگانی از تمام قشرها با هر زمینه معنوی؛ قابل درک، با معنا، کاربردی و قابل اجراست. او به شیوه ای ساده و مجاب کننده، «شاه کلید» باز کردن تمام درهای قلب، ذهن و زندگی را به ما ارائه می دهد.»

— سادهاوی بهاگواتی ساراسواتیجی

رئیس بنیاد دیواین شاکتی

«این کتاب، دعایی است که پاسخ داده شده است: فرصت دوباره نشستن و گوش دادن به دبی وقتی که قدرتمندترین خرد و آموزه های خود را با ما در میان می گذارد. کتاب آخرش نامه عاشقانه زیبایی برای بشریت است: دعوت به عزیز داشتن خود و خلق یک پیوند ناگسستنی با خدا که به شما امکان می دهد به درون زندگی قدم بگذارید که برایتان مقدر شده است. دبی از اولین تا آخرین صفحه به ما یادآوری می کند که تمام تغییر و تحول با عشق آغاز شده و پایان می یابد. این کتاب را آهسته و با دقت بخوانید و اجازه دهید زیبایی و موهبتش در استخوان های شما نفوذ کند. این کتاب شما را تغییر خواهد داد. مرا تغییر داد. دبی فورد روح شاد.»

– شریل ریچاردسون

مؤلف کتاب پر فروش «برای زندگی خود وقت بگذارید»

شهر کتاب (nbookcity.com)

پیش‌گفتار

خواهر بی‌نظیر و شگفت‌انگیزم، شادروان دیی فورد - مؤلف ده کتاب پر فروش نیویورک تایمز - زندگی خود را برای جامعه جهانی دانشجویان و مربیانش وقف کرد. او کار منحصر به فرد خود را با تدریس «سایه» آغاز و کارگاه نوآورانه فرایند سایه را بنیان نهاد. کار او، هم‌راستا با بزرگ کردن پسرش بو، بزرگترین اشتیاق و نقطه تمرکزش بود. در پنج سال پایانی عمر، زمانی که شجاعانه با سرطانی نادر دست به گریبان بود، اراده و توان خود را جمع می‌کرد تا برای یک هفته تدریس، از بستر برخیزد و سپس یک ماه در بستر می‌افتاد تا برای انجام دوباره این کار انرژی جمع کند.

امروز که دیی از دنیای ما به آن‌سو سفر کرده، میل شدید او به خدمت به بشریت کم نشده است. به زندگی پس از مرگ اعتقاد داشته باشید یا نه، من هر روز ایمیل‌ها، تماس‌های تلفنی و پیام‌هایی در رسانه‌های اجتماعی از دوستانش، دانشجویانش و مربیانی که تربیت کرد و حتی از افراد ناشناسی دریافت می‌کنم که برایم تعریف می‌کنند که چگونه دیی از آن‌سو آنها را از طریق رویاها، پیام‌های بی‌واسطه و نشانه‌ها راهنمایی می‌کند. حضور او در کنار افرادی که در حال حاضر در قید حیات هستند به هزاران روش ثابت شده است. ما انتظار نداریم این پدیده بویژه با توجه به این شرح حال‌های شگفت‌انگیز متوقف شود.

یک دوست خانوادگی قدیمی - که یک میانجی معتبر شناخته شده بین انسان‌ها و ارواح و در ضمن محرم نزدیک دیی است - جیمز وان پراگ، برای من و همسرم (برایان) و مادرم شیلا دعوت‌نامه‌ای برای حضور در یک ارتباط خصوصی با ارواح فرستاد. او می‌توانست ارتباطی میان دیی و سایر بستگان شادروان که مایل بودند از طریق زمان و مکان با ما همراهی کنند فراهم می‌کرد. البته که همه ما بدون لحظه‌ای تردید قبول کردیم. (این روزها اگر خواستار برگزاری یک جلسه از چنین ارتباطی توسط جیمز باشید باید در رویدادهای همگانی او شرکت کنید که سه هزار نفر یا بیشتر در آن شرکت می‌کنند و امیدوار باشید که عزیز سفر کرده شما به آن جهان، به اندازه کافی اصرار داشته باشد تا توجه او را جلب کند.)

یک هفته قبل از کریسمس در یک بعد از ظهر گرم و زیبای آفتابی به سمت خانه زیبای جیمز در شمال سن‌دیه‌گو

راندیم. پس از بازدید از بهشت آرام شخصی او، در دفتر بسیار سفید و بسیار مدرنش نشستیم. او جلسه را آغاز کرد. همه ما علاوه بر اشتیاق دیدن استعداد جیمز، هیجان زده بودیم که ببینیم چه کسی احضار می شود.

در عرض چند ثانیه دبی از طریق جیمز با من سخن گفت و خواست که همراه با او یک کتاب دعا بنویسم. به نظر می رسید مدتی است منتظر است تا این درخواست را اعلام کند. او مشخص کرد که چگونه مرا در طول این فرایند کمک خواهد کرد. گفت که کار مفرح و راحتی است. نمی فهمیدم از چه حرف می زند و هریک از جزئیات مرا در خود فرو می برد. چگونه چنین چیزی ممکن بود؟ آیا باید هر روز جیمز را وادار کنم تا برای گرفتن محتوای کتاب جلسه ارتباط برقرار کند؟ به خواهرم با تمام ادب و احترامی که می توانستم نه گفتم. سرانجام دبی به موضوعات دیگر پرداخت.

جیمز پرسید: «مینی کیست؟ او مرتب در مورد مینی صحبت می کند.»

توضیح دادم که مینی خواهر ناتنی بو است (که تقریباً هیچکس از این موضوع خبر ندارد ... حتی با سرچ در گوگل هم هیچ گونه اطلاعاتی در این مورد بدست نخواهید آورد).

«اوه، حالا فهمیدم. او می گوید به بو بگویید که وقتی که مینی این اواخر برای دیدن او آمده بود، دبی هم در تمام آن لحظات گران قدر در کنار آنها بوده است.»

وای، جیمز از کجا می دانست که مینی درست همین چند هفته قبل برای عید شکرگزاری از خانه اش در لندن به دیدار بو رفته بود.

با خودم گفتم: «وای، این آدم کارش از خوب هم بهتر است؛ او حقیقتاً یک میانجی کارگشته است. گویی تمام کیهان از طریق این مرد مهربان و آرام منتقل می شود.»

جلسه ادامه پیدا کرد و والدین برایان پیام های خوبی را منتقل کردند؛ ناپدریم، داک، پیامی داد که مادرم را بسیار خوشحال کرد و چند فامیل متوفی دیگر نیز احضار شدند که پیام های ارزشمندی داشتند.

در بین آمد و رفت ارواح این عزیزان، دبی وارد می شد و به من التماس می کرد که همراه با او یک کتاب دعا

بنویسم. سعی کرده بودم نه بگویم ولی گویا آداب اجتماعی برای درگذشتگان متفاوت است. در پایان آن جلسه نود دقیقه‌ای در خود فرو ریختم و قبول کردم. درمانده از این که چگونه می‌خواهم این کار را انجام دهم، می‌دانستم که خواهرم دبی تا بله نگیرد موضوع خاتمه پیدا نمی‌کند. باورش سخت بود که او حتی از آن دنیا هم به من دستور می‌دهد! بهتر بود نام مستعار او را «سماجت» می‌گذاشتند.

در راه بازگشت برایان از ساعت‌های با معنا و ارزشمندی یاد کرد که طی همراهی دبی در جلسات شیمی درمانی گذرانده بود. دبی برایش از نوشتن دعا‌هایی در طول این سال‌ها سخن گفته بود. او به خاطر داشت که این دعاها چقدر برای دبی مهم بودند و پیشنهاد کرد که با جولی تماس بگیرم تا ببینم چیزی می‌داند.

جولی علاوه بر این که همچون عضوی از خانواده ماست، خزانه عظیمی از تمام امور مربوط به دبی نیز بوده و هست. او هفت سال دست راست دبی بود و با عناوینی مانند دستیار اجرایی، تولیدکننده، وب‌ساز، دستیار ویرایش، مدیر تجاری و همکار در بسیاری از پروژه‌ها کار کرده بود. در پایان عمر دبی، جولی پرستار شماره یک او بود و بدون خستگی، خود را وقف کرد تا به همه نیازهای دبی رسیدگی کند. عشق و پیوند بین آنها همیشه لذت‌بخش بود. امروز، او به عنوان رئیس و مدیر ارشد عملیات در مؤسسه دبی، میراث او را ادامه می‌دهد.

با جولی تماس گرفتم و جزئیات جلسه ارتباط را برایش گفتم. او تعجب نکرد. پاسخ او مرا با خاک یکسان کرد:

«آریل، دبی یک کتاب دعا به نام «چرا دعا؟» نوشته است. می‌خواهی دست‌نویس آن را برایت بفرستم؟»

در عرض چند دقیقه داشتم همین کتابی را می‌خواندم که الان در دست‌های شماست. هیپنوتیزم شده بودم. کاملاً فراموش کرده بودم که کاتالیزور تحول دبی از یک مصرف‌کننده مواد، قدرت فوق‌العاده دعا بود. فراموش کرده بودم که تقریباً سی سال قبل از درگذشتش عاشق خدا شده بود و به لطف دعا معجزه‌ای حقیقی را تجربه کرده بود. هر صفحه را که می‌خواندم، قلبم گشوده می‌شد و احساس می‌کردم گویی دبی در کنار من است و با هم از هر یک از دعاها لذت می‌بریم. واژه‌های او از صفحات بیرون پریدند و توانستم انرژی پر عشقش را در اطرافم احساس کنم که فرکانس آن با حضوری آرامش‌بخش مرا در بر می‌گرفت.

این کتاب نه تنها به زیبایی و هوشمندی نوشته شده بود، بلکه کامل و بی‌نقص بود. اما منتشر نشده بود. شاید

دبی احساس کرده که فعلاً زمان آن نرسیده است.

من فوراً دریافتم این زمان چقدر الهی است و این کتاب چه قلب‌ها و ذهن‌هایی را روشن خواهد کرد و البته، خوشحال بودم که مجبور نیستم دنبال راهی بگردم تا کتابی را با کمک فرشته‌ای از آن سو بنویسم. دبی از من می‌خواست به او کمک کنم تا پیام خود را برساند.

وقتی کتاب را خواندم، گوشی را برداشتم و به گیدون ویل در انتشارات هارپر وان زنگ زدم. داستان ارتباط با جیمز و دست‌نویس را برایش گفتم. او سال‌ها ویرایشگر دبی بود، ویرایشگر من و جیمز وان پراگ نیز هست. البته این‌ها اتفاقی نیست.

گیدون پس از شنیدن این داستان عجیب، در کمال تعجب اعتراف کرد که چند سال اخیر احساس گناه می‌کرده است. دبی تقلاً می‌کرده دیدگاه‌های روان‌شناختی به شدت بی‌واسطه و صادقانه خود را با میل به بیشتر نوشتن در مورد معنویت و این که هر یک از ما یک خود الهی دارد به تعادل برساند. سرانجام گیدون، دبی را ترغیب می‌کند تا «در مسیر کاری خودش بماند» و بر چیزی تمرکز کند که در آن شناخته شده است - روانشناسی. البته دبی هرگز تسلیم نشد و ظاهراً باور داشت لحظه اظهار دیدگاه‌های معنوی او همین حالا است. من دست‌نویس را برای او فرستادم و او پس از چند روز موافقت خود را برای انتشار آن اعلام کرد.

نمی‌توان همه این‌ها را از خود ساخت: گاهی بهتر است به جادو و ظرافت این چیزی که زندگی می‌نامیم تسلیم شویم.

دبی با رسیدن به روزهای پایانی زندگیش به من گفت که کاملاً خشنود و راضی است که رسالت خود را به انجام رسانده، زندگی بی‌نظیری را تجربه کرده و سال گذشته با وجود ضعف و درد مداوم بهترین سال زندگی او بوده است. داشتن شاهد و گواه بر این که او حتی از خانه جدیدش در بهشت همچنان خرد عمیق خود را به اشتراک می‌گذارد هیجان‌انگیز است.

عشق و دلبستگی دبی به دعا، به او کمک کرد تا برخی تاریک‌ترین لحظه‌های عمر خود را از سر بگذراند. هنوز

هم شگفت زده‌ام از این که او راهی پیدا کرد تا به ما اطلاع دهد چنین کتابی وجود دارد و با این کار اکنون سخنان الهام‌بخش او در اختیار ماست تا به ما روحیه دهد و ما را هدایت کند. امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید همان‌طور که ما از کشف این گنجینه لذت بردیم.

آریل فورد

لاهويا، كاليفرنيا

شهر کتاب (nbookcity.com)

مقدمه

در علم، فناوری، پزشکی، تجارت یا تقریباً هر گوشه از ابداعات بشری، همیشه اطلاعات جدیدی در حال کشف است.

اما وقتی نوبت به معنویت می‌رسد، بیشتر با دیدگاه‌های تازه‌ای مواجه می‌شویم که از اطلاعاتی که از پیش داشتیم به دست آمده‌اند. آواتار (تجلی زمینی خداوند) های معنوی بزرگ و مطالب اصیل، حقایق مذهبی بزرگی را شرح داده‌اند؛ سفر خودآگاهی همان تحول خودآگاهی بشر است تا جایی که آنچه را می‌دانیم تجسم بخشیم.

بنابراین، دانشمند و معلم معنوی متفاوت هستند؛ نه تنها از نظر آنچه به صورت بیرونی آشکار می‌کنند بلکه آنچه به صورت درونی فاش می‌کنند. در حالی که دانشمند بودن یک نفر ربطی به کشفیات او ندارد، در یک انتقال‌دهنده معنوی همه چیز کاملاً به عمق اطلاعاتی که انتقال می‌دهد، مربوط است. در حوزه اطلاعات نفس، فقط کسی که خودش حقیقتاً مطلع شده است می‌تواند اطلاعات معنوی را فراتر از مفاهیم صرفاً انتزاعی منتقل کند. این کتاب، زیباست نه تنها چون دبی فوردها آنرا نوشته است بلکه به دلیل عمقی که از آن نوشته است.

برای آنهایی که دبی را به عنوان بانویی پرشور، سخاوتمند و شجاع می‌شناسند، خواندن این صفحات بدون غم نبودن او تا چاپ شدن آنها را ببیند ممکن نیست. از سوی دیگر، خود کتاب یادآور واقعیتی بزرگتر از واقعیت سطح مادی است، واقعیتی که همه ما بخشی از آن هستیم و روح از طریق آن همیشه زنده می‌ماند. دبی آرامش و شفای خود را در هم‌راستا شدن با آن واقعیت می‌دید و یکی از بزرگترین هدایای او به تمام ما این بود که به یادمان آورد چنین قدرتی وجود دارد.

کار او در این کتاب چیزی بیش از یادآوری است. او نه تنها در این صفحات چیزی بیش از وجود خدا یا حتی قدرتش نوشته است؛ بلکه در مورد چگونه تجربه کردن آن قدرت از طریق انجام مراحل اصیل تحول معنوی سخن می‌گوید: دعا، بخشایش و تواضع در برابر خدا.

دبی وانمود نمی‌کرد که هرگز در زندگی سقوط نکرده یا تنها کسی است که توانسته پس از سقوط برخیزد. در عوض، او به طرزی عجیب در مورد خود و مشکلاتش - نیروهای شیطانی اعتیاد که او را بر زمین انداخته و تهدید

به نابودی زندگیش می‌کردند - با بقیه صادق بود. او لحظات تسلیم را که در آن خداوند او را دوباره از زمین بلند کرده بود، به زیبایی شرح داده است.

او می‌نویسد که پس از درک عمق جهنم مواد مخدر که در آن سقوط کرده بود، در آن لحظه بیش از هر چیز در زندگی می‌خواست که تغییر کند. او می‌خواست زیستن با دروغی را متوقف کند که می‌دانست تا آن زمان با آن زیسته بود. زمانی که در اوج جنون، درمانده روی کاشی‌های دستشویی افتاده بود، در بحبوحه درد خدا را صدا زد:

می‌خواستم تغییر کنم. به شدت نیاز داشتم تغییر کنم. دیوانه‌وار شروع کردم به گریه و التماس. سرم روی دست‌هایم بود، هق‌هق‌هایم قابل کنترل نبود تا این که ناگهان متوجه شدم چیزی در درونم تغییر کرده است. آرامشی مرا در بر گرفته بود - سکوتی که ملموس بود. با درخواست از خدا، از این قدرت برتر، برای این که وارد آگاهیم شود، چیزی در درونم گشوده و آرام شده بود. استرس جسمم آزاد شده بود و صدای بلند درون ذهنم عقب‌نشینی کرده بود. صلح و آرامش تمام وجودم را در بر گرفته بود. حتی کف کثیف و نفرت‌انگیز دستشویی هم آن قدرها بد به نظر نمی‌رسید. نوعی رهایی در درونم برقرار شده بود، نوعی بی‌خیالی، وضوح، بسطیافتگی و از همه مهمتر، امید. خدایا، من امید داشتم. درست همان چیزی که لازم داشتم.

آن امید را فقط دبی لازم نداشت، همه ما لازم داریم. امروز پیام او برای اسیران زندان مواد مخدر که بسیاری از آنها روی همان کف دستشویی می‌میرند، تیزی خاصی دارد. با این همه، بسیاری از ما، فارغ از شکل تاریکی که داریم، می‌توانیم درد زندگی را که اشتباه پیش رفته است درک کنیم.

دبی سفر بشری رفتن به جهنم و بازگشتن از آن را زیست و سپس برای مخاطبانش بازگو کرد که خدا چگونه برایش کاری کرده بود که او خود قادر به انجام آن برای خود نبود. اگر حتی فقط یک نفر با خواندن این کتاب این فکر را بپذیرد که «اگر خداوند به دبی زندگی جدیدی داد، پس شاید به من هم بدهد»، پس دبی در طول عمر خود هدیه‌ای داده است که او را لایق سپاسگزاری ابدی ما می‌سازد.

دبی امروز چه کرده بود، این کدام کلید بود که او پیش از این هرگز استفاده نکرده بود اما در آن لحظه باعث این

همه تفاوت شده بود؟

چه چیزی آن روز را باعث شد که سرانجام ابرها کنار رفتند؟

آن روز او دعا کرد. او کاملاً زندگی خود را به خدا تسلیم کرد.

دبی به عنوان یک معتاد، آموخت که هیچ مقدار از اراده و نظم شخصی آن قدر قدرتمند نیست که او را از وسوسه‌های فزاینده مواد مخدر و افتادن در ماریجینال زیرزمینی که سال‌ها او را تسخیر کرده بود، نجات دهد. او پس از آن روز نه تنها یک زندگی مبتنی بر دعا را در پیش گرفت، بلکه طرفدار حقیقی دعا شد زیرا اثرات آن را درک کرده بود و اکنون آنها را در اختیار دیگران قرار می‌دهد تا خود را شفا دهند.

ثمرات زحمات او در دستان شماست.

او می‌نویسد: «دعا مسیری است که ما را با الهی‌ترین بخش خودمان در ارتباط قرار می‌دهد».

دعا ما را پاک می‌کند و زمین خودآگاهی ما را شخم می‌زند تا افکار و احساسات زندگی بخش‌تر و مقدس‌تر بتوانند در آن ریشه بدوانند. وقتی در حضور قدرت، پتانسیل، زیبایی، ارزشمندی و نور خود هستیم، از میزان آسیب‌پذیریمان در برابر افکار انتقادی ناامیدی، عدم اعتماد به خود، طمع، ترس، سرزنش و تحقیر یا تاریکی به میزان زیادی کاسته می‌شود. وقتی به ماهیت معنوی خود وصل هستیم، احساس می‌کنیم به اندازه کافی خوب هستیم و احساس اعتماد به نفس، امنیت، مطلوب بودن کرده و دارای انگیزه می‌شویم و وقتی از آن جدا می‌شویم، احساس ترس، ضعف، کوچکی، بی‌ارزشی، دوست‌داشتنی نبودن، ره‌اشدگی و تنهایی می‌کنیم. امت فاکس در کلید طلایی گفته است: «وقتی دارید به مشکل خود می‌اندیشید، به این معناست که خدا فکر نمی‌کنید». ما از طریق ابزاری به نام دعا به شناختی از خدا می‌رسیم. از طریق دعا تقدس خود را می‌شناسیم.

دبی با تجربه‌ای تلخ دریافت که تنها نور تقدس خودش می‌تواند او را در برابر تاریکی ذهن ایگوی خودش حفظ کند. او مطمئن بود که هم‌راستایی با تقدسی که همه ما در آن آفریده شده‌ایم، بزرگترین و معنادارترین و مهم‌ترین هدف زندگی ماست.

او می‌نویسد: «قدم گذاشتن به درون تقدس خود و بازپس‌گیری آن به چه معناست؟ می‌خواهم تأکید کنم که

این کار آسان‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید. بیشتر ما فکر می‌کنیم باید چیزی بشویم، چیزی بیاموزیم، در چیزی موفق شویم یا چیزی بدست آوریم، اما در حقیقت تحقق مقدس‌ترین خود ما به چیزی در دنیای بیرون نیاز ندارد. قدم گذاشتن در تقدسمان صرفاً فرایندی از پذیرش و مشتاق بودن برای دیدن تمامیت خودمان است. این کار، به رسمیت شناختن عظمت و بزرگی پتانسیل خودمان است».

با این همه، دبی هرگز سفر لازم برای رسیدن به پتانسیل بزرگ خود را شیرین جلوه نداد. او هرگز از سختی‌ها یا چالش‌های مربوط به هدف معنوی غافل نبود. بدون عشق هیچ تقدسی وجود ندارد و عشق همیشه هم آسان نیست. ما باید با مکان‌هایی روبرو شویم که بی‌عشق را در آنجا در درون خود آگاهیمان نگه می‌داریم و باید آن را ریشه‌کن کنیم؛ تا آن زمان، همیشه در برابر مسمومیت یک هستی فاقد اصالت معنوی، آسیب‌پذیر خواهیم بود. او در این کتاب با نام بردن قدم‌هایی برای انحلال بی‌عشقیمان، دعوت به پاک‌سازی خودآگاهی می‌کند:

شما باید ... اعتراف کنید که اجازه داده‌اید افکار و احساساتی ناهماهنگ با ارتعاش عشق وارد محیط مقدس ذهن، جسم، و قلبتان شود. باید بپذیرید که خودآگاه یا ناخودآگاه، عمداً یا سهواً، این فرکانس‌ها را پذیرفته‌اید و انتخاب کرده‌اید که برخی از تجارب خود را به شیوه‌هایی منفی تفسیر کنید و همین باعث می‌شود که آنها برایتان سمی شوند. مهم است درک کنید که تفسیرهایتان از رویدادهای زندگی، چیزی است که آنها را برایتان سمی یا مغذی می‌سازد.

دبی در رویکرد خود به رشد معنوی سرسخت بود و خواننده را نیز به این سرسختی ترغیب می‌کند. او بنا بر تجربه می‌دانست که افکارش می‌توانند باعث سقوطش شوند، و می‌دانست که تنها افکار خدایی می‌توانند دوباره او را از زمین بلند کنند. بعلاوه، می‌دانست که فقط او می‌تواند انتخاب کند کدام افکار را در ذهن خود نگهدارد. وقتی تقدس را انتخاب می‌کرد، قدرت ایمانش یک کشش ضد جاذبه ایجاد می‌کرد که بر تمام نیروهای پایین‌تر غلبه کند.

شما تنها کسی هستید که می‌تواند انتخاب کند. شما درست به اندازه تعویض لباسهایتان برای تغییر ارتعاش خود آزاد هستید. افکار، عواطف و تصویرهایی که در ذهن خود نگه می‌دارید، آن علائم پر انرژی که برای تمام

آنچه در اطراف شما هست می‌فرستید - این‌ها ابزاری هستند که در این تجربه زندگی در اختیار دارید. از آنها برای بیشترین نفع خود استفاده کنید. دیگر حتی برای یک دقیقه هم تقدس خود، خدایی بودن و قدرت خود حقیقی‌تان را انکار نکنید. زیرا این جهان شما را می‌خواهد، به شما نیاز دارد و از همه مهم‌تر شما عضو مهمی برای آن هستید. پس، آغوش خود را بگشایید، متعهد شوید و از این سفر، از این سفر مقدس، لذت ببرید.

دبی از اعماق ناامیدی ناشی از مصرف مواد در آن روز برخاست و از سفر مقدس خود لذت برد. او آموزگار، مؤلف و مربی موفقی شد و زندگی سرشار از عشق و فراوانی را تجربه کرد.

حتی در آن شرایط نیز چنین نبود که با چالش‌های زندگی مواجه نباشد. مفهوم یک یا دو لحظه مکاشفه بزرگ و سپس بی‌نقص بودن زندگی تا ابد برای دبی رخ نداد و برای هیچ‌یک از ما هم رخ نمی‌دهد. او صادقانه از دروغ‌ها و پیش‌داوری‌هایی نوشت که همه ما به ارث برده‌ایم؛ زیرا در فضایی زندگی می‌کنیم که این همه تحت نفوذ توهمات جهان قرار دارد.

هم‌راستایی با تقدس خود به معنای پایان یافتن تمام غم‌های عالم نیست بلکه به معنای قابل تحمل شدن غم‌های جهان است. ثمره تجربه تقدس برای ما یک جفت چشم جدید است که با آنها دل شکستگی‌ها را ببینیم و قدرتی معنوی است تا از آن دل شکستگی‌ها فراتر رویم:

در بحبوحه دل شکستگی‌های زندگی باید چشم‌هایی بیابیم تا فراسوی موقعیت فعلی خود را ببینیم. این حقیقت باقی است که قرار است روزهای سختی داشته باشیم. افراد خواهند مرد. عشق را از دست خواهیم داد. تقلا خواهیم کرد. می‌توانیم برای تغییر اوضاع آن قدر دعا کنیم تا کبود شویم اما اکثر اوقات قدرتی برای متوقف کردن دل شکستگی نداریم زیرا بخش غیر قابل اجتناب زندگی است. خلق و نابودی، زندگی و مرگ، روزهای خوب و روزهای بد ...

اگر پدرتان دچار سرطان پیشرفته باشد، ۹۹ درصد احتمال دارد که مرگش نزدیک باشد. دعا کردن برای این که از دنیا نرود اگر چه کاری است که می‌توانید انجام دهید اما دعایی نیست که انتظار داشته باشید خداوند پاسخ دهد. اما چیزی که می‌توانید برای او دعا کنید، آنچه بر آن نفوذ دارید این است که در آن دوران قوی‌ترین،

متمرکزترین و مهربان‌ترین فردی باشید که می‌توانید. می‌توانید دعا کنید با وجود ترس، شجاعت دوست داشتن را داشته باشید، به عشق اجازه دهید از منابع دیگر وارد شود. می‌توانید دعا کنید به اندازه کافی عشق داشته باشید تا بتوانید به شیوه‌ای سالم سوگواری کنید. می‌توانید برای عزیزتان دعا کنید که در آرامش باشد، ایمان داشته باشد و گذاری آسان داشته باشد. آنچه بر آن قدرت دارید، آنچه نیاز دارید، این درک است که زندگی همین است، این نیز می‌گذرد، تمام فضل الهی یکپارچه عشق در کنارتان است و به شما برای فرا رفتن از این لحظه کمک می‌کند و قدرت می‌دهد تا آن‌سوی شرایط فعلی خود را ببینید. مانترای «این نیز بگذرد» خودآگاهی شما را ارتقا می‌دهد تا بتوانید پنج روز یا پنج ماه آینده را ببینید و بدانید که حالتان خوب خواهد شد.

پیروزی برای دبی ریشه در زندگی با معنا دارد نه زندگی طولانی. او از دیدگاه کسانی که طمع کارانه آرزو دارند او بیشتر در کنارمان می‌ماند، خیلی زود از دنیا رفت. اما زندگی او که برای بسیاری الهام‌بخش بود با این کتاب همچنان ادامه دارد. بینش او بیکران به نظر می‌رسید، با این همه با سخاوتمندی خاص خودش اصرار داشت که این موهبتی است که در اختیار همه ما قرار داده شده است.

بینش جادویی است، همیشه حاضر است و نامحدود - فقط کافی است از آن استفاده کنید. مجبور نیستید به بینش دست یابید. شما دارای بینش هستید. بینش فراسوی تمام محدودیت‌های زندگی بشری، نیروی ساطع‌شونده کائنات است. این نیرو در لحظه حال وقتی که به خدا وصل شده و خود و خدا را یکی می‌دانید، وقتی خارج از نیروی عقلانی، ذهن، عواطف، هیجانات و ایگوی خود قرار می‌گیرید، پر شور و خروش جاری می‌شود. شما در درون ساختار ایگو می‌توانید هیجان‌زده شوید، انگیزه بگیرید و حتی نیروی حرکت پیدا کنید، اما نام این، بینش و الهام نیست. بینش از جهان نامرئی می‌آید و روح را به ماده می‌رساند. فقط کافی است دست خود را دراز کنید و آن را پایین بکشید.

در نهایت دبی همیشه به این دلایل به خاطرها خواهد آمد: اشتیاقش، توانایش، و شور و هیجانش برای «پایین آوردن» فضل الهی از آسمان‌های روح به پهنه‌های زمینی. او هرگز افرادی را که هنوز در برابر همان حیل‌های ذهن ایگو که آسیب‌های بسیاری به زندگی خود او زده بودند، آسیب‌پذیر هستند فراموش نکرد. این همدلی دبی

با درد دیگران بود که ما را به او جذب می کرد و همین درخشش خاص است که در کار او نفوذ کرده است. هیچ چیز به اندازه وجود این کتاب نمی تواند وجود قدرتی بزرگتر از جهان را به اثبات برساند، کتابی که دبی با آن می تواند حتی اکنون نیز آموزش بدهد و شواهد ارائه کند. کار خواهرش چیزی بیش از زنده نگهداشتن یاد و خاطره اوست: او این فکر را زنده نگه می دارد که دبی هنوز زنده است، در ذهن خداوند، در بعدی ازلی با هر نامی که ممکن است به آن بدهیم. دبی آن را تقدس می نامید و به زیبایی با نور تقدس خود زندگی کرد. او یک بانو بود، با تمام ابعاد شگفت انگیز، پر شور و انسانی همراه با آن. اما همانطور که در سراسر این کتاب به شدت خاطرنشان می کند، تقدس، حقیقت برتر و حیاتی ترین حقیقت کسی است که هستیم. او از طریق تقدس خود و از طریق این کتاب، اکنون با ماست و تا ابد با ما خواهد بود.

ماریان ویلیامسون

بخش یک: شما در تقدس غوطه‌ور هستید

شهر کتاب (nbookcity.com)

غوطه‌ور در تقدس

خدای عزیز، روح مقدس، مادر الهی،
در این روز از شما تقاضا دارم که این درخواست را برآورده کنید:
باشد که بدانم کیستم و چه هستم، در هر لحظه از هر روز؛
باشد که واسطه عشق و نور باشم
و بینش را هدیه دهم به آنهایی که چشم‌هایم به چشم‌هایشان می‌افتد؛
باشد که در مواجهه با سختی، تمام قد بایستم
و شجاعت بر زبان راندن رأی خود را داشته باشم، حتی وقتی که ترسیده‌ام؛
باشد که تواضع لازم برای اطاعت از ندای قلبم را داشته باشم
و شور زیستن با خواسته‌های روحم را؛
باشد که خواستار دانستن والاترین حقیقت باشم
و کشف سنگین خود پست‌ترم را طرد کنم؛
باشد که تمامیت خودم را بپذیرم و به آن عشق بورزم
تاریکی‌ام و نیز نورم را؛
باشد که آن قدر شجاع باشم که ندای قلبم را بشنوم،
که اجازه دهم نرم شود تا شادمانه ایمان را به ترس ترجیح دهم.
امروز روز من است تا از هر آنچه بین
تقدس الوهیت، انسان بودنم می‌ایستد، دست بکشم.
باشد که در تقدس خود غوطه‌ور شوم
و در عشق تو نیز،
باشد که همه چیزهای دیگر محو شوند.

تا باد چنین بادا.

آمین

در چهارمین مرکز ترک اعتیادم بودم و روز دهم از یک برنامه بیست و هشت روزه بود. بیش از پانزده سال بود که اعتیاد داشتم با تمام آن نا امنی‌ها و تنفر از خود که منجر به آن اعتیاد شده بود. از این مرکز بیرون می‌آمدم و به مرکز دیگری می‌رفتم و به نظر می‌رسید نمی‌توانم دوره را به پایان برسانم. حدود روز دهم، کم‌کم احساس قدرت، اراده و امید می‌کردم و متقاعد می‌شدم که «به آن رسیده‌ام». نمی‌دانم فکر می‌کردم به چه چیزی رسیده‌ام، اما دردی که مرا به آن مرکز درمانی کشانده بود معمولاً در این مرحله کمرنگ می‌شد و جای آن را نیازی نومیدانه به فرار می‌گرفت. اما در این روز خاص با حساسیتی عجیب آگاه بودم که «فرار از زندان» مرا به کجا خواهد برد. هیچ چیز پنهان و ناشناخته نبود زیرا پیش از این بسیار اتفاق افتاده بود. من با زرنگی از مرکز درمانی فرار می‌کردم با این ادعا که شفا یافته‌ام و به روشن‌بینی و آزادی از اعتیادهایم دست یافته‌ام - و سپس، چند ساعت یا چند روز بعد به همان چرخه معیوب باز می‌گشتم و بدنم را از مواد پر می‌کردم به امید رسیدن به لحظه‌ای احساس خوب - و به درون اعماق جهنم و ناامیدی فرو می‌رفتم.

در آن صبح خاص به لطف خدا سرانجام قادر شدم ببینم مسیر فرار مرا به کجا می‌رساند. و بدون سایه‌ای از تردید می‌دانستم که نمی‌توانم یک بار دیگر آن را تکرار کنم. می‌دانستم که اگر فرار کنم یا سر جای اولم باز می‌گردم یا از آن هم بدتر، می‌میرم. حتی با این آگاهی باز هم وجودم از میل و انگیزه به فرار پر شد. صداهای درون سرم بلندتر و بلندتر شده بودند: فرار کن، دبی، فرار کن! از اینجا برو! تو از آنها نیستی. تو نیازی به این کار نداری. می‌توانی تنهایی از پس آن برآیی! ساعت‌ها توجهم را به این صدای درونی معطوف کردم و گوش دادم. می‌خواستم باورش کنم. می‌خواستم حقیقت داشته باشد. اما واقعیت تلخ این بود که این صدا پیش از این، مرا بارها درمانده کرده بود. بنابراین، برای اولین بار تصمیم گرفتم در برابر وسوسه‌های این صدا مقاومت کنم و انتخاب کردم که حداقل این امکان را بررسی کنم که شاید نیرویی در درونم باشد که بتواند مرا تسکین دهد که در جایی که قادر به کمک به خودم نبودم، به من کمک کند.

بنابراین از جلسه گروه درمانی عذرخواهی کردم (با خوشحالی) و به ته راهرویی تاریک و کثیف رفتم که به دستشویی منتهی می شد. باید به شما بگویم که دستشویی این مرکز درمانی جای نفرت انگیزی بود. بوی ادرار خشک شده می داد. بوی گند تقریباً بیش از چیزی بود که بتوانم تحمل کنم.

کاشی های کف و ملات بین آنها که احتمالاً زمانی خاکستری بودند حالا سیاه شده بودند. من کمی وسواس تمیزی دارم و اولویت اولم زیبایی است. زیبایی را لازم دارم. مشتاق آن هستم. این دستشویی نه تمیز بود نه زیبا. اما من به قدری از عواطف و هیجانات منفی پر بودم و به قدری محتاج کمک، که تصمیم گرفتم کار غیر قابل باور را انجام دهم: روی زمین روی دست ها و پاهایم در حالت سجده به دعا مشغول شدم. از خدا - یا قدرت برترم، چیزی که در برنامه دوازده مرحله ای می گویند - خواستم که نزد من بیاید، به من کمک کند و مرا از درد و خود ویرانگریم نجات دهد. بدنم می لرزید و اشک روی گونه هایم غلطیده بود. درمانده بودم. اگر چه در بسیاری برنامه های دوازده مرحله ای شنیده بودم افراد در مورد خدا صحبت می کنند، برای من خدا چیزی جز یک مفهوم در ذهنم نبود. شناخت یا تجربه ای واقعی از خدا در درونم وجود نداشت.

برای چند دقیقه به غرو لند درون ذهنم گوش دادم که می گفت چقدر کارم احمقانه است، چقدر نفرت انگیزم که اینجا نشسته ام و چقدر دستپاچه ام که دارم به قدرتی التماس می کنم که حتی به آن باور نداشتم. از دست خدا عصبانی بودم، از دست والدینم، از دست همه کسانی که آزارم داده بودند، باور داشتم دلیل اینجا بودنم و سر فرود آوردنم در برابر این پستی، آنها هستند. سعی کردم به خودم بقبولانم که می توانم برخیزم و بروم، اما ترسم از این که اگر فرار کنم خواهم مرد، مرا وادار به ماندن کرد.

به روزهای قبل از آغاز این دوره از درمان فکر کردم. در آپارتمانی در ترن بری آیل یاچ و راکت کلاب در فلوریدای جنوبی زندگی می کردم. در مرکز خرید بزرگ اونتورا یک مغازه لباس فروشی پر رونق داشتم و یکی از نامدارترین مردان ایالت هم شریک تجاریم بود. از بیرون، ظاهراً همه چیز داشتم: پورشه سفید سوار می شدم، جدیدترین مد لباس را می پوشیدم، با جذاب ترین افراد معاشرت می کردم و مرتب در مهمانی های شبانه میامی تا ساعاتی از صبح حضور داشتم. مطمئناً پوسته بیرونی ام خیلی خوب و درست به نظر می رسید. من دختری بودم که پول،

موفقیت، فرصت‌های متنوع و دوستانی داشت و جهان زیرپایش بود. اما در سکوت جهان درونیم، از خودم متنفر بودم. از زندگیم نفرت داشتم. عصبانی، قضاوتگر، سردرگم و آشفته بودم. خسته، درمانده و افسرده بودم و تنها چیزی که دردم را متوقف می‌کرد ترکیبی با دقت انتخاب شده از موادی بود که هر روز مصرف می‌کردم.

حقیقت این است که این مواد مدت‌ها پیش اثربخشی خود را از دست داده بودند و اگرچه به سختی می‌توانستم فکر زندگی بدون آنها را تاب آورم، می‌دانستم با آنها هم مدت زیادی دوام نخواهم آورد. درست همین دو هفته پیش بود که از دختری که در داروخانه کار می‌کرد و با او طرح دوستی ریخته بودم یک شیشه پرکودان گیر آورده بودم. وقتی که با او آشنا شدم گویی به رگه طلا رسیده‌ام. او پاسخ رویاهایم و راه حل ساعات بی‌شماری بود که برای جمع کردن مواد کافی برای گذران هفتگی‌ام صرف می‌کردم. اما در یک روز سیاه، در یک روز تسویه‌حساب، آن شیشه را خالی یافتم. من قبلاً هم با شیشه خالی مواجه شده بودم، اما این بار در یک شیشه بزرگ قهوه‌ای هزار قرص داشتم که در مدت کمتر از دو هفته تمام شده بود. آن روزها دیگر به روزی حداقل ده قرص پرکودان نیاز داشتم تا به لحظه احساس خوب برسم، در حالی که همین چند سال قبل کارم با یک عدد قرص راه می‌افتاد. کیسه کوکائینی که ته سیگارم را در آن فرو می‌بردم تا با دوز بالای پرکودان ترکیب شود هم خالی بود.

حال، من رو در روی یک اعتیاد خارج از کنترل و بلعنده قرار داشتم، زیر سیگاری‌ها، کارتن‌های خالی سالمز و یک شیشه قرص والیوم ۱۰ که روزم را با آن آغاز می‌کردم در اطرافم پراکنده بود. همه فکرم این بود که بفهمم چرا به اینجا رسیده‌ام. ظاهراً من در توجیه، انکار، دروغ‌گویی و بهانه آوردن برای رفتار بدم نابغه بودم، اما در این روز خاص، با یک شیشه خالی پرکودان در دست، در اعماق قلبم می‌دانستم که دیگر نمی‌توانم به این شیوه زندگی ادامه دهم. حتی برای یک روز دیگر هم نمی‌توانستم وانمود کنم که اوضاع خوب است.

همه لباس‌هایم در اتاق پخش شده بودند. چون من به امید یافتن قرص‌هایی که ممکن بود جایی مخفی کرده باشم و اسکناس‌هایی که شاید ته مانده کوکائین روی آنها مانده باشد، همه جا را به هم ریخته بودم. در جستجوی خستگی‌ناپذیرم کیف‌هایم را روی کف کمد پرت کرده بودم زیرا می‌دانستم باید چیزی باشد، ته

مانده‌ای، باید جایی مانده باشد. تمام قوطی‌های پلاستیکی قرص در حمام، جایی که معمولاً چند قرص را اینجا و آنجا پنهان می‌کردم، اکنون با درِ باز روی سنگ کانتر آشپزخانه ریخته بودند.

همین‌طور که دیوانه‌وار جستجو می‌کردم، درماندگی، ترس و بی‌قدرتی ناشی از نیاز به یک تکیه‌گاه و ناتوانی در یافتن آن را احساس کردم. همیشه تلفن را بر می‌داشتم و تماس می‌گرفتم اما این بار شرمنده‌تر از آن بودم که حتی به افرادی زنگ بزنم که همیشه از آنها مواد می‌خریدم. هیچ‌کس نمی‌توانست این مقدار مواد را در چنین زمان کوتاهی مصرف کند. هیچ لباس چرمی نازی یا گوشواره‌های پر زرق و برقی نمی‌توانست ماهیت رقت‌انگیز این صحنه را پنهان کند. حتی موادفروشان هم می‌دانستند من چه بازنده‌ای هستم. وقتی دیدم در برابر کسانی تحقیر خواهم شد که آنها را آدم حساب نمی‌کردم، فهمیدم که هیچ چاره دیگری نیست. باید کمک می‌گرفتم. این فکر که ممکن است بمیرم، احساس لرزانِ یک معتادِ کار از کار گذشته را تقویت می‌کرد - دختر پولدار طفلکی. من همه چیز داشتم ولی در عین حال هیچ نداشتم، چون خودم را از دست داده بودم.

ذهنم پس از به یاد آوردن این منظره درمانده و دردناک به لحظه حال بازگشت و دوباره از کاشی سرد زیر پایم آگاه شدم. روی دست‌ها و زانوها در حالی که کار دیگری به ذهنم نمی‌رسید، دعای آرامش را خواندم: «خدایا، به من آرامشی ده تا بپذیرم چیزهایی را که نمی‌توانم تغییر دهم، شجاعتی تا تغییر دهم چیزهایی را که می‌توانم و خردی تا تفاوت این دو را بدانم». عمداً روی هر عبارت تمرکز می‌کردم زیرا همه وجودم برای آرامش درد می‌کرد. در این جهان، بیش از هر چیز چند دقیقه آرامش در درون ذهن شلوغم می‌خواستم. این واژه‌ها را بارها و بارها زمزمه کردم، بلند زمزمه کردم تا بتوانم بشنوم: «خدایا به من شجاعت بده تا تغییر کنم». می‌خواستم تغییر کنم. به شدت نیاز داشتم تغییر کنم. دیوانه‌وار شروع کردم به گریه و التماس. سرم روی دست‌هایم بود، هق‌هق‌هایم قابل کنترل نبود تا این که ناگهان متوجه شدم چیزی در درونم تغییر کرده است. آرامشی مرا در برگرفته بود - سکوتی که ملموس بود. با درخواست از خدا، از این قدرت برتر برای این که وارد آگاهی‌م شود، چیزی در درونم گشوده و آرام شده بود. استرس جسمم آزاد شده بود و صدای بلند درون ذهنم عقب‌نشینی کرده بود. صلح و آرامش تمام وجودم را در برگرفته بود. حتی کف کثیف و نفرت‌انگیز دستشویی هم آن قدرها بد

به نظر نمی‌رسید. نوعی رهایی در درونم برقرار شده بود، نوعی بی‌خیالی، وضوح، بسطیافتگی و از همه مهمتر، امید. خدایا، من امید داشتم. درست همان چیزی که لازم داشتم.

آن روز صبح من چیزی بسیار خاص را تجربه کرده بودم. با این که نمی‌دانستم چه بود، مرا حداقل برای همان لحظه از درد جسم عاطفیم جدا کرده و به کمال لحظه اکنون آورده بود. در آن لحظه دانستم که می‌توانم یک روز دیگر دوام بیاورم و در آن زمان، یک روز بیشتر همه چیزی بود که لازم داشتم. ناگهان وجودم پر از شادی و هیجان شد و دلم می‌خواست برخیزم و فریاد بزنم و به جهان بگویم: «من می‌توانم!»

دلیل بازگو کردن این تجربه در کف دستشویی مؤسسه پالم‌بیچ این است که در آن لحظه بود که دانستم قدرتی بزرگتر از خودم وجود دارد. در آن لحظه بود که من شفا و تحول دنیای درونم و شکل دادن رابطه‌ای محبت‌آمیز با قدرتی را آغاز کردم که اکنون می‌دانم نامش خداست. تا هجده روز، من هر روز با انتخاب خودم به آن دستشویی می‌رفتم که اکنون دیگر جایگاه مقدس من شده بود - جایی که در آن می‌توانستم با حضوری یکپارچه عشق پیوند دوباره برقرار کنم که مرا به جنبه برتر خودم رسانده بود.

من از طریق این آیین روزانه توانستم سرانجام تمام بیست و هشت روز دوره درمان را طی کنم. تقریباً بیست و چهار سال پیش در یک روز گرم تابستانی از آخرین مرکز درمانیم بیرون آمدم، در حالی که می‌دانستم از قدرت و منبعی کمک گرفته‌ام که می‌تواند کوه‌ها را جابجا کند، زندگی افراد را تغییر دهد و مرا به سمت زندگی هدایت کند که حتی هنوز نمی‌توانم درکش کنم. با تمام سلول‌هایم می‌دانستم که باید برای یافتن و شناختن خدا بیشتر کند و کاو کنم، درک کنم و خودم را وقف آن کنم. هورا!

خدای عزیزم

شادی مرا ببین.

مرا همچون یک عاشق محکم در آغوش بگیر.

مرا بچرخان تا لبخندی بر چهره‌ام بنشیند.

مرا بلند کن و وقتی که پاهایم زمین را لمس کردند،

بگذار بدانم با توییکی شده‌ام.

وقتی دوباره زندگیم را از سر گرفتم، نیاز به دانستن این که این تغییر چگونه رخ داده بود تمام زندگیم شد. چرا این بار توانسته بودم قدرتی را که پیش از این، بارها در یافتن آن شکست خورده بودم، پیدا کنم؟ چگونه از احساس عمیق درد، رنج و ناامیدی به تجربه صلح، شادی و رضایت رسیده بودم؟ چگونه بود که در یک لحظه این همه احساس تنهایی و درماندگی می‌کردم و در لحظه بعد کاملاً احساس وصل می‌کردم، وصلی کامل با همه دیده‌ها و نادیده‌ها؟

چگونه از دیدن جهان با چشمان خودخواه ایگوی زخمی خود به دیدن بارقه‌ای از پیچیدگی غیر قابل باور مسیر معنوی خود رسیده بودم؟

همیشه شگفت‌زده شده‌ام که وقتی ما آغوش خود را به روی نیروهای نادیده‌ای می‌گشاییم که در درون و اطراف ما وجود دارند، چه عظمتی در اختیارمان قرار می‌گیرد. میل به درک این منبع قدرتمند مرا به سفری طولانی و شگفت‌انگیز برده است، از اعماق تاریکی و ناامیدی تا لحظات غیر قابل تصور نور، عشق، خلاقیت و شادی. اکنون آنچه را از بزرگترین معلمان معنوی عصرمان و نیز از حکمای باستانی و استادان معنوی که آموزه‌هایشان همچنان در آگاهی ما زنده هستند، آموخته‌ام، با هیجانی بسیار با شما در میان می‌گذارم. در صفحات بعد، فرایندی را خواهید یافت که این قدرت را در درون شما آزاد خواهد کرد، تا بتوانید قلب خود را در عمیق‌ترین سطح شفا دهید و به ماهیت درست خود بازگردید، به حقیقی‌ترین جوهره خود ... به تقدس خود.

تغییر مسیر

خدای عزیز

قلبم را بگشا، باشد که تو را بشناسم.

مهربانیت را در لبخندهایی که می بینم به من نشان بده.

قلبم را به روی عشقی که هستی بگشا

وقتی که مرا نسبت به عشقی که هستم بیدار می کنی.

امروز می دانم که نام آن اتفاقی که در کف آن دستشویی افتاد، «تغییر مسیر در خودآگاهی» است. برای چند لحظه از درد جسم عاطفیم و جنون ذهن پر آشوبم جدا شدم و به مکانی برده شدم که به تمامی عشق است، به تمامی دانایی است، سکوت، امنیت و آسودگی است. من وارد «سرزمین مقدس» شده بودم، جایی که خودآگاهی خداوند حاکم است. در عرض چند دقیقه - تمام زمانی که لازم داشت همین بود - توانستم جایی را در درونم بیابم که قدرت تغییر مسیر زندگیم را داشت.

این تغییر مسیر در اختیار همه ماست زیرا فقط از ما می خواهد از تجربه انسانی و جداگانه خود بیرون آییم و با بخشی در درونمان پیوند دوباره برقرار کنیم که خاستگاهی الهی دارد. در خواست کنیم و به ما داده خواهد شد. اشتیاق ما به درخواست کردن، در را باز می کند. اشتیاق ما برای اعتراف به این که ما همه چیز را نمی دانیم و این که کوچکی خود فردیمان به این معناست که قادر نیست به تنهایی همه کارها را انجام دهد، ما را از خلسه واقعیت های فردیمان بیرون می آورد. وقتی که بتوانیم به این حقیقت اعتراف کنیم و بپذیریم که به تنهایی کاری از ما ساخته نیست، جنبه های پست تر ما ساکت شده و در قلمروهای بالاتر باز می شود. این چیزی است که اجازه تغییر مسیر را صادر می کند. الوهیت ما را مجبور نمی کند یا خودش را از طریق در بسته خود پست ترمان دعوت نمی کند. بلکه محترمانه به ما اجازه می دهد تا بین یک زندگی ایگو محور یا متمرکز بر خدا، خودمان یکی را انتخاب کنیم. به عبارت دیگر، می توانیم جاده سخت سبک و سیاق خودمان را انتخاب کنیم، یا به اراده برتر یعنی اراده خدا تسلیم شویم و با تمامیت بزرگتر همدست شویم. اگر مورد دوم را انتخاب کنیم، باید بخواهیم که

قلبمان گشوده و پذيرا بماند و دعوت را چنان بسط دهيم که خدا با مهربانی و شکوه از طريق ورود دوباره به آگاهيمان به آن پاسخ دهد. وقتی خودآگاهی الهی وارد می‌شود، تغيير مسیر رخ می‌دهد و ما در عشق خود برترمان غوطه خواهيم خورد.

ما با پذيرا شدن یک واقعیت بزرگتر از آنچه در حال حاضر در آن زندگی می‌کنيم، در درون خود جایی برای تجلی خدا باز می‌کنيم. وقتی جلوه الوهیت وارد می‌شود، می‌توانيم آن را احساس کنیم. الوهیت افکارمان را تغيير مسیر می‌دهد که باعث تغيير مسیر احساساتمان می‌شود. امت فاکس، مردی که معتقدم یکی از معنوی‌ترین رهبران قرن بیست و یکم است، به ما می‌گوید: «این وضعیت ذهنی تنها چیزی است که ارزش داشتن دارد، زیرا فرد با داشتن آن همه چیز دارد؛ و با نداشتن آن دیگر چیزی ندارد». هدف واقعی دعا رسیدن به این وضعیت است. او ادامه می‌دهد که دعا حقیقتاً ما را به «مکانی مقدس می‌برد زیرا هر چیزی که به هر شکلی آلوده شده باشد نمی‌تواند ما را به آنجا برساند». ما در این وضعیت برتر خودآگاهی می‌دانيم که مورد حفاظت قرار داریم، قدرتمند و محکم هستيم. می‌دانيم که می‌توانيم کاری کنیم مصیبت، دل‌شکستگی، ناراحتی، عواطف منفی و سایر مشکلات روزانه زندگی ناپدید شوند. بلکه درست است، ناپدید. وقتی با خالق خود یکی هستيم، وقتی مشتاقيم (به این کلمه توجه کنید) که ندانيم، درک نکنيم، همه چیز را حل نکنيم، که مسئول نباشيم، که زندگی آنطور که ما فکر می‌کنيم پيش نرود، آنگاه معجزه‌ها می‌توانند رخ دهند. زندگی تنها زمانی می‌تواند ما را شگفت‌زده کند که مشتاق باشيم شگفت‌زده شويم. و برای این کار به چه چیزی نیاز داریم؟ به زیستن یک زندگی با مرکزیت خدا. نداشتن. این یک تغيير زندگی بخش است که خود را بارها و بارها به روی واقعیت های جدید بگشاييم و این توهم را رها کنیم که آنچه ما می‌بينيم و آنچه ما می‌دانيم درست یا واقعی است.

بسیاری از باورها و دانش ذهنی ما در عین حال که توجیه‌پذیرند، محدود نیز هستند. آنها ممکن است در محدوده‌های کوچک جهان عاطفی یا درک ذهنی ما درست باشند، اما موضوع بحث ما در اینجا این نیست. در خودآگاهی جهانی - خودآگاهی خدا - اکثر چیزهایی که در مورد خودمان حقیقت می‌پنداريم احتمالاً حقیقت ندارند. آنچه می‌دانيم و آنچه از آن مطمئنيم احتمالاً باورهای محدودکننده‌ای هستند که در را به روی خود

برترمان و خودآگاهی الهی بسته نگه می دارند. ما در هر لحظه باید انتخاب کنیم که آیا از طریق چشمان محدود خودآگاهی فردیمان نگاه کنیم یا به اندازه کافی فروتن باشیم که به خارج از آنچه شاید باور داریم یا می دانیم که درست است برویم و اعتماد کنیم که جهانی هست فراسوی آنچه در این لحظه قادر به دیدنش هستیم، قدرتی که تشنه راهنمایی و حمایت از ماست - قدرتی که برای ما برنامه ای بسیار بزرگتر از برنامه خودمان چیده است.

برای تجربه این تغییر مسیر باید فروتن شویم. تواضع در راه را باز و راه را روشن می کند تا بتوانیم از زباله دان تاریکی و ناامیدی بیرون بخریم. تواضع سخت ترین وضعیت برای ایگوست. زیرا ایگو نیاز به چیزی در بیرون از خودمان را نشانه ضعف قلمداد می کند. بنابراین، خواستن تجربه تواضع، به خودی خود، اثبات می کند که می دانیم برای تمام و کمال بودن به کمک خدا نیاز داریم. این اثبات اقدامی متواضعانه است و در راه روی وضعیت های بالاتر خودآگاهی می گشاید. به نظر من، تواضع بزرگترین دارایی معنوی است که هر کدام از ما می تواند طلب کند، زیرا تواضع دروازه تجربه کردن بهشت در روی زمین است.

پس اکنون از شما می پرسم: آیا مشتاق داشتن این تجربه هستید، که آن قدر فروتن باشید که تمام مفاهیم ذهنی را که به آنها چسبیده اید، رها کنید؟ آیا مشتاقید آنچه را که می دانید و آنچه را که باور دارید، رها کنید؟ اگر هستید، شاید پاسخ دعاهایتان را بیابید.

شناخت خدا

بگذار الطاف خدا را بشناسم.

بگذار چهره خدا را ببینم.

بگذار عشق خدا را احساس کنم.

بگذار به آغوش خدا بازگردم.

منظور از خدا در سخنانم، حضور قدرتمند مطلقى نیست که بیرون از ما زندگی کند، بلکه یک نیروی عالمگیر است که در مرکز وجود ما می‌طپد و ما را به تمام آنچه که هست و تمام آنچه که خواهد بود، وصل می‌کند. یک انرژی فراگیر که خلاق، قدرتمند و خردمند است. نیرویی است که اغلب با عناوین «روح»، «عشق»، «خودآگاهی کائنات»، «نظم الهی»، «طبیعت» یا یک استاد معنوی ویژه از آن یاد می‌شود. نام‌های بسیاری دارد و مسیرهای متعددی وجود دارند که می‌توانند ما را به سوی پیوندی دوباره با حضور خدا در درونمان هدایت کنند. تمام آنچه برای عمیق کردن رابطه خود با این نیروی جهان‌شمول که قدرت دارد ما را مانند یک درخت کریسمس نورانی کند، لازم داریم، تواضع است تا به خارج از غرور خود محدودمان قدم بگذاریم و میل صادقانه و متواضعانه خود برای شناخت خدا را بیان کنیم.

شناخت خدا به معنای شناخت خودمان در والاترین و خالص‌ترین شکل خود است. به معنای گوشه چشمی به بخشی از خود که فراسوی محدودیت‌ها، داستان‌ها، تردیدها، ترس‌ها و ذهن انتقادی ما قرار دارد. اگر چه این نیرو نادیده است، اما وقتی به آن ملحق می‌شویم، و هنگامی که افکار، باورها و احساسات ما با آن هم‌راستا می‌شوند، می‌توانیم آن را احساس کنیم. بله، می‌توانیم آن را احساس کنیم - ملموس است. می‌توانیم ضربانش را در جسم خود احساس کنیم. می‌توانیم آن را از طریق عشقی که در قلب خود داریم و رضایت نفسمان احساس کنیم. رایگان است و با این همه، غنی‌ترین چیزی است که هر یک از ما می‌تواند امید به تصاحب آن داشته باشد. وقتی از قدرت خدایی استفاده می‌کنیم، احساس اشرافی بودن می‌کنیم، غرق در جواهرات. چیزی نمی‌خواهیم زیرا همه چیز داریم. پیوند الهی ما به طراوت نسیم بهاری است. خالص، آسان، طبیعی و آرامش‌بخش است.

مانند این است که در فضل و لطف خدا حمام می‌کنیم. این پیوند ما را مست می‌کند. امکان می‌دهد بی هیچ تلاشی نفس عمیق بکشیم و هر که به ما نزدیک می‌شود این را احساس می‌کند. ما در عمیق‌ترین لایه‌های وجود خو، دهمین پیوند الهی هستیم. او تقدس ماست، خالص و ساده.

فرایند شناخت خداوند نه در ذهن که در قلب ما صورت می‌گیرد. صرف‌نظر از درک عقلی ما از خودآگاهی خدا، ذهن ما نمی‌تواند ما را به جایی که قلبمان می‌خواهد برود، برساند. دانش عقلی و ذهنی ما از خدا اغلب مانع از داشتن یک تجربه واقعی از خدا می‌شود، زیرا دانش عقلی به تنهایی امکان چیزی بزرگتر را محدود می‌کند. وقتی در وضعیت شناخت هستیم، یعنی در درون عقل و ذهن خود، آنچه می‌توانیم ببینیم، انجام دهیم، احساس کنیم و آنچه تجربه خواهیم کرد، محدود می‌شود. دعا ما را از عقلمان جدا می‌کند (خنده‌دار است - «جدا از عقل!») وقتی از عقلمان جدا می‌شویم، آزادیم، در آرامشیم و پیوند برقرار کرده و آماده صعودیم). دعا ما را به آن سوی استدلال عقلانی و به سطح خودآگاهی می‌برد، جایی که تجربه‌ای بی‌واسطه از خدا خواهیم داشت. وقتی مشتاقیم فراسوی آنچه مسلم می‌دانیم، سفر کنیم، به نقل از بودایی‌ها به «ذهن تازه‌کار» تسلیم می‌شویم. ذهن تازه‌کار به وضعیت یک کودک معصوم اشاره دارد - وضعیت حیرت و شگفتی که قبل از به هم بافتن باورهای خشک و انعطاف‌ناپذیر و نظرات اخلاقی در مورد خود و دنیای اطرافمان در آن زندگی می‌کردیم. در این وضعیت ما بی هیچ تلاشی و به آسانی به اقدام درست بعدی هدایت می‌شویم، اقدامی که برترین امیال ما را آشکار خواهند کرد. اما برای بازگشت به این مکان معصومیت، ابتدا باید آنچه را فکر می‌کنیم می‌دانیم، رها کنیم. باید مشتاق باشیم در خارج از عقل و ذهن خود به ماجراجویی پیردازیم و عظمت کسی را که هستیم و عظمت خدا را بپذیریم. اینجاست که به اندازه کافی پذیرا و انعطاف‌پذیر می‌شویم تا سفر به قلبمان را آغاز کنیم، جایی که در آن به تقدس خود باز خواهیم گشت.

یافتن ایمان

مرا به سرزمین مقدس ببر،

مرا به چشم‌اندازهای جدید هدایت کن،

مرا به قلمرو پادشاهیت برسان،

باشد که با چشمانی جدید بنگرم.

من به عنوان کسی که ایمانش بیش از یک بار آزمایش شده است، شدیداً باور دارم که باید از زندگی روزانه خود مرخصی بگیریم تا ایمان خود را تقویت کنیم. نمی‌توانیم بگوییم می‌دانیم خدا هست و تمام. گاهی امروز ایمان داریم و فردا نه. می‌توانیم ایمان داشته باشیم و بعد حتی ندانیم که آن را از دست داده‌ایم. شاید هنگام تماشای اخبار ببینیم که یک کودک مورد تجاوز واقع شده و سپس کشته شده است و در ناخودآگاه خود از دست خدا عصبانی شویم، پیوند الهی خود را قطع کرده و ایمان خود را از دست بدهیم. در هر دقیقه از هر روز، چیزهایی در اطراف ما و در جهان در جریان است که ممکن است باعث شود یک انسان سالم و عاقل از خود پرسد آیا اصولاً خدا وجود دارد. لحظاتی که صرف می‌کنیم تا بایستیم، ایمان خود را باز پس گیریم و ثابت کنیم که خدایی هست که ما پیوندی نزدیک با او داریم، مهم‌ترین لحظات هر روز ما هستند. ما در این لحظات حیاتی با ایمان خود پیوند دوباره برقرار می‌کنیم و ایمان روزی معنوی زندگی ماست.

ایمان دوستی است که در کنار ما است. وقتی که به او اجازه ورود می‌دهیم، مانند زمین محکم زیر پاهای ما عمل می‌کند. وقتی ایمان داریم، اعتماد داریم که قدرت و نیروی نادیده‌ای وجود دارد که ما را هدایت می‌کند. ایمان به معنای اعتماد به چیزی است فراتر از آنچه می‌دانیم. ایمان داشتن به این که بخشی از یک کل بزرگتر هستیم، جدایی را از میان بر می‌دارد و ما را در این خرد که هرگز تنها نیستیم غوطه‌ور می‌سازد.

ما در هر لحظه باید از خود بپرسیم «ایمانم در این لحظه کجاست؟ آیا در واقع به ترس‌هایم ایمان دارم؟ آیا ایمان من مبتنی بر این مفهوم است که بی‌ارزشم و به آنچه می‌خواهم دست نخواهم یافت؟ یا ایمان خود را بر کمال و بی‌نقصی کائنات بنا کرده‌ام؟ آیا ایمان دارم که به سمت اوضاع و شرایطی هدایت خواهم شد که دقیقاً آنچه را

می‌خواهم به من خواهد داد؟» بسیاری از ما ایمان خود را بر مبنایی اشتباه بنا می‌کنیم. ایمان ما به دردها، به گذشته، به باورهای منفی، و ترس‌هایمان بیش از ایمان به حق ذاتی ما برای شاد بودن است. ایمان قلب ما را می‌گشاید در حالی که ترس آن را خاموش می‌کند.

برای یافتن ایمان باید کنترل‌گرایی را رها کنیم و از این که اوضاع باید آن‌گونه که ما فکر می‌کنیم پیش رود، دست برداریم و تسلیم شویم و پرچم سفید شکست را تکان دهیم. دعا درمانی معنوی است که به ما امکان می‌دهد نیاز ایگو برای کنترل را رها کنیم و دوباره به ذات الهی کائنات اعتماد کنیم. تسلیم به خودی خود اقدامی بر مبنای ایمان است؛ هدیه‌ای است که به خودمان می‌دهیم. ایمان می‌گوید: «اگر چه احساس ترس می‌کنم یا مطمئن نیستم کجا می‌روم، اعتماد دارم که همه چیز برای عالی‌ترین و برترین منافع ما پیش خواهد رفت.» این نشانه‌ای است مبنی بر این که انتخاب کرده‌ایم اعتماد کنیم که یک قدرت برتر به نیازهای ما توجه خواهد کرد و ما را در راستای حقیقی‌ترین خواسته‌هایمان هدایت خواهد کرد - و این اعتماد مرهم شفابخشی است که ایمان ما را احیا می‌کند.

ایمان الهی به ما امید، امکان و نوید می‌دهد. آغوش ما را به روی فرصت‌های نامحدودی می‌گشاید که در بنگاه اعظم خداوند وجود دارند. اگر زندگی با ایمان را انتخاب کنیم، از موهبت حمایت و شراکت با هوش کیهانی برخوردار خواهیم شد که در تمام چیزهایی که برای زیستن یک زندگی تمام و کمال و سعادت‌مندانه به آنها نیاز داریم حضور دارد.

چرخیدن به سمت خدا

تو آنجایی؛ می توانم تو را ببینم.

تو آنجایی؛ تو را حس می کنم.

تو آنجایی؛ دارم به خانه می آیم، نزد تو.

من عاشق دعا هستم. وقتی غمگینم، لبخند بر لبانم می نشاند، وقتی ترسیده ام به من شجاعت می دهد و وقتی که احساس تنهایی می کنم، به من حسی از پیوند می دهد. دعا فرایند مقدس چرخش به درون است، فرایند رو در رو شدن با بالاترین خودمان است. دعوت به ورود، پیوند مجدد و تجربه تقدس ما است. دعا روشی باستانی است برای تغییر مسیر افکار ما از خود کوچک به کل بزرگ. دعا برای بالا بردن خودآگاهی ما و شفا دادن قلب ما توانایی بالایی دارد. هنگامی که قلبمان شفا یافت، طبیعتاً از امید، ایمان و اعتماد لبریز می شود و اعتماد به نفسی از وجودمان ساطع می شود که بر تمام حوزه های زندگی ما تأثیر می گذارد. دعا به ما قدرت می دهد تا از امور زمینی فراتر رویم، روحیه خود را تعالی بخشیم، ترس ها و اضطراب ها را رها کنیم و با خود برترمان دوباره پیوند برقرار کنیم. دعا یکی از چند ابزاری است که به ما در بالا بردن آگاهی تا یک سطح معنوی، جایی که مشکلاتمان ناپدید می شوند، کمک می کند. هنگامی که دعا می کنیم، فقط در جهت یک چیز حرکت می کنیم و آن هدف تطهیر ذهن ما است. ما از طریق دعا خود را از خودناباوری و خود تنبیهی نجات می دهیم، ذهن نا خودآگاهمان را پاک سازی می کنیم، و برای صلح، سلامتی، شادی، و امید جا باز می کنیم. دعا در خودآگاهی ما نفوذ می کند و آن را از عشق الهی که برای صعود به قله های جدید به ما انگیزه می دهد، سرشار می سازد.

خدای عزیز،

مرا هدایت کن،

با من شریک شو،

دستم را بگیر و مواظبم باش

در آن زمان که بلندم می کنی تا مرا به جایی برسانی که بدانجا تعلق دارم.

دعا به ما امکان می‌دهد تا جهان را از طریق الهی‌ترین خودمان و فیض الهی که در اطراف همه ما حلقه زده است، تجربه کنیم. وقتی از چشم‌انداز الهی به زندگی و تجربه‌های خود نگاه می‌کنیم، منظره‌هایی را می‌بینیم که اگر صرفاً از پشت عینک بشریت فردیمان نگاه کنیم، نخواهیم دید. ما با دسترسی به سطوح بالاتر، خودآگاهی خود را به روی چشمان الهی می‌گشاییم که روش نگاه ما را به زندگی خود و آزمونها و آزمایش‌های تجربه‌های روزانه تغییر می‌دهد. وقتی آگاهانه انتخاب می‌کنیم که فراتر از خود پست‌تر، ترس‌ها و واقعیت فردیمان قرار گیریم، محرم اسرار، اطلاعات، دیدگاه‌ها و مفاهیمی می‌شویم که اگر از طریق چشم‌اندازهای محدود بشری و چشم‌های انسانیمان نگاه کنیم، نخواهیم دید.

دعا ابزاری قدرتمند است که ما را به الهی‌ترین تجلی ما باز می‌گرداند و در را به روی حوزه‌های بالاتر خودآگاهی می‌گشاید. دعا اجازه می‌دهد در هر لحظه خود را و از سنگینی یک موقعیت پر فشار بیرون بکشیم، چه یک گفتگوی پر تنش با یک عزیز باشد، چه یک شرایط سخت در محل کار یا خشونت هولناکی که در جهان رخ می‌دهد. ما از طریق وسیله‌ای به نام دعا قادر می‌شویم راه خود را به بیرون از تاریکی دل‌شکستگی و احساسات منفی پیدا کنیم و مسیر خود را به آغوش پر مهر خود برترمان بباییم. اگر از کائنات بخواهیم که با ما شریک شود و ما را در جاده تمامیت هدایت کند، اطاعت خواهد کرد. کتاب مقدس به ما می‌گوید و من نیز اغلب یادآوری می‌کنم که: «بخوانید و به شما داده خواهد شد.»

قالب واقعیت‌های چندگانه

من به یک باره وجود دارم.

من هر آنچه می‌بینم هستم.

چرخاندن شهر فرنگ ذهنم،

مرا به روی جادوی واقعیت‌های جدید می‌گشاید.

آیا می‌دانستید که خودآگاهی الهی و خودآگاهی بشری همزمان در همه حال در درون هر یک از ما وجود دارند؟ در همین لحظه طیف کاملی از تجربه و عواطف در دسترس شما به عنوان یک انسان قرار دارد. هرگاه با وجود نقص‌ها و محدودیت‌های درک شده خود تقلا می‌کنید، ممکن است زیر بار ترس، غم و رنج قرار گیرید و دقیقاً یک دقیقه بعد، وقتی که چشم‌انداز الهی را می‌پذیرید و درک می‌کنید که شما بسیار بیش از مجموع اجزا خود هستید، پر از عشق، شادی و حس شفاف‌نگیزی از آزادی شوید. سطح خودآگاهی که در هر لحظه از هر روز انتخاب می‌کنید، کیفیت تجربه شما از جهان را تعیین خواهد کرد. دلیل آن این است که همه چیز در این جهان ارتعاشی معین دارد. همه چیز در این جهان از انرژی الکترو مغناطیسی تشکیل شده است که با فرکانس‌های مختلف در حال ارتعاش است. ارتعاش ترس، آزرده‌گی و افسردگی در سطحی پایین‌تر از عشق، شادی و قدردانی قرار دارد. وقتی که ارتعاش ما در سطح پایین خودآگاهی است، فقط آنچه را که کارآمد نیست، می‌بینیم. شما بر منفی‌ها، ضعف‌ها، نقص‌ها و خواسته‌های ناکام مانده خود تمرکز می‌کنید و وقتی که در سطح بالایی از خودآگاهی ارتعاش دارید، جهان و هر کسی که در آن است، همانی است که باید باشد. شما به آسانی امکانات و راه‌حل‌ها را می‌بینید؛ به طور طبیعی در مسیر قرار دارید، و نسبت به زندگی خود پر هیجان و پر شور هستید و با آن کسی که هستید در صلح و آرامش قرار دارید.

خب پس مشکل کجاست؟

اگر در وضعیت خودآگاهی که از شما برای بیان والاترین خودتان حمایت می‌کند، زندگی نمی‌کنید به ناچار طعمه ارتعاشات شیطانی پست‌ترین خودتان خواهید شد. درست مانند وب‌سایت‌های اینترنتی، هر وضعیت

خودآگاهی که بر آن «کلیک» می‌کنید، افکار یا آگاهی خود را بر آن قرار می‌دهید، عواطفی متفاوت، تجربیاتی متفاوت و نهایتاً دیدگاه متفاوتی از جهان را می‌گشاید به این معنا که در صورتی که شما بر روی وب‌سایتی با عنوان «ناامیدی» کلیک کنید، انتظار می‌رود در احساسات ناامیدی که در مورد زندگی خود، انتخاب‌هایتان یا رفتارهای بد دیگران نسبت به خود دارید، غرق شوید.

اگر این کار فایده‌ای برایتان نداشت، ممکن است به وب‌سایتی به نام «تسلیم» سر بزنید، جایی که مطمئنید شواهدی خواهید یافت مبنی بر این که هرگز تغییر نخواهید کرد و زندگی شما هرگز بهتر نخواهد شد. وقتی که در نیمه تاریک زندگی موج سواری می‌کنید، به سایر وضعیت‌های تاریک خودآگاهی سوق داده می‌شوید. در وبسایت تسلیم، احتمالاً پنجره‌ای بر روی صفحه گشوده می‌شود - جایی بی‌نظیر برای تبلیغ عصبانیت. واژگان به کار رفته متقاعدکننده هستند - «غرغروها خوش آمدید» - و در نتیجه شما هم بر روی آن کلیک می‌کنید. این وب‌سایت تمام انواع خشم را ارائه می‌دهد. ویدیویی از خشم جاده‌ای وجود دارد که در آن فردی را در حال رانندگی با سرعت بالا می‌بینید که فریاد می‌زند: «احمق، توی کله‌ات چی هست؟ آن گوشی را کنار بگذار و برو رانندگی یاد بگیر!» تقریباً می‌توانید بالا رفتن فشار خون این فرد را به هنگام حمله خشم احساس کنید. چیزی در مورد این وب‌سایت تسکین‌دهنده است. نفس خود را با قدرت بیرون می‌دهید زیرا ناگهان دیگر احساس چندان بدی در مورد رفتار خودتان ندارید.

وب‌سایت دیگری با عنوان «خشم» فرصتی بی‌نظیر برای ساکن شدن در آزرده‌گی‌ها و توجیه آنها برای شما - در ارتباط با همکارانتان، شرایط داخل خانه، خودتان یا با جهان - فراهم می‌کند. ناامیدی هم در همین وب‌سایت است و با صدایی آزارنده فریاد می‌زند: «مرا فراموش نکنی. وقتی صرفاً می‌توانید ناامید باشید، چرا عصبانی، غمگین، یا افسرده باشید؟» ارتعاش ناامیدی در کنار همه ارتعاش‌های دیگر در این لحظه وجود دارد، بنابراین چند هیجان وجود دارد که باید با آنها رقابت کند و درست مانند هر ساختی در یک ایگوی سالم، توجه می‌خواهد و نیاز دارد. وقتی که زندگی طبق میل شما پیش نمی‌رود یا افراد به وعده‌های خود عمل نمی‌کنند یا در چرخه آرزو کردن و خواستن چیزی و نرسیدن به آن گیر می‌کنید، این ارتعاش دوست دارد اوضاع را در دست گیرد.

مانترای آن «به خاطر خدا» است و با گفتن این عبارت احساس آزارنده ناامیدی را آزاد می‌کند تا وجود شما را پر کند و شما را از حوزه خودآگاهی که جایگاه رضایت و صلح است خارج کند.

البته تور موج سواری خودآگاهی شما بدون سر زدن به وب‌سایت «ترس» کامل نمی‌شود. ترس یک وب‌سایت پر ترافیک است که احتمالاً بالاترین رکورد بازدید روزانه را دارد. دیگر نیازی به تبلیغ ندارد زیرا شهرت آن بسیار بالاست. برخی می‌گویند به اندازه برنامه آپرا طرفدار دارد. ترس می‌داند که هر کسی ممکن است در هر لحظه در آن غوطه‌ور شود و او نیز از هر فرصتی برای درج خودناباوری در حتی قوی‌ترین ذهن‌ها استفاده می‌کند. دوست دارد تردیدهایی ظریف را القا و احساسات قطعیت را ریشه‌کن کند و وقتی می‌بیند که یک انسان با چه سرعتی نفس خود را می‌فروشد تا از آن بازدید کند، هیجان‌زده می‌شود. دقت کن، مواظب باش ... آیا مطمئن هستی؟ شاید اگر زیادی فوق‌العاده باشی، مردم دوست نداشته باشند ... شاید واقعاً زمینه آن را نداری ... افراد بسیاری وجود دارند که از تو باهوش‌ترند ... اگر حقیقت وجودی خود را بیان کنی، تنهای تنها خواهی شد. اگر دهانت را باز کنی، دوست نخواهند داشت. ترس از فقدان، شکست، ناشناخته و طرد - تمام این عواطف و حالت‌های خودآگاهی که در خود حمل می‌کنند، همزمان و با هم در این لحظه وجود دارند. هریک و تمام این حالت‌ها در همین لحظه در دسترس شماست.

در کنار این وب‌سایت‌های سطح پایین، وب‌سایت‌هایی با ارتعاش بالا هم وجود دارند: «شادی»، «خوشحالی»، «رضایت» و «خود پُر شور». این‌ها نیز در همین لحظه در اختیار شما قرار دارند. کافی است کلیک کنید.

وقتی که با عواطف مثبت خود هم ارتعاش می‌شویم، خود را به یک سفر لذت‌بخش به «بالای شهر» می‌بریم و هنگامی که به عواطف پست‌تر و منفی خود قدرت می‌دهیم، آنها ما را به سفری افسرده‌کننده و به «پایین شهر» می‌برند. اینجاست که ما به عنوان انسان با انتخابی مهم روبرو می‌شویم. می‌توانیم در بهشت زندگی کنیم یا جهنم. بهشت وضعیت کامل خودآگاهی است. ما در این وضعیت کاملاً در حضور تمام آنچه هست و تمام آنچه هستیم قرار داریم و تمامیت ماهیت انسانی و الهی خود را تجربه می‌کنیم. اساتید معنوی مدت‌ها پیش اعلام کرده‌اند که بهشت و جهنم در همین لحظه وجود دارند. افرادی که در این لحظه تحت نفوذ خشم و نفرت قرار

دارند، در جهنم هستند. افرادی با آرامش، سخاوت و همدلی فوق‌العاده در این لحظه در بهشت هستند. ما می‌توانیم هر روز دعا کنیم و رفتارهایی زندگی‌بخش انتخاب کنیم که روحیه ما را بالا می‌برند و به سطوح بالاتر خودآگاهی می‌رسانند یا می‌توانیم تسلیم شویم، تنبل باشیم، طعمه مشکلات حق و حق‌خواهی ایگوی خود شویم و به درون تاریکی کم‌ارتعاش‌ترین انگیزه‌های خود سقوط کنیم.

اگر به رشد، تحول و زیستن بهترین زندگی خود متعهد نشویم، اجباراً به جستجوی یک نقطه ثبات بیرونی بر خواهیم آمد و آن را خواهیم یافت، یعنی نوعی لذت آنی تا درد ما را بی‌حس و دوباره ما را به ورطه انکار پرت کند، در نتیجه امکانات خود را فراموش می‌کنیم. ما در آنجا می‌توانیم کاملاً بی‌حس بمانیم، در حالی که استعدادهایمان از ما و جهان پنهان مانده‌اند. اگر آماده شفا و بازگشت به مسیر الهی یعنی جوهره حقیقی خود نباشیم، لذت آنی همیشه یک گزینه است. اکثر ما بیش از یک بار از مسیر خود خارج شده‌ایم، به سمت تصمیم‌گیری‌های تکانشی سوق داده شده‌ایم که ما را از رویاهایمان دور کرده و به جاده بلند و تاریک ناکجاآباد می‌کشاند. اگر برای توجه و مراقبت از دنیای درونی و تغذیه خود مقدس خویش وقت صرف نکنیم، تحت سلطه برنامه‌ریزی خودکار خود قرار می‌گیریم که معمولاً با والاترین تجلی ما ناهماهنگ است.

اگر در حال خواندن این کتاب هستید به این دلیل است که پرسه زدن در نیمه تاریک دیگر برایتان قابل قبول نیست. زیرا یا دردتان غیر قابل تحمل شده است یا میلتان به هماهنگی همه جانبه زیادی شدت گرفته است. بیشتر می‌خواهید و می‌دانید که لیاقت آن را دارید. می‌دانید چیزی هست که ندارید و اکنون آماده‌اید تا آن را داشته باشید. در غیر اینصورت، کتاب دیگری را می‌خواندید. پس امروز روز خوبی برای رها کردن کنترل، پس گرفتن قدرت از خود پست‌ترتان و چرخش به درون و به سمت خداست. شما در آنجا اراده و میل به غوطه‌ور شدن در صلح، عشق و شادی خود بهشتی‌تان را بدست خواهید گرفت.

نیروهای مخالف

بگذار که دست از تقلا بردارم،

نبرد را متوقف کنم،

راهی جاده آزادی شوم،

به سرزمین مقدس صلح بازگردم.

دو نیروی مخالف در درون هر یک از ما وجود دارد: نیروی که ما را بسط داده و بالا می‌برد که به ما انگیزه می‌دهد تا موهبت‌ها و استعدادهای منحصر به فرد خود را به نفع جهانیان با آنها به اشتراک بگذاریم و دومی نیرویی است که ما را عقب نگه می‌دارد و ما را در کوچکی پست‌ترین افکارمان به دام انداخته و از ابتدایی‌ترین و خودخواهانه‌ترین خواسته‌هایمان تغذیه می‌کند. این دو نیرو اغلب در جنگی درونی قرار دارند و میدان جنگ هم خودآگاهی خود ماست.

داستان آموزنده‌ای هست در مورد یک رئیس قبیله بومی آمریکا و نوه‌اش که بسیار مورد علاقه من است. روزی رئیس پیر قبیله تصمیم می‌گیرد که زمان آموزش امور زندگی به نوه محبوبش فرا رسیده است، بنابراین با صدایی گیرا توضیح می‌دهد: «پسرم، در قلب و ذهن تمام انسان‌هایی که امروز زنده هستند، نبردی در جریان است. اگر چه من یک رئیس پیر و خردمند هستم، رهبر مردمانم هستم، اما باز هم این نبرد در درونم جاری است. گویی دو گرگ بزرگ در درونم زندگی می‌کنند: یکی سفید و دیگری سیاه است. گرگ سفید خوب و مهربان است و آسیب نمی‌زند. او با تمام اطرافش در هماهنگی است و وقتی که توهینی در کار نبوده احساس نمی‌کند که مورد توهین قرار گرفته است. گرگ خوب فقط زمانی می‌جنگد که این کار درست باشد و اگر مجبور به این کار شود آن را به روش درست انجام می‌دهد. اما گرگ سیاه بسیار متفاوت است. صدایش بلند و خشمگین، پر از نارضایتی، حسادت، و تلخی است. کوچکترین چیزها می‌تواند او را به دامان خشم بیندازد. او بی هیچ دلیلی همیشه با همه در جنگ است. نمی‌تواند درست فکر کند زیرا خشم و نفرت بسیار زیادی دارد. اما این خشم بی‌فایده است، زیرا چیزی را تغییر نخواهد داد.» رئیس پیر چند دقیقه سکوت می‌کند تا داستان دو گرگ در خودآگاهی نوه‌اش نفوذ

کند و سپس به آرامی خم شده و در چشم‌های نوه‌اش عمیقاً نگاه می‌کند و می‌گوید: «گاهی زیستن با این دو گرگ درونم سخت است، زیرا هر دو برای تسلط بر روح من سخت در جنگند.»

پسر افسون شده از شنیدن داستان این نبرد درونی بزرگ، گوشه لباس پدربزرگش را می‌کشد و با اضطراب می‌پرسد: «کدام گرگ پیروز می‌شود، پدر بزرگ؟» دوباره می‌پرسد: «گرگ سفید پیروز می‌شود یا سیاه؟ می‌خواهم بدانم، پدربزرگ. لطفاً بگو.»

رئیس قبیله، با یک لبخند آشنا دستش را بر شانه نوه‌اش گذاشته و با صدایی محکم و رسا می‌گوید: «گرگی را که خودم تغذیه کنم، پسر. گرگی را که خودم تغذیه کنم.»

این داستان ساده و تأثیرگذار، مشکل تجربه انسان را به نمایش می‌گذارد. هر یک از ما در تقلایی مداوم قرار داریم زیرا نیروهای نور و تاریکی همزمان در درون ما ساکنند و ما باید انتخاب کنیم که به کدام یک توجه کرده و او را تغذیه کنیم. حقیقت این است که یک گله گرگ در درون ما پرسه می‌زند - گرگ مهربان، گرگ دل‌رحم، گرگ باهوش، گرگ حساس، گرگ قوی، گرگ بی‌ریا، گرگ خلاق و در کنار آنها گرگ ناراضی، گرگ ناسپاس، گرگ پر مدعا، گرگ کثیف، گرگ خودخواه و گرگ ویرانگر هم زندگی می‌کنند. ما هر روز فرصت داریم تا به وجود این گرگ‌ها، تمام این بخش‌های وجود خود، اعتراف و سپس انتخاب کنیم که کدامیک را تغذیه کنیم.

دعا یک غذای معنوی است که کمک می‌کند گرگ‌های خوب را تغذیه و توانمند کنیم. این یک اجبار است. این یکی از چند کاری است که می‌توانیم انجام دهیم تا اطمینان حاصل کنیم که گرگ خوب پیروز می‌شود. قدرتمند و استوار ایستادن در برابر گرگ‌های سیاه به شجاعت نیاز دارد. ما عمیقاً شرطی شده‌ایم که از آنها بترسیم و قدرت خود را به آنها واگذار کنیم. به این دلیل است که به خدا نیاز داریم. خودآگاهی خدا به ما کمک خواهد کرد در این نبرد پیروز شویم. خدا، الهه و کلیه قدرت‌های خوب می‌توانند برایمان کاری را انجام دهند که خود قادر به انجامش نیستیم.

ما در هر لحظه - با هر فکر، واژه و رفتار - به خود اجازه می‌دهیم که یا توسط نیروی خدایی درونمان هدایت شویم یا تحت تصرف انگیزه‌های تاریک‌تر خود قرار گیریم. ما این انتخاب را داریم که دعوت نور را بپذیریم یا مستعد

تاریکی بمانیم. تاریکی درونی ما - خود سایه‌ای ما - در زمان‌های ترس، فقدان و خشم، بر انگیخته می‌شود و اگر محتاط نباشیم در آن غرق خواهیم شد و ارتباط خود را با منبع معنوی موقتاً قطع خواهیم کرد. تاریکی که هم در درون و هم بیرون از ما وجود دارد نیرویی است که باید درک و مورد احترام واقع شود. این نیرو می‌تواند ما را به زانو انداخته یا بزرگترین آموزگار برای ما باشد. وقتی انگیزه‌ها و تکانش‌های تاریکی بروز می‌یابند، در برای ورود تاریکی بیشتر باز می‌شود. این همان قانون جهانی جذب است. طبق این قانون، شبیه‌ها یکدیگر را جذب می‌کنند. اگر اجازه دهیم که تاریک‌ترین افکار و عواطف ما در درونمان رشد کنند، به رنج خود افزوده و دردمان را طولانی‌تر می‌کنیم. هر بار که توسط خود یا دیگران زخم می‌خوریم، آسیب می‌بینیم، مورد خیانت واقع می‌شویم، باید آگاه باشیم که این دل‌شکستگی، ما را از منبع الهی جدا کرده و پذیرای ورود احساسات تاریک می‌کند. وقتی که آسیب می‌بینیم، آسیب‌پذیرتر می‌شویم. درست مانند دوران نقاهت آنفولانزا یا عمل جراحی، اینجا هم باید از خودمان مراقبت ویژه به عمل آوریم.

باید از خود در برابر سایر میکروب‌ها محافظت کنیم. همین موضوع در مورد زخم‌های عاطفی ما نیز صدق می‌کند. در زمان استرس، باید با خودمان فوق‌العاده مهربان باشیم و نسبت به تعهد خویش به بازگرداندن خود به هماهنگی با منبع الهی هوشیار باشیم. باید سخت کار کنیم و مراسم معنوی را به اولویت اول خود تبدیل کنیم. ما بدون خدا در گودال تاریک ناخودآگاه جمعی سقوط خواهیم کرد که پر از درد و دلسوزی برای خود است آن قدر که کسی سزاوار این همه رنج نیست.

وقتی در گودال تاریک پست‌ترین خودتان هستید، نیروهای شر یا تاریکی مشتاقانه ناخودآگاهتان را با خودناباوری، منفی‌گرایی و ناامیدی پر می‌کنند. اجازه ندهید چنین اتفاقی رخ دهد، اما اگر رخ داد، با دعا و درمان‌های مبتنی بر دعا هوشیارانه خود را از آن بیرون بکشید. (درمان‌های مبتنی بر دعا عبارات تأکیدی شفابخش هستند، جایی که تمرکز توجه کاملاً از مشکل منحرف شده و بر خوبی خداوند قرار می‌گیرد.) اگر چه ممکن است در تاریکی موفق به دیدن خوبی نشوید، اما آن قدرها هم دور نیست. خوبی در سوی دیگر طیف قرار دارد، اما هنوز روی طیف هست.

رقص بین درون و بیرون

بگذار تا با وقار بین درون و بیرون حرکت کنم.

بگذار تا به راحتی با واقعیت‌های همزمان درآمیزم.

بگذار تا قلبم بپذیرد دوگانگی تمام آنچه هستم و تمام آنچه را که وجود دارد.

ما خیلی خوب آموزش دیده‌ایم و تمایل داریم که برای رفع نیازهای خود و بدست آوردن احساسات خوبی که طالب آن هستیم به دنیای بیرونی چشم بدوزیم. با خود می‌گوییم فقط اگر جسم مناسب یا رابطه مناسب را داشته باشیم، فقط اگر آن پروژه را تمام کنم یا پولی را که می‌خواهم بدست آورم ... ما مطمئنیم که لازم است در دنیای بیرونی چیزی وجود داشته باشد که سرانجام ما را به سعادت برساند. معمولاً یک شکاف در بخشی از زندگی ما لازم است؛ جایی که نمی‌توانیم معنای امور را درک کنیم، هنگامی که با مانعی روبرو می‌شویم که قادر به کنترل یا دستکاری آن نیستیم تا به مکان مقدس درون بازگردیم، به جایی که در نهایت ما را نجات خواهد داد. رویدادها، اوضاع و شرایط و تجربیات دنیای بیرون باعث ترک خوردن توهماتی می‌شوند که درون ساختار ایگوی خود ساخته‌ایم. من باور دارم که ترک‌ها و شکاف‌ها لازمند تا به درون بازگردیم و بین درون و بیرون پل بزنیم تا بتوانیم به تقدس خود بازگردیم.

زمانی را به یاد دارم که تمرین دعای خود را رها کردم و اجازه دادم تا ایگوی بسیار بزرگم کنترل زندگیم را در دست بگیرد. سعی داشتم با محروم کردن خود از هر چیز و همه چیز در دنیای بیرون به روشن بینی برسم، آن هم بدون تغذیه درونی یا کار بر روی دنیای درون. در بیست و هشت سالگی در ساحل باشگاهی که مرتب به آن سر می‌زدم دراز کشیده بودم و خودم را با دوری از مواد، الکل، سیگار، قند، نان، مردان، خرید و دعا سردرگم کرده بودم. من تهی و تنها بودم. سپس مردی که مرا دنبال کرده بود نزد آمد و پیشنهاد دوستی داد. بدون هیچ فکری پاسخ دادم: «تنها در صورتی که مواد در غذایم بریزی.» به او گفتم که برای داشتن احساس خوب هیچ نوع مشروباتی نمی‌نوشم، مواد مصرف نمی‌کنم، خرید نمی‌روم، به ندرت چیزی می‌خورم، و دیگر رابطه جنسی هم ندارم، بنابراین، اگر او کمی مواد در غذایم پنهان کند، با او بیرون خواهم رفت. مسلم است که قبول کرد.

ویران بودم. پس از چند سال کار سخت برای حفظ بهبودیم، درست در آن لحظه همه چیز را به باد دادم. برای یک لذت آنی که مرا به جایی نمی‌رساند، همه چیز را کنار گذاشته بودم. پس از غم و درد بسیار، یک بار دیگر فهمیدم که سعی داشتم چیزی را از جهان بیرون بدست آورم که فقط می‌توان از جهان درون بدست آورد.

وقتی تشنه چیزی هستیم که احساس خوبی در مورد خودمان به ما بدهد و از مراقبت از دنیای درونیمان سر باز می‌زنیم، کارهای احمقانه‌ای از ما سر خواهد زد. الگوهایی را تکرار می‌کنیم که می‌دانیم ما را به جایی نخواهند رساند. به اعتیادهای خود تسلیم می‌شویم - چه پرسه زدن وسواسی در اینترنت باشد، چه خرید، تماشای پورن، خوردن، مشروبات، قمار یا سیگار. اکثر افرادی که از احساسات عمیق پوچی و تهی بودن رنج می‌کشند، می‌دانند که هیچ چیز نیست - و واقعاً منظورم هیچ چیز است - که بتواند آن حفره درونی را پر کند. خشنودی تنها با پیوند دوباره با یک منبع معنوی بدست می‌آید. باید به اعماق وجود خود برویم و دنیای درونیمان را تغذیه کرده، ماساژ دهیم و مراقبش باشیم.

پاسخ ما دعا است. دعا نفس را تسکین می‌دهد، قلب را شفا می‌دهد و انگیزه‌های بیرونی را متعادل می‌سازد. دعا فرایند مقدس پذیرا شدن و پیوند دوباره با شگفت‌انگیزترین و الهام‌گرفته‌ترین بخش خودمان است. بدون یک پیوند عمیق با جهان درون، هرگز لذت‌های حقیقی جهان بیرون را تجربه نخواهیم کرد زیرا این دو، دست در دست هم هستند. وقتی شیرینی جهان درون خود را بچشیم، می‌بینیم که آنچه در جهان بیرون رخ می‌دهد، آن قدرها هم مهم نیست. زیرا در حضور چیزی هستیم که بزرگتر و با شکوه‌تر از آن است که تصور می‌کردیم. داشتن پیوند الهی، یعنی زیستن یک زندگی پر از دعا تضمین می‌کند که تمام احساس‌های خوبی را که آرزویشان را داریم بدون ترک کردن آرامش حرم درونی خود تجربه خواهیم کرد. وقتی که به جهان درونی خود وصل هستیم، چیزی را تجربه می‌کنیم که فرانتس کافکا به زیبایی بیان کرده است: «نیازی نیست از اتاقت بیرون بروی. پشت میزت بمان و گوش کن. حتی گوش هم نکن، فقط منتظر بمان. حتی منتظر هم نمان. ساکن در گوشه‌ای بنشین. جهان بی هیچ منتی خودش را به تو عرضه خواهد کرد تا نقاب از چهره‌اش برداری. چاره دیگری ندارد. غرق در شادی، خودش را به زیر پاهایت خواهد انداخت.»

شبح گرسنه

اجازه می‌دهم که عشقت عطش نیازهای برآورده نشده‌ام را سیراب کند.

باشد که حفره درون قلبم امروز شفا یابد.

باشد که شاهد شیرین الطاف تو نفس همیشه عاشقم را پر کند

وقتی که در خشنودی نور حیات بخش تو غوطه می‌خورم.

در درون هر یک از ما یک شبح گرسنه وجود دارد که همیشه همه چیز را بیشتر می‌خواهد، پول بیشتر، شهرت بیشتر، تأیید بیشتر، مادیات بیشتر. «شبح گرسنه» یک اصطلاح بودایی است که به جنبه‌ای از خود اشاره دارد که از لحاظ عاطفی تهی و تشنه رفع نیازهای خود است، اما نمی‌داند چگونه. مهم نیست دارایی ما چقدر است، اگر در دنیای درون فرد محرومی باشیم، شبح گرسنه کنترل را به دست می‌گیرد و در می‌یابیم که تغذیه اشتباهی سیری‌ناپذیرش غیر ممکن است. شبح گرسنه هرگز سیر نمی‌شود. جالب است که وقتی به خودمان اجازه می‌دهیم در پیوند با روح غوطه‌ور شویم، بسیار کم می‌خواهیم زیرا در درون بسیار غنی هستیم. اگر تمام آنچه تا بحال برایش دعا کرده‌ایم، مراقبه کرده‌ایم و درخواست کرده‌ایم باعث پیوندی عمیق‌تر با الوهیت شده باشد، هر چیزی که در آن سطوح بالاتر خودآگاهی ارتعاش دارد، از جمله ثروت و فراوانی، نزد ما خواهد آمد.

اما وقتی که از این منبع جدا شده باشیم، تشنه هر چیزی می‌شویم که این توهم را به ما بدهد که باعث احساس بهتر ما خواهد شد. تنها رضایتمندی برای شبح گرسنه این است که آن را با خدا، عشق و خودآگاهی برتر پر کنیم و به همه آنچه که هستیم و همه آنچه که به آن مربوط است وصل شویم. وقتی که به جوهره حقیقی خود وصل هستیم، در درون احساس می‌کنیم روی ابرها هستیم. این گونه است که در می‌یابیم با خدا یکی هستیم. قادر هستیم از احساسات کوچک و افسرده‌کننده قلب درمانده خود فراتر برویم و همتایان الهی خود را جستجو کنیم. وقتی وصل هستیم قادر می‌شویم چیزی را که می‌خواهیم متجلی کنیم. هنگامی که در درون پر هستیم، خود به خود نسبت به خود و دیگران از عشق، همدلی و مهربانی لبریزیم.

زندگی حقیقتاً رقصی شگفت‌انگیز بین دنیای درون و بیرون است. ما به تجربه بیرونی نیاز داریم تا بیاموزیم، رشد

کنیم و متحول شویم. اما دنبال کردن دنیای بیرونی بدون توجه ورزیدن به درون، ما را تهی و بسیار ناامید بر جای خواهد گذاشت و صرفاً پرسه زدن در دنیای درون نیز باعث تجربه انزوا، تنهایی و فقدان می شود مگر این که سبک زندگی رهبانیت را انتخاب کرده یا قدیس باشیم.

وقتی به دنیای درونی خود وصل هستیم، پیشاپیش همان چیزی هستیم که آن را جستجو می کنیم. پیشاپیش آنچه را که آرزو داشتیم، داریم و از همه مهم تر می دانیم که هرگز نباید از جایگاه کمبود، چیزی را خلق کنیم. هنگامی که به منبع حقیقی خود در درون باز می گردیم، در مورد کیستی خود احساس خوبی پیدا می کنیم و برای تجربه لذت تجلی خواسته های بیرونی، خود را لایق می بینیم. وقتی به جهان بیرونی وصل هستیم به جای تلاش نومیدانه برای دستیابی به چیزی که باعث حال بهتر ما در لحظه شود، شاهد انواع تجربیاتی هستیم که می خواهیم داشته باشیم، تجربیاتی که می توانند شاد، هیجان انگیز و خلاقانه باشند و ما را در تحول و رشد یاری کنند. دیگر مجبور نیستیم پرسیم: «چه کاری از من بر می آید و چه چیزی می توانم بدست آورم تا احساس خوبی نسبت به خودم داشته باشم؟» در عوض، این حقیقت غیر قابل انکار را درک می کنیم که تمام و کمال و ارزشمندیم، عشق می ورزیم و مورد عشق قرار داریم. قادریم دانه های خواسته هایمان را در خودآگاهی حاصلخیز خود بکاریم و بدانیم که میوه خواهند داد.

دعا معبری است که ما را به الهی ترین خودی که داریم، می رساند. ما را شستشو می دهد و غبار از خودآگاهی مان بر می دارد تا افکار و احساسات مقدس و حیات بخش ریشه بگیرند. وقتی در حضور قدرت، پتانسیل، زیبایی، ارزشمندی و نور خود هستیم، دیگر مانند گذشته نسبت به افکار انتقادی ناامیدی، خودناباوری، طمع، ترس، سرزنش، یا تاریکی آسیب پذیر نخواهیم بود. وقتی به جوهره معنوی خود وصل هستیم، احساس می کنیم به اندازه کافی خوب، مطلوب، مورد عشق، با اعتماد به نفس، ایمن، و پر انگیزه هستیم و هنگامی که پیوندمان قطع می شود، احساس ترس، ضعف، بی ارزشی، دوست داشتنی نبودن، رهاشدگی و تنهایی می کنیم. امت فاکس در کلید طلایی می گوید: «وقتی دارید به مشکل خود می اندیشید، به این معناست که به خدا فکر نمی کنید.» ما از طریق ابزار دعا به شناخت خدا می رسیم. از طریق قدرت دعا، به

شناخت تقدس خود نائل می شویم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

اعتراف

مرا از گذشته‌ها رها کن.

محدودیت‌های آگاهی‌م را بردار.

قلبم را بگشا باشد که صدایت را بشنوم.

مرا به آغوش مهربانیت بازگردان.

بازگشت ما به تقدس مستلزم این است که اعتراف کنیم و بپذیریم که همه چیز را نمی‌دانیم و اراده خود را تسلیم کنیم تا توسط نیروهای هدایت شویم که از خودمان بزرگتر هستند. آنچه در اینجا طلب می‌شود، یک قلب فروتن است. «قانون هدایت الهی» که در «طلاق معنوی» در مورد آن نوشته‌ام به ما می‌گوید که خداوند برای ما کاری را انجام خواهد داد که ما قادر نیستیم برای خودمان انجام دهیم. وقتی از سر راه خود کنار می‌رویم و دیوارهای دفاعی خود را فرو می‌ریزیم، فروتن می‌شویم. تواضع دری است که الوهیت از طریق آن به درون زندگی ما قدم می‌گذارد. بدون تواضع، فکر می‌کنیم خودمان از عهده همه چیز بر می‌آییم. حس دروغین غرور ما، ایگوی ما، بدون تواضع اجازه نمی‌دهد تمام موقعیت را ببینیم. مانع از درست دیدن ما می‌شود. ایگو کنترل را به دست می‌گیرد تا باور دروغین خود را مبنی بر این که موجوداتی مستقل و جدا هستیم، کنار بگذاریم. تا زمانی که به این افسانه باور داریم، در را به روی خرد برتر بسته‌ایم. تواضع به ما اجازه می‌دهد تمام آنچه را می‌دانیم، آنچه را نمی‌دانیم و آنچه را که فکر می‌کنیم باید بدانیم، کنار بگذاریم تا بتوانیم به یک وضعیت آزاد قدم بگذاریم تا خدا از طریق آن وارد شود. این کار لازم است.

سخن گفتن در مورد بازگشت به وضعیت تواضع برای اکثر افراد آسان‌تر از عمل کردن به آن است. اما برای همین هم می‌توانیم دعا کنیم. باید دعا کنیم که بتوانیم تمامی خود را بشناسیم، نه فقط بخشی از خود را. این مخالف چیزی است که بسیاری آموزش می‌دهند، اما شناختن خود اغلب به معنای محدود کردن خود است. ما به همان اندازه‌ای که به محق بودن خود در مورد کیستی خود و «حقیقت» زندگی‌مان می‌چسبیم، فاقد بصیرت می‌شویم. آنگاه نمی‌توانیم هنگامی که الوهیت را می‌پذیریم، طیف کامل آنچه امکان‌پذیر است را ببینیم. بسیاری

از ما ترجیح می‌دهیم بسته بمانیم و محکم به بی‌کفایتی‌ها و محدودیت‌های خود بچسبیم ولی فراسوی مرزهای آنچه ایگویمان واقعی می‌داند نرویم. اما به نقل از الیزابت ایل: «و روزی رسید که در آن خطر بسته ماندن در یک غنچه دردناک‌تر از خطر شکوفه زدن شد.» این خطر انتخابی است که همه ما باید بپذیریم. هر زمان که برای خارج شدن از واقعیت کوچک و محدود خود به یاری نیاز دارم، از این جمله کمک می‌گیرم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

یک قلب فروتن

خدای عزیز،

در این روز، از تو می‌خواهم که به من کمک کنی

تا از مرزهای محدود ایگوی خود خارج شوم

و به آغوش مقدس تو قدم بگذارم.

امروز اعتراف می‌کنم که به تنهایی

نمی‌توانم چیز زیادی داشته باشم یا کار زیادی انجام دهم.

می‌پذیرم که بزرگی من در توانایم

برای پذیرش کوچک بودنم قرار دارد.

اعتراف می‌کنم که بزرگترین مدیر زندگی خود نیستم

و تو، خدایا، فقط تو، قدرت داری

تا مرا به سرزمین مقدس،

به والاترین سرزمین برسانی.

پس امروز می‌خواهم که مرا به همراهی خود بپذیری،

که مرا طبق اراده خود به کار ببری،

که هدایتم کنی تا با والاترین بینش زندگیم

زندگی کنم،

که مرا برای خدمت و خدمت‌رسانی به کار گیری.

زندگیم متعلق به توست و سپاسگزارم

که مرا می‌پذیری و به همراهیت بر می‌گزینی.

اکنون تو را در کنارم احساس می‌کنم.

آرامش حاصل از این که می دانم
در کنارم هستی را احساس می کنم.

حس لطیف عشق را که در تمام وجودم جاری است، احساس می کنم.
قلب فروتنم از تو سپاسگزار است و تو را تقدیس می کند.
و تا باد چنین بادا.

آمین

ایگوی شما طراحی شده تا احساس کند آنچه را می داند، احساس می کند و باور دارد، درست است. او از شما می خواهد در مورد تمام چیزهایی که در مورد خودتان باور دارید محق باشید، حال چه احساس بی ارزشی باشد، چه به اندازه کافی خوب نبودن، عیب و ایراد داشتن، ناتوانی از انجام یک کار یا خوشبختی همه جانبه. ایگوی شما می خواهد از این که زندگی شما چگونه پیش خواهد رفت، باور درستی داشته باشد، حتی به این معنا که مجبور باشید زندگی خود را خراب کنید. وقتی در ساختار ایگوی خود ریشه ای محکم داشته باشید، پیوند شما با قدرت برتر هنوز وجود دارد، اما معبری که از طریق آن می توانید این پیوند را تجربه کنید توسط ایگوی شما و فشار چنگالهایش مسدود می شود. من سرنام ایگو را دوست دارم: رها کردن خدا^۱. وقتی با کوچکی ایگوی فردی خود هم ذات پنداری می کنید، خودآگاهی خود را از آن حضور جهانی که نامش خداست، جدا می کنید.

این یک تناقض بزرگ است زیرا در زندگی، انسان بودن به معنای ایگو داشتن است. شما به ایگوی خود نیاز دارید. ایگو، به شما در متمایز کردن خود از دیگران کمک می کند. اما هنگامی که موفق نمی شوید تشخیص دهید که ایگوی شما فقط «یک بخش» از کسی است که هستید، در را به روی خدا می بندید. خدا را رها می کنید. معبری که از طریق آن خدا را تجربه می کنید، بسته می شود و در چشم انداز محدود ایگوی خود به دام می افتید. وقتی درون ایگوی خود هستید، می توانید در مورد خدا فکر و صحبت کنید، اما نمی توانید خدا را احساس کنید و تا خدا را احساس نکنید او را حقیقتاً نخواهید شناخت. هنگامی که به روح وصل هستید، آگاهی خودآگاه، عشق و همدلی را به ایگوی خود می رسانید. این کار وجود شما را پذیرا می کند.

هر چه نور و عشق الهی بیشتری به خودتان و به ایگوی زخمی ارزشمندتان بتابانید، پیوندتان با الوهیت عمیق‌تر خواهد شد. اشتباه دانستن ایگو و «ننگ» خانواده نامیدن آن آسان است. اما چنین نیست. ایگوی شما نقشی حیاتی ایفا می‌کند. فقط نیاز دارد به خاطرش آورید که فقط «یک نقش» را ایفا می‌کند؛ او فقط بخشی از کیستی شماست. چیزی که اغلب در راه تعداد بسیاری از ما که به خدا، به قدرت برتر یا یک مسیر معنوی روی می‌آوریم مانع ایجاد می‌کند، غرور معنوی است. ما به درون می‌چرخیم زیرا زندگی‌مان ما را به انحراف کشانده است. ممکن است در زندگی خود فقدان معنایی و تشنگی برای سعادت را احساس کنیم.

ما طالب خدا هستیم به این امید که عشق بیشتر، وصل بیشتر و خشنودی بیشتر را تجربه کنیم. حریصانه می‌خوانیم تا ذهن خود را از واژه‌ها و افکار مربوط به خدا پر کنیم. ما به دعا، مراقبه، رقص، سرودخوانی و آواز روی می‌آوریم تا به معشوق خود نزدیک‌تر شویم، خدا را بشناسیم، تا خدا دنیای درونی ما را تغییر دهد تا بتوانیم به آرامش برسیم. اما بخش پر دسیسه همین است: اغلب به دام گستاخی معنوی می‌افتیم. هرگاه نمی‌پذیریم که انسان هستیم، موجوداتی ایگو محور هستیم، وقتی ساختارهای مناسب یا سیستم‌های بازخورد را راه انداخته‌ایم، سهواً از پیوند الهی خود خارج شده و به درون ایگوی خود باز می‌گردیم که اکنون دیگر از لحاظ معنوی پیچیده شده است.

اکنون ایگو با تمام تمایزات معنوی جدید برای حفاظت از خود و زنده ماندنش پر از مهمات شده است. او اکنون از زبان جدیدی بهره‌مند است و پشت نقاب تازه‌ای پنهان شده است. به یاد داشته باشید که ایگو در عالی‌ترین شکل خود دوست دارد باور کند که خداست، هیچ قدرتی بالاتر از او وجود ندارد و از زندگی و از هر فرد دیگری بزرگتر است. افتخار ایگو بیشتر دانستن از دیگری یا بیشتر بودن از دیگری است، بنابراین بی‌رحمانه راه‌هایی برای تغییر چهره خود پیدا می‌کند. بنابراین این ما هستیم که فکر می‌کنیم فراتر از ایگو هستیم، بسیار خوب‌تر، بسیار باهوش‌تر، بسیار داناتر و بسیار بهتر از آن عضو ناخودآگاه خانواده یا همکار ابله‌مان هستیم. ما فکر می‌کنیم - زیرا ایگوی معنویت تازه کرده ما به ما چنین می‌گوید - که درک ما از جوهره معنوی ما ناشی می‌شود، در حالی که اغلب یک شکل تازه تحول‌یافته سیستم عملیاتی ایگوی ما است که به غرور معنوی مشهور است.

بدون فعال کردن ایگو نایمن، پرتردید و هراسانی که باور دارد ما واقعاً با خدا هستیم در حالی که در واقع خدا را رها کرده‌ایم، تلاش برای مورد تردید قرار دادن خود و شفاف دیدن خود پیچیده‌تر می‌شود. متأسفانه، غرور معنوی این روزها در جهان ما غوغا می‌کند، زیرا افراد بسیار زیادی هستند که بسیار زیاد می‌دانند. ما تجربه‌های معنوی عمیقی داشته‌ایم. از قلمروهای برتر آگاهی بازدید کرده‌ایم. ما وصال را چشیده‌ایم. به همین دلیل باید محتاط باشیم. باید استوار و فروتن باقی بمانیم، با آگاهی کامل از این که نمی‌توانیم بر معنویت حقیقی مسلط شویم، نمی‌توانیم خود را در خودآگاهی خداوند زندانی کنیم. نباید پیوند خود را بدیهی بپنداریم یا فراموش کنیم که گستاخی در باغ سبز شیطان است. این در باغ سبز تهدید می‌کند که ما را از جوهره حقیقیمان جدا کند.

می‌توانم به شما بگویم که من خودم بارها و بارها فریب این در باغ سبز را خورده‌ام. ممکن است فکر کنید چون این موضوع را آموزش می‌دهم پس خودم در امان هستم - قبلاً همین طور فکر می‌کردم - اما نیستم. بارها باور داشتم که در تقدس خود ایستاده‌ام، در جوهره الهیم، در حالی که در واقع عمیقاً ریشه در انسان بودنم داشتم. شاید کوچولوی گاهی بدجنس ایگوی من آن قدر خوب تغییر چهره می‌داد که تا زمانی که به دیوار نمی‌خوردم، نمی‌توانستم ببینم چیزی را از دست داده‌ام که بیش از آنچه ممکن می‌دانستم به من عطا کرده بود: پیوند الهیم، تعهدم به این که تجلی زنده اراده خداوند باشم. تا پولم، عشقم و سلامتی جسمانیم را از دست ندم، نتوانستم از چنگال قدرتمند ایگوی خود فرار کنم و به بخشنندگی لطیف جوهره معنویم بازگردم.

مرا از گستاخیم آزاد کن.

مرا از غرورم آزاد کن،

مرا از ماهیت همه چیز دامن آزاد کن،

و در کنار خودت بنشان.

این درس شگفت‌انگیزی است که آموخته‌ام: به کارگیری ایگو در رسالت خود برای زیستن یک زندگی الهام گرفته از الوهیت، شغل شماست. شما باید منافع ملحق شدن به نیروهای جنبه‌های مقدس خود را به ایگو نشان دهید. شما باید به ایگوی خود اطمینان دهید که نیامده‌اید تا او را از صفحه روزگار محو کنید بلکه می‌خواهید از

او برای رفع تمام نیازهایش حمایت کنید. لازم است مسئولیت عظمت تجربه بشری خود را بپذیرید و اجازه دهید ایگوی شما بداند که شما همه چیز را با آغوش باز خواهید پذیرفت - بشریت خود و الوهیت خود.

زمانی که رها کردن خدا را متوقف کردید و اجازه دادید خودآگاهی الهی راهنمای شما شود، آماده دریافت هدایای بسیاری خواهید بود که منتظرند آنها را باز کنید و لذت ببرید - هدایا و واقعیت‌های فوق‌العاده‌ای که شاید امروز غیر قابل دستیابی به نظر برسند. این هدایا برای بسیاری از افراد همچون معجزه‌اند. اجازه دهید یادآوری کنم که ایگوی شما احتمالاً معجزه‌ها را دوست ندارد زیرا آنها نمودهای یک واقعیت بزرگتر هستند، واقعیتی فراتر از محدودیت‌های شما. معجزه‌ها چیزی بیش از رخدادهایی خارج از قلمرو آنچه ممکن می‌دانید نیستند. بنابراین برای این که یک معجزه رخ دهد (که صرفاً ممکن است در درون ساختار ایگو رخ دهد اگر که مشتاق باشید بپذیرید که آنچه می‌دانید اشتباه است و این چیزی است که ایگو را بیش از هر چیز عصبانی می‌کند)، باید مواضع حق به جانب و باورهای محدودکننده خود و آنچه را در زندگی خود حقیقت می‌دانید رها کنید. دعا به شما در این کار کمک خواهد کرد. دعا از ایگو می‌خواهد که کنار برود و دست از کنترل بردارد تا ناشناخته بتواند ظاهر شود. دعا به خودی خود دعوت از نیروهای دیده و نادیده برای هدایت و حمایت شما و امکان‌پذیر کردن همه جانبه امور برای شماست. اگر هر روز به جستجوی معجزه‌ها بر آیید، آنها را خواهید یافت. آنها وجود دارند، قول می‌دهم.

پس شاید دارید از خود می‌پرسید: اگر این موضوع حقیقت دارد، پس چرا دنبال معجزه‌ها نیستم؟ خب، پاسخ به این پرسش هم سخت و هم آسان است. اگر در نور و عشق خدا غوطه‌ور هستید، پیشاپیش در درون یک معجزه زندگی می‌کنید، پس چندان چیزی نمی‌خواهید و نیاز ندارید. وقتی به چشمان خداوند نگاه می‌کنید، تمام معجزاتی که معمولاً معجزه نمی‌نامید، به وضوح نمایان می‌شوند. قدرت و پیچیدگی‌های شگفت‌انگیز جسم انسان را می‌بینید. از عملکرد مغز حیرت می‌کنید. از غروب آفتاب، ابرها، تغییر فصلها، آفتاب، یک گیاه در حال رشد و لبخند یک کودک به شگفت می‌آید. در درون خودآگاهی خداوند زندگی بسیار ساده‌تر است، زیرا یک جریان روان و بی‌مانع از شما می‌خواهد که خودتان، همسایه‌تان، اجتماعتان و جهانتان را دوست بدارید. این

قلمرو الهی از شما می‌خواهد تا استعدادهای خود را با لذت و به تمامی به جهان عرضه کنید و تمامیت کسی را که هستید بپذیرید تا دیگران تمامیت کسی را که هستید بشناسند.

بازگشت به تقدس، فرایند رها کردن کسی که هستید، باورهایی که دارید و انتظارات شما است تا بتوانید روح درون خود را که تعریف‌ناپذیر، نامحدود و شگفت‌انگیز است کشف کنید. هنگامی که در حضور این روح هستید، دیگر مجبور نیستید تلاش کنید کسی باشید که نیستید. مجبور نخواهید شد تلاش کنید به اندازه کافی خوب، به اندازه کافی باهوش، باریک‌اندام، ثروتمند، بامزه، خاص، جالب، مهربان یا بی‌ریا باشید. صرفاً همان کسی خواهید بود که اصالتاً در آن لحظه هستید. نور را نمی‌خواهید، زیرا خود نور هستید. دیگر خواستار معشوق نیستید، زیرا می‌دانید که خودتان معشوق هستید.

اگر مایلید به تقدس خود بازگردید، این پرسش‌ها را از خود بپرسید:
چگونه به اندازه کافی ساکت شوم تا صدای شفاف خداوند را به وضوح بشنوم؟
چگونه آنچه را می‌دانم، آنچه را نمی‌دانم، آنچه را می‌خواهم و آنچه را نیاز دارم همین الان رها کنم تا ذهنم را به تمامی آرام کنم برای این که بتوانم نجوای لطیف خالقم را بشنوم؟

برای این که ذهنم را بگشایم و به الوهیت اجازه دهم تا راهش را به آگاهیم پیدا کند، چه چیزی لازم است؟
چگونه می‌توانم حداقل برای این لحظه ترس‌ها و نگرانی‌هایم را از میان بردارم، تا بتوانم لباس‌هایم را درآورم، از موانع عبور کنم، اجازه دهم الوهیت جامه‌هایی را که برایم کنار گذاشته است، بپوشم؟
برای قدم گذاشتن در والاترین جامه‌ای که مقدر شده است اینجا و در این لحظه بر تن کنم، باید چه کسی باشم؟

شما با پاسخ دادن به این پرسش‌ها، با الهی‌ترین خود وجودیتان - تقدستان - ملاقات کرده و با آن در خواهید آمیخت.

بخش دو: دعوت به دعا

شهر کتاب (nbookcity.com)

دعوت به دعا

هر شب که برای مراقبه می‌نشینید، بی‌وقفه
نزد خدا دعا کنید.

سکوت را با اشتیاق خود بشکنید.

نزد خدا گریه کنید همان طور که در آغوش مادر

یا پدرتان ممکن بود گریه کنید:

«کجایی؟»

تو مرا خلق کردی؛

تو به من هوشمندی دادی تا تو را جستجو کنم.

تو در گل‌ها حضور داری، در ماه،

و در ستارگان؛

آیا باید پنهان بمانی؟

نزد من بیا. باید بیایی!

باید!»

با تمام تمرکز ذهن و با تمام عشق قلب خود،

پرده‌های سکوت را بارها و بارها پاره کنید.

همان طور که تکان‌های شدید و مداوم از شیر کره می‌سازد،

آسمان را پیوسته و شدید با ملاقه تعهد خود تکان دهید

تا خدا را مشاهده کنید.

پاراماها انسا یوگاناندا

برگرفته از رابطه عاشقانه الهی

در تمام مذاهب، فرهنگ‌ها و هر کیش و آیینی نوعی از دعوت به دعا وجود دارد. اگر چه من در معابد و کلیساهای بسیاری در سراسر دنیا دعا کرده‌ام، یکی از تکان‌دهنده‌ترین تجربیاتم شنیدن ندای دعوت به دعا در سفرم به استانبول، ترکیه در چند سال قبل است. پس از گرفتن اتاق و باز کردن چمدانم تصمیم گرفتم چرتی بزنم. در همان حال داشتم به تمام ماجراهایی که در چند روز آینده انتظارم را می‌کشیدند و برگزاری کارگاه سایه در سرزمینی بیگانه، مصاحبه‌ها، لذت بردن از غذاها، خرید و بازدید از مکان‌های دیدنی فکر می‌کردم. بسیار هیجان‌زده اما در عین حال خسته و بی‌حال از سفر دور خود بودم. در حالی که تلاش می‌کردم احساس راحتی کنم، با جسم خسته خود کمی در رختخواب به این سو و آن سو چرخیدم و سپس ناگهان صدای سرودی زیبا را از بیرون از هتل شنیدم. شبیه این صدا را هرگز نشنیده بودم. صدای عمیق یک مرد واژگانی را می‌خواند که نمی‌فهمیدم، اما طنین آن سرود در خودآگاهیم نفوذ کرد و فوراً روحم را تسکین داد. بدنم با شنیدن آن آرام گرفت و قلبم به روی مکانی عمیق‌تر در وجودم گشوده شد. لبخندی چهره‌ام را پوشاند در حالی که روحم به شدت می‌خواست بداند این چیست که مرا صدا می‌زند.

کمی بعد دریافتم در دین اسلام از این صدای جادویی برای دعوت به دعا استفاده می‌شود. روزی پنج بار - صبح زود، ظهر، در اواسط بعد از ظهر، درست پس از غروب آفتاب و دوباره در شب - از همه خواسته می‌شود تا بایستند، «برای دعا بشتابند»، قالیچه‌های دعای خود را بردارند و با خدا راز دل بگویند. من عاشق این ندای دعوت چشمگیر الوهیت شدم. با این که یهودی هستم، دوست داشتم به آنها ملحق شوم. می‌خواستم خدا را صدا بزنم، طنین این سرود را در خیابان‌ها بشنوم و در فرهنگی زندگی کنم که به خدمت به الوهیت افتخار می‌کرد. گویی در یک واقعیت دیگر زندگی می‌کردم که در آن خدا در اولویت بود و این احساس بسیار خوبی به من می‌داد. این یک تعهد بزرگ معنوی بود. ناگهان دیگر نیازی به خواب نداشتم، زیرا دانستن این که افراد بسیاری در مساجد در حال دعا هستند باعث می‌شد خود را بخشی از چیزی بزرگتر و با شکوه‌تر از واقعیت فردی خود بدانم.

انسان در سراسر جهان و در دوره‌های مختلف همواره راهی برای اعتراف و تأیید منبع الهی زندگی یافته است. در

واقع به تعداد تفسیرها از خدا، دعا وجود دارد. مسیحیان سر را خم می کنند و کف دست ها را روبروی قلب خود بهم فشار می دهند. مسلمانان چندین بار در روز دعا می کنند و اغلب نیروهای الهی را با صدای بلند فرا می خوانند. بودایی ها در برابر «ده جهت» دعا می کنند. در تبت، تصور بر این است که با تکان دادن پرچم های دعا هماهنگی و اقبال خوب از طریق باد منتشر می شود. سنت یهود پر از دعاها، برکت خواهی ها و آیین هایی برای تقدیس طبیعت، رویاهای ویژه و آیین های گذار است. بومیان آمریکا رقص ارواح، جشن فلوت و آیین های سوزاندن گیاهان دارویی به هنگام دعا برای شفا را دارند. در سنت های هندو و ودا در هند و تبت، دعاها را در حالی می خوانند که ۱۰۸ مهره یک جاپامالا را می چرخانند. خوانندگان کتاب مقدس صدا و دست های خود را به آسمان بلند می کنند و مشتاقانه پیوند با خدا را فرا خوانده و به زمین می آورند. از رمضان تا روزهای بسیار مقدس یهودیان تا اعتدالین، ما به رمز و رازی عمیق احترام می گذاریم که زیر سطح آگاهی خودآگاهمان جاری است.

پس هر روز باید دعای خود را بخوانید. با احترام، قلب، نفس، توجه و میل خود را فرا بخوانید و پیوندی را طلب کنید که نفس شما آرزو دارد آن را تجربه کند. صرف روزی چند دقیقه، روزی چهار یا پنج بار، ملاقات با منبع خود سخت به نظر می رسد. این همان منبعی است که شما را تغذیه کرده و سر پا نگه می دارد که اگر بخواهید می تواند یک زندگی مقدس برایتان بسازد. از خدا به خاطر همه چیزهایی که دارید و همه چیزهایی که به شما داده خواهد شد سپاسگزاری کنید و سپس مشتاق و فروتن بخواهید که به شما سر بزنند. به همین صورت خدا می یابیم: بخواهید و به شما داده خواهد شد.

زیر بال و پر تو

خدایا لطفاً امروز به من سر بزن.

کمک کن انتخاب‌های خردمندانه‌ای انجام دهم.

انتخاب‌هایی که مرا توانمند و آزاد می‌سازند.

کمک کن ارتباطم را با خود و پیرانگری قطع کنم.

اکنون به تو در کنارم نیاز دارم.

به تو نیاز دارم تا امروز از من مراقبت کنی

و به من شجاعت دهی تا از مشکلاتم فراتر روم.

خدا، خدای عزیزم، بگذار بدانم که با منی.

نشانه‌ای برایم بفرست تا بتوانم ایمانم را دوباره بدست آورم.

قول می‌دهم از امروز قلب و نفسم را هر روز

برای تغذیه و خرد نزد تو بیاورم.

قول می‌دهم دست از کنترل زندگیم بردارم

و زمام امور را به دست تو دهم.

من به عشق و هدایت تو تسلیم می‌شوم.

از تو سپاسگزارم که مرا می‌پذیری.

تغییری را که در درونم در حال رخ دادن است، احساس می‌کنم.

سبکی یک قلب وصال یافته را دوباره احساس می‌کنم.

از تو سپاسگزارم.

تو را تقدیس می‌کنم.

من با تو هستم، پس می‌دانم که تو با منی.

تا باد چنین بادا.

آمین.

دعا باید پر شور باشد؛ باید از کلیه افکار یا تعهدات دیگر فراتر رود. دعای شما باید از اعماق قلب شما بجوشد و بخواهد که با مقدس‌ترین خودتان - خالق‌تان - هماهنگ و متحد شوید. تنها شما قادرید گام برداشتن با خدا، همراهی با خدا و زیستن با خدا را انتخاب کنید. تنها شما می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا در این دوره عمر کاملاً نسبت به خدا آگاه و بیدار خواهید شد یا نه. شما مسئولید - بله، شما! چوب جادو، غبار جادو در دستان شماست تا جهان درون و بیرون خود را متحول کنید، تا خدا را در اولویت قرار دهید. چقدر خوش شانسید!

آیین روزانه دعا

بگذار نور خدا در درون قلبم، ذهنم، جسمم،

و نفسم جاری شود.

بگذار قلبم را به روی تمام عشق خداوند بگشایم.

زیرا وقتی در آغوش او هستم،

با معشوق خود یکی شده‌ام.

اگر چه زمان‌های ویژه آیین‌های مقدس را بسیار دوست دارم، حقیقت این است که هر روز می‌تواند یک روز مقدس باشد. ما هر روز این فرصت را داریم تا چشم‌های خود را باز کنیم، دوباره به منبع خود وصل شویم و جادوی زندگی را تجربه کنیم. هنگامی که دعا می‌کنیم، به سمت سکوت وجود درونی خود کشیده می‌شویم. این زمینه مشترک مقدسی است که در بین تمام اشکال دعا وجود دارد. تفاوتی ندارد که به سجده برویم، دراز بکشیم یا در حالت مراقبه بنشینیم. ما برای جدا کردن ذهن خود از تمرکز معمولش، برای آرام نشستن و طلب عزلت به اشتیاق نیاز داریم. جمله زیبایی را از یک کتاب باستانی یهودی پیدا کرده‌ام که یادآور همین امر است: «چطور می‌توانی برای عزلت‌نشینی، برای تنها بودن با الوهیت وقت صرف نکنی وقتی که خودت در اکثر مواقع تنها و منحصر به فرد هستی؟ تو در زهدان مادرت تنها و منحصر به فردی. هنگامی که می‌خوابی، جسمت تنهاست و نفس هم همین‌طور. در گور هم جسم تنهاست. بنابراین، همیشه به الوهیت گوش کن و با آن قدم بردار و خود را برای لحظه‌ای از او جدا نکن. زیرا اگر الوهیت را جستجو کنی، او هم تو به جستجوی تو بر خواهد خاست و هرگز ترک نخواهد کرد. همراهی او چقدر زیبا و خوشایند است، زیرا او آفریننده شماست که شما را آفرید و پا برجا کرد».

ملحق شدن به این حضور الهی مستلزم این است که از شلوغی روزانه زندگی خود بیرون آید و مدعی یک لحظه مقدس شوید. هنگامی که وصل هستید، با ترس، نگرانی یا درد پیش نمی‌روید. در عوض، در لحظه حال هستید، با اطمینان از این که هر چیزی همان‌گونه است که باید باشد و شما جایی هستید که باید باشید. پس از

اتصال به الوهیت، می دانید که واقعیت های برتر همیشه وجود دارند و در نهایت اوضاع بهتر خواهد شد. وقتی که وصل هستید، می دانید که صرف نظر از این که زندگی چه چیزی به شما می دهد، هدایت و حفاظت می شوید.

هنگامی که من دعا می کنم، دوست دارم چشم هایم را ببندم و در حضور دعای خود بایستم گویی که پیشاپیش وجود دارد. برای چند دقیقه روی تنفسم تمرکز می کنم، و آگاهانه خود برترم را به آگاهیم فرا می خوانم و سپس مقصود خود را بر این می گذارم که دعایم در تمام سلول های بدنم نفوذ کند. درخواست می کنم که دعایم نفسم را برانگیزاند. درخواست می کنم که نوری را در درونم روشن کند که مرا مشتاقانه دنباله رو روحم کند. در آن لحظاتی که صرف پیوند با الوهیت می کنم، درخواستم این است که بینم چه چیزی در زندگیم درست است، برای ورود خوبی پذیرا و آماده باشم که حتی اگر آن را نمی بینم، بدانم که در راه است.

امت فاکس، معلم معنوی من، در «دستیابی به قدرت از طریق تفکر سازنده»، دعا را یک درمان معنوی معرفی می کند، ابزاری که ما را برای بالا بردن خودآگاهیمان توانمند می سازد. او از مثال نردبان استفاده کرده و می گوید: «اگر پیشاپیش به درک نائل شده بودیم، دیگر نیازی به دعا نداشتیم؛ ما برای رسیدن به بلندایی که از قبل بر آن ایستاده ایم نیازی به نردبان نداریم. نردبان را به کار می بریم که بتوانیم خود را بالا بکشیم و قدم به قدم به ارتفاعی برسیم که عضلاتمان به تنهایی قادر به رسیدن به آن نیست. بنابراین یک دعای خوب نردبانی است که شاید با کمک آن، به تدریج از سطح پست ترس، تردید و سختی به بلندای معنوی صعود می کنیم تا این امور در نور حقیقت آب شوند.» بنابراین این جمله کتاب مقدس - «آرام باش و بدان که من خدا هستم» - تأییدی هستند بر این که خدا در درون و بیرون ما حضور دارد. وقتی که درمان با دعا را آغاز می کنیم، باید پیوسته به خود یادآوری کنیم که خدا پناهگاه ماست. خدا قدرت ماست. اما ما باید به اندازه کافی سکوت کنیم، آرام بگیریم، تا صدای خدا را بشنویم. «آرام باشید و بدانید که من خدا هستم» جمله بسیار قدرتمندی است زیرا هیچ تردیدی در آن وجود ندارد. این جمله کاملاً تأیید می کند که می دانیم می توانیم به خدا وصل شویم زیرا می دانیم که او با ماست.

به آن فکر کنید. آیا اگر می دانستید که مورد لطف خدا هستید، اگر می دانستید که خدا به شما نگاه می کند و از

شما حفاظت می‌کند و منتظر است تا با او تماس بگیرید، رفتارتان تغییر نمی‌کند؟ برای تعیین چه حد و مرزهایی احساس قدرت می‌کردید؟ چه درخواست‌هایی انجام می‌دادید؟ اگر می‌دانستید که خداوند پشتیبان شماست، به خود اجازه باز کردن چه دری را می‌دادید؟ آیا هر روز را با جستجوی موهبت‌ها و الطاف خدا آغاز می‌کردید؟ آیا برای یافتن فرصت‌های جدید چشم‌های خود را باز نگه می‌داشتید؟ اگر می‌دانستید یک طراحی فوق‌العاده برای زندگی شما وجود دارد که منتظر است آن را کشف کنید، آیا دست از تردید، مطمئن نبودن و از کناره‌گیری و ناامیدی بر نمی‌داشتید؟ باور دارم که چنین می‌کردید. اگر بی‌هیچ تردیدی می‌دانستید که خدایی هست که حامی شماست، خود را متعهد می‌کردید که به جای زیستن با ترس، با ایمان زندگی کنید و اکنون به جوهره حقیقی خود - به تقدس خود - بازگردانده شوید.

فرایند قدرتمند دعا

بگذار که اراده‌ام را تسلیم و از دستور کارهایم صرف نظر کنم

تا شاید به جایی بروم که تو می خواهی مرا ببری.

بگذار آن قدر فروتن باشم

تا بدانم که تو خیر و صلاح مرا می شناسی.

بگذار آن قدر اعتماد داشته باشم که باور کنم

که تو بهترین را برای من می خواهی.

بگذار از تو اطاعت کنم،

و گوش بسپارم به قدمهایی که مرا به مسیر تجربه کامل تو

هدایت خواهند کرد.

بگذار که امروز بر روی زمین با وقار، راحتی و شادی بخرامم.

دعا باعث بسط تدریجی آگاهی می شود. هنگامی که دعا می کنیم، از واژه‌ها، اراده، قلب و مقصود خود برای رفتن

به آن سوی ذهنمان استفاده می کنیم. ما واژه‌هایی مقدس را به زبان می آوریم تا معبری را بگشاییم که از طریق

آن خدا را تجربه می کنیم. اما چگونه می توانیم به دعا اجازه دهیم در وجودمان طنین افکند تا نسبت به دستیابی

به جوهره‌ای که در جستجوی آن هستیم، پذیرا شویم؟ برای درک این موضوع، باید گام‌های دقیقی را بررسی

کنیم که وقتی با فرایند دعا در می آمیزیم، آشکار می شوند.

این کار با اشتیاق به پذیرا شدن، رها کردن مقاومت خود و باورهای حق به جانب خودمان به منظور تجربه

چیزی تازه آغاز می شود. چرا پذیرا شدن را طلب می کنیم؟ زیرا بسیاری از ما خود را خاموش کرده‌ایم، بسته

شده‌ایم و خبر نداریم که خدا را کنار گذاشته‌ایم. هر چند ممکن است ذهن ما استدلال دیگری داشته باشد،

درهای قلبمان بسته شده و در حالت دفاعی قرار دارد. دردهای گذشته همچون حجابی بین خود پست‌تر و

حالت‌های برتر خود آگاهی ما قرار گرفته‌اند. هنگامی که متواضعانه به این حقیقت اعتراف می کنیم، به روح

مقدس خود اعلام می کنیم که مکانی والاتر برای ما وجود دارد که مایلیم خود را به روی آن بگشاییم. پذیرا شدن اولین درخواست ما از خود برترمان است.

آنگاه خدا را با هر اسم یا شکلی که تصور می کنیم باید داشته باشد، صدا می زنیم - قدرت برتر، نور درون، نیروهای زمین یا طبیعت یا یک استاد صعود کرده - و از او می خواهیم در کنارمان باشد و خود را بر ما آشکار کند تا ما را از قدرت، عشق و مهربانی خود پر کند. ما این قدرت را فرا می خوانیم، اعتراف می کنیم که با آن یکی هستیم و کم کم جاری بودن او را در جسم و قلب و ذهن خود احساس می کنیم.

مرحله بعدی فرایند دعا بیان شفاف و شجاعانه چیزی است که می خواهیم. اگر خواسته ما تسکین یافتن دردی عاطفی است، آن را مشخص کرده و احساسی را که به جای آن می خواهیم، درخواست می کنیم. اگر خواستار جایگزین شدن آرامش ذهنی به جای اضطراب هستیم، تقاضای آرامش می کنیم. اگر فراوانی مالی می خواهیم، آن را درخواست می کنیم. هنگامی که به وضوح و به طور خاص آنچه را می خواهیم بیان می کنیم، در واقع به کائنات سفارش می دهیم. لحظه ای که اعتراف می کنیم تجربه فعلی خود را نمی خواهیم، درونمان گشوده می شود و فرایند جادویی فراخواندن قدرت هایی بزرگتر از خودمان را آغاز می کنیم تا آنچه را آشکارا می خواهیم به ما بدهند.

اگر درخواست نکنیم، دریافت هم نمی کنیم.

مرحله بعدی پیش روی دعا هنگامی رخ می دهد که در درون خود از طریق دعا تجربه چیزی را که خواستارش هستیم، تولید کنیم. ما در این مرحله، خود را در حالتی تصور می کنیم که پیشاپیش خواسته خود را دریافت کرده ایم. اگر خواستار دوستی و همراهی هستیم، خود در حال ارتباط صمیمانه با دوستان و عزیزانمان تصور می کنیم. اگر خواستار ثروت هستیم، تصور می کنیم که پول از منابع ناشناخته و غیر منتظره به سوی ما سرازیر می شود. ما با انجام این کار از طریق دعا، ثروت خود را طلب و دوست داشتنی بودن خود را احساس می کنیم و با تمام سلول های وجودمان می دانیم که مورد محبت و محافظت قرار داریم. ارتعاش در سطح خودآگاهی را آغاز می کنیم، جایی که خواسته ما پیشاپیش تحقق یافته است. بنابراین، ما پاسخ دعای خود را می دهیم و از خواستن

آن به بودن آن می‌رسیم. دوستم، گرگ برادن^۲ در کتاب خود «رازهای حالت گمشده دعا» در این مورد نوشته است. او داستان زیبایی را در مورد دعای بومیان آمریکا برای باران بازگو می‌کند. آنها نمی‌گفتند: «خدایا برایمان باران بفرست»، یا «ما به باران نیاز داریم»، بلکه دعا می‌کردند باران شوند. آنها باران را روی پوست خود احساس می‌کردند. طعم آن را روی لب‌هایشان می‌چشیدند. با جسم خود زیر باران بودن را احساس و زمین را متورم از آب تصور می‌کردند. این بعد از دعاست که گرگ «حالت گمشده» می‌نامد، چیزی که اکثر افراد فراموش کرده‌اند. این فرایند زندگی بخشیدن به چیزی است که مایلیم آن را تجربه کنیم.

ما باید احساسی از آنچه اینجا و اکنون می‌خواهیم، ایجاد کنیم. برای تبدیل خواستن چیزی به بودن آن چه چیزی لازم است. «خواستن» یعنی فکر می‌کنیم چیزی بیرون از ما هست که قادر است خواسته ما را به ما بدهد یا ندهد. «بودن» یعنی در عمق وجود خود اعلام می‌کنید که پیشاپیش آنچه را که می‌خواهید، دارید. پیشاپیش منابع تولید، متجلی کردن و اجازه دادن این که آشکار شود را دارید. این جنبه از دعاست که فوراً زندگی شما را تغییر خواهد داد، برای تولید تجربه درونی مبنی بر این که خواسته خود را پیشاپیش دارید و هستید، به احتمال زیاد باید در درون خود همان موانعی را جابجا کنید که در بیرون هم مجبور به جابجا کردن آنها خواهید شد. لحظه‌ای که دعا را به زبان می‌آورید، ترس‌های شما در گفتگوی درونی شما به سطح خواهد آمد.

مثلاً، ممکن است بخواهید سخنان قدرتمندی شوید، اما از صحبت در جمع می‌ترسید. دعای خود را چنین آغاز کنید: «می‌بینم که به تنهایی قادر به این کار نیستم. من به محدودیت خود اعتراف می‌کنم». سپس از قدرت‌های خلاق الهی درون و بیرون خود - که از تمام محدودیت‌های شما بزرگ‌ترند - می‌خواهید که نزد شما بیایند، قلب شما را بگشایند، شما را حمایت و به شما کمک کنند و به شما شجاعت دهند تا چیزی شوید که مشتاقید بشوید.

در مرحله بعدی دعا، به قلمرو خودآگاهی حرکت می‌کنید؛ به جایی که پیشاپیش چیزی هستید که آرزو دارید باشید. ادعا می‌کنید: «من سخنان قدرتمندی هستم». قدم گذاشتن به این سبک بودن، باعث ترسی در دنیای درونی شما می‌شود که درست مانند ترسی است که باید در دنیای بیرونی با آن مواجه شوید تا خواسته خود را به واقعیت برسانید. دعا به شما امکان می‌دهد تا درست در آن لحظه با ترس روبرو شوید. در یک لحظه در حوزه

قدرتمند خودآگاهیتان می‌توانید محدودیت‌ها و گفتگوهای درونی را که در دنیای بیرون مانع شما شده‌اند متحول کنید. وقتی که دعا می‌کنید با باورهای محدودکننده‌ای روبرو می‌شوید که در درون باعث توقف شما شده‌اند و با فرا رفتن از آنها به قدرت و چشم‌انداز دست می‌یابید. اگر نتوانید خواسته خود را در دنیای درونی طلب کنید، اگر نتوانید به درون آن قدم بگذارید و با تمام وجود واقعی بودن آن را احساس کنید، قادر نخواهید شد آن را در دنیای بیرون تحقق بخشید.

مرحله بعدی دعا شامل اقدام است. یک بار کسی گفت: «ما باید با حرکت پاهایمان دعا کنیم». این سوالات را در نظر بگیرید که برای به حرکت درآوردن شما طراحی شده‌اند:

امروز چه کاری می‌توانید انجام دهید تا شما را به سمت وضعیت خودآگاهی که خواستارش هستید، سوق دهد؟
چه چیزی باید به خودتان بگویید تا خودآگاهیتان افزایش یابد؟

برای محکم کردن این آگاهی جدید در درون خود، به چه آیینی نیاز دارید؟

برای به یاد داشتن مقصود خود به چه یادآوری‌ها یا ساختارهایی نیاز دارید؟

گفته شده که دعای بی‌عمل، تفکر آرزومندانه است. وقتی دست به عمل می‌زنیم، به جای از دور دیدن واقعیت‌هایی که خواستار آنها هستیم، به درون آنها قدم می‌گذاریم.

دو سال پیش در خانه‌ای زندگی می‌کردم که چشم‌انداز زیبایی از اقیانوس داشت. از پنجره خط ساحلی، اقیانوس، ... و آینده را تماشا می‌کردم ... و درد را احساس می‌کردم. من بیشتر می‌خواستم. آن درد را درک نمی‌کردم، اما تشنه چیزی در آن بیرون بودم. بسیار زیبا بود اما بسیار دور ... و در نتیجه غیر قابل دسترسی. سپس خانه‌ام را به ساحل نزدیک‌تر کردم و ناگهان فهمیدم آن درد از کجا آمده بود. آن درد اکنون از بین رفته بود! زیرا به جای از دور نگاه کردن به آن چشم‌انداز، اکنون در آن زندگی می‌کردم. احساس می‌کردم تغذیه شده‌ام و بخشی از چیزی هستم که آرزومند آن بوده‌ام و متوجه شدم که این یک نماد است. هنگامی که به آینده نگاه می‌کنیم، به چیزی که واقعاً می‌خواهیم - پول بیشتر، بدنی سالمتر، یک شغل جدید، رابطه‌ای بهتر یا یک پروژه خلاق مانند نوشتن یک کتاب - اما فقط به آن فکر می‌کنیم و اقداماتی چشمگیر برای کاملاً غوطه‌ور شدن

در خواسته خود انجام نمی‌دهیم، ما می‌مانیم و یک درد. می‌توانیم یک آینده بهتر را ببینیم - چیزی که هر چه بیشتر می‌خواهیم. این علامت نفس است: درد. اما وقتی که دست به اقدام می‌زنیم و حرکت می‌کنیم - هر حرکتی، مثلاً حرکت فیزیکی، بازگشت به مدرسه، ملحق شدن به گروه ویت واپرز، حرکت برای درست کردن یک برنامه نویسندگی و آغاز نوشتن یک کتاب یا حرکت برای تمام کردن یک سابقه کار- آن اقدام ما را از درد کشیدن برای چیزی که می‌خواهیم، به تجربه پیشاپیش آن و لذت بردن از آن می‌برد. اکنون ما با حرکت پاهایمان دعا می‌کنیم. نیروهای دیده و نادیده کائنات را به حرکت دعوت می‌کنیم و همه آنها ما را در جهت خواسته قلبمان به حرکت در می‌آورند. این آزادی است. درد از بین رفته است. رنج ناشی از عدم اقدام است. ماهاتما گاندی می‌گوید: «دعا سرگرمی یک بانوی سالمند نیست. اگر به درستی درک و به کار گرفته شود، قدرتمندترین ابزار اقدام و حرکت است».

مرحله بعد اعتراف و اعلام کردن این نکته است که خواسته ما پیشاپیش در یک سطح از آگاهی وجود دارد، در غیر این صورت آرزوی آن را نداشتیم. ما با این اعتراف به جای ایستادن در ترس و تردید خود پست‌ترمان، به قدرت و امکانات خود برترمان وارد می‌شویم. این تفاوت زیبایی است که معلمان معنوی بسیاری آن را منتقل کرده‌اند: «باش، سپس انجام بده، سپس داشته باش». نیل دونالد والش در کتاب خود «گفتگو با خدا» می‌گوید: «داشتن باعث تولید بودن نمی‌شود، بلکه برعکس. شما ابتدا آنچه را **شاد** (یا دانا، یا خردمند، یا همدل یا هر چیز دیگری) می‌نامید، هستید، سپس انجام کارهایی را از این مکان **بودن** آغاز می‌کنید - و خیلی زود در می‌یابید آنچه دارید انجام می‌دهید باعث می‌شود چیزهایی نزد شما بیایند که همیشه می‌خواستید **داشته** باشید».

ابتدا باید آن باشید. سپس با اقداماتی هم‌راستا با کسی که می‌خواهید باشید، دست به عمل می‌زنید و سپس خواسته خود را دارید. فرایند خلق چنین پیش می‌رود. پس بعد از من تکرار کنید: من آن را می‌دانم. من آن را احساس می‌کنم. من آن را طلب می‌کنم. آن مال من است.

مرحله پایانی دعای شما بیان این عبارت کهن است: «تا باد چنین بادا، آمین». زمانی جایی خواندم که چرا ما در

همه زبان‌ها دعای خود را این‌گونه به پایان می‌بریم: «وقتی همه چیزی را که می‌توانستیم بیان کنیم، بیان کرده‌ایم و واژگان ضعیفمان همچون امواج کوچکی بر پهنه آنچه به زبان نمی‌آید به نظر می‌رسند، این عبارت آشنا به نوعی همه آنچه را که جا مانده است جمع می‌کند- اشتیاق‌ها و عمیق‌ترین آرزوهایمان - و آنها را برای آن که درک می‌کند بر بلندی قرار می‌دهد. به شیوه‌ای غریب به نظر می‌رسد که از جانب ما به خدا چیزهایی را می‌گوید که هرگز واژه‌ای برایشان وجود ندارد».

پایان دادن دعای خود با «تا باد چنین بادا» و «آمین»، یعنی خود را در دست‌های خداوند قرار می‌دهیم و به اراده و سبک او اعتماد داریم. این کار نشانه آشتی دادن اراده فردی ما با اراده الوهیت است. هنگامی که «آمین» می‌گوییم، به این معناست که «بله، من پیش از این که میل خدا را بدانم، با آن موافقم، باور دارم که درست است و درخواست می‌کنم که اراده خدا انجام پذیرد».

ایجاد یک فضای مقدس برای دعا

چقدر سعادتمندم که تو را می‌شناسم.

چقدر خوش‌شانسم که تو را دارم.

چقدر سپاسگزارم که تو را احساس می‌کنم.

چقدر مقدس است با توییکی بودن.

در بعضی فرهنگ‌ها دعا در حالت نشسته یا روی دو زانو انجام می‌شود. برخی پیشانی خود را بر روی قالیچه دعا می‌گذارند. برخی شمع روشن می‌کنند، موسیقی پخش می‌کنند، عود می‌سوزانند، یا ناقوس‌ها را به صدا در می‌آورند تا فضای خود را تقدیس و تطهیر کنند. برخی دوست دارند به تصویرهای قدیس‌های در گذشته یا سایر نمادهای الوهیت خیره شوند. آنچه مهم است خود این نمادها نیستند بلکه احساسی است که در شما ایجاد می‌کند. شما تمایل دارید فضایی برای خود ایجاد کنید که حس تقدس داشته باشد و امکان دهد تا به قلمروهای برتر خود آگاهی احترام گذاشته و آنها را فرا بخوانید.

چه نوع محیط تسکین‌بخش و آرامی می‌تواند چیزی را خلق کند که شما را هر روز به آیین مقدس دعا دعوت کند؟ چه نوع حریمی را می‌توانید در خانه خود ایجاد کنید؟ یک مکان محفوظ آرام که روزانه بتوانید هر روز به آنجا بروید تا رابطه خود با الوهیت را احیا کنید، محلی فقط برای دعا؟ چه نوع محیطی بیش از همه شما را به عنوان مکانی برای صدا کردن خدا، گشودن قلب و تجربه سطوح بالاتر خود آگاهی فرا می‌خواند؟ مکان دعا، آهنگ تجربه معنوی شما را تنظیم خواهد کرد. این مکان ممکن است ساده باشد یا پر از جزئیات. می‌توانید در هر جایی از خانه یا دفتر خود یک محراب بسازید و در آن گل، عکس، شمع، عود یا کتاب دعای خود را قرار دهید. می‌توانید اشیای زیبا، معنادار و تصویرهایی را در آن به کار ببرید که قلب شما را به طپش در آورده‌اند - تصویری از یک کودک، یک دوست یا معشوق یا یک معلم معنوی - هر چیزی که خرد وسیع درون شما را بیدار می‌کند.

اکنون تصمیم بگیرید که می‌خواهید آن فضا چه شکلی باشد و چه احساسی را القا کند و آن را به عنوان فضای مقدس خود که روزانه برای ملاقات با خدا به آن می‌روید، طلب کنید. به خودتان اعلام کنید که در این مکان

فقط به افکار تغذیه کننده خواهید پرداخت - افکاری در مورد عشق، صلح و مهربانی نسبت به خودتان و دیگران. وقتی که مکان دعای مقدس خود را در دنیای بیرون پیدا کردید، به فصل بعد بروید تا یک جایگاه دعای درونی در درون خود ایجاد کنید - جایگاه خرد، جایی که در آن در امان، آرام، متصل و قادر به بازگشت به پیام های الهی باشید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

فرایندی برای فراهم آوردن فضای درونی برای دعا

بگذار به درون بازگردم

تا در سرزمین والاترین وجود ساکن شوم.

بگذار سکون راهنمای من شود

و گشودگی راهم

وقتی که به امنیت دنیای درونیم تسلیم می شوم.

چشم‌های خود را ببندید، نفسی عمیق و آرام بکشید و آگاهیتان را به اطراف قلبتان ببرید. به خودتان اجازه دهید هر آنچه را که برای شفای قلب خود، آرام کردن ذهن و گشودن پیوند عمیق‌تر بعدی با خدا لازم است، ببینید، بشنوید و بدانید. با انجام بازدم به خود اجازه دهید تا به سمت عمق شناور شوید، و از تنفس خود برای ساکت کردن ذهن و تسکین بخشیدن به نفس خود استفاده کنید. تصور کنید که با هر بازدم در درون خود پایین‌تر و پایین‌تر می‌روید، به آن مکان بسیار ساکت در آن سوی ذهن، ایگو، به جایی که در آن به تمام هستی وصل هستید. تصور کنید که در باغی زیبا یا هر مکانی که شما را از زندگی روزانه جدا می‌کند، شناورید. شاید یک جنگل، ساحل یا قله کوه. این مکان بهترین جا برای شماسست تا خودآگاهی خود را بالا ببرید و قلب خود را به روی تمام عشق، نور، قدرت، شجاعت، خرد و زیبایی خداوند بگشایید. وقتی که توانستید فضای زیبای درونی دعای خود را ببینید، یک صندلی دعا را در آن تصور کنید، مکانی که هر روز بتوانید به آن بروید تا درمان دعایی را به خود هدیه کنید، تا خودآگاهیتان را بالا ببرید، تا یک لحظه مقدس را تجربه کنید. این صندلی مقدس درونی چه شکلی است؟ به خودتان اجازه دهید تا ببینید وقتی روی آن صندلی دعا نشسته‌اید و می‌دانید که اینجا مکان مقدس شماسست، چه شکلی هستید. بودن در آنجا چه احساسی دارد؟ وقتی در این فضا هستید چه احساساتی توسط شما مجسم می‌شوند، شما را در بر می‌گیرند و از شما ساطع می‌شوند؟ یک نفس عمیق دیگر بکشید سپس هر چیزی را که بین شما و آرامش درونی ایستاده است، با بازدم بیرون دهید.

اکنون هر کس یا هر نیرویی را که مایل هستید با شما در این فضای مقدس درونی همراه باشد، فرا بخوانید. شاید

بخواهید تصویری از مسیح، بودا یا یک الهه هندو را به ذهن آورید یا شاید راهنمایان، اجداد، یا نفس‌های معینی را فرا بخوانید که در این زندگی از دست داده‌اید، کسانی که به شما آرامش و الهام می‌بخشند. از خود بپرسید: «در این زمان مقدس چه کسی می‌تواند از من حمایت کند؟» اجازه دهید این وجودهای مقدس وارد شوند و ببینید که در محیط مقدس شما احساس راحتی می‌کنند. به خودتان اجازه دهید که آنها را ببینید که به شما خیره شده‌اند و به نشانه تأیید و تشویق سرشان را تکان می‌دهند و نفس بکشید با این تفکر که این زمان شماست برای شناخت خدا، برای شناخت خدا به شکل خودتان.

سپس، اگر مایلید، دعای فصل بعد را با صدای بلند بخوانید.

احساسم کن، لمس کن، به من برکت بده، شفایم بده

مادر الهی عزیز، پدر مقدس، خدا، الهه،

خالق کائنات و تمام راهنمایان و یاری دهندگانم،

در این روز برایم دعا کن تا این لحظه تقدیس شود.

نور خدا را در من ایجاد کن، باشد که

خود را در عمیق ترین شکل ممکن، به تمامی شکلها، بشناسم.

کمکم کن تا قلبم را بگشایم.

کمکم کن تا موانع را رها کنم.

به من شجاعت ده تا ساده و بی تزویر و

بدون مقاومت در حضور حقیقت بایستم.

بگذار در این آگاهی الهی باشم که هیچکس ارزشمندتر از من نیست،

هیچکس بهتر از من نیست، هیچکس کمتر از من نیست.

بگذار بدانم که فرزند خدا هستم، فرزند تو، فرزند این کائنات با شکوه و همین الان بگذار بدانم که من حق دارم

در اینجا باشم و طلب کردن فضای خودم، خودم و رابطه‌ام با تو کاری درست است.

بگذار آنهایی که مرا هدایت می کنند یاریم کنند تا هر آنچه را که مرا نسبت به امکانات ناآگاه نگه می دارد و از

چشم عظمت پنهان می کند و از عزیزانم دور نگه می دارد، لایه لایه کنار بگذارم.

امروز از شما می خواهم که قلبم را روشن کنید، بارهایم را بردارید، نگرانی ها، ترس ها، اضطراب ها و اندوهم را.

لطفاً همین حالا آنها را از من بگیرید، در همین لحظه، تا تمام آنچه را که هستم قدر بدانم، تمام آنچه را که شما

هستید، تا سطح بالاتری از عشق، همدلی، بخشایش و خرد را بشناسم.

بگذارید کاملاً و تماماً ببخشایم.

بگذارید کاملاً و تماماً عشق بورزم.

بگذارید تمامیت خود را در این لحظه تجربه کنم.

خدایا، من از تو سپاسگزارم که به من امکان تمامیت داده‌ای.

خدایا، از تو سپاسگزارم به خاطر احساس مور مور در بدنم که نشان می‌دهد تو اینجایی.

خدایا، از تو سپاسگزارم به خاطر این لحظه ارزشمند که در حضور

تمام خوبی هستم که در درون و بیرونم وجود دارد.

اکنون آن را می‌بینم، احساس می‌کنم، در این لحظه به آن اعتراف می‌کنم.

می‌دانم تو به من تمام چیزهایی را می‌دهی که می‌خواهم و حتی بیش از آن و من در کمال فروتنی هدایای تو را می‌پذیرم.

و همراه با تو می‌گویم: «تا باد چنین بادا»،

آمین

بخش سه: پاک سازی مقدس

شهر کتاب (nbookcity.com)

پاک‌سازی بیست و چهار ساعته خودآگاهی

خدای عزیز، الهه عزیز و همه نیروهای خوبی،
باشد که صدای شیرین یک ذهن آرام، قلب دردمندم را تسکین دهد.
باشد که ناراحتی جسمم و تاریکی افکارم
فوراً به شهادی برای نفسم تبدیل شود.
باشد که خشمم، اندوهم، نارضایتیم، غرورم، حسادتم و غصه‌هایم
فوراً از بین بروند و با تغذیه معنوی از نو متولد شوند.
باشد که نیروی اراده‌ام، در تجربه‌ام نفوذ کند
و ماهیت شیرین قلب عمیق‌ترم را به من بازتاباند.
باشد که صدای الوهیت، مرا به تقدسم بازگرداند.
امروز انتخابم این است که خود را در الطاف و فیض تو شستشو دهم.
امروز انتخابم این است که تقدسم را باز پس گیرم
و تجلی الهام‌بخشی از تو باشم.
شما معشوق من هستید و معشوق من خودم هستم.
و همراه با تو می‌گویم: «تا باد چنین بادا!»
آمین

فرایند شفای عاطفی ما را ملزم می‌کند که به زمین خودآگاهی‌مان رسیدگی کنیم، درست همان‌طور که از باغچه خانه خود نگهداری می‌کنیم. ابتدا باید علف‌های هرز را برچینیم - تفکر منفی و عواطف پر آشوبی که اجازه داده‌ایم ریشه بدوانند. دعا در به کار کمک می‌کند. دعا آگاهی ما که زمانی از قضاوتها، انتقاد از خود و افسوس‌ها تار شده است را متحول و به مکانی آرام و متعادل تبدیل می‌کند که ذهن خدا را به تمامی منعکس می‌گرداند. پس از این که خاک حاصلخیز جهان درون خود را با دعا تغذیه کردیم، آماده‌ایم تا با افکار، احساسات و

انگیزه‌های مقدس و سالم خودآگاهی‌مان را دوباره بذرپاشی کنیم. وقتی قلب ما آرام و دارای خلوص است، به زمینی حاصلخیز تبدیل می‌شود تا خودآگاهی خداوند در آن جوانه بزند.

پاک‌سازی خودآگاهی راهی برای خالص‌سازی و احیای خاک دنیای درون شما است. بسیار مهم است که برای ریشه‌کن کردن علف‌های هرز و رسیدگی به خاک روان خود وقت صرف کنید، آن را پاک‌سازی و تثبیت کنید تا برای رشد دانه‌های جدید - دانه‌های والاترین خواسته‌های شما - حاصلخیز شود. پاک‌سازی خودآگاهی فرایندی از رها کردن و جذب است. احتمالاً چیزهایی را به آگاهی خود راه داده‌اید که دارای بالاترین ارتعاش نیستند. این افکار، احساسات و رویدادهای شفا نیافته همچون چیزی مسموم درون آگاهی شما رشد می‌کنند. یک پاک‌سازی بیست و چهار ساعته خودآگاهی فرصت شماست تا این‌ها را تمیز کنید!

برای آغاز پاک‌سازی خودآگاهی ابتدا باید اعتراف کنید که اجازه داده‌اید افکار و احساسات ناهماهنگ با ارتعاش عشق وارد محیط مقدس ذهن، جسم و قلب شما شود. باید بپذیرید که خودآگاه یا ناخودآگاه، عمداً یا سهواً، خود را در برابر این ارتعاش‌ها قرار داده و انتخاب کرده‌اید که برخی از تجربه‌های خود را به شیوه‌های منفی تفسیر کنید و این امر باعث شده است تا برای شما مسموم‌کننده شوند. درک این نکته که تفسیرهای شما از رویدادهای زندگی باعث سمی شدن یا تغذیه‌کنندگی آنها می‌شوند، بسیار مهم است. مثلاً، اگر کسی شما را احمق بنامد و شما باور نکنید، کلام او برای شما سمی نخواهد بود. این سخنان تنها زمانی سمی می‌شوند که از آنها برداشت شخصی کرده و اجازه دهید به عنوان یک حقیقت در خودآگاهی شما وارد شوند.

هم‌راستایی با همه‌نیروی تاریک درون که در جهان طنین دارد، گوش دادن به آن در درون ذهن، اجازه ورود دادن به آن فرکانس پایین، باعث انباشته شدن سم در زمین خودآگاهی می‌شود. شما یا می‌توانید به خاطر مسموم بودن افکار تاریک، خود را مورد انتقاد قرار دهید یا امروز تصمیم بگیرید تا سم را از خودآگاهی، جسم و آگاهیتان پاک کنید. من دومی را شدیداً توصیه می‌کنم.

شما در مدت یک پاک‌سازی بیست و چهار ساعته خودآگاهی متعهد می‌شوید تا اجازه ندهید هر چیزی که دارای بالاترین ارتعاش معنوی نیست، وارد جسم، ذهن و قلبتان شود. برای شروع، یک روز را مقدس اعلام کنید:

روز دعا، تفکر، تجدید نیرو، تغذیه؛ روز سبت؛ روز پاک‌سازی زمین خودآگاهی. آن را پیشاپیش به افراد زندگی خود اعلام کنید تا آنها بدانند قرار است روزی مقدس برای خودتان داشته باشید. برای همه پیام بگذارید که در آن روز در دسترس نیستید اما پیام‌های پر محبتشان را با کمال میل می‌پذیرید. از تمام دوستان، خانواده و همکارانتان بخواهید اگر کاری با شما دارند تا قبل از نیمه‌شب قبل از روز پاک‌سازی می‌توانند اعلام کنند.

همانطور که می‌دانید، هنگامی که اعلام می‌کنید قصد دارید روح و الوهیت بیشتری به زندگی خود وارد کنید، ممکن است تمام چیزهایی که بر سر راه والاترین پیوندتان قرار دارند به سطح آیند. وارنر ارهارد، بنیانگذار سمینارهای آموزشی ارهارد (معروف به est) شرح می‌دهد که وقتی یک وضعیت خاص وجودی را فرا می‌خوانید چگونه تمام چیزهای بی‌شبهت به آن وضعیت وجودی به سطح می‌آیند. پاک‌سازی خودآگاهی، تمام چیزهای نامقدس در درون شما - یعنی هر چیزی را با یک ارتعاش خالص و بالا ناهماهنگ باشد - را احضار خواهد کرد. این فقط قسمتی از این فرایند است. شما باید پیش از آزادسازی سم، وجود داشتن آن را بپذیرید.

تصور کنید برای هر سخن یا کار کوچک منفی که در ارتباط با شما گفته یا انجام شده است، یک مهره سیاه کوچک وارد جریان خون شما شده است. به خودتان اجازه دهید تا در مورد تمام سال‌ها و تمام افرادی که تأثیری منفی بر شما داشته‌اند، بیندیشید. تمام افرادی که گفتند: «کارت را درست انجام ندادی». «اشتباه کردی». «باید مهربان‌تر باشی». «تو خیلی احمقی». «هیچ‌کس هرگز تو را دوست نخواهد داشت». «حتی یک کار را هم نمی‌توانی درست انجام دهی». «تو عصبانی هستی». «تو یک سلیطه خودخواه هستی». «همیشه فقط به فکر خودت هستی». تمام این واژه‌ها را به شکل مهره‌های کوچک سیاهی در آگاهی خود تصور کنید. فکر می‌کنید فقط در نتیجه این کلمات چقدر سم در خودآگاهیتان انباشته شده است؟

اکنون در مورد چیزهایی فکر کنید که به خودتان گفته‌اید، افکاری در مورد خودتان که باور کرده‌اید: «من به اندازه کافی باهوش نیستم، به اندازه کافی خوب نیستم، به اندازه کافی باسواد، زیبا، با استعداد نیستم». «من به خوبی ... نیستم». تمام سخنان آسیب‌رسانی را که به خودتان گفته‌اید همچون مهره‌های کوچک سیاهی تصور کنید که وارد خودآگاهیتان شده‌اند و پیوند شما را با تمامیت عظمت و الوهیتان قطع کرده‌اند. چند تا از این

مهره‌های کوچک سیاه وجود دارد؟ تراکم آنها چقدر است؟ آنها چه بلایی بر سر پیوند شما با روح می‌آورند؟ به تمام رفتارها، اقدامات و تصمیماتی فکر کنید که به خاطر آنها خود را سرزنش کرده‌اید - کارهایی که فکر می‌کنید باید انجام دهید یا می‌دادید، چیزهایی که گفته‌اید، انتخاب‌هایی که کرده‌اید. به خودتان اجازه دهید تا ببینید خود را برای این چیزها در طول سال‌ها چگونه تنبیه کرده‌اید. هر یک از این رویدادها باز هم مانند یک مهره کوچک سیاه است که به درون خودآگاهی‌تان افتاده و جسم، ذهن و قلب مهربان شما را پر کرده است. چقدر سم انباشته شده است؟ چگونه بافتی دارد؟ آیا سخت است؟ آیا چسبناک است؟ آیا به سبکی پر است یا به سنگینی لجن؟ آیا می‌توانید سنگینی آن را احساس کنید؟

اکنون که از وجود این سم درونی آگاهی‌دارید، توده مهره‌های سیاه را تصور کنید. وزن آنها چند کیلوست؟ بودن در جسم خود در کنار این همه مهره‌های سمی چه احساسی دارد؟ به خودتان اجازه دهید تا ببینید این مسمومیت چگونه به شما آسیب رسانده است، چگونه عزت نفس شما را دزدیده است، چگونه اعتماد به نفس و توانایی شما را برای دوست داشتن و دوست داشته شدن جویده است. چقدر انرژی از شما گرفته است؟ چگونه خلایق، اشتیاق، حساسیت و شهودتان را مسدود کرده است؟ دیوانه‌کننده است، نه؟ حال نفسی عمیق و آهسته و سپس یک بازدم بلند بکشید و بگذارید همه‌شان بروند.

آغاز پاک‌سازی

امروز را روز پاک‌سازی خودآگاهی خود از تمام چیزهایی اعلام کنید که با درخشش حقیقی و قدرت نامحدود خود مقدس شما مخالفت می‌کنند. امروز به خود اجازه دهید تا تمام آن تاریکی و سنگینی و آن مسمومیت در وجودتان به حرکت درآید و قلب و ذهن و جسم شما را ترک کند.

شاید بهتر باشد چیزی پیدا کنید - نماد یا یک ماده یا تصویر - که نماینده مسمومیت درونی شما باشد و سپس آن را در تمام روز در معرض دید خود بگذارید. هر زمان که فکر یا احساسی در درونتان ایجاد می‌شود که پست‌تر از والاترین فکری است که برای شما قابل تصور است، به آن بگویید: «بخشید، اما باید فردا بیایی. امروز به افکار سمی گوش نمی‌دهم». شما با این کار کنترل کردن ذهن خود را می‌آموزید. درخواست می‌کنید که مسئول سطح خودآگاهیتان باشید. در طول مدت بیست و چهار ساعت پاک‌سازی خودآگاهی فقط به صداهای روح، خدا و خود برترتان اجازه ورود دهید. به هر صدای دیگری که تلاش می‌کند توجهتان را جلب کند، بگویید: «از تو ممنونم، اما به تو گوش نخواهم داد. فردا صدایت را خواهم شنید» یا اگر دوست دارید یک عبارت تأکیدی بسازید تا به خود پست‌ترتان اعلام کنید رئیس کیست. در مدت بیست و چهار ساعت آینده به هر چیزی که وارد آگاهیتان می‌شود و بالاترین ارتعاش را ندارد، با صدایی بلند در ذهنتان بگویید، «مسمومیت برو، تاریکی برو». یا صرفاً یک علامت مزاحم نشوید به در ذهنتان نصب کنید.

در این بخش از پاک‌سازی، می‌توانید با استفاده از قدرت‌های پاک‌سازی آب و آتش به بدن، ذهن و عواطف خود در رها کردن سموم انباشته شده کمک کنید. می‌توانید کاری را انجام دهید که من پس از مدیریت کارگاه سایه که طی آن انبوهی از الگوهای تفکر منفی آزاد شده است یا پس از تعاملی که حس بدی به جای گذاشته است، انجام می‌دهم. نمک اپسوم و روغن کنجد را با هم مخلوط کنید و در حمام آن را به تمام بدن خود بمالید. تصور کنید که تمام سموم را بیرون می‌کشد. سر خود را زیر دوش بگیرید و تصور کنید که آب تمام سموم درون و بیرونتان می‌شوید و با خود به فاضلاب می‌برد. حتی می‌توانید با صدای بلند اعلام کنید که چه چیزی را رها می‌کنید: «من این زخم را رها می‌کنم». «من این احساس گناه را رها می‌کنم». «من این خشم را کنار

می‌گذارم». «من این رابطه را رها می‌کنم». «من احساس بد در مورد اشتباهاتم را رها می‌کنم». «من تمام احساسات بدی را که با خود حمل می‌کنم و تمام انتخاب‌های منفی را که در مورد خود یا دیگران انجام داده‌ام، رها می‌کنم». همین‌طور که احساس می‌کنید تمام این سموم در حال حل شدن و رفتن هستند، نفسی عمیق بکشید. تصور کنید که یک رویداد آزارنده رنگی خاص دارد و ببینید که آن رنگ از بدنتان خارج می‌شود. یک لیف بزرگ را در نظر بگیرید، بزرگتر از بدنتان و سپس ببینید که از سر تا پایتان کشیده می‌شود و در پایان به زمین زیر پایتان می‌رسد.

فرایند دیگری که به شما در رها کردن و آزادسازی افکار منفی کمک خواهد کرد، نوشتن آنها بر روی کاغذ و سپس سوزاندن آن در یک ظرف فلزی است. من این کار را همراه با یکی از مهمانان حاضر در برنامه آپرا انجام دادم. این روش بسیار قدرتمند است. وقتی می‌بینید افکار منفی شما به خاکستر تبدیل می‌شوند، اجازه دهید تا تحول خودآگاهی در درون هم صورت پذیرد. این کار را به یک فرایند مقدس تبدیل کنید و اجازه دهید تا شعله‌های کوچک درون ظرف نمادی از توانایی طبیعت برای نابودی و تجدید حیات باشد.

اقدام به سم‌زدایی

رقص روشی دیگر برای آزاد کردن عواطف و هیجاناتِ زندانی شده است. در سراسر جهان، فرهنگ‌هایی وجود دارند که از رقص به عنوان روشی برای پیوند با انرژی‌های الهی، افزایش خودآگاهی و پشت سر گذاشتن درد و غم‌های گذشته خود استفاده می‌کنند. هنگامی که مدیریت دوره‌های فشرده برنامه‌های پیشرفته را بر عهده دارم، از رقص مقدس به عنوان روش‌هایی برای آزادسازی، رها کردن، حل کردن باورها و الگوهای قدیمی و عواطف منفی بهره می‌بریم. یک رقص سایه تاریک داریم که در آن همگی به شکل جنبه‌های شفا نیافته خود لباس می‌پوشیم. ما شرمندگی، غم، غصه و فقدان‌های خود را با رقص از خود دور می‌کنیم. رقص مرگ را انجام می‌دهیم تا با ترس‌هایی مواجه شویم که سال‌ها با خود حمل کرده‌ایم، ترس‌هایی که ما را از عظمت، عزت نفس و تجربه تقدسمان محروم کرده‌اند و سپس آنها را رها می‌کنیم. ما با موسیقی شروع می‌کنیم که احساسات سرکوب شده درونمان را بر می‌انگیزد، تجربیاتی را فرا می‌خوانیم که عمیقاً به ما زخم زده‌اند و سپس جسم خود را به حال خود می‌گذاریم. او دقیقاً می‌داند چه باید بکند. می‌داند چگونه حرکت کند، چگونه رها کند، چگونه آزاد شود و چگونه سم را هضم کند. شما می‌توانید در خلوت خانه خود این کار را در یک فرایند سایه انجام دهید. می‌توانید به تنهایی به این کار پردازید یا گروهی از دوستان خود را با هدف پاک‌سازی خودآگاهی خود از طریق رقص مقدس دعوت کنید.

ممکن است ورزش را راهی برای آزادسازی بدانید. هر چند روش مورد علاقه من برای آزادسازی فعال نیست، اگر هدف اصلی خود را هنگام پیاده‌روی، دو، شنا یا طبیعت‌گردی قرار دهید، کفایت خواهد کرد. وقتی بدن خود را تا مرحله عرق کردن حرکت می‌دهید، تصور کنید که هر آنچه دیگر نیاز ندارید از بدنتان بیرون می‌رود. نسبت به دلیل ورزش کردن خود هوشیار باقی بمانید - خارج کردن انباشت سموم از بدن و فرستادن آن به درون زمین تا در آنجا جذب و معدوم شود.

شما می‌توانید روش خود را برای آزادسازی سم ایجاد کنید. تا زمانی که هدف شما شفاف است - آزادسازی، آزادسازی، آزادسازی - هیچ راه درست و غلطی وجود ندارد. به شعله یک شمع خیره شوید، بگذارید نور، جسم و

ذهن شما را خالص و تطهیر کند؛ ترانه‌های عشق و وفاداری را بخوانید یا نام خدا را زمزمه کنید. همه اینها با هم یا به تنهایی در پاک‌سازی خودآگاهی به شما کمک خواهند کرد.

در مدت این روز مقدس تنفس عمیق را فراموش نکنید. از بازدم خود برای رها کردن چیزهایی استفاده کنید که دیگر نیاز ندارید، هر چیزی که شما را پیش نمی‌برد، هر چیزی که تاریکی شما را تغذیه می‌کند و نه نورتان را. به موسیقی آرام، روحیه‌بخش و تسکین‌دهنده گوش کنید. آنچه را که قصد دارید رها کنید و چیزی را که مشتاقید بپذیرید، هوشیارانه و با صدای بلند بارها و بارها و بارها اعلام کنید. اکنون اعلام کنید که گذشته در حال شسته شدن و رفتن است و آینده‌ای جدید در حال شکوفایی است.

آزادم کن

خدای عزیز،

با من در دریا همسفر شو، سرورم،

و بگذار که بادهای پاک کنند دردم را، و افسوس ها و نگرانیم را.

بگذار که اقیانوس بر خودآگاهیم آب بپاشد و آن را تمیز کند.

بگذار که خورشید پسماند گذشتهام را ذوب کند و از بین ببرد.

بگذار تا گستردگی دریاها

فرصت های بی پایان آیندهام را آشکار کند.

امروز تصمیم دارم با دریاهاى خروشان زیرپایم در صلح باشم.

امروز انتخابم این است که به جهت طوفان اعتماد کنم.

امروز به درخشش و عظمت کسی اعتماد می کنم

که دریای عظیم وسیع را آفریده است.

امروز انتخابم این است که آب هایی را احساس کنم که در زیر پاهایم قرار می گیرند.

برای این رویداد سپاسگزارم.

سپاس، خدایا.

اکنون طوفان فرو نشسته است.

اکنون طوفان رفته است.

تا باد چنین بادا.

آمین.

نکته پاک سازی بیست و چهار ساعته این است: یا شما افکار مسموم خود را کنترل می کنید یا آنها شما را کنترل خواهند کرد. این انتخابی است که باید انجام دهید. وقتی که با ذهن خود کار می کنید این فرصت را دارید تا به

خود ثابت کنید که این شما هستید که ارتعاشی را که با آن زندگی می‌کنید، تعیین می‌کند. یک پاک‌سازی خودآگاهی فرصتی بسیار ضروری برای شما فراهم می‌کند تا هر چیزی را که دارای ارتعاش عشق، همدلی، خوبی، مهربانی، گشودگی و امکان نیست، باطل کنید. به خودتان اعلام کنید که شما - بله، شما - قدرت دارید هر چیزی را که با این ارتعاشات مقدس هماهنگ نیست، خاموش کنید. می‌توانید به آسانی و بی هیچ تلاشی آگاه‌تر شوید، قلمروهای بالاتر را دعوت کرده و آغوش خود را به روی آنها باز کنید. پس از پاک‌سازی بیست و چهار ساعته خودآگاهیتان، خواهید دید که درخشش روح شما بازگشته است.

پس از شناسایی تاریکی که پیوند شما را با خود برترتان مسدود کرده است، می‌توانید از قدرت دعا استفاده کنید و از خدا بخواهید آن را از شما دور کند، تا شما را از قید و بندهای گذشته کم ارتعاشتان رها کند، تا یک بار دیگر در حضور تقدس خود باشید و برای هر تاریکی که قادر به دیدن یا تشخیص آن نیستید نیز می‌توانید دعا کنید که آن هم از میان برود. دعایی را انتخاب کنید که در طول مدت روز پاک‌سازی شما را نگهدارد. از خود بپرسید آیا مایلید فقط برای بیست و چهار ساعت هر گونه منفی‌گرایی، هر گونه نیاز به انتقاد از خود و گفتگوی منفی درونی را رها کنید؟ بپرسید آیا مشتاق هستید تا بیست و چهار ساعت آینده را برای پاک‌سازی خودآگاهی، حاصلخیز کردن مجدد آگاهی صرف کنید و در زمین پر بار آگاهیتان دانه‌های جدید، مقدس و بارور بکارید؟ دعای صفحه بعد کمک می‌کند تا سم عاطفی و ذهنی را از میان ببرید.

مرا از مسمومیت شفا ده

خدای عزیز، الهه و کائنات، لطفاً امروز از من پشتیبانی کنید.
روح همیشه عاشقم را از مه غلیظ منفی گرایی خارج کنید.
آفتاب زندگیم را نشانم دهید،
ثمره‌ای که به جامی گذارم را و موهبت‌هایی که به من داده شده است.
بگذارید امروز چشمان خود را به نوری که در درون دارم و به اهمیت نور خود در زندگی دیگران باز کنم.
بگذارید امروز فیض الهی را بهتر از هر زمانی در گذشته بشناسم.
مرا تا بلندادهایی جدید بلند کنید تا بتوانم بر قله کوه امکانات و احتمالات بایستم و
آنسوی چشم‌اندازهای محدود واقعیت اکنونم را ببینم.
به من امکان دهید تا ببینم اگر بگذارم سم درونم از وجودم خارج شود
چه چیزی در اختیار خودم، دیگران و جهان قرار خواهد گرفت.
چشمانی به من بدهید که آن قدر بینا باشد که
تمام آن خوبی را که منتظر من است، ببیند،
و به من شجاعت و تواضعی عطا کنید تا بدانم همه این
خوبی تقدیر خدا برای من است.
بگذارید با فروتنی این سطح بالاتر خودآگاهی را بپذیرم،
جایی که در آن عشق و لذت در قلبم نفوذ می‌کند،
جایی که در آن آرامش و سکون ذهنم را پر می‌کند.
افکار تنبیه‌گر، شرمندگی، احساس گناه و افسوس مرا از میان بردارید.
تمام افکار و احساسات مسموم را از من بگیرید.
امروز متعهد می‌شوم تا داستان‌های محدودیت، دل شکستگی، فقدان

و خیانت خود را رها کنم.

امروز متعهد می شوم تا خرد تجربه های زندگیم را باز پس گیرم

و از آن استفاده کنم تا انسان بهتری شوم.

خدایا از تو ممنونم که همیشه مراقبم هستی

حتی وقتی که نمی توانم تو را ببینم.

از تو سپاسگزارم که از طریق این دعا نزد من می آیی.

در این لحظه برای احساس ورود تو از طریق خود آگاهیم کافی هستم.

تغییری را که در درونم در حال رخ دادن است، احساس می کنم.

عشق، محبت و درک تو را که مرا احاطه کرده است، احساس می کنم.

شانه هایم آرام می گیرند زیرا ترس،

نگرانی ها و سم خود را رها می کنم.

برای این لحظه انتخابم این است که ذهن و قلب خود را پاک کنم،

و خودم را کاملاً وقف تو می کنم.

من مال تو هستم و تو مال منی.

از تو به خاطر این امر سپاسگزارم.

تا باد چنین بادا.

آمین.

کدگذاری خودآگاهی

باشد که ذهنم علائمی را ارسال کند که

عمیق‌ترین خواسته‌هایم را اعلام کنند.

باشد که قوانین حاکم بر کائنات

به آسانی برایم کار کنند.

موهبت کدبندی خودآگاهی را

اکنون بر من روا دار

همراه با عشق، لذت و خوبی خالص.

اکنون پس از گذراندن بخش بهتر روز پاک‌سازی که باعث تطهیر خودآگاهی‌تان از افکار و احساسات منفی شد،

می‌توانید فرایند مقدس کاشتن قصد و نیت‌های جدید و کدبندی خودآگاهی‌تان با افکار و باورهای دارای

ارتعاش بالا را که روحیه‌بخش بوده و به شما انگیزه می‌دهند، آغاز کنید و آتش درونی خود را روشن کنید.

کدبندی خودآگاهی شما با الوهیت، شما را به قلمروهایی بالاتر پیوند می‌دهد.

کدبندی خودآگاهی، برنامه‌ریزی کردن جهان درونی شما با افکار، باورها، احساسات و تصویرهای تازه است.

وقتی خودآگاهی خود را با این اشکال جدید تفکر کدبندی می‌کنید، یک فرکانس ارتعاشی ویژه را در جسم و

ذهن خود تعبیه می‌کنید که با الوهیت رزونانس دارد. شما علائم انرژی را تطهیر و خالص می‌سازید که از طریق

افکار، واژه‌ها و رفتارهایتان به صورت الکترونیکی به کائنات منتقل می‌شود. اکنون شما بدون هیچ‌گونه پسماند

مسموم که شبکه ارتباطیتان را مسدود کند، افکار و احساسات خالص، مقدس و با ارتعاش بالا را به همه چیز و

همه کس در اطراف خود ارسال می‌کنید. مقاصد و نیت‌های شما که اکنون دیگر با مانع سمی مواجه نیستند، به

صورت رمزی، غیر قابل رویت، بی‌واسطه و قدرتمند به خدا اعلام می‌شوند. چه چیزی از این بهتر؟

ده موهبت نور

برای شروع این بخش از فرایند، تصور کنید که برای هر موقعیت مسمومی که در آن بوده‌اید، برای هر انتقاد مسمومی که شنیده‌اید - چه از سوی خودتان چه دیگران - برای هر ذره ترس، تردید، یا ناامیدی که مانند یک مهره سیاه به درون خودآگاهیتان انداخته‌اید، اکنون باید ده موهبت نور را در آن بچکانید تا منفی را مثبت کرده و آن را دور کند. این کار خودآگاهی شما را با پیام‌هایی از الوهیت کدبندی خواهد کرد. همان‌طور که پاک‌سازی بدن فیزیکی‌تان از ناخالصی‌های انباشته شده به شما امکان جذب بهتر مواد مغذی از غذایی که می‌خورید را می‌دهد، پاک‌سازی خودآگاهی از افکار مسموم به شما اجازه می‌دهد افکار و وضعیت‌های پرورنده‌تر و زندگی‌بخش‌تری را بپذیرید.

در آغاز حرفه‌ام رابطه کاری نزدیکی با دپیکا چوپرا و دیوید سایمون بنیان‌گذار سهام‌دار و مدیر پزشکی مرکز چوپرا و مؤلف ده فرمان داشتم. مرکز چوپرا برنامه‌هایی برای پاک‌سازی و احیا جسمی ارائه می‌دهد، در حالی که کار من متمرکز بر پاک‌سازی ذهن و عواطف است. روزی دیوید پس از مشاهده کارم تشابهاتی بین این دو نوع پاک‌سازی پیدا کرد. او گفت که بسیاری از افراد با کیفی پر از مکمل‌ها به مرکز چوپرا می‌آیند که پزشکان و شفا دهندگان مختلف برایشان تجویز کرده‌اند و در تعجبند که چرا هیچ‌کدام برایشان کارساز نبوده است. او توضیح داد که دادن مواد مغذی به یک جسم مسموم بی‌فایده است. اگر ناخالصی‌ها بدن را مسدود کرده باشند، حتی با کیفیت‌ترین گیاهان دارویی و مکمل‌ها نمی‌توانند در سم انباشته شده نفوذ کرده و به درستی جذب نخواهند شد.

همین پدیده در ذهن ما نیز رخ می‌دهد. می‌توانیم تمام روز افکار مثبت داشته باشیم و کتاب‌های روحیه‌بخش بخوانیم، اما اگر به صورت دوره‌ای ذهن خود را از طریق پاک‌سازی خودآگاهی سم‌زدایی نکنیم، افکار جدید در آگاهی ما نفوذ نخواهند کرد - ذهن ما آنها را طرد خواهد کرد. اما وقتی که ذهن پاک و ساکت است، وقتی که از آشوبگری افکار مسموم ما آزاد باشد، ما فضا را - یعنی زمین‌پذیرا و حاصلخیز را - فراهم می‌کنیم، تا خودآگاهی خود را با فرکانس‌های بالاتر کدبندی کنیم.

بنابراین اکنون من از شما می‌پرسم: مایلید هر روز چه حالت‌ها و هدایایی از نور در خودآگاهیتان جاری شود؟ اگر خدا در گوشتان نجوا می‌کرد، دوست داشتید چه می‌گفت؟ فکر می‌کنید چه چیزی به شما الهام می‌بخشد، به هیجان می‌آورد، تسکین می‌دهد و بر می‌انگیزد؟ خدا به شما چه خواهد گفت؟ به خودتان اجازه دهید پذیرای سمفونی خدا شوید و ملودی و ترانه‌هایی را بشنوید که شما را از نو کوک و پیوندتان را با قلمروهای برتر محکم می‌کنند. به خود اجازه دهید تا امروز ترانه‌ها را بشنوید، ترانه‌های عشق، امید، رضایت، سپاسگزاری و قدردانی. به ملودی گوش دهید، به واژگان، به سکوت آرامش‌بخشی که درست درون قلبتان وجود دارد. آنها را یادداشت کنید و سپس روزی سه دقیقه بنشینید و این افکار را با خواندن دعای فصل بعد در خودآگاهیتان بکارید.

لالایی خداوند

خدایا سپاسگزارم که امروز همان روز است.

امروز موسیقی کائنات را می‌پذیرم،

سمفونی الهی که پیوسته نواخته می‌شود

وقتی که قلب و ذهنم گشوده و با تو یکی است.

امروز من در هماهنگی کامل هستم.

خدایا من آماده‌ام تا لالایی تو را بشنوم.

آماده‌ام تا توسط خوبی که در درونم و در بیرون از من طنین انداخته است، تسکین یافته و به آرامش برسم.

امروز شجاعت دارم تا به ترانه‌های قلب و ترانه‌های ذهن گوش دهم که پر از عشق، امید و مهربانی بی‌پایان است.

نغمه‌های تو، خدای عزیزم، ملایم، مهربان و الهام‌بخش است.

امروز اجازه می‌دهم موسیقی بالاترین قلمروها هر گونه

تفکر محدودیت یا محرومیت را حل کند و از میان ببرد.

خدایا اجازه‌ام را اعلام می‌کنم تا سطح خودآگاهیم را کوک کنی،

تا در هماهنگی کامل با الوهیت قرار گیرم.

خدایا من از تو سپاسگزارم و تو را تقدیس می‌کنم

به خاطر موهبت‌هایی که به من داده‌ای،

به خاطر همه موهبت‌هایی که به دیگران داده‌ای،

و به خاطر انگیزه دادن به من برای کمال هماهنگی.

و همراه با تو می‌گویم:

«تا باد چنین بادا.»

آمین.

ممکن است مایل باشید این دعا را ضبط کنید و چند عبارت تأکیدی را هم که روح شما را سبک می کنند، به آن اضافه کنید - عباراتی مانند «من بسیار خاص هستم»، «من عزیز و مورد محبت هستم»، «من شایسته بهترین ها هستم»، «من خالق جادو هستم»، «زندگی من بود و نبودش فرق می کند»، «قلبم پر از عشق است»، «بهترین ها در راهند»، یا «من خودم را دقیقاً همین گونه که هستم، دوست دارم».

سپس می توانید این عبارات را در سراسر روز پاک سازی خودآگاهی گوش دهید. شنیدن رزونانس صدای خودتان باعث کدبندی خودآگاهی با تمام آنچه مایل به شنیدن، دانستن و احساس کردن آن هستید، خواهد شد. در ضمن می توانید این عبارات را روی کاغذ بنویسید و در گوشه و کنار خانه خود بچسبانید و آنها را در طول آن روز بخوانید. به مدت بیست و چهار ساعت خود را در مهربان ترین و مثبت ترین خودتان، غرق کنید. با تقدس خود در آمیزید. از یک عزیز کمک بخواهید تا به شما تلفن کند و جملاتی را بگوید که برای خود نوشته اید، جملاتی که قلبتان تشنه شنیدن آن است. چشمان خود را ببندید و برای تمرکز بر هر کدام از این جملات، این عبارات تأکیدی تقدستان، زمان بگذارید. حتماً هر کدام را هفت بار با صدای بلند به خود بگویید و در این بین تصور کنید واژه ها وارد وجودتان می شوند، سم را تجزیه می کنند و تمام عواطف منفی مسموم را از وجودتان بیرون و به زمین زیر پاهایتان می ریزند که در آنجا به هسته آتشین زمین کشیده شده و تغییر ماهیت دهند. سپس بعد از آزاد شدن سم، ببینید که این جملات مقدس در خودآگاهی کدبندی می شوند تا بتوانید آنها را با چشم ذهنتان ببینید. آنها را به درون نفس بکشید و تأکید کنید که این واقعیت جدید شماست.

در این فرایند شما به کائنات می گوئید که آماده و واقعاً متعهد هستید تا دنیای درونی خود را متحول کنید و دوباره به باشکوه ترین خودتان متصل شوید: به خود مقدستان.

مرا کدگذاری کن

خدای عزیز،

من آماده دریافت نور و هوشمندی تو هستم.

سلول‌هایم را از نو بچین.

بگذار که با خود مقدسم فکر کنم، سخن بگویم و رفتار کنم.

بگذار که معبری باشم پر شده از تو، ای پروردگارم.

من متعلق به تو هستم.

(nbookcity.com)

بخش چهار: تمام قلب خود را شفا دهید

شهر کتاب (nbookcity.com)

درد مقدس خود را شفا دهید

خدای عزیز،

مرا ببوس وقتی که غمگینم،

مرا در آغوش بگیر وقتی که تنهایم.

تسلایم ده وقتی که غصه دارم،

سخنان زیبا در گوشم زمزمه کن وقتی که به امید نیاز دارم،

و تشویقم کن وقتی که دنبال آرزوهایم می‌روم.

زندگی برای هوشیار کردن ما نسبت به ماهیت الهی خود فرصتهایی بی‌شمار در اختیارمان قرار می‌دهد. اغلب، این فرصت‌ها در دوران اندوه‌های بزرگ ظاهر می‌شوند. ما در این مدت فرصت کاوش دنیای درون خود و آغاز کردن فرایند مقدس صمیمی شدن با تمام خود، یعنی نور و نیز تاریکی‌مان، پیروزی‌ها و شکست‌هایمان، موهبت‌ها و نیز ناامیدی‌هایمان را پیدا می‌کنیم. درد به ما امکان می‌دهد از دیوارهای غیر قابل نفوذ و دفاعی خود عبور کنیم، دیوارهایی که عادات، رفتارها و الگوهای تفکری قدیمی را حفاظت می‌کنند. درد ما را وادار می‌کند از تفکر محدود گذشته خود فراتر رویم و ما را پذیرای افکار، مفاهیم، و واقعیت‌های جدید می‌سازد. درد ما را مجبور می‌کند رفتارها، انتخاب‌ها و باورهای خود در مورد زندگی را مورد تردید قرار دهیم و سپس در جاهایی پاسخی را جستجو کنیم که پیش از آن هرگز به فکرمان هم نمی‌رسید. این روش نفس برای گشودن ذهن و قلب به روی مفاهیم جدیدی است که کلید کشف واقعیت‌های جدید خواهند بود - واقعیت‌هایی که تحول فردی را حمایت خواهند کرد که لذت، شادی و رضایتی فراتر از آنچه ممکن می‌دانستیم به زندگی ما وارد خواهند کرد. درد وقتی که هضم و پذیرفته شود، به دستیار شخصی ما تبدیل می‌شود و الهام‌بخش آغازهای جدید شده و نهایتاً ما را به آزادی عاطفی و پیوند دوباره با خود مقدسمان سوق می‌دهد.

یک داستان خرد از یک استاد یوگا نقل شده است که درس‌های ده روز رنج بیش از درس‌های ده سال خشنودی است. او شرح می‌دهد که درد می‌تواند بزرگترین آموزگار باشد - همچون دوستی است که به شما

می‌گویند کدام بخش زندگیتان به توجه نیاز دارد، در واقع یک ندای بیدار باش معنوی است. او می‌خواهد تصور کنید در خوابی عمیق هستید که ناگهان زنگ هشدار آتش‌سوزی اتاقتان بلند می‌شود. شما هراسان از رختخواب بیرون می‌پرید، به سمت کمد می‌روید، چوب بیس‌بال را بر می‌دارید و زنگ را می‌شکنید تا صدایش قطع شود. اما، پس از آن به جای این که دنبال آتش بگردید، چوب بیس‌بال را در کمد می‌گذارید، به رختخواب باز می‌گردید، و می‌خوابید.

درد یک زنگ هشدار است که از شما می‌خواهد بیدار شوید. یک هشدار است که اعلام می‌کند چیزی به توجه شما نیاز دارد - همین الان. یک صدای بلند درونی است که اعلام می‌کند یک آتش عاطفی همین نزدیکی‌ها زبانه می‌کشد، که چیزی در درونتان به مراقبت و شفا نیاز دارد. اگر می‌خواهید معبرهای ورود خدا را باز نگهدارید، باید بیدار بمانید و به شعله‌هایی رسیدگی کنید که مانع از غوطه‌ور شدن شما در گرمایی ملایمتر و آرامش درونی هستند.

اگر به درد خود توجه کنیم، به مکان صلح و تعادل، عشق و آرامش راهنمایی خواهیم شد. درد یک هیجان و احساس مقدس است که به ما امکان می‌دهد بفهمیم خارج از ساختار ایگوی خود واقعا چه کسی هستیم. درد ما را به مکان‌هایی هدایت می‌کند که هرگز به تنهایی نمی‌رفتیم.

لحظه‌ای را به یاد دارم که دریافتم ازدواج اولم پایدار نخواهد بود و علیرغم این که به خودم قول داده بودم هرگز طلاق نگیرم، آن واقعیت قابل اجتناب نبود. شاید برای برخی افراد پایان یافتن یک ازدواج مصیبت‌بار نباشد، اما برای من بود. دلیلش تا حدودی این بود که من تا سی و هشت سالگی صبر کرده بودم، تا مرد بی‌نقصی را پیدا کنم که بتوانم با او یک زندگی بی‌نقص بسازم و تا حدودی هم این بود که به خودم قول داده بودم هرگز کاری را که با من شده بود با پسرم نکنم. می‌خواستم که او هرگز با درد یک خانواده از هم گسیخته زندگی نکند. اما خب اکنون رو در روی این واقعیت خرد کننده ایستاده بودم که بزرگترین ترسم به واقعیت خواهد پیوست و پایان نزدیک است.

اگر چه پردازش آشوب عمیق عاطفیم ماه‌ها به طول انجامید، به محض این که مشتاق شدم پذیرا شوم و

درس‌های پنهان درون این موقعیت دردناک را بیاموزم و بفهمم که زندگی از من می‌خواست چه کاری انجام دهم و به چه چیزی تبدیل شوم، پیامی از کائنات دریافت کردم که واقعاً مرا به کسی تبدیل کرد که امروز هستم. پیام این بود که قرار است قلبم را کاملاً شفا دهم و سپس با خردی که بدست می‌آورم به دیگران کمک کنم. این پیام بسیار خاص بود. لازم بود کتابی به نام «طلاق معنوی» بنویسم. هنگامی که در مراقبه‌هایم به سکون رسیدم و برای درک و تسکین دعا کردم، دیدم که از من خواسته شده چگونه رها کردن، چگونه بخشودن و چگونه ساختن دو خانواده با یک قلب مشترک را بیاموزم. دنبال کردن این هدایت الهی مرا به نویسنده شدن، معلم شدن، مربی شدن، آموزش به سایر مربیان و باز پس‌گیری تقدیرم به عنوان یک راهبر در آموزش عاطفی و هیجانی در سراسر دنیا سوق داد. اگر دردم تا این حد شدید نبود، به شغلی که داشتم ادامه می‌دادم. پس از نوشتن شش کتاب هنوز در حضور معجزه‌وار چیزی هستم که وقتی مشتاقیم با درد عاطفی خود روبرو شده و آن را با آغوش باز بپذیریم، رخ می‌دهد. وقتی که مشتاقیم به درون طوفان قدم بگذاریم و قلمروهای پیمایش نشده را مورد کاوش قرار دهیم، به مکان‌هایی می‌رویم که ممکن نبود خودمان به تنهایی به آنجا برسیم. لحظه‌ای که قادر و مشتاقیم تا موهبت‌های درد خود را ببینیم و خرد را از دردهایمان بیرون بکشیم، درد مقدس می‌شود و قادر می‌شویم پذیرای آینده‌هایی شویم که پیش از این غیر قابل تصور به نظر می‌رسیدند.

آشوب درونی ما قرار است یک کاتالیزور قدرتمند باشد تا ما را دوباره با ماهیت الهیمان پیوند دهد - با تقدسمان. چه بخواهیم چه نخواهیم درد ما را به سفر کشف خویشتن می‌کشانند و وادارمان می‌کند بیاموزیم چگونه تمامیت کسی را که هستیم دوست بداریم و بپذیریم. روبرو شدن با آشوب عاطفی خود و شفای عمیق آن ما را به آزادی از درد رسانده و مانع از تکرارهای الگوهای گذشته‌مان می‌شود.

ضروری است که دوران بحران و درد را فرصت‌هایی برای شفا ببینیم. شفا یک معبر اولیه است که ما را به مکانی می‌رساند که از آن بی‌نقصی انسان بودن و روزمرگی را با چشم تقدس خود می‌بینیم. این آگاهی عمیق است که به ما فرصت بازگشت به عمیق‌ترین پیوندی را می‌دهد که در دسترس همه ماست: پیوند با خالق الهی خود.

دعایی که به مدت پنج سال هر روز در حالت سجده می‌خواندم، دعایی است که از کتاب بزرگ «الکلی‌های

بینام» پیدا کردم و عاشقش شدم. این دعا که به دعای سه مرحله‌ای معروف است، دوستم، پرستارم، معشوقم و راهنمایم بود. وقتی که سعی داشتم کارکردهای جهان درونم را درک کنم، این دعا به من کمک کرد تا از درد خود جدا شوم. اگر با این دعای بی‌زمان آشنایی ندارید، امروز چند دقیقه برای تأمل در مورد آن وقت صرف کنید و به خود اجازه دهید مضامین هر مصرع و هر واژه را جذب کنید.

خدایا، من خودم را به تو پیشکش می‌کنم
تا با من آن کنی و از من آن بسازی که اراده‌توست.
مرا از زنجیر خودم رها کن، باشد که اراده‌تو را بهتر به انجام رسانم.
سختی‌هایم را از من بگیر،
باشد که غلبه بر آنها

شاهدی باشد از قدرت تو، عشق تو و سبک زندگی تو
برای آنهایی که یاریشان خواهم کرد.
باشد که همیشه اراده‌تو را به جای آورم!

وقتی که از زنجیر خود آزاد می‌شویم، قادر خواهیم بود از درد خود فراتر رویم، اسلحه‌های درونی خود را زمین بگذاریم و در مسیر آزادی به راه افتیم. وقتی که از دل شکستگی خود برای کمک به دیگری استفاده می‌کنیم، شفا می‌یابیم. این دعا، مختصر و مفید، پربار و تغییردهنده زندگی است. از آن بهره ببرید و بگذارید پیروزی‌های شما طناب نجات فردی دیگر شود.

مرا بلند کن و به آنجایی برسان که از آن من است

باشد که بال‌های فرشتگان مرا از مشکلات زمینی‌ام جدا کنند.

باشد که آغوش مهربان آسمان‌های الهی را احساس کنم.

امروز موهبت‌های قلمروهای بالاتر را می‌طلبم.

درخواست می‌کنم که فقط برای این لحظه فقط

لحظه ارزشمند حال را بشناسم.

می‌دانم که با تو، خدایا، می‌توانم

هر چیزی را از سر بگذرانم.

می‌دانم که تو هرگز مرا با چیزی مواجه نمی‌کنی

که از پس آن بر نیایم.

بنابراین حق خود را برای عبور از این زمان تاریک،

با وقار و آرامش، می‌طلبم.

نیروی درون و بیرونم را می‌طلبم

تا قلب دردمندم را تسکین دهد.

اکنون با وقار و زیبایی‌های عقی که اوج می‌گیرد

انتخاب می‌کنم که قلب سنگینم را تقدیم کنم

تا سبک‌بالی یک قلب مقدس را دریافت کنم.

پیشاپیش به خاطر عشقی که احساس می‌کنم،

از تو سپاسگزارم.

اکنون از تو سپاسگزارم که کمک می‌کنی بارم را زمین بگذارم.

جنگ درونی

بگذار که دست‌هایم را بالا ببرم.

بگذار که اسلحه‌ام را زمین بگذارم.

بگذار که قلبم برای تمام آنچه که هستم، جا باز کند.

بگذار که معاهده آغاز شود.

دنای بیرون با همه زیبایی و زشتی، برای هر یک از ما یک آینه است. در واقع انعکاس بزرگ زندگی درونی کوچک ماست. شاید متوجه شده باشید که جنگی در درون برپاست. این تعارضی است به قدمت بشر بین خودهای عاطفی، ذهنی و معنویمان که محصول فرعی ترس ایگوست. این جنگ ما را به این باور رسانده که وجودمان تکه‌تکه است که می‌توانیم از این جنبه‌های ظاهراً متناقض خود جدا شویم. اما این خود اولین دلیل جنگ است. جدایی در درون ما آغاز یک جنگ درونی است. باعث می‌شود صدای خود برترمان را نشنیده بگیریم، بر روی غرایز خدادادی خود پا بگذاریم و از قلب مهربانمان سرپیچی کنیم.

آیا شما در جنگی درونی با خود قرار دارید؟ جنگ با خود را چگونه آغاز می‌کنید و چگونه به خود حمله می‌کنید؟ آیا با حمله به دیگران، دور کردن آنها، استفاده از دارو، غفلت از خود و محروم کردن خود از چیزهایی که برایتان مهم است، این کار را انجام می‌دهید؟ آیا با گفتگوی درونی تحقیرآمیز یا آسیب‌رسان و رفتارهای اعتیادی به خود حمله می‌کنید؟ آیا انتخاب‌هایی انجام می‌دهید که باعث می‌شود در برخی حوزه‌های زندگی احساس عدم امنیت و خطر کنید؟ آیا در یک رابطه یا دوستی پر فریب گیر افتاده‌اید؟ آیا رؤیایها و امکانات آینده زندگیتان اسیر بخشی از شماست که در درد گذشته گیر کرده است؟

این کار جنگجوی معنوی قلبمان است که حقیقت را به ما بگوید و بر تاریکی تعارضات درون ما نور بتاباند. ما باید بر این بخش‌های خود که از آنها جدا شده‌ایم عشق بدهیم و در نهایت آنها را باز پس بگیریم. برای پیوند دوباره با تقدس خود باید به هر چیزی که بین ما و حق خدادادی ما برای ادعای عظمت خود و یکپارچه شدن با آن ایستاده است، توجه کنیم. ما تعارض درونی خواهیم داشت. این بخشی از سیم‌کشی ما به عنوان یک انسان

است. اما به هر یک از ما یک مسئولیت الهی داده شده تا به تمام خود نور بتابانیم و عشق بورزیم: خود مقدس، خود عاطفی و خود خردمندمان. این کاریک کل می‌سازد، یعنی تمامیت کسی که هستیم با تمام مخلفاتش.

فقط یک پادزهر برای نبرد درونی وجود دارد که هر یک از ما حتی قبل از بیرون آمدن از رختخواب در هر صبح با خودمان آغاز می‌کنیم و آن عشق است. این کار شامل یک تصمیم است که عشق به خود را به تاریخی در آینده یعنی زمانی که واقعاً شایسته عشق باشیم، موکول نکنیم. بلکه خود را درست همان جایی که هستیم دوست بداریم و این اتفاق زمانی ممکن می‌شود که خود را به خاطر نقص‌ها، ضعف‌ها و گناهانی که فکر می‌کنیم مرتکب شده‌ایم، ببخشاییم. این‌ها پرسش‌هایی هستند که می‌توانیم از خود بپرسیم:

چگونه می‌توانم خودم را دوست بدارم وقتی که حتی اوضاع طبق میل من پیش نمی‌رود؟

چگونه می‌توانم خودم را دوست بدارم وقتی که تصمیمات و انتخاب‌های بدی داشته‌ام یا وقتی که از خودم محافظت نکرده‌ام؟

چگونه می‌توانم خودم را دوست بدارم وقتی که چاق و بی‌پولم؟

چگونه می‌توانم خودم را دوست بدارم وقتی که همسرم مرا ترک کرده است و فرزندانم با من سخنی نمی‌گویند؟

چگونه می‌توانم خودم را دوست بدارم وقتی که احساس می‌کنم عیب و ایراد دارم؟

چگونه می‌توانم خودم را دوست بدارم وقتی که احساس می‌کنم رسالت خود را نادیده گرفته‌ام؟

چگونه می‌توانم خودم را دوست بدارم وقتی که تا سر حد مرگ ترسیده‌ام؟

چگونه می‌توانید خودتان را دوست داشته باشید؟ شما می‌توانید خودتان را دوست داشته باشید با دانستن این که هیچ خود دیگری وجود ندارد. هیچ کار دیگری برای انجام دادن ندارید جز این که خود درونیتان را حقیقتاً دوست بدارید. این وظیفه‌ای است که به شما داده شده است. این کار شما بر روی این سیاره است: که عمیقاً به خود گرانقدرتان، روحی که فقط در تصرف شماست، عشق بورزید، احترام بگذارید، او را تحسین و تغذیه کنید. پادزهر این است، پاسخ این است و راه حلی که تمام چیزهای خوب از آن بیرون می‌آیند، همین است.

باور دارم این کار برای همه ما نیازمند تغییری در درک است که حقیقتاً درک کنیم که زمان بیشتری وجود ندارد.

این اتفاق قرار نیست هفته بعد، ماه بعد یا سال بعد رخ دهد. نمی‌توانیم منتظر شویم تا اوضاع بهتر شود، زیرا وقتی هنوز در حوزه‌های روانی و عاطفی داریم از خودمان انتقاد می‌کنیم و به جنگیدن با خود ادامه می‌دهیم، اوضاع بهتر نخواهد شد. وقتی ما خودمان را با افرادی محاصره کرده‌ایم که از عظمت ما غافلند و مشتاق نیستند تا عظمت را در خودشان ببینند، اوضاع چگونه می‌تواند بهتر شود؟

ما باید معیار جدیدی برای خودمان ایجاد کنیم که طبق آن مهربانی، محبت، همدلی و پذیرش جایگزین قضاوت، تمسخر و طرد شود. ما باید از خودمان سطح بالاتری از محبت، احترام و یکپارچگی عاطفی را انتظار داشته باشیم و سپس دوستان و اجتماعی را جستجو کنیم تا ما را در آن سطح نگه دارند.

وقتی تصمیم بگیریم تا سلاح‌های درونی خود را زمین بگذاریم و شرکت در جنایت‌های جنگی خودتحمیلی را متوقف کنیم، شفا آغاز می‌شود. خب پس جنگ را چگونه متوقف کنیم؟ چگونه سلاح‌های گفتگوی درونی منفی، انتقاد درونی، تنفر از جسم خود، حسرت خوردن برای گذشته، غرق کردن خود در احساس گناه، سرزنش خود با افسوس‌ها، انتقاد از خود با رفتارهای خودتخریبی را زمین بگذاریم؟ تنها یک راه برای شروع هست. اعتراف به شکست، پذیرفتن ناتوانی و صرف‌نظر کردن از حق خود برای استفاده از سلاح‌های درونی. در واقع، اعلام آتش‌بس می‌کنیم.

تسلیم به ناتوانی

خدایا به من آرامشی ده

تا بپذیرم چیزهایی را که نمی‌توانم تغییر دهم،

تا تغییر دهم چیزهایی را که می‌توانم،

و خردی تا تفاوت این دو را بدانم.

زمانی که سرانجام کاملاً تسلیم شدم و زندگی خود را به قدرتی بزرگتر از خودم واگذار کردم، هنگامی که قادر شدم وسعت ناتوانی خود را احساس کنم، آماده بودم تا به خدا اجازه دهم وارد خودآگاهیم شود. امروز می‌توانم به شما بگویم که این حس عمیق ناتوانی بود که مرا به کشف والاترین زندگی‌م نائل کرد. این ناتوانی من بود که مرا روی پاها و دست‌هایم انداخت. تا زمانی که فهمیدم دیگر چیزی در دنیای بیرون نیست که بتواند مرا نجات دهد، این اتفاق نیفتاده بود. هیچ استراتژی، فریب یا کنترلی نبود که بتوانم پیاده کنم و برایم مفید باشد. فقط هنگامی که دیگر هیچ گزینه‌ای نمانده بود و به آخر خط رسیدم، به خدا اجازه دادم کاملاً وارد خودآگاهیم شود.

بنابراین امروز درک می‌کنیم که چقدر درمانده داشتن کنترل بر زندگی خود هستیم، چقدر ایگوی ما می‌خواهد باور کند که اگر اراده خود را اعمال کنیم یا به اندازه کافی سخت تلاش کنیم، اگر برنامه‌ها یا استراتژی‌های کافی داشته باشیم، به نوعی قادر خواهیم بود به آرمان‌شهر - بهشت بر روی زمین - برسیم و این تناقضی کیهانی است، زیرا آرمان‌شهر تنها زمانی رخ می‌نماید که کاملاً تسلیم شده باشیم، یعنی زمانی که اراده ما کاملاً از سر راه کنار رفته باشد. وقتی اراده خداوند و خودآگاهی الهی آزادانه در تمام وجود ما جاری می‌شوند، وقتی که با خدا یکی هستیم، چیز دیگری نمی‌خواهیم زیرا اراده ما و اراده خدا یکی هستند. بنابراین به منظور شفای زخم‌های عاطفی‌مان باید با ناتوانی درون خود تماس برقرار کنیم. همه ما در کودکی این را تجربه کرده‌ایم، در آن زمان احساس ناتوانی یا مفید نبودن کرده‌ایم، هنگامی که محیط ما قابل کنترل نبود، زمانی که ایگوی ما قدم پیش گذاشت و تصمیم گرفت که مدیر کائنات شود، حداقل کائنات کوچک و شخصی خودمان.

بنابراین هر روز باید فهرستی تهیه کنیم از چیزهایی که به آنها چسبیده‌ایم - چه باورها، افکار، قضاوت‌ها،

محدودیت‌ها، احساسات و روابطی باعث می‌شوند احساس کنیم از حسی از نظم، قدرت و کنترل بر آینده برخورداریم؟ تنها زمانی که بتوانیم ناتوانی خود را بپذیریم - کاملاً بپذیریم - می‌توانیم فضای درونی را باز کنیم که قدرت خودآگاهی الهی از طریق آن می‌تواند وارد شود. از آنجا که این کودک درون ما است که برای کنترل روزانه زندگی‌مان می‌جنگد، ابتدا باید با خواندن دعایی برای آن کودک درون، کار خود را آغاز کنیم که از ناتوانی خود احساس آسیب‌پذیری می‌کند. بسیاری از ما فکر می‌کنیم مراقبت از کودک درون، کاری خنده‌دار است یا حاضر نیستیم اعتراف کنیم که این کودک هنوز در درون ما زنده و قدرتمند است. اما اگر کودک درون ما ناپدید شده، کجا رفته است؟ آن کودک یک، دو، نه و دوازده ساله کجا رفته است؟

نفسی آرام و عمیق بکشید و ببینید آیا می‌توانید تصویری از کودک درون را به آگاهی خود بیاورید و سپس، با ملایمت و به آهستگی دعای بعدی را برایش بخوانید؟

کودک دل‌بند من

کودک درون عزیزم،

می‌دانم رها کردن، چقدر سخت است،

می‌دانم احساس ویرانگر ناتوان بودن چقدر سخت است

ناتوانی در برابر خانواده‌ات، دوستان، سایر کودکانی که شاید

به تو آسیب رسانده یا تو را مورد تمسخر قرار داده باشند.

درک می‌کنم که چقدر نیاز داری که احساس کنی

بر زندگی خود کنترل داری.

اما کودک عزیزم، امروز از تو می‌خواهم که رها کنی،

که به یک قدرت برتر اعتماد کنی،

که احساسات ناتوانی خود را به قدرت الهی جمعی تسلیم کنی

که هر قدم را در این رقص مرموز کیهانی

سازماندهی می‌کند.

امروز تو با رها کردن در امان خواهی بود.

امروز در امانی تا به ویرانی دل شکستگی گذشته اعتراف کنی

که تو را با احساس ناتوانی بر جای گذاشت.

در امانی تا زندگی را به مادر الهی بسپاری.

اکنون در امانی تا به تقدس خود بازگردی.

بنابراین، کوچولوی من نفسی عمیق بکش و قلب خود را بگشا

تا پدر و مادر الهیت بتوانند نجات دهند.

می‌بینم که اوضاع در حال بهبود است.

لبخند را بر چهره‌ات می‌بینم.

نرم شدن قلبت و باز شدن آغوش را احساس می‌کنم.

برای همه این‌ها از تو سپاسگزارم کودک عزیزم،

اکنون من از تو مراقبت خواهم کرد.

پس از خواندن این دعا برای کودک درونتان، چند دقیقه چشمان خود را ببندید و ببینید آیا می‌توانید این بخش

از خودتان را تسلی دهید. شما این توانایی را دارید که از درون به بیرون برای خودتان مادری کنید و از

بخش‌هایی از خودتان که شفا نیافته و نیازمند توجه شما هستند، مراقبت کنید.

پس از این که از بخش‌های حساس و جوان خود مراقبت کردید، می‌توانید به موضوع تسلیم شدن به عنوان یک

بزرگ‌سال و طلب هدایت و امنیت کردن برای تسلیم اراده خود بازگردید.

تسلیم شدن به آغوش تو

مادر و پدر الهی عزیز، ای خالق همه چیز،
مرا در آغوش بگیر و بگو که با تسلیم اراده‌ام به تو در امان هستم.
عمیق‌ترین خواسته‌ام هم‌راستا کردن اراده‌ام با اراده توست.
خدایا، تو را دوست دارم چون با من صبوری کرده‌ای.
از تو سپاسگزارم که به من اجازه داده‌ای این سو و آن سو بروم و
وانمود کنم که بر اوضاع کنترل دارم.
از تو سپاسگزارم به خاطر این که مرا هدایت کرده‌ای
و اجازه داده‌ای کسی بشوم که امروز هستم.
اما امروز اعتراف می‌کنم تا جایی که توانسته‌ام با اراده خودم آمده‌ام.
و زندگیم را به تو پیشکش می‌کنم تا آن را هدایت و حفاظت کنی و از عشق لبریز.
باشد که من باشکوه‌ترین تجلی بعدی اراده تو باشم.
من با تسلیم شدن به ناتوانی خود،
در را به روی قدرت‌های بزرگ‌تری می‌گشایم تا از من استفاده کنند
و مرا لبریز کنند،
تا باشد که من نیز به دیگران در این کار کمک کنم.
پس هدایت تو را و اراده‌ات را برای خود می‌پذیرم.
من به نقشه تو اعتماد می‌کنم.
من با خوشحالی پذیرای آن سطح از خودآگاهی می‌شوم که
مرا به تو خواهد رساند.
تا باد چنین بادا.

شهر کتاب (nbookcity.com)

قلب ارزشمند خود را شفا دهید

دردم را به خرد تبدیل کن،

و قلب دردمندم را به انرژی برای آینده‌ام.

امروز به من شجاعتی عطا فرما

تا با خود همچون موجودی ارزشمند رفتار کنم، چرا که به واقع چنین است:

به اندازه میلیون‌ها تن طلا.

همیشه شاهد هستم ... که ما در این جهان عشق را در همه جا جستجو می‌کنیم به جز جایی که واقعاً یافت می‌شود. تلاش می‌کنیم آن را در همسر، در دوستان، در حساب بانکی، در وجهه اجتماعی، در موفقیت‌ها و در اجتماع‌های خود بیابیم اما عشق فقط در یک جا وجود دارد: در درون ما: در قلب مقدس ما. و قلب ما بسیار بیش از آنچه به آن عرضه می‌داریم، نیاز دارد.

او به عشق و محبت نیاز دارد، به بخشایش و به پذیرش کامل ناامیدی‌ها و دردش نیاز دارد. ما تا زمانی که این موضوع را به رسمیت نشناسیم، مجبوریم به مسابقه دو انسانی خود - تلاش بیشتر، بدست آوردن، جمع کردن، خواستن و تشنگی بیشتر و بیشتر در جهان بیرون ادامه دهیم.

به همه آن زمان‌هایی بیندیشید که به قلب مقدس خود دروغ گفته‌اید، به همه آن زمان‌هایی که قلب مقدس خود را در دست‌های افرادی قرار داده‌اید که واقعاً نمی‌شناختید یا به آنها اعتماد نداشتید. به همه آن زمان‌هایی بیندیشید که قلب مقدس خود را در خانه تنها گذاشتید تا بتوانید چیزی را دنبال کنید که فکر می‌کردید احساس بهتری به شما خواهد داد.

تصور کنید نوزادی باارزش دارید که در تمام عمر منتظر به دنیا آوردنش بودید. آیا آن نوزاد را به هر کسی که در خیابان می‌بینید، خواهید داد؟ آیا او را روزها، ماه‌ها یا سال‌ها تنها خواهید گذاشت؟ آیا او را در معرض افراد منفی‌گرا قرار خواهید داد که همیشه آماده‌اند به او بگویند عیب و ایرادش کجاست؟ نه این کار را نخواهید کرد. و اگر تقدس قلب خود را می‌شناختید، با آن چنین رفتار نمی‌کردید. بلکه آن را در آغوش می‌گرفتید، به آن عشق

می‌ورزیدید و توجهی مناسب به آن روا می‌داشتید. آن را ستایش و تقدیس می‌کردید. از آن به حیرت در می‌آمدید. با زیباترین و دعاگونه‌ترین زبان با قلب خود سخن می‌گفتید. دعای بعدی شما را در فرایند شفای قلب مقدستان حمایت خواهد کرد. وقتش رسیده‌است. پس بیایید دعا کنیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

قلب لطیفم را شفا ده

خدای عزیزم،

کمکم کن تا خودم را در عشق تو شستشو دهم.

کمکم کن تا تو را بشناسم حتی وقتی که قادر به دیدنت نیستم.

کمکم کن جادوی تو را بپذیرم و پاهایم را محکم در ایمانی بکارم

که برای رشد و تحول نیاز دارم.

باشد که لمس لطیف تو قلبم را تسکین دهد.

باشد که کلمات انرژی بخش تو ذهنم را آرام کند.

باشد که تعهد تزلزل ناپذیر تو به باشکوه ترین خودم نفسم را تسکین دهد.

ای آورنده نور من، از تو دعوت می کنم که لطفاً

در رؤیاهایم به ملاقاتم بیایی،

در مراقبه هایم با من سخن بگویی،

مرا از طریق نسیم ملایم و صداهاى طبیعت لمس کنی.

اکنون قلبم را از عشقی پر کن که به رنجم پایان دهد.

می دانم که تو حامی من هستی، پس سپاس و قدردانی مرا بپذیر.

پدر و مادر الهی، ای آورنده نور، امروز وقف تو هستم.

تا باد چنین بادا.

آمین.

از دل شکستگی های زندگی بازگردید

این نیز بگذرد،

و من دوباره یکپارچه خواهم شد.

قلبم شفا خواهد یافت،

و به آغوش پر مهر فضل الهی باز خواهم گشت،

به جایی که کاملاً پذیرفته می شوم.

ما در بحبوحه دل شکستگی های زندگی باید چشمانی برای دیدن آن سوی موقعیت فعلی خود پیدا کنیم. این حقیقت باقی است که قرار است روزگار سخت هم داشته باشیم. افراد خواهند مُرد، عشقمان ما را ترک خواهد کرد. تقلا خواهیم کرد. می توانیم آن قدر برای تغییر اوضاع دعا کنیم تا کبود شویم، اما اکثر اوقات ناتوان از متوقف کردن دل شکستگی هستیم، زیرا بخشی اجتناب ناپذیر از زندگی است. خلق و ویرانی، زندگی و مرگ، روزهای خوب و روزهای بد ... اگر پدر شما دچار سرطان پیشرفته باشد، ۹۹ درصد احتمال دارد که وفاتش نزدیک باشد. دعا کردن برای این که از دنیا نرود اگر چه کاری است که می توانید انجام دهید اما دعایی نیست که انتظار داشته باشید خداوند پاسخ دهد. در حالی که چیزی که می توانید برایش دعا کنید، آنچه بر آن نفوذ دارید این است که در آن دوران قوی ترین، متمرکزترین و مهربان ترین فردی باشید که می توانید. می توانید دعا کنید با وجود ترس، شجاعت دوست داشتن را داشته باشید، به عشق اجازه دهید از منابع دیگر وارد شود. می توانید دعا کنید به اندازه کافی عشق داشته باشید تا بتوانید به شیوه ای سالم سوگواری کنید. می توانید برای عزیزتان دعا کنید که در آرامش باشد، ایمان داشته باشد و گذاری آسان داشته باشد. آنچه بر آن قدرت دارید، آنچه نیاز دارید، این درک است که زندگی همین است، این نیز می گذرد و تمام فضل الهی یکپارچه عشق در کنار شما است و به شما برای فرا رفتن از این لحظه کمک می کند و قدرت می دهد تا آن سوی شرایط فعلی خود را ببینید. مانتراي «این نیز بگذرد» خودآگاهی شما را ارتقا می دهد تا بتوانید پنج روز یا پنج ماه آینده را ببینید و بدانید که حالتان خوب خواهد شد. درد اجتناب ناپذیر است. رنج اختیاری است.

رنج، دل شکستگی و عذاب، ناشی از ناتوانی ما برای پردازش تمام عواطف خود است. اگر بدون هیچ گونه مقاومت فقط به ترس خود اجازه می دادیم وجود داشته باشد، آنگاه همچون ابری شناور بالاخره از کنارمان می گذشت و می رفت. اگر خشم هم به اندازه شادی مورد پذیرش قرار می گرفت، آنگاه صرفاً احساسی می بود در درون ما و نه هیجانی که بر تمام وجودمان حاکم شود. قادر می شدیم به جای این که با آن یکی شویم، از آن جدا شویم، ماهیتش را مشاهده کنیم، خودمان را مشاهده کنیم. تمام عواطف و هیجاناتی که در مواقع سختی سر راهمان قرار می گیرند، آمده اند تا خرد معنوی لازم برای پیش روی را به ما بیاموزند و به سمت آن هدایت کنند. اما وقتی که در تمام این عواطف گیر می کنیم، با آنها یکی می شویم، به آنها اجازه می دهیم بر فرایند فکری و حق ما برای انجام انتخاب های خودآگاه تسلط یابند، دقیقاً خلاف کاری را انجام می دهیم که قرار است به طور طبیعی رخ دهد.

چرا چنین می کنیم؟ زیرا برداشت ما از تجربیاتمان بسیار شخصی است. ما باور داریم که رویدادهای زندگی به نوعی توسط ما خلق و بازآفرینی می شوند و به این دلیل به واقعیتی که شناخته ایم می چسبیم و در مقابل تغییر آن مقاومت می کنیم. ما به افراد و روابط زندگی خود و اشکالی که پیدا می کنند، وابسته می شویم. به موقعیت های بیرونی و نیز حالت های درونی دلبسته می شویم و این دلبستگی چیزی است که در نهایت باعث درد و رنج ما خواهد شد.

این یکی از آن تناقض های کیهانی است که اگر موفق به درک آن نشویم، هر بار ما را فریب خواهد داد. ما قرار است نسبت به موقعیت ها، افراد و تجربه ها پذیرا باشیم، اما لازم است نسبت به از دست دادن همین موقعیت ها، افراد و تجربه ها نیز آماده و پذیرا باشیم. ممکن است فقط برای همین موضوع از دست خدا عصبانی باشیم. این دیگر چه عدالتی است؟ بیشتر به یک توطئه می ماند که پذیرای هر چیزی باشیم و در عین حال بدانیم که هر زمان ممکن است از ما ربوده شود. از آنجا که گیر دادن امری مربوط به انسان بودن ماست - دلبستگی در ساختار ژنتیکی ماست - در نتیجه رها کردن و بی خیال شدن حتی سخت تر نیز می شود. درست زمانی که فکر می کنیم اوضاع خوب است، همه چیز تغییر می کند. مردم می میرند، ما را ترک می کنند و به ما خیانت می کنند.

دوست، همسر یا شغلمان را از دست می‌دهیم. به خاطر برخی دارایی‌هایمان مورد سوءظن قرار می‌گیریم یا همکاری برایمان مانع‌تراشی می‌کند. سلامتی، انرژی، وقار و خاصیت کشسانی پوست خود را از دست می‌دهیم. با هر روزی که می‌گذرد به مرگ نزدیکتر می‌شویم و تمام اتفاقات زندگی روزانه ما را از حضور در برابر آنچه اکنون داریم، دور می‌کند.

باید در آن بدمیم. در نهایت، قدرت خود را برای پردازش رویدادهای پرچالش باز پس گیریم، تا بتوانیم پیش رویم. بله، این فرصت و نیز چالش ماست. دل‌شکستگی یا یک زندگی جدید به ما می‌دهد یا مرگ درونی ما - مرگ رؤیاها، امیدها، لذتها و بلندپروازی‌هایمان - را سرعت می‌بخشد. ما مسئول این قسمت از زندگی خود هستیم و باید انتخاب کنیم.

قدم پیش بگذارید و انتخاب کنید. این فرصت شماست. این زمان بهترین زمان است تا با هر عشقی که زمانی به هر شکلی از دست داده‌اید، چه یک دوست بوده باشد، چه یک شغل، یک معشوق، یک عضو خانواده، یک فرصت یا یک اعتیاد، خداحافظی کنید.

خدای عزیزم،

باشد که آگاهیم از آنچه که هست

از خاطره‌ام از آنچه بود

پررنگ‌تر باشد.

باشد که عشقم از آنچه که هست

از افسوسم نسبت به آنچه که بود،

عمیق‌تر باشد.

سپاسگزارم که راه را به من نشان می‌دهی.

آمین.

جدا شدن سخت است. اما اگر اجازه دهیم، خدا می‌تواند به ما کمک کند شفا یابیم و ما را در فرا رفتن از درد

قلب شکستہ خود، یاری می کند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

عشق از دست رفته را رها کنید

من بدون تو تنها و گم گشته‌ام
گویی که بخشی از من گم شده‌است.
قلبم برای لمس تو تیر می‌کشد.
آرزومند تو هستم که نزدیکم باشی.
و اگر چه احساسم به تو عاشقانه است،
امروز شجاعت رها کردن تو را می‌طلبم.
رؤیایها، خیال‌پردازی‌ها و حسرت‌هایم را رها می‌کنم.
ای کاش‌ها و می‌شده‌ها و باید می‌شده‌ها را رها می‌کنم.
از آرزو مندیم و نیازم به رنج بردن به خاطر تو دست می‌کشم.
هر گونه دلبستگی به تو، از جمله دلبستگی‌های منفی به تو را رها می‌کنم.
نیاز به بودن تو در کنارم را رها می‌کنم.
الهی عشق، من اکنون تو را فرا می‌خوانم.
می‌دانم که تو برنامه بهتری برای من تدارک دیده‌ای
اگر چه قادر به دیدنش نیستم.
می‌دانم که فقط تو حفره درون قلبم را پر خواهی کرد.
پس امروز از تو درخواست می‌کنم که لطفاً
تنهایم را بَرَدَا
و اشک‌هایم را پاک کن
تا شجاعت قطع کردن زنجیرهای اسارت قلب دردمندم را بیابم.
و آنها را با رشته‌هایی از نور جایگزین کن که مرا به تو وصل کند.

امروز تصمیم می گیرم به قدرتی بزرگ تر از خودم اعتماد کنم.
تنهایی و آسیب هایم را بگیر و جای آنها را با عشق و خشنودی پر کن.
امروز من تو را، ای خدا، ای الهه، به عنوان معشوق خود انتخاب می کنم.
انتخاب می کنم که در مورد تو فکر کنم.
انتخاب می کنم با تو رابطه ای عاشقانه برقرار کنم.
انتخاب می کنم تا از تو دلبری کنم.
و انتخاب می کنم تا به تو عشق بورزم
عشقی که تا بحال هرگز نورزیده ام.
اکنون تو را در بدنم احساس می کنم.
عشق تو را احساس می کنم که در رگ هایم جاری است.
خود را می بینم که از ترس ها، دردها و قلب دردمندم فراتر می روم.
خدایا، احساس می کنم که تو وجودم را پر می کنی و مرا به
مکان عشق، صلح و خشنودی میبری.
تا باد چنین بادا.
آمین.

بخش پنج: داروی مقدس

شهر کتاب (nbookcity.com)

آخرین گام در دوست داشتن خود

ما را به خاطر اشتباهاتمان ببخشای

ما نیز آنهایی را که در مورد ما اشتباه می کنند، می بخشاییم.

ما هر روز باید انتخاب کنیم که خود را به خاطر ناکامل بودن، به خاطر خواسته های متناقض، به خاطر انگیزه های ناسالم، به خاطر ذهن قضاوتگر و افکار انتقادی خود ببخشاییم. ما برای پذیرش و به صلح رسیدن با جنبه هایی از خود و زندگی مان که از آنها غفلت کرده ایم، نفرت داریم، طردشان کرده ایم، به آنها خیانت کرده ایم، آنها را نقض کرده ایم - حتی به شیوه های بسیار ظریف و پنهانی - ابتدا باید بخشایش را انتخاب کنیم. باید خود را به خاطر تمام دستور کارها و موقعیت های حق به جانی که همچنان ما را به این باور سوق می دهند که از بقیه انسان های این جهان جداییم ببخشاییم. زیرا هنگامی که قادر به انجام این کار باشیم، می توانیم بخشایش همه اطرافیان خود را برگزینیم. آنگاه می توانیم چشم انداز بزرگتر و نسخه باشکوه تری از تجربه خود را ببینیم.

اگر در جایگاه خدا بودید، با خودتان چگونه رفتار می کردید؟ نگاهتان به خودتان چقدر متفاوت می شد؟ اگر می دانستید تمام پتانسیل جهان را در قلب خود دارید، در این لحظه خود را چگونه می دیدید؟

به جز بخشایش، هیچ چیز دیگری - و واقعاً منظورم هیچ چیز است - نیست که درصد بالایی از آنچه را می خواهید و نیاز دارید به شما بدهد.

بخشایش خود، دیگران و جهان ما را فوراً به تقدسمان باز می گرداند. بخشایش برای هر یک از ما یک فرایند است. اگر ما به رها کردن گذشته و پایان دادن به نبرد درونی متعهد باشیم، مراحل شفای خشم و زخم هایمان، در نهایت ما را به «متأسفم» می رساند.

عشقی که امروز می توانید به خود بدهید معذرت خواهی و گفتن «متأسفم» برای همه همکاری هایتان در رفتارها و شرایطی است که در خدمت به قلب عمیق ترتان نبودند. این یک گفتگوی شخصی بین شما و خصوصی ترین و حساس ترین بخش های خودتان است - یک گفتگوی خصوصی که توسط شما و برای شما نوشته شده است. حتی مهم نیست که از لحاظ ذهنی درک کنید چرا چیزهای معینی وارد آگاهی شما خواهند شد. تمام آن مربوط

است به شفای خود عاطفی شما و شرمندگی که با خود حمل می کنید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

متأسفم

متأسفم که انتخاب‌های بهتری برای خودم انجام ندادم.
متأسفم که بررسی نکردم تا از امنیت خود مطمئن شوم.
متأسفم که پا بر روی شهودم گذاشتم و از شنیدن پیام‌های کائنات سرباز زدم.
متأسفم که زودتر تقاضای کمک نکردم.
متأسفم که اجازه دادم ترس بسیاری از انتخاب‌هایم را مدیریت کند.
متأسفم که ترس را به ایمان ترجیح دادم.
متأسفم که به عزیزانم آسیب رساندم.
متأسفم که نتوانستم کاری کنم همه دیدگاهم را درک کنند.
متأسفم که اصولاً چنین اشتباهی را مرتکب شده‌ام.
متأسفم که آن قدر درمانده بودم که برای انجام احتیاط‌های لازم وقت نگذاشتم.
متأسفم که ایمانم به خودم بیشتر نبود.
متأسفم که این قدر به خودم آسیب رساندم.
متأسفم که کامل و بی نقص نیستم.
متأسفم که قادر به دیدن تصویر بزرگتر نبودم و بسیار
متأسفم که اجازه دادم دیگران بر تصمیماتم تأثیر بگذارند.
متأسفم که آن قدر خردمند نبودم که هر چیزی را خودم بسنجم.
متأسفم که نمی‌دانستم چگونه از حق خود دفاع کنم.
متأسفم که قلبم به اندازه کافی قوی نبود و ایگویم بارها پیروز شد.
از همه بیشتر متأسفم به خاطر خشونت‌هایی که علیه تن و روانم اعمال کردم.
و اکنون از تمام بخش‌های بی‌گناه، هراسان و نازنین وجودم می‌خواهم که مرا ببخشایند.

پس از این که جمله «متأسفم» را به خودتان گفتید، سرانجام به اندازه کافی زلال شده‌اید تا به اطرافیان خود که شاید از سوی شما دچار آسیب شده یا با دیدن دردتان آسیب دیده‌اند، یک معذرت‌خواهی اصیل هدیه کنید. در اینجا فهرستی از معذرت‌خواهی‌های مرا می‌بینید:

از همه افرادی که با واسطه و بی‌واسطه به آنها آسیب رسانده‌ام، عذرخواهی می‌کنم.
از دیگران عذرخواهی می‌کنم به خاطر همه دردهایی که به دلیل وجود من احساس کرده‌اند و به خاطر همه ناتوانی‌هایی که به واسطه من تجربه کرده‌اند.

دوستان عزیزم، عزیزانم، خانواده‌ام، همکارانم و هم‌گروهی‌هایم لطفاً همگی مرا ببخشایید.
تمام کسانی که در جبهه مخالف تعارضات من قرار داشتند، لطفاً مرا ببخشایید به خاطر همه بی‌مهری‌ها، بی‌احترامی‌ها و بی‌توجهی‌هایی که از جانب من احساس کردید.

و در پایان باید از جوهره معنوی خود عذرخواهی کنید، از آن بخشی از خود که دوست دارد شما همه چیز داشته باشید؛ تمام آنچه که می‌توانید، باشید؛ آن بخش از شما که وقتی رنج می‌کشید، رنج می‌کشد یا وقتی که شما در جهنم شخصی خود پرسه می‌زنید، سرش را به نشانه ناباوری تکان می‌دهد.

من برای عذرخواهی از خداوند به همین نیاز داشتم.

از خدا عذر می‌خواهم که ایمانم را از دست دادم.

خدایا، لطفاً قلب شفا نیافته مرا ببخشای و اکنون به من قدرت و شجاعتی بده تا خودم را ببخشایم.

خودتان را ببخشید

خدای عزیزم،

من بسیار به خودم سخت گرفته‌ام.

بار سنگین همه کارهایی را که در زندگی انجام داده‌ام و باعث افسوسم شده‌اند، به دوش کشیده‌ام.

به خاطر همه ناکامل بودن‌هایم احساس شرمندگی را به خودم تحمیل کرده‌ام.

به خاطر زیادی انجام دادن و خیلی کم انجام دادن، احساس شرمندگی کرده‌ام.

به خاطر زیادی عیب و ایراد داشتن و به خاطر زیادی بااستعداد بودن احساس شرمندگی کرده‌ام.

به خاطر کارهای خوبی که انجام می‌دهم و کارهای خوبی که انجام نمی‌دهم، احساس شرمندگی کرده‌ام.

همانطور که شرمندگی را به خودم روا داشته‌ام، دیگران را هم شرمنده کرده‌ام.

من نیاز درونیم برای خدمت به دیگران را نادیده گرفته‌ام تا تأیید را از دنیای بیرون دریافت کنم.

من روحم را فروخته‌ام و در تلاش برای بدست آوردن عشق و احترام، حد و مرزهایم را زیر پا گذاشته‌ام.

من از دیگران استفاده کرده‌ام تا حفره عمیق درونم را پر کنند.

من در تلاش برای عجیب به نظر نرسیدن یا احساس نکردن درد رفتار درست، دست به انتخاب‌های احمقانه و

واکنشی زده‌ام.

من تلاش کرده‌ام خودم از پس همه چیز برآیم و از خودم و دیگران انتظارات غیرواقعی داشته‌ام.

امروز از تو می‌خواهم تا به من کمک کنی چماقی را که با آن خودم را می‌زنم بر زمین بگذارم.

امروز اعتراف می‌کنم که وقتی خودم را می‌زنم، خودم و دیگران از تجربه استعدادهای خدادادیم محروم می‌کنم.

سپاسگزارم به خاطر شجاعتی که اکنون برای انجام انتخاب درست احساس می‌کنم،

انتخاب بخشایش، رها کردن، تسلیم شدن، یافتن همدلی برای کودک هراسان درونم.

امروز تصمیم دارم آن بخش از وجودم را بینم که بدون تفکر دست به عمل می‌زند و بدون پرسیدن حرف

می‌زند زیرا او کودکی حساس و هراسان است.

امروز قدرتم را برای مادری و پدری کردن برای این کودک زخمی به شیوه‌ای سالم و توانمند بازپس می‌گیرم.
انتخابم این است که قلب بزرگ و زیبایم را که پر از مهر خداوند است به روی او بگشایم تا بتوانم او را به خاطر
تمام گناهان گذشته‌اش کاملاً ببخشایم.

من تمام آن گناهان را و تمام خودم را می‌بخشایم.
احساسم این است که در حال رها کردن تمام پیام‌های درونی عذاب‌آور خود ساختم هستم.

من به جای همه‌ام اکنون صدای سکوت را می‌شنوم.

به جای دل شکستگی احساس آرامش می‌کنم.

به جای احساس گناه احساس سپاس دارم.

اکنون آزادم.

به جای جنگ، عشق را برگزیده‌ام.

می‌بخشایم و بخشوده می‌شوم.

اکنون شجاع و دلیر در کنار تو می‌ایستم.

تا باد چنین بادا.

آمین.

قلب مقدس من

قلب مقدس من، عشق و همدلی را که سزاوارش هستی، به تو پیشکش می‌کنم.

قلب مقدس من، تمام انرژی را که سخاوتمندانه به دیگران می‌دهم، به تو باز می‌گردانم.

قلب مقدس من، تو را همچون جواهری مقدس و ارزشمند نگه می‌دارم.

قلب مقدس من، به خاطر تک تک احساساتی که تجربه می‌کنی و هر دردی که در تو جاری می‌شود، به خاطر هر دقیقه شادی و امید سپاسگزارم.

دوستت دارم به شکلی که هرگز کسی را این‌گونه دوست نداشته‌ام، زیرا می‌دانم در همین لحظه که در من هستی، مملو از غنای کائنات و نور خدایی.

و وقتی که تمام خود را در آغوش می‌گیرم، قادر خواهم بود تا به تمام تو عشق بورزم.

من تمام افسوس‌ها و آرزوگی‌های گذشته را رها می‌کنم و با این الماس درخشان در مرکز وجودم در لحظه اکنون همراه می‌شوم.

تا باد چنین بادا.

آمین.

فقط به این دعا انرژی دهید. شما یک جواهر دارید. شما آن جواهر هستید. خود را همچون میلیون‌ها پوند طلا ارزشمند بدانید. قلب خود را ببینید و آن را تأیید کنید، و آنگاه ببینید در دنیای بیرون چه رخ می‌دهد. این یکی از پادزهرهای نیرومند موجود برای رسیدگی به درد عظیم قلب جهان است.

خداوند را ببخشید

من رنج روزهای تاریک بسیاری را تحمل کرده‌ام،

با این تصور غلط که تو مرا رها کرده‌ای.

خشم و اندوهم حقیقت را پنهان کرده بودند،

اما قلب گرانقدرم هنوز برای تو می‌تپد.

یکی از بزرگ‌ترین موانع برای پیوند دوباره و عمق بخشیدن به اعتماد خود به خدا توانایی شما برای پذیرش

خشم و ناامیدی خود نسبت به الوهیت است. بنابراین، قبل از آغاز دعای بخشایش خداوند، از شما می‌خواهم به

احتمال خشمگین بودن خود از دست خدا فکر کنید.

بیشتر ما آموخته‌ایم که از خدا بترسیم و او را مسئول دردهای گذشته ندانیم. اما من بر این باورم که امروز بیشتر

افراد از دست خدا عصبانی هستند. اگر کمی به آن فکر کنید، درست به نظر می‌رسد. خدایی که قرار بوده به

موقع به دادمان برسد، دعاهايمان را پاسخ دهد، از ما محافظت کند و در مواقع سختی از ما مراقبت کند، ولی سر

و کله‌اش پیدا نمی‌شود، چه فایده‌ای دارد؟ بیشتر ما تجربه‌های سخت و مصیبت باری از اعتیاد گرفته تا

مشکلات جسمانی، تجاوز یا خشونت فیزیکی یا عاطفی را از سر گذرانده‌ایم. ناامید شده‌ایم. ناکام شده‌ایم. ما

می‌خواستیم که خدا به ما کمک کند، اما نکرد. باور ما این است که اگر خدا می‌خواست از ما حمایت کند، از اول

نباید می‌گذاشت این اتفاقات برای ما بیفتد. اما این یکی از حقایق سخت و سرد زندگی است: خدا نمی‌تواند از ما

در برابر شر یا تجربه‌های کارمایی محافظت کند. برخی چیزها صرفاً باید رخ می‌دادند تا نفس ما رشد کند و

متحول شود. ما برای پذیرا شدن والاترین تجلی خود به تجربه‌های انسانی نیاز داریم - از جمله تجربه

دل‌شکستگی و درد.

هرگاه از چشم‌انداز وسیع‌تری به خرد تجربه‌های انسانی خود نگاه نمی‌کنیم، طبیعتاً از دست خدا عصبانی

می‌شویم. وقتی این همه رنج را می‌بینیم، همه آن افرادی را که گرسنگی می‌کشند، طبیعی است که از دست

قدرتی که باور داریم باید قادر به نجات ما از این سختی‌ها باشد، عصبانی شویم. این خشم ایرادی ندارد. مجبور

نیستیم آن را پنهان کنیم، به خاطر آن خودخوری کنیم یا وانمود کنیم وجود ندارد.

من از این موهبت برخوردار بوده‌ام که بینم وقتی افراد به خود اجازه می‌دهند خشم خود را نسبت به خداوند بیان و سپس آزاد کنند، چه اتفاقی می‌افتد. چند سال قبل افتخار راهبری یک کارگاه فشرده و سه روزه کار با سایه را در کنار دوست خوب و مؤلف کتاب «گفتگو با خدا»، نیل دونالد والش را داشتم. نیل عاشق سخن گفتن است، بنابراین بیشتر گفتگوها را او را انجام می‌داد و من هم بیشتر فرایندها را مدیریت می‌کردم. ما یک تیم بی‌نظیر بودیم. جایی را که برای آخر هفته اجاره کرده بودیم، کلیسایی قدیمی در لاهویا، کالیفرنیا بود. سیستم صوتی خود را هم همراه آورده بودیم تا مطمئن شویم موسیقی برای ایجاد یک تجربه قدرتمند برای شرکت‌کنندگان داریم.

شب دوم کارگاه تصمیم گرفتم فرایند کار با خشم را برای گروه مدیریت کنم که همیشه باعث تغییر چشمگیر زندگی افراد می‌شود. چیزی بیش از صد نفر در اتاق حاضر بودند و ما به هر نفر فضای زیاد و یک چشم‌بند دادیم تا بتواند با احساس امنیت و بدون ترس از دیده شدن توسط دیگران این تمرین را انجام دهد. بخش مهمی از فرایند کار با خشم ما موسیقی است که پخش می‌کنیم. این موسیقی را که از نظر شدت دارای چهار مرحله است؛ با صدای بلند پخش می‌کنیم و این کار کمک می‌کند همه وارد انرژی خشم پردازش نشده خود شوند. نیل قبلاً به خوبی نحوه انجام کار را توضیح داده بود، از جمله این که افراد اجازه داشتند حداقل برای آن یک شب از دست خدا عصبانی باشند. سپس من آنها را در یک فرایند درونی همراهی کردم تا به تمام زمان‌هایی که فکر می‌کردند خدا باید واسطه می‌شد و نشده و نیز تمام دعاهایشان که ظاهراً بی‌پاسخ مانده بودند، اعتراف کنند. تا زمانی که به آغاز مرحله بعدی این فرایند رسیدیم، خشم همه شرکت‌کنندگان را برانگیخته بودم. بنابراین موسیقی را آغاز کردیم؛ من نیز با صدای بلند با میکروفون صحبت می‌کردم. افراد شروع کردند به کشیدن نفس عمیق - «تنفس آشفته»، این نامی است که در فرایند کار با خشم به کار می‌برند. وقتی زمان آن رسید تا آنها خشم خود را با واژگان و فریاد زدن آزاد کنند، یعنی آن را با صدای بلند بیان کنند، موسیقی ناگهان و بی‌هیچ توضیحی متوقف شد. این اتفاق واقعاً بدترین کابوس من است، زیرا موسیقی برای این فرایند بسیار مهم است و من انتظار

داشتم افراد تخلیه هیجانی خود را متوقف کنند.

اما برعکس این گروه صد و چند نفره آنقدر با صدای بلند فریاد می زدند - گریه می کردند، جیغ می کشیدند، انتقاد می کردند و خشم فرو خورده خود نسبت به خدا را بیرون می ریختند - که هیچ کس متوجه قطع شدن موسیقی نشد. فریاد درد و خشم آن قدر بالا بود که صدای دیگری را نمی شنیدیم. در تمام سال هایی که مسئول اجرای فرایند کار با سایه بودم، یعنی حدوداً پنج یا شش بار در سال، هرگز شاهد چنین آزادسازی قدرتمندانه ای برای خشم نبودم.

هنگامی که کار تمام شد، از همه خواستم جایی برای نشستن پیدا کنند یا روی زمین دراز بکشند. وقتی که جای راحتی برای خود پیدا کردند، هنوز صدای هق هق قلب های شکسته بسیاری را می شنیدم. سپس گروه را برای انجام یک دعای بخشایش راهنمایی کردم. ما شروع کردیم به درخواست از آن حضور یکپارچه عشق که به آگاهیمان وارد شود و به ما نشان دهد که کنارمان بوده است. فردا صبح، کسی در آن اتاق نبود که زندگیش تغییر نکرده باشد. هیچ کس باور نمی کرد این همه خشم نسبت به خدا در خود جمع کرده باشد. هیچ کس نمی توانست عمق خشمی را که تجربه کرده بود، باور کند و فقط تعداد کمی می توانستند باور کنند پس از اجازه دادن به خود برای بیان خشم نسبت به خدا چقدر احساس خوبی داشتند.

اعتراف به خشم، خود قدم اول است. بخشایش مرحله ای است که ما را آزاد می کند.

بار را از دوشم بردار

خدای عزیزم،

من از دست تو بسیار عصبانی و ناامید بوده‌ام.

زمان‌های بسیاری بوده که به تو نیاز داشتم و فکر نمی‌کنم که به یاریم آمده باشی،

من شاهد اتفاقات هولناکی در جهان بوده‌ام،

و اتفاقات هولناکی هم برای خودم رخ داده است که فکر می‌کنم تو باید آنها را متوقف می‌کردی.

قلبم از خشمی که نسبت به تو دارم سنگین است.

به نظر می‌رسید به درخواست‌های نومیدانه‌ام توجه نمی‌شود و فریادهایم بی‌پاسخ می‌مانند.

تو زمانی که بیشتر از همیشه نیازت داشتم، رهایم کردی،

و غیبت تو ایمان مرا و پیوندم را با خوبی جهان از من ربوده است.

اما امروز اعتراف می‌کنم که تو در کنارم هستی،

که تو درک بهتری از نحوه حضورت در زندگیم به من می‌دهی.

امروز از تو می‌خواهم که ببینم چگونه سعی کرده‌ای شیوه‌هایت بودندت در کنارم را نشانم دهی.

امروز اجازه بده که به جای چشمان فردی و کوچک خودم با چشمان تو ببینم.

بگذار به جای تمرکز بر شیوه‌های نبودنت، شیوه‌های بودندت در زندگیم را ببینم.

بگذار تو را همان فضل الهی که هستی ببینم.

به من درکی بده تا بدانم تو نمی‌توانی مرا از همه درد و شرهایی که خواهم دید نجات دهی، زیرا این‌ها بخشی از

تجربه بشری است.

بگذار بدانم که عشق شیوه توست و من همیشه می‌توانم هنگام ترس به سوی تو بازگردم.

بگذار بدانم که می‌توانم هر روز از قدرت تو که قدرت من است استفاده کنم تا شجاعت روبرو شدن با زندگی را

همان‌گونه که هست و نه آن‌گونه که می‌پسندم، بیابم.

بگذار بدون ذره‌ای تردید بدانم که عشق تو به من واقعی است و تو مرا از طریق غرایزم، نیروهای پیش‌برنده درونیم و موانع بیرونی حمایت خواهی کرد.

بگذار صدای ملایمت را همچون تلنگری از سوی یک دوست خوب تشخیص دهم.
امروز به من شجاعتی عطا فرما تا تو را ببخشایم تا گوش‌هایی برای شنیدن تو و چشمانی برای دیدن تو بیابم.
تصمیم راسخ من این است که تو را ببخشایم، خدایا.
من دوستت دارم و اکنون کینه‌هایم را رها می‌کنم.

از تو سپاسگزارم به خاطر ذات سخاوتمند تو و به خاطر این که اجازه می‌دهی احساساتم را کاملاً بیان کنم.
اکنون قادرم فراسوی چشم‌انداز محدود انسانیم را ببینم
و درک کنم که هر آنچه که برایم رخ داده است در نهایت به من کمک می‌کند تا
باشکوه‌ترین و بزرگ‌ترین نوع خودم شوم.
من اکنون آن نوع خودم را می‌پذیرم.

اجازه می‌دهم تا پیوندم با تو تحکیم شود تا خود را به شکل همان نیروی قدرتمندی که هستم بشناسم.
احساس می‌کنم تو و من در کنار هم هستیم به نام عشق و برای خوبی همه مردمان.
از این همکاری سپاسگزارم.
تا باد چنین بادا.
آمین.

این هم یک دعای بخشایش دیگر که دوست خوبم کلیف ادواردز، یک مربی ارشد قدیمی در مؤسسه فورد،
نوشته است و من واقعاً آن را دوست دارم.
خدای عزیزم،
عریان در برابر تو می‌ایستم.
خرد، لطف و شفای بی‌پایان تو را طلب می‌کنم.

تو را به قلب و ذهنم دعوت می کنم تا به معصومیت عشق تو بازگردم.
من به بخشایش نیاز دارم خدایا.
درد، فقدان و نظرات حق به جانبم مرا به خشم و نفرت از تو سوق داده اند.
اکنون در نور الطاف و تقدس تو، قلبم را می گشایم.
خدایا به خاطر قضاوت ها و افکار تحقیرآمیزی که نسبت به تو داشتم متأسفم.
زیرا در ذهن محدودم نمی توانم کمال و وقار طرح الهی تو را برای زندگیم ببینم.
من از تو کمک می خواهم تا بتوانم ببخشایم و خشم و سرزنش را رها کنم.
و اکنون بخشایش تو را می طلبم تا هر روز پذیرای محبت، هدایت و الطاف تو باشم.
من تا ابد تحت تأثیر پذیرش و بخشایش معجزه وار و بی قید و شرط تو هستم و از تو سپاسگزارم.
اکنون تصمیم دارم در آرامش تو غوطه ور شوم و در آغوش مهربان و پر محبت تو آرام گیرم.
تا باد چنین بادا.
آمین.

دیگران را ببخشید

کینه‌هایم را از من بگیر.

دردم را از من بگیر.

مرا از نفرتم آزاد کن.

قلبم از سرزنش کردن شفا یافته است.

پس از این که خود و خدا را بخشودیم، آماده کار واقعی هستیم: بخشایش دیگران. یک بار دیگر از معلم معنوی محبوبم، امت فاکس، نقل قول می‌کنم: «هرگاه از کسی آزرده‌اید ... خود را به قلابی می‌آویزید که محکم‌تر از فولاد است». خب حالا، آیا می‌خواهید به فردی که شما را آزار داده، خیانت کرده یا دروغ گفته است، با چیزی قدرتمندتر از فولاد متصل بمانید. این کار چقدر احمقانه است؟ آنها ابتدا بخشی از قلب شما را جریحه‌دار می‌کنند و آنگاه شما بقیه قلبتان را هم به آنها می‌دهید؟ شما با چسبیدن به آزرده‌گی‌های خود نه تنها آرامش ذهنی و قدرت خود را تلف می‌کنید بلکه پیوند خود با تقدس را هم از خود سلب می‌کنید. این کار بی‌معنی است و فکر هم نکنید که با کینه‌ها و آزرده‌گی‌های خود آنها را آزار می‌دهید. بیشتر این افراد اهمیتی نمی‌دهند که شما آزرده یا خشمگین شده‌اید؛ پشیزی هم برایشان مهم نیست. در واقع، برخی از افرادی که از آنها نفرت دارید، مُرده‌اند. بنابراین، شما حالا نه تنها قدرت ندارید بلکه قدرت خود را زنده زنده در گور شخصی دیگر دفن کرده‌اید. احمقانه است، نه؟

من خودم شخصاً دوران‌های سختی را در زندگی پشت سر گذاشته‌ام. برخی از آنها مطمئناً خودساخته و برخی نیز احتمالاً کارمایی - یعنی غیر قابل اجتناب یا مقدر - بودند. اما صرف‌نظر از این که چگونه مطرح شدند یا تقصیر چه کسی بودند - چه من باعث ایجاد آنها بودم چه در ایجاد آنها همکاری داشتم، چه خود را قربانی می‌دانستم یا قربانی‌کننده - اکنون دیگر گذشته است و دیگر مهم نیست حق با چه کسی بود یا نبود، آنها چه کردند یا من چه کردم. تنها موضوع مهم این است که آیا پیامدهای رفتارها و انفعال‌هایم را می‌بینم و آیا درس‌هایی را که این تجربیات سعی داشتند به من بیاموزند آموخته‌ام.

هر زمان که خواستار موهبت‌هایی هستم که در نهایت مرا به بخشایش سوق می‌دهند، چند سوال وجود دارد که همیشه سعی می‌کنم زمانی کافی برای آنها صرف کنم:

چگونه می‌توانم از این تجربه استفاده کنم تا فردی شوم که روحم مشتاق است بشوم؟

چگونه می‌توانم از این درس بیاموزم تا دیگران بتوانند از من بیاموزند و شاید از یک تجربه سخت زندگی جان به در ببرند؟

چگونه می‌توانم از این رخداد برای شفای قلبم استفاده کنم؟

چگونه می‌توانم از این درس برای کمک به شفای این سیاره استفاده کنم؟

باور کنید وقتی که عصبانی یا آسیب‌دیده هستم، اصولاً علاقه‌ای به پرسیدن این پرسش‌ها ندارم. آسیب و خشم، مرا با احساس حق به جانب بودن و متوقف شدن بر جای می‌گذارد. بنابراین، ابتدا باید خشم و آسیب را شفا دهم که در واقع مضمون عمیق‌تر دعا‌های این فصل است.

برای شروع، باید به خودم اجازه دهم همه خشم و آسیبی را که حمل می‌کنم احساس کنم و بپذیرم. باید از سرم بیرون آیم یعنی از جایی که می‌توانم تمام دردم را توجیه کنم. سپس باید به قلب کودک درونم وارد شوم، یعنی آن بخش کوچک حساسم که دوست دارد به عنوان شکلی از حفاظت از خود به دردم بچسبد. من باید با آغوشی باز تمام فضای درونی را که لازم دارم به خودم بدهم تا شفای لازم برای رها کردن گذشته را به دست آورم و خودم و دیگران را ببخشایم. باید به آن جنبه از خودم اعتراف کنم که چسبیدن به زندگیم، موضعم، گواهم و دلایلم را به مسئولیت‌پذیر شدن و سرزنش کردن ترجیح می‌دهد.

من با اشتیاق خود به رها کردن، در واقع زمین خودآگاهیم را بارور می‌کنم که برای رشد و حرکت به جلو یک ضرورت است. این در واقع فرایند زراعت در خاک روانم و هرس علف‌های مُرده و بی‌فایده عاطفی من است تا بتوانم نفس خود را برای ظهور آینده‌هایی جدید و هیجان‌انگیز آماده کنم.

ما فقط زمانی به آزدگی‌های خود می‌چسبیم که هنوز سعی داریم محق بودن خود و اشتباه فرد دیگر را ثابت کنیم. یا هنوز سعی داریم اتفاقات گذشته را تغییر دهیم یا به حسی از کنترل بر اوضاع و شرایط کنونی خود دست

یا بایم. شاید هنوز آن فرد را دوست داریم، بنابراین پیوندی منفی با او را به نداشتن هر ارتباطی ترجیح می‌دهیم. یا شاید آنها را به بهانه‌ای برای عدم فراوانی همه جانبه در زندگی‌مان تبدیل کرده‌ایم، به دلیلی برای این که چرا در جا می‌زنیم، یا چرا همچنان به خودخوری ادامه می‌دهیم. این‌ها فقط چند تا از دلایل چسبیدن به آزدگی‌هایمان هستند، اما صرف‌نظر از علت، اگر خواستار حرکت به جلو و داشتن زندگی باشکوه‌تری از زندگی فعلی خود هستیم، باید بخشایش را انجام دهیم.

حواسمان باشد که ما این کار را به خاطر آن فرد دیگر انجام می‌دهیم. شما به خاطر خودتان می‌بخشاید. به خاطر آزادیتان. آزدگی شما باعث می‌شود توانایی، نیروی ارزشمند زندگی و آینده نامحدودتان به دیگران منتقل شود. توصیه می‌کنم ببخشاید و همه این‌ها را باز پس گیرید. دعای بعدی انجام این کار را برایتان بسیار ساده‌تر خواهد کرد.

آن را با قصد شفای قلب خود آغاز کنید.

رشته‌ها را قطع کنید

خدای عزیزم،

امروز با دلی پر نزد تو می‌آیم و با فروتنی کمک تو را درخواست می‌کنم تا آنچه را قادر نبودم برای خودم انجام دهم، انجام دهم. از تو می‌خواهم هدایت و کمک کنی تا _____ را ببخشایم.

امروز نزد تو و خودم اعتراف می‌کنم که آزدگی و خشمی که علیه _____ در خود نگه داشته‌ام، مرا از آینده‌ای سبکبال دور می‌کند، آینده‌ای پر از هزاران امکان بزرگ که قادر به دیدنش نیستم.

امروز به اندازه کافی شجاع هستم تا اعتراف کنم که تا زمانی که آزدگی از _____ را رها نکنم، همیشه او را با خود به هر جا که می‌روم خواهم کشاند و قدرت، آرامش و شادیم را به او خواهم داد.

خدایا لطفاً اجازه بده در قلب و روحم بدانم که هر چیزی به دلیلی رخ می‌دهد و اگر چه شاید من در این لحظه آن دلیل را درک نکنم، اعتماد می‌کنم که حواست به من هست و در زمان الهی خرد و بینش لازم را به من می‌دهی.

خدایا لطفاً بگذار موهبت‌های آنچه را بر من گذشته است و آنچه را از _____ آموخته‌ام ببینم، تا درد قلبم به سپاس و آشفته‌گی ذهنم به وضوح تبدیل شود.

لطفاً به من شجاعتی لازم را عطا فرما تا اجازه دهم رشته‌هایی که مرا به شیوه‌هایی منفی به _____ وصل می‌کنند به آسانی و بی هیچ تلاشی قطع شوند.

بگذار دل و جرأتش را داشته باشم تا رشته‌های منفی را قطع کنم که همچنان عزت نفسم را می‌ربایند و به _____ متصل نگه می‌دارند.

خدایا، لطفاً به من کمک کن از رنج، زخم، ناامیدی و خشم خداحافظی کنم و آنها را به خردی خوش یمن تبدیل کنم که به شیوه‌هایی غیر قابل تصور در آینده به من خدمت کنند.

لطفاً مرا با این فرد به صلح برسان.

پیشاپیش از تو سپاسگزارم که این کار را برایم انجام می دهی.

از تو سپاسگزارم که در مواقع دل شکستگی و فقدان در کنارم می مانی.

از تو سپاسگزارم که اکنون قلبم را از این دانش پر می کنی که بدانم قادر به انجام این کار هستم.

از تو سپاسگزارم که جسمم را از انرژی شجاعت پر می کنی.

اکنون با کمک تو قدرتم را پس می گیرم.

_____ را می بینم که با چهره‌ای فروتن روبرویم ایستاده است.

خودم را ده برابر بزرگتر از _____ می بینم.

رشته‌هایی را که ما را متصل بهم نگه داشته‌اند، می بینم.

و اکنون خودم را می بینم که در حال قطع کردن این رشته‌ها هستم.

و به _____ می گویم:

«دوستت دارم و تا ابد رهایت می کنم».

«اکنون تو را می بخشایم و رهایت می کنم».

_____ را می بینم که از من دور می شود و آن قدر کوچک و کوچک تر می شود که سرانجام از چشم اندازم ناپدید می شود.

خدایا اکنون نفسی عمیق می کشم و از تو سپاسگزارم که آزاد شدم!

اکنون یکی از موهبت‌های بسیاری را شاهدم که با انتخاب عمل شجاعانه و جسورانه بخشایش دریافت خواهم کرد.

من آزادم، من آزادم، من آزادم.

سرانجام آزادم، سرانجام آزاد، خدایا سپاس، من سرانجام آزاد شدم!

تا باد چنین بادا.

آمین.

همانطور که در دوره‌ای در مورد معجزات به دستخط هلن شیزمن به عنوان یکی از معنوی‌ترین متون نوشته شده تا به حال آمده است: «مقدس‌ترین مکان در این جهان جایی است که در آن نفرت قدیمی به عشقی جدید تبدیل می‌شود». اجازه دهید تقدس شما یک بار دیگر در سرزمین مقدس بخشایش ساکن شود.

شهر کتاب (nbookcity.com)

چشم نظر

خدایا، هوایم را داشته باش.

خدایا، حافظم باش.

زیرا من هوای خودم را دارم و از خودم محافظت می کنم.

سوال مهم این است که آیا ما به خدا برای دور نگه داشتنمان از آسیب اعتماد می کنیم یا در راستای حفاظت از خود جانب احتیاط را رعایت می کنیم؟ در یک داستان قدیمی عربی، یک چوپان گله شترها که نگران امنیت گله اش است، از محمد پیامبر می پرسد: «ای پیامبر بزرگ، آیا باید شب ها شترهایم را ببندم یا باید به الله اعتماد کنم که فردا صبح شترم سر جایش باشد؟»

پاسخ پیامبر هم خردمندانه است و هم عملی: «به خدا اعتماد کن و شترهایت را هم ببند.»

در بسیاری از فرهنگ ها و برای بسیاری از افراد در سراسر دنیا، فرا خواندن حفاظت الهی بخشی از مراسم روزانه است. ممکن است یک چشم نظر بالای در ورودی آویزان کنند یا آن را به شکل دستبند دور مچ خود ببندند. مقصود دانشجویان کابالا از بستن یک نوار قرمز حفاظت از خود در برابر شیطان است. ما باید مسئولیت انرژی هایی را که به درون خود راه می دهیم، بپذیریم. عشق ورزیدن به خود و احترام گذاشتن به غرایز، یک رفتار سخاوتمندانه ناشی از دوست داشتن خود و مستلزم این است که کاملاً از غرایز خود آگاه باشیم و به آنها اعتماد کنیم. ما باید چشم های خود را باز کنیم و آنها را به شکل اشارات کوچک خدا ببینیم. هنگامی که دعا می کنیم مورد حفاظت قرار گیریم، فرایند حفاظت از قلب عزیز و روح مهربان خود را طی می کنیم.

زمانی بود که باور نداشتم چیزی به جز خودم برای حفاظت از خودم نیاز ندارم. امروز می توانم صادقانه بگویم که آن را حقیقت می دانم. افرادی هستند که می خواهند به دیگران آسیب برسانند. افرادی هستند که می خواهند از دیگران بدزدند و می خواهند آنچه متعلق به شماست از آن آنها شود. افرادی هستند که خشمگین و حسود هستند، خود را کمتر از شما می دانند و می خواهند بیشتر از شما باشند یا می خواهند حساب خود را با شما تسویه کنند. شاید زمانی که با همسران آشنا شدید، فرد دیگری عاشق او بوده است. شاید در آرایشگاه وقتی که

داشتید از شکوه خانواده خود صحبت می کردید، سهواً باعث سر باز کردن زخم کسی شده باشید که عشق را از دست داده است. هنگامی که افراد با بی ملاحظگی شما را تحقیر می کنند، این خود یک ندای بیدار باش است که شما را ملزم می کند به نسخه بعدی و باشکوه تر خود تبدیل شوید. این رفتار، اگر چه به ضرر شما به نظر می رسد، اما اصولاً شخصی نیست و صرفاً زمانی که زخم خورده باشید، آن را شخصی برداشت می کنید. اغلب قربانی می تواند یکی از میلیون ها جمعیت این جهان باشد، اما متأسفانه شما سر راه آنها سبز می شوید. افراد بی وجدان یا کسانی که دیگران را قربانی می کنند احساس می کنند حق دارند هر آنچه را می خواهند بردارند حتی اگر متعلق به خودشان نباشد. این فقط بخشی از تجربه انسانی است و بزرگترین اشتباهی که هر یک از ما ممکن است مرتکب شود این است که وانمود کند چنین نیست و نسبت به تمام نیروهای شیطانی ناآگاه بماند.

نیروهای بسیاری وجود دارد که از طریق سایر افراد ظاهر می شود و لازم است که ما نسبت به آنها هوشیار باشیم - نه این که در جهان با ترس و وضعیت آماده باش زندگی کنیم - بلکه هوشیارانه آگاه باشیم، هوای خود را داشته باشیم تا یادمان باشد تمام قدرت هایی را که برای کمک به ما آماده اند، فرا بخوانیم. فرا خواندن قدرت های الهی حفاظت، می تواند به ما برای هماهنگی و گوش دادن به غرایزمان کمک کند. می تواند به ما کمک کند تا آن بخشی از خود را بیدار کنیم که پیشاپیش می داند افرادی با مقاصد بد هم وجود دارند.

دعای فصل بعد برای کمک به حفاظت شما نوشته شده است. این دعا راهی است برای اطمینان خاطر از این که هر روز چشم های خود را باز نگهدارید. این دعا کمک می کند حواس خود را تقویت کنید؛ مجبور نیستید با نقشه عمل کنید، اما اگر دلیلی برای هوشیار بودن باشد، هوشیار خواهید شد. این دعا را می توانید هر روز برای محافظت از خود بخوانید.

مواظب من باش

خدای عزیزم،

امروز از تو، فرشته نگهبان، فرشته‌های راهنمایم، از خود برترم و تمام قدرت‌ها می‌خواهم که مرا حفاظت کنید. من از آن بخش از خودم که به صورت شهودی از اطرافم آگاه است دعوت می‌کنم که امروز همراه من باشد و از من حفاظت کند.

خدایا، لطفاً مرا با سپری غیر قابل نفوذ از نور احاطه کن.

امروز از من، خانواده و عزیزانم مراقبت کن.

قلب گرانقدرم را محافظت کن،

و به من شجاعت بده تا دشمنم را ببینم و هر آنچه را لازم است برای محافظت از خود در برابر شر انجام دهم.

فرشته نگهبان، مرا از آنهایی که تحقیرم می‌کنند، محافظت کن، از آنهایی که از من انتقاد می‌کنند، آنهایی که می‌خواهند در حوزه‌های ذهنی، جسمی و معنوی به من حمله کنند. درخواست می‌کنم که سپر غیر قابل نفوذ نور تو مرا احاطه کند و هر کسی را که طالب آسیب رساندن به من است و نیز هر کسی را که شاید نسبت به من حسد و بخل ورزد، از مسیرم منحرف کرده و به عقب برگردان.

امروز از فرشته نگهبان می‌خواهم که مرا حفاظت و هدایت کند و مرا برای آگاهی کامل از غرایز و شهودم پشتیبانی کند.

بگذار بدانم چه زمانی از یک نفر دوری کنم، چه زمانی قلبم را بگشایم و چه زمانی از آن دفاع کنم.

بگذار بدانم چه زمانی ماشینم را قفل کنم، چه زمانی به یک غریبه کمک کنم و چه زمانی طلب کمک کنم.

خدایا سپاس که این کارها را برایم انجام می‌دهی. از جوهره الهیم و فرشتگان نگهبانم سپاسگزارم که از قلب آسیب‌پذیرم حفاظت می‌کنند و به من عشق و شجاعت کافی می‌دهند که سربلند و قدرتمند بایستم، حتی وقتی که ترسیده‌ام.

امروز خودم را می‌بینم که آگاهم نزدیک شدن به چه کسی ایمن است و از چه کسی باید دوری کنم.

امروز به این دانش شهودی شگفت‌انگیزم افتخار می‌کنم.

امروز از شجاعتی که برای اعتماد به غرایزم دارم، در حیرتم.

خدایا به خاطر همه این‌ها از تو سپاسگزارم. اکنون قدرت‌های تو را که مرا احاطه کرده‌اند، احساس می‌کنم. سپر نور تو را احساس می‌کنم که مرا در بر گرفته، محافظت کرده و به من عشق می‌ورزد.

می‌بینم که هر گونه انرژی منفی از من دور می‌شود و به درون زمین باز می‌گردد و در آنجا تجزیه می‌شود.

و هر بار که چنین اتفاقی رخ می‌دهد، خودم را می‌بینم که قوی‌تر می‌شوم، البته می‌دانم که با تمام تجلی‌های نورم، باز هم ممکن است تاریکی دوباره بروز کند.

امروز انتخابم این است که مسئولیت محافظت از خود، متصل ماندن و شجاع بودن برای تعیین حد و مرزهای قدرتمند را بپذیرم.

خدایا همراه با تو می‌گویم: «تا باد چنین بادا».

آمین.

هنگامی که از در بیرون می‌روید، لحظه‌ای صبر کنید تا از اطراف خود آگاه شده و افرادی را که با آنها تعامل می‌کنید بهتر ببینید. کار شما این است که امنیت خود را تضمین کنید، پس همیشه به یاد داشته باشید که خدا به شما نعمتی داده به نام فشارسنج درونی تا از آن برای هدایت و حفظ امنیت خود کمک بگیرید.

این هم یک شعر کوچک برای بیدار کردن فرشته نگهبان:

من مورد عشق و هدایت الهی قرار دارم.

غرایز الهی من به خوبی تنظیم شده‌اند.

من حفاظت شده و در امانم.

خدایا سپاس که مراقبم هستی و مرا برای مراقبت از خودم راهنمایی می‌کنی.

بخش شش: نور خود را باز پس بگیرید

شهر کتاب (nbookcity.com)

در حیرت از پتانسیل روح انسان

در باشکوه‌ترین و بزرگ‌ترین نسخه از خودم قرار دارم.

در جادوی کائنات غوطه می‌خورم،

با ارتعاشات عشق خداوند احاطه شده‌ام.

هورا، نور درونم اکنون روشن است.

قدم گذاشتن در تقدس خود و باز پس‌گیری آن به چه معناست؟ می‌خواهم ثابت کنم که این کار آسان‌تر از آن چیزی است که تصور می‌کنید. بیشتر ما فکر می‌کنیم باید چیزی بشویم، چیزی بیاموزیم، در چیزی پیشرفت کنیم یا به چیزی دست یابیم، اما در حقیقت، تحقق مقدس‌ترین خود مستلزم چیزی از دنیای بیرون نیست. قدم گذاشتن به درون تقدس خود صرفاً فرایندی از پذیرش و اشتیاق به دیدن تمامیت خودمان است. این یعنی به رسمیت شناختن عظمت و شکوه پتانسیل خود.

من در اولین کتابم، «نیمه تاریک جویندگان نور»، از کتاب جان ولوود «عشق و بیداری» یک استعاره وام گرفتم: او در آن از یک قلعه استفاده کرده بود تا جهان وسیعی را نشان دهد که در درون ما قرار دارد. تصور کنید یک قلعه باشکوه هستید که در آن راهروهایی بلند به هزاران اتاق می‌رسند. هر اتاق بی‌نقص و دارای یک موهبت ویژه است. هر اتاق جنبه متفاوتی از شما را نشان می‌دهد و بخشی لاینفک از کل قلعه است. شما در کودکی هر سانتیمتر از این قلعه را بدون شرمندگی یا قضاوت کند و کاو می‌کردید. بی هیچ ترسی وارد هر اتاق می‌شدید و جواهرات و رمز و رازهایش را جستجو می‌کردید. شما هر اتاق را با آغوش باز می‌پذیرفتید، فرقی نمی‌کرد که کمد باشد یا حمام، اتاق خواب یا زیرزمین، زیرا می‌دانستید هر اتاق یک بخش منحصر به فرد و حیاتی از جایی است که «خانه» می‌نامید. قلعه شما پر از نور، عشق و شگفتی بود. سپس یک روز عده‌ای به قلعه شما وارد شده و گفتند که یکی از اتاق‌های شما ناقص است که مطمئناً متعلق به قلعه شما نیست. آنها پیشنهاد کردند که اگر می‌خواهید قلعه‌ای کامل و بی‌نقص داشته باشید، باید در آن اتاق را قفل کنید. از آنجا که شما طالب عشق و پذیرش بودید، فوراً در آن اتاق را قفل کردید و احتمالاً هرگز به آن بازنگشته‌اید. با گذشت زمان، افراد بیشتر و

بیشتری به قلعه شما وارد شدند. آنها نظر خود را در مورد اتاق‌های شما اعلام کردند و گفتند که کدام را دوست دارند و کدام را دوست ندارند و به تدریج، شما در اتاق‌ها را یکی پس از دیگری قفل کردید. اتاق‌های عزیز شما قفل بودند، از نور خارج شده و در تاریکی قرار داده شدند. یک چرخه آغاز شده بود.

از آن زمان به بعد، شما به انواع دلایل درهای بیشتر و بیشتری را قفل کردید. زیرا نگران بودید یا آن اتاق‌ها را زیادی گستاخ می‌دانستید. شما در اتاق‌هایی را که زیادی کسل‌کننده یا زیادی محافظه‌کار بودند، قفل کردید. شما این درها را قفل کردید زیرا قلعه‌های دیگری که می‌دیدید اتاقی مانند اتاق قلعه شما نداشتند. شما اتاق‌ها را قفل کردید زیرا رهبران مذهبی به شما گفتند که از اتاق‌های معینی دوری کنید. شما هر اتاقی را قفل کردید که با استانداردهای جامعه یا کمال مطلوب خودتان در مورد این که کجا باید زندگی کنید و با چه کسی باید باشید، هم‌خوانی نداشت. مانند بسیاری از ما، شما هم شاید بسیاری از اتاق‌های درونی خود را قفل کرده باشید که پس از مدتی فراموش کردید یک قلعه باشکوه هستید و شاید به این باور رسیده‌اید که صرفاً یک خانه دو اتاق خوابه و نیازمند تعمیرات هستید.

اکنون قلعه خود را مکانی تصور کنید که تمام کسی را که هستید، خوب، بد، مقبول، منفور، زیبا و زشت، در آن اسکان داده‌اید. یکی از اتاق‌های قلعه شما نماینده عشق است، دیگری نماینده شجاعت، دیگری وقار و شکوه و دیگری مهربانی. تعداد اتاق‌های شما بی‌پایان است و هر جنبه‌ای که روی این سیاره یافت می‌شود در شما هم وجود دارد. خلایق، صداقت، یکپارچگی، سلامتی، جرات، جذابیت جنسی، قدرت، ترس، نفرت، طمع، سرد مزاجی، تنبلی، گستاخی، بیماری و شر همگی اتاقی را در قلعه شما اشغال کرده‌اند. هر اتاق بخشی حیاتی از این سازه است و هر اتاق دارای متضاد خود در جایی از قلعه است. خوشبختانه، هرگز چیزی کمتر از آنچه می‌توانید باشید، شما را خشنود نخواهد کرد و نارضایتی شما انگیزه و تلنگر کوچکی است که برای یافتن همه اتاق‌های گمشده قلعه به شما انگیزه می‌دهد. شما فقط زمانی می‌توانید کلید منحصر به فرد بودن خود را بیابید و پتانسیل کامل تقدس خود را آزاد کنید که شجاعانه تصمیم بگیرید که در همه اتاق‌ها را باز کنید، تار عنکبوت‌ها را جدا کنید، پرده‌ها را کنار بزنید، پنجره‌ها را باز کنید تا دوباره آفتاب همه جا را روشن کند.

قلعه استعاره‌ای است تا به شما در درک عظمت کسی که هستید، کمک کند. ممکن است باور داشته باشید که برخی ویژگی‌های مثبت را دارا هستید و نه همه آنها را. اما شما همه چیز هستید: هم آن چیزهایی که خنده بر لبان می‌آورند و هم چیزهایی که باعث می‌شوند گریه کنید. شما همه ویژگی‌های زشت و زیبا هستید. ضروری است که جستجو کنید و جنبه‌های نور خودتان را که پنهان کرده‌اید، بیابید، زیرا صرفاً زمانی قادر خواهید بود تقدس خود را تجربه کنید که در حضور عظمت تمام کسی که هستید، باشید. آنگاه می‌توانید حقیقتاً در حضور خدا باشید.

کتاب مقدس اعلام می‌کند: «پادشاهی خداوند در درون شماست». اگر آماده و مشتاق باشید تا تمامیت کسی را که هستید، ببینید، این پادشاهی به آسانی در دسترس شماست.

بیشتر ما می‌ترسیم از آنچه ممکن است پشت درهای اتاق‌هایی که قفل کرده‌ایم، پیدا کنیم.

بنابراین به جای این که با هیجان و شگفتی عازم ماجراجویی برای یافتن خودهای مخفی‌مان شویم، همچنان وانمود می‌کنیم این اتاق‌ها وجود ندارند و هر چه مدت طولانی‌تری اتاق‌های کشف نشده بسیاری را در زندگی درونی خود انکار کنیم، احساس جدایی و تنهایی بیشتری خواهیم کرد. هر یک از ما تعداد بی‌شماری اتاق در درون خود دارد و شادی سهم آن دسته از ماست که کاوشگران بی‌باک اتاق‌های نفس خود شویم. وقتی که تمامیت انسان بودن خود را می‌پذیریم، با الوهیت خود رو در رو می‌شویم.

اکثر ما از نوری که هستیم و پتانسیل وسیع و قدرتمندی که داریم، بی‌خبریم زیرا بخش زیادی از نور درونی خود را به دیگران فرافکنی کرده‌ایم. فرافکنی، رفتار ناخودآگاه انتقال جنبه‌ای خودتان به فردی دیگر است. اما چرا باید بخشی از نور، قدرت یا هوشمندی خود را به انسانی دیگر فرافکنی کنید؟ بیشتر به این دلیل که از سنین بسیار کم به شما آموخته‌اند که برخی از جنبه‌های کسی که هستید نامناسب است.

خیلی سریع و به سادگی اتفاق می‌افتد. شاید کسی در کودکی شما را «احمق» نامیده است و شما این واژه سنگین را به خود گرفتید و نه تنها آن را به معنای احمق بودن خود بلکه باهوش نبودن خود در نظر گرفتید. شما با آن تصمیم ناخودآگاه، بی‌آن که بدانید خود را از بخش هوشمندتان - که البته همه ما داریم - جدا کردید و آن

را به کسی منتقل کردید که طبق برداشت شما دارای هوشمندی بود که شما نداشتید. ممکن است در کودکی شنیده باشید که «تو آدم به درد نخوری هستی» و نتیجه گرفته باشید که لایق عشق نیستید یا از دیگری کم‌ارزش‌تر هستید. آنگاه در را به روی خود ارزشمندان بستید و سپس رفتید سراغ جمع کردن شواهدی مبنی بر بی‌ارزشی خود. شاید به شما گفته‌اند: «ساکت باش» یا «یکجا بنشین» و در نتیجه شما از آن بخش بزرگ و کاملاً خودابرازگر خود بیزاری جستید، یعنی آن بخش از خودتان را که دل و جرأت رفتن به درون جهان و انگیزه دادن به افراد را دارد.

اگر با والدین یا معلمانی ضعیف یا رهبران مذهبی با دستور کارهای بزرگ پرورش یافته‌اید، مطمئنم که بیش از یک بار به خاطر بیان بخشی از وجود خود مورد اعتراض قرار گرفته‌اید. بنابراین رفتاری را در پیش گرفتید که امیدوار بودید عشق و پذیرش اطرافیان را برای شما حفظ خواهد کرد: این جنبه‌ها را پنهان و سرکوب کردید و در را به روی آنها بستید.

به بسیاری از ما یاد داده‌اند که عظمت خود را تأیید نکنیم، مبدا مغرور و از خود راضی به نظر برسیم. شاید به ما گفته باشند که تمایلات جنسی، خلاقیت یا بی‌پروایی خود را سرکوب کنیم و ما ترسیدیم که مبدا این جنبه‌ها باعث احساس عدم امنیت در دیگران شوند. در نتیجه، ما فقط کسری از پتانسیل حقیقی خود را نشان دادیم. مابقی در پس‌روی‌های سایه روشن خود، پنهان از دیگران و نیز پنهان از خودمان باقی ماند. در فرایند به وجود آوردن سایه تاریک، ناخودآگاه خود را از بسیاری از عمیق‌ترین موهبت‌های خود جدا می‌کنیم تا جایی که دیگر آنها را مال خود نمی‌دانیم.

این منم

گاهی تنها راه آگاه شدن از آن جنبه‌های باشکوهی که در را به روی آنها بسته‌اید، منعکس شدن آنها به خودتان است. در واقع، یکی از بهترین راه‌ها برای دیدن بارقه‌ای از شکوه خود، نگرستن به بیرون از خود است تا ببینید چه کسی را تقدیس کرده و نور خود را به چه کسی انتقال داده‌اید.

شاید تمام افراد مقدس و روشن بین اعصار مختلف، مانند بودا، مسیح و گاندی صرفاً پتانسیل روح بشریتان را به شما منعکس می‌کنند. شاید آنها زیسته‌اند تا به شما وسعت الوهیتتان را نشان دهند و الگویی باشند تا ببینید وقتی در درون یکپارچه می‌مانید و تمام کسی را که هستید، پذیرفته و دوست دارید، چه چیزهایی امکان‌پذیر می‌شود. دیگر هیچ شکایت، داستان و بهانه‌ای وجود ندارد، زیرا اعلام می‌کنید: «من آن هستم. من آن چیزی هستم که در تو می‌بینم». درک این موضوع مهم است که تمام افرادی که نور خود را به آنها فراقنی می‌کنید، پیشاپیش به اندازه کافی نور دارند. آنها به نور شما نیازی ندارند. شما به نور خودتان نیاز دارید. آلان کوهن در کتابش «اژدها دیگر اینجا زندگی نمی‌کند» می‌گوید: «استادان بزرگ، نه ستایش شما را می‌خواهند و نه به آن نیازی دارند. بزرگترین هدیه شما به آنها و به خودتان این است که با باز پس‌گیری الوهیت خود با الوهیت آنها برابری کنید».

بودایی‌ها برای باز پس‌گیری یک فراقنی از یک حقه استفاده می‌کنند. آنها از شما می‌خواهند در مورد کسی فکر کنید که در مورد او قضاوتی دارید - در این مورد، فردی که قضاوت مثبتی در موردش دارید - و تصور کنید که او درست روبروی شما ایستاده‌است. اکنون دست خود را دراز کنید و با انگشت به فردی که از خودتان باهوش‌تر، دوست‌داشتنی‌تر و به نوعی مقدس‌تر از خودتان می‌دانید، اشاره کنید. با اشاره به چیزی که در آنها دوست دارید و تحسین می‌کنید، جنبه‌ای باز پس نگرفته از خود را شناسایی می‌کنید. شما به عنوان یک انسان توانایی دیدن خود را ندارید مگر این که در آینه نگاه کنید، اما طراحی شده‌اید تا خود را در دیگران ببینید. وقتی به دیگری نگاه می‌کنید، آنچه خودنمایی می‌کند - چه مثبت و چه منفی - بازتابی از خودتان است.

بگذارید طریقه این کار را به شما نشان دهم. درست در این لحظه، اگر بخواهم به کسی فکر کنم که دوستش

دارم، کسی که عمیقاً از او الهام می‌گیرم، کسی که به من انگیزه می‌دهد، مرا بر می‌انگیزد و وادارم می‌کند تا رشد کنم، از دکتر مارتین لوتر کینگ جونیور نام می‌برم. من برای باز پس‌گیری فرافکنی نور خود بر او، ابتدا لحظه‌ای فکر می‌کنم که چه چیزی را در مورد او دوست دارم. چه ویژگی‌هایی را در او می‌بینم که به من انگیزه می‌دهد؟ پس از اندیشیدن به این پرسش، درمی‌یابم که شجاعت و بی‌باکی دکتر کینگ است که این همه برایم الهام‌بخش است. پس از شناسایی این ویژگی‌ها، تصور می‌کنم دکتر کینگ درست روبروی من ایستاده است. دستم را بلند می‌کنم و با انگشتم مستقیم به او اشاره می‌کنم و می‌گویم: «تو بی‌باک و شجاعی».

سپس به دستم نگاه می‌کنم و می‌بینم که یکی از انگشتانم به او اشاره دارند اما سه انگشت دیگرم خودم را نشان می‌دهند. خب این موضوع چه چیزی به من می‌گوید؟ دکتر کینگ بی‌باکی و شجاعت انکار شده‌ام را به من بازمی‌تاباند. مقدس بودن یعنی اعتراف به تمامیت خود. بنابراین، لازم است این ویژگی‌ها را باز پس‌گیرم تا سطح دیگری از تمامیت را باز پس‌گیرم. باید اعتراف کنم که من نیز بی‌باک و شجاع و مشتاق ورود به قلمروهای ناشناخته هستم. باید اعتراف کنم که اکنون با نوشتن این کتاب دعا دارم این ویژگی‌ها را بروز می‌دهم. این کار خارج از محدوده امن من است. آشکار ساختن این بخش آسیب‌پذیر و مقدس خودم، شجاعت لازم دارد که اغلب زیر لایه‌ای از یک پوسته بیرونی فریب‌آمیز پنهان شده و حتی مهم نیست اگر برخی افراد پیشاپیش مرا بی‌باک و شجاع می‌بینند، زیرا مسئله این نیست که دیگری نور مرا ببیند؛ بلکه من باید نور خود را ببینم. من آن کسی هستم که باید مالک آن شود و آن را باز پس‌گیرد. من باید مشتاق باشم در آن اتاق را در قلعه‌ام باز کنم. بنابراین به آن انرژی می‌دهم و به خودم اجازه می‌دهم ترس بی‌باک بودن را احساس کنم.

افرادی در گذشته و حال وجود دارند، مانند دالایی لاما یا جان. اف. کندی یا مادر ترزا یا آپرا، که نور خود را بسیار درخشان و قدرتمند به نیابت از ما می‌تابانند - همان‌هایی که به همه بشریت خدمت می‌کنند و اگرچه بسیاری از ما بی‌چون و چرا قبول داریم که آنها افرادی بزرگ و قهرمان هستند، لازم است که درک کنیم آنها آینه‌های پتانسیل خود ما نیز هستند. چیزی که به آن جذب می‌شویم و چیزی که در دیگران به ما انگیزه می‌دهد، در درون خود ما نیز وجود دارد. البته، شجاعت من به شیوه‌ای متفاوت از شجاعت دکتر کینگ بروز می‌یابد. اما

چون من نیز اینجا هستم تا به مردم خدمت کنم و چون متعهد هستم تا تفاوتی در دنیا ایجاد کنم، عمیقاً به رشد شجاعت در درون خودم که امکان این امر را فراهم می کند، کشیده می شوم.

حقیقت این است که ما پتانسیل داریم تا همه آنچه در دیگران می بینیم، باشیم. اگر همان پتانسیل را نداشتیم، آن جنبه هایی را که در دیگران تحسین می کنیم، نمی دیدیم. چشممان آنها را نمی گرفت. به همین دلیل است که وقتی من و شما به دیگران نگاه می کنیم قابلیت های متفاوتی را در آنها می بینیم و تحسین می کنیم. شما نور باز پس نگرفته خود را می بینید و من هم نور خودم را. ما صرفاً نور خودمان را می بینیم. تا زمانی که ویژگی های معینی را در خود انکار می کنیم، به این افسانه که دیگران چیزی دارند که ما نداریم، دامن می زنیم. وقتی شخصی را دوست داریم، تحسین می کنیم یا از او الهام می گیریم، فرصتی است تا با یک جنبه دفن شده دیگر تقدس خود روبرو شویم.

هر بار که تحت تأثیر ابهت کسی قرار می گیریم، نشانه ای است که در آنها قابلیتی را می بینیم که در درون خودمان خاموش کرده ایم. پس وقتی که به شخصیت های مقدسی همچون دالایی داما یا مادر ترزا نگاه می کنید، یا صرفاً به افرادی در اطراف خود که مورد تحسین شما هستند، سعی کنید قابلیت های ویژه ای را که بروز می دهند و به شما الهام می بخشند، پیدا کنید. آیا عشق آنها بی قید و شرط است؟ آیا آنها همدل هستند؟ قابل اعتماد؟ صبور؟ قدرتمند، مهربان یا سخاوتمند؟ اگر چنین است، شما درست بخشی از خود را که به دیگری انتقال داده بودید، دیده اید، بخشی از خود مقدستان که مالکیت کاملش را نپذیرفته اید. اگر کاملاً به آن اعتراف می کردید و مالک آن می شدید، مجبور نبودید آن را به فردی دیگر انتقال دهید.

اگر عظمت را می بینید، پس این عظمت خودتان است که می بینید. چشم های خود را ببندید و واقعاً به این موضوع فکر کنید. هر بار که عظمت را در انسانی دیگر تحسین می کنم، آن عظمت خودم است که دارم می بینم. شاید آن را به شیوه ای متفاوت بروز دهید، اما اگر همان کیفیت از عظمت را در درون خود نداشتید، قادر نبودید آن عظمت را در فردی دیگر تشخیص دهید. اگر دارای آن قابلیت نبودید، به سمت آن جذب نمی شدید. همه دیگران را متفاوت می بینند، زیرا همه جنبه های متفاوتی از خود را به دیگران فرافکنی می کنند. در یک سمینار، از

افراد می‌پرسم بیشتر چه قابلیت‌هایی را در مورد تمثال‌های بزرگ عصر حاضر - افرادی که همه ما می‌شناسیم - دوست دارند و چهل ویژگی ارزشمند مختلف را می‌شنوم که افراد به آنها نسبت می‌دهند. مثلاً در مورد پائول مک کارتنی می‌شنوم که می‌گویند: «نبوغ هنری»، «پیشکشوت موسیقی»، «دوست‌داشتنی»، «انعطاف‌پذیر»، «پیشگام»، «جوان»، «وفادار»، «باهوش»، «با استعداد» و چیزهایی از این قبیل. در مورد اپرا می‌گویند: «باشکوه»، «جادویی»، «سخاوتمند»، «دلسوز»، «شوخ‌طبع»، «قوی»، «اصیل»، «باوقار»، «معنوی»، «قدرتمند»، «رؤیابین» و این تازه شروع است. البته افرادی هم هستند که ویژگی‌هایی منفی را به آنها فرافکنی می‌کنند، اما ما فعلاً بر نور تمرکز کرده‌ایم. (اگر می‌خواهید نیمه تاریک خود را کشف کنید، توصیه می‌کنم کتابم «نیمه تاریک جویندگان نور» را بخوانید.) در نهایت، این وظیفه شماست که تشخیص دهید چه ویژگی‌های مقدسی در دیگران به شما الهام می‌بخشند و سپس آن جنبه‌ها را که در خودتان انتقال داده‌اید، باز پس گیرید.

تا زمانی که قادر نباشید نوری را که بر دیگران فرافکنی کرده‌اید باز پس گیرید، امکان ندارد تمامیت کسی را که واقعاً هستید، تجربه کنید. نفس شما آرزومند تحقق تمام پتانسیل خود یعنی باز پس گیری تمام عظمتش است، اما اجازه این کار فقط به دست شماست. افسردگی، ناشی از جدایی بین خود و خداست. به یاد داشتن یکی بودن با همه، به معنای بیدار کردن دوباره خدای درون شما است.

گفتگو در مورد باز پس گیری نور بدون شامل کردن مطلب خارق‌العاده فصل بعد نوشته معلم و مؤلف معنوی «ماریان ویلیامسون» کامل نمی‌شود.

اجازه دهید نور خودتان بدرخشد

عمیق‌ترین ترس ما از این نیست که بی‌صلاحیت باشیم، عمیق‌ترین ترس ما این است که قدرتمندیم، آن قدر که قابل‌سنجش نیست. آنچه ما را بیش از همه می‌ترساند، نور ماست، نه تاریکی ما. از خود می‌پرسیم من کی هستم که باهوش باشم، که زیبا، بالاستعداد و فوق‌العاده باشم؟ واقعیت این است که مگر چه کم دارید که نباشید؟ شما بنده خدایید. شما با کوچک شمردن خود به جهان خدمت نمی‌کنید. کوچک کردن خود با این هدف که دیگران در کنار شما احساس عدم امنیت نکنند، هیچ نشانی از روشن‌بینی ندارد. همه ما قرار است که بدرخشیم، درست مانند کودکان. ما به دنیا آمدیم تا شکوه خداوند را که در درون ما است، متجلی کنیم. این شکوه فقط در برخی از ما نیست؛ در همه ماست و وقتی که اجازه می‌دهیم نورمان بدرخشد، ناخودآگاه به دیگران اجازه می‌دهیم همین کار را انجام دهند. وقتی از ترس‌های خودمان آزاد شویم، حضور ما به خودی خود باعث آزادی دیگران می‌شود.

- ماریان ویلیامسون

از بازگشت به عشق

وقتی به آن جنبه‌هایی از خود که طرد کرده‌اید، اعتراف می‌کنید، می‌توانید فرایند باز پس‌گیری آنها را از طریق دعا آغاز کنید. این دعاها به شما در مالک شدن، اعتراف به بودن، در آغوش کشیدن و تجلی تمام نور الهی‌تان کمک می‌کنند. آنها به شما شجاعت می‌دهند تا در هر یک از اتاق‌های قلعه باشکوه خود که خود برترتان است، را باز کنید. آنها با چرب‌زبانی جنبه‌های مقدس شما را از مخفی‌گاه بیرون می‌کشند و پتانسیل بی‌استفاده مانده‌ای را که از خود و جهان مخفی نگه داشته‌اید، آزاد می‌کنند. وقتی این دعاها را به عنوان بخشی از فعالیت روزانه خود می‌خوانید، از خدا اشتیاق را طلب کنید، اشتیاق برای نگاهی اجمالی به شکوه و عظمت خود، بدون هیچ نقابی و با تمام جنبه‌های باشکوه‌ش. باز پس‌گیری این جنبه‌های مقدس خودتان، چه «مهربانی» باشد، چه «حق‌شناسی»، «ابراز خود» یا «فراوانی»، دقیقاً همان فرایندی است که شما را به خانه برمی‌گرداند و کمک می‌کند نور خود را پس بگیرید. شما در حضور خود حقیقتان عاشق تمام خودتان خواهید شد. مولانا می‌گوید:

«در کنار خدا، وقتی که زیبایی خود را می بینید، بت خودتان خواهید شد».

شهر کتاب (nbookcity.com)

نور خود را باز پس گیرید

خدای عزیز، الهه، ای خالق همه آنچه هست،

امروز چشم‌هایم را می‌بندم و تمام بخش‌های مقدس خود را که از چشم‌هایم پنهان مانده بودند، به آگاهیم دعوت می‌کنم.

اعلام می‌کنم که با پذیرش جوهره عمیقاً معنویم، یعنی کشف رشته الهی که مرا به همه کس، دیده و نادیده، بر روی این سیاره وصل می‌کند، در امنیت قرار دارم.

اعلام می‌کنم که با رو در رو شدن با عظمت خود، استعدادهایم، وسعت روحم ... تقدسم در امنیت قرار دارم.

خدایا، امروز به من شجاعت بده تا بی‌بهانه در حضور همه عظمت خود قرار گیرم.

به من بینشی ده تا نوری را باز پس گیرم که به دیگران نسبت داده یا به آنها فراقنی کرده‌ام.

اجازه بده تا قلبم را بگشایم و ببینم که وقتی کاملاً در حضور تقدس خود قرار دارم، چه چیزی برای بشر امکان‌پذیر می‌شود.

لطفاً به من کمک کن تا نسبت به اهمیت خود مقدسم هوشیار بمانم.

هر چیزی را که بین من و آن رشته الهی قرار دارد، از میان بردار.

بگذار به قدری فروتن باشم که بدانم این که چقدر الهی هستم به من ربطی ندارد.

خدای عزیزم، امروز بگذار که همه نوری که به جهان انتقال داده‌ام، به افرادی که می‌شناسم و افرادی که نمی‌شناسم، به افراد زنده و آنهایی که از دنیا رفته‌اند، به من بازگردد.

تمام آن نور را همین الان به من بازگردان.

بگذار آغوشم، قلبم را به بی‌همتایی انسان بودنم و شکوه بندگیم بگشایم.

بینش مقدس

جریان نامحدود خرد آسمانی را آزاد کن.

بگذار تا تراوش الهی از اعماق نفسم بالا بیاید.

بگذار شاهد جادویی عشق خدا را بنوشم.

زیرا من الهام گرفته‌ام و بینش یافته‌ام تا به قله‌های جدید برسم.

بینش جادویی است، همیشه حاضر است و نامحدود - فقط کافی است از آن استفاده کنید. مجبور نیستید به بینش دست یابید. شما دارای بینش هستید. بینش فراسوی تمام محدودیت‌های زندگی بشری، نیروی ساطع شونده کائنات است. این نیرو در لحظه حال وقتی که به خدا وصل شده‌اید و خود و خدا را یکی می‌دانید، وقتی خارج از نیروی عقلانی، ذهن، عواطف، هیجانات و ایگوی خود قرار می‌گیرید، پر شور و خروش جاری می‌شود. شما در درون ساختار ایگو می‌توانید هیجان‌زده شوید، انگیزه بگیرید و حتی نیروی حرکت پیدا کنید، اما نام این، بینش و الهام نیست. بینش از جهان نامرئی می‌آید و روح را به ماده می‌رساند. فقط کافی است دست خود را دراز کنید و آن را پایین بکشید.

بارها وقتی مشغول اداره یک کارگاه یا در حال سخنرانی بوده‌ام، خودم هم همزمان در زندگی شخصی با چالشی روبرو بوده‌ام - اسیر، در دام و زندانی در درد ایگوی خودم. اما وقتی صدها نفر منتظرم هستند تا بخش‌هایی از زندگی خود را متحول کنند، وقتی برایم نمی‌ماند تا به مسائل شخصی خودم رسیدگی کنم. بلکه باید فراسوی آنها بروم، باید دستم را به بالا دراز کنم و توجه خدا را به سوی خود جلب کنم. باید از کوچکی خود فردیم خارج شوم و از مخزن جمعی خودآگاهی برتر بهره‌برداری کنم. در این مخزن مقدس همه الهامات و بینش‌هایی که هر یک از ما نیاز دارد، یافت می‌شود. بینش، سوخت معنوی یک زندگی پیوند یافته با الوهیت است.

تمام آنچه برای دسترسی به بینش باید انجام دهید، این است که هر نوع نگرانی، فکر یا باوری را که شما را از سطح خودآگاهیتان یعنی جایگاه بینش جدا می‌کند، از میان بردارید. بینش یک فرکانس ارتعاشی است. باید تصمیم بگیرید که عدم باور به خود و پیوندتان با خدا را متوقف کنید. باید نیاز خود به احساس کوچکی و نامرئی

بودن را رها کنید. باید تسلیم، تردید، سستی و احساس بی کفایتی را کنار بگذارید و اسارت را پایان دهید. باید این باور را کنار بگذارید که برای این کار ساخته نشده‌اید یا نمی‌دانید چگونه به آن دست یابید و باید تمام افکار کوچک و جدا افتاده از الوهیت را به الهه بینش تسلیم کنید. هرگاه دیگر به افکار ایگوی خود نمی‌چسبید، آزادید تا به درون قدرت عشق خود و هوشمندی وجودتان قدم بگذارید. وقتی که دعای زیر را می‌خوانید تصور کنید که الهه بینش را فرا می‌خوانید. من او را همچون زنی زیبا، رویایی، پرشور و کاملاً خودابرازگر می‌بینم. به او اجازه دهید تا خودش را بر شما آشکار کند، در درون شما جاری شود و شما را هدایت کند.

بینش خود را آزاد سازید

ای الهه عزیز بینش،

لطفاً امروز با حضور مرا تقدیس کن.

بگذار تا در چشم‌های درشت و زیبا و هوشیارت نگاه کنم.

چشم‌هایی که خوبی مرا می‌بینند و عظمت مرا می‌شناسند،

چشم‌هایی که معجزه‌ها را دعوت می‌کنند،

چشم‌هایی که با جادوی کائنات می‌رقصند.

الهه الهام، بگذار تا از ترس‌ها، تردیدها، نگرانی‌ها و رؤیاهای روزانه فراتر روم؛ باشد که به میدان انرژی جادویی و ضربان دار الهام وارد شوم.

بگذار تا هر چیز به غیر از لحظات الهام‌بخش از میان برود، حذف شود ... و از من جدا شود و فرو افتد همچون تکه لباسی شل.

بگو امروز برای رها کردن به چه چیزی نیاز دارم تا کاملاً با تو در این لحظه یکی شوم.

به من فرصت بده تا کاملاً نسبت به آنچه امروز در دسترس من است، هوشیار بمانم.

بگذار تا شعفی را که امروز برایم ممکن است، احساس کنم.

بگذار قلب‌هایی را ببینم که امروز می‌توانم گرمابخش آنها باشم.

بگذار امروز واژگانی را بشنوم که بتوانم انتقال دهم، بنویسم و به آنها فکر کنم تا روحیه خود و اطرافیانم را بالا ببرم.

الهه الهام، مرا با نور طلایی، زیبا و گرم خود احاطه کن و بگذار به الهام‌پذیرترین وجود خودم وارد شوم.

من این خود را درخواست می‌کنم. من آن را انتخاب می‌کنم.

اکنون از تو می‌خواهم که در قدم برداشتن، سخن گفتن، خلق کردن، بخشیدن، عشق ورزیدن، مادری و پدری کردن و کار کردن، با الهام‌گرفته‌ترین، با بینش یافته‌ترین بخش خودم وارد عمل شوم و همیشه از انرژی تو به

عنوان سوخت خودم استفاده کنم.

اکنون اعلام می‌کنم که من تمام آنچه می‌بینم هستم و چون می‌توانم تو را ببینم ای الهه الهام، پس من تو هستم. سپاس خدایا، الهه، و تمام قدرت‌های الهی که قلبم را گرم، ذهنم را آرام و اشتیاق روحم را شعله‌ور می‌کنید. من با تو یکی هستم و با تو، می‌گویم: «تا باد چنین بادا».

آمین.

قبل از خواندن دعای فصل بعد، به یک هدف یا خواسته فکر کنید، چیزی که همیشه خواسته‌اید، همیشه درخواست کرده‌اید و میل عمیقی به تجربه آن دارید. اکنون زمان آن است که از بینش بخواهید آنرا به حوزه وجود فرا بخواند. آنگاه در صندلی خود راحت بنشینید، چند نفس عمیق و آهسته بکشید و این دعا را با صدای بلند بخوانید.

آفرینش الهام بخش

خدای عزیز،

در این لحظه، تمام آنچه را که درونم دارم فاش می کنم باشد که انگیزه بگیرم، الهام بگیرم و به چیزی بزرگتر از خودم وصل شوم.

من با فروتنی اعتراف می کنم که در محدوده های ساختار ایگوی خود قادر به متجلی کردن این خواسته نبوده ام. اکنون نزد تو اعتراف می کنم که نمی دانم چگونه از پس آن بر آیم و به تنهایی قادر به انجام آن نیستم. من پیوند خود را با آن قدرت معجزه گر که در درون و بیرونم وجود دارد، تأیید می کنم، آن نیروی دانای مطلق و یکپارچه عشق که از من مراقبت می کند و تمام خواسته هایم را برآورده می سازد.

من از قدرت های الهی می خواهم که به من ملحق شوند، با من و خود برترم هم راستا شوند و از ایگوی خود و خود پست ترم، از ترس و خود ناباوریم می خواهم که در آغوش گرما و شکوه خود مقدسم آرام بگیرند و تسکین یابند.

از تمام بخش ها و تمام جنبه های خودم می خواهم با برآورده شدن خواسته ام هم راستا شوند.

اکنون خواسته خود را با صدای بلند اعلام می کنم،

و کلماتم بالا رفته و به قلمرو خود آگاهی وارد می شوند، به جایی که رویاها به واقعیت تبدیل می شوند.

سپاس

تا باد چنین بادا.

آمین.

تجلی مقدس

به من شجاعتی بده تا حقیقت خود را بیان کنم.

به من قدرتی بده تا ستایش‌هایم را اعلام کنم.

به من اعتماد به نفسی بده تا بگذارم صدایم شنیده شود.

وقتی که به چاه الهامات اجازه می‌دهیم تا در درونمان گشوده شود، از موهبت پیوند دوباره با گویاترین بخش وجودمان برخوردار می‌شویم. هر یک از ما صدایی دارد، یک صدای زیبا و باشکوه که دارای ضرب‌آهنگ و طنینی است که مانند ندارد. این صدا می‌تواند خود را از هر معبری متجلی کند. شاید با واژگان، شاید با هنر، عکاسی، رقص، آشپزی، موسیقی، کودکان، یا با کار.

صدای منحصر به فرد شما قدرتمند، واضح و یک کمک به این دنیا است. اغلب می‌شنوم که افراد می‌گویند: «گیر افتاده‌ام. چگونه می‌توانم آزاد شوم؟» اما «گیر افتادن» به معنای قرار گرفتن در خلسه درون ایگوست. وقتی که بیدار شوید، این اسارت دیگر وجود نخواهد داشت. جای آن را سرچشمه نامحدود خودآگاهی الهی خواهد گرفت.

از منبع تمام تجلی‌ها بخواهید تا به دیدار شما بیاید، قلب شما را بگشاید، تمام کسی را که هستید و تمام آنچه را که می‌خواهد از طریق شما در این زمان تجلی یابد، آشکار کند. سعی نکنید مجبورش کنید که بیاید. بلکه، چرب‌زبانی کنید، مسحورش کنید و دعوتش کنید تا از طریق شما ظاهر شود. در ادامه دعایی دوست داشتنی از دوست خوبم آورده‌ام که پیش از این از اعضای ارشد مؤسسه فورد بود: دونا لیپمن. این زن صدای خود را در کار با سایه پیدا کرد و واقعاً هزاران زندگی را متحول ساخته است.

ای عزیزی که در خاستگاه وجودم هستی،

در این لحظه با قلبی سپاسگزار و پر مهر به تو خوشامد می‌گویم.

من با شادی و شگفتی به تو سلام می‌کنم و تو را به خاطر هدیه‌ات که همانا هدایت الهی است، تقدیس می‌کنم.

جسم، ذهن و نفسم را فرا می‌خوانم تا پذیرای شفایی باشد که فقط تو می‌توانی ببخشی.

دعا می‌کنم موهبتی که تو با هدف خلاقیت به من عطا فرموده‌ای به اشتراک گذاشته شده و به تمامی بهره‌برداری شود.

من برای آزادی کامل خود و آزادی تمام موجودات این دنیا دعا می‌کنم.

دعا می‌کنم وارث ارزشمند روح خلاق تو و راهنمای الهی دیگران باشم.

سپاس به خاطر موهبت ابراز شجاعانه و جسورانه خودم.

با تمام سلول‌هایم از تو سپاسگزارم به خاطر توانایی بلند گریستن و بلند خندیدن.

سپاس که مرا به حقیقی‌ترین و کاملترین خودم هدایت می‌کنی؛ از آسمان‌های پر ترانه و آب‌های رقصان به وجد می‌آیم.

می‌دانم که با عشق تو در امان و محفوظم،

و از بلندترین قله‌ها مشتاقانه تو را می‌ستایم.

تا باد چنین بادا.

آمین.

اکسیر مقدس

بگذار کیمیاگر خداوند باشم.

بگذار آب را به شراب تبدیل کنم،

و گل را به طلا،

و زخم‌هایم را به خرد.

بگذار قلبی سپاسگزار را بشناسم.

هیچ چیز بهتر از قلبی سپاسگزار نیست، قلبی مملو از قدردانی، لذت، عشق، فروتنی، و قطره‌ای از خلوص؛ این یک اکسیر کامل است. این اکسیر کامل یک شاهد کیمیاگری است برای تضمین سلامتی خوب، سرزندگی، اشتیاق و لذت. این شاهد خون‌ساز و زندگی‌بخش مسیری مستقیم به خودآگاهی الهی به ما نشان می‌دهد. احساسات سعادتمندانه سپاس و قدردانی، ما را به تأییدی دلنشین می‌رساند مبنی بر این که با خود برترمان در هماهنگی هستیم.

آیا داشتن یک قلب سپاسگزار را دوست ندارید؟ هر زمان نسبت به تمام موهبت‌های اطرافم هوشیار هستم - چه نیم‌نگاهی به اقیانوس آرام زیبا باشد؛ چه یک کلاغ بزرگ سیاه که پشت پنجره‌ام پرواز می‌کند؛ چه ترکیب بی‌نظیری از بوقلمون شکم‌پر، سیب‌زمینی شیرین و سس گوشت بر سر یک چنگال زیبا؛ یا بعد از ظهری زیبا پر از رقص، سرودخوانی، دعا و مراقبه در کنار معلم معنوی مورد علاقه‌ام، آماچی - زندگی بسیار زیبا، بسیار ارزشمند و بسیار غنی به نظر می‌رسد. همه این‌ها در کنار یک لبخند ویژه از سوی پسر و آنگاه تنها سخنی که برای گفتن باقی می‌ماند، این است: «سپاس». به نقل از عارف بزرگ آلمانی میستر اکهارت: «اگر تنها دعایی که در تمام زندگیتان می‌خوانید «سپاس» باشد، کافی است. شاید «سپاس» مقدس‌ترین واژه‌ای باشد که بر زبان می‌آورید».

اکسیر مقدس را هم بزنید

خدای عزیز، ای الهه و تمام قدرت‌های مقدس،

سپاس که مرا زیر باران فضل الهی خود می‌گیرید و از الهامات بی‌پایان پر می‌کنید.

سپاس برای تواناییم در دریافت و بروز همه نور خودم و آموختن و بیرون کشیدن خرد از تاریکیم.

سپاس به خاطر تمام افراد فوق‌العاده‌ای که به زندگیم وارد می‌کنید که با آنها عشق، خنده، شگفتی و هدفمندی را تجربه می‌کنم.

سپاس خدایا برای همه آنچه که قرار است در سال‌های آتی کشف و متجلی کنم.

سپاس خدایا به خاطر حضور دلگرم‌کننده‌ات.

من متعلق به تو هستم و تو متعلق به منی.

تو معشوق من هستی و معشوق من خودم هستم. خدای عزیزم، امروز انتخاب می‌کنم که با تو همراه شوم.

انتخاب می‌کنم که تا جایی که می‌توانم مهربان‌ترین، پرمهرترین و خلاق‌ترین جلوه تو باشم.

تصمیم این است که به جهان اطرافم نشان دهم وقتی که انتخاب می‌کنیم که همراه تو شویم و باشکوه‌ترین نسخه خودمان شویم، چه اتفاقی می‌افتد.

باشد که تو امروز به من آزادی عطا کنی تا خود کوچک، پرتردید و هراسانم را رها کنم و مرا از شجاعتی سرشار سازی تا عظمت باشکوه‌ترین نسخه خودم را در آغوش بکشم.

سپاس خدایا که قدرتی به من عطا کرده‌ای تا بارها و بارها با تو در آفرینش همراه و همکار شوم.

باشد که با خوشحالی و همیشه به اراده تو تسلیم شوم.

تا باد چنین بادا.

آمین.

قلب سپاسگزار

خدای عزیزم،

سپاس که به من این بدن، این دست‌ها، این پاها و این قلب را داده‌ای.

سپاس به خاطر همه افرادی که در زندگیم هستند،

و سپاس به خاطر این که به من توانایی داده‌ای تا عشق بورزم، محبت کنم و به دیگران یاری برسانم.

سپاس که به من اجازه دادی تا رشد کنم و متحول شوم، کهنه‌ها را دور بریزم و برای تازه‌ها جا باز کنم.

سپاس که به من توانایی دادی تا فرصت‌های جدید را ببینم و راه‌های جدید را امتحان کنم.

سپاس که به من توانایی دادی تا در مورد امور خودم فکر کنم و از آن هم مهمتر، انتخاب‌هایی خردمندانه انجام

دهم.

امروز سپاس می‌گزارم که حق انتخاب دیدگاه‌های جدید، باورهای جدید، تفسیرهای جدید، رفتارهای جدید،

عادات جدید و یک موضع جدید را دارم - همگی موهبت‌های خدا به من هستند، همگی رایگان و در هر لحظه

قابل دسترسی هستند.

سپاس خدایا که مرا هوشیار کردی تا بدانم حقیقتاً چقدر مورد لطف هستم.

باشد که عشقی که اکنون قلبم را پر کرده است بیرون رود و وارد قلب‌های همه انسان‌هایی شود که در

جستجوی آن هستند - انسان‌هایی که می‌شناسم و انسان‌هایی که نمی‌شناسم.

باشد که اراده‌ات در همه امور انجام پذیرد.

تا باد چنین بادا.

آمین.

شکلات قلبی

شکلات قلبی تأیید خود در عمیق‌ترین سطح است. یعنی به کسی که هستیم و کاری که هر روز انجام می‌دهیم، احترام بگذاریم و آن را امری بدیهی ندانیم. یعنی زمانی در پایان هر روز صرف کنیم تا در سکوت یا با صدای بلند به خود بگوییم: «هوم، مرا ببین. یک ساعت در مدرسه کار داوطلبانه انجام دادم. آشپزخانه را تمیز کردم. کارهای مالیاتیم را انجام دادم. ماشینم را شستم. به مادر بزرگم زنگ زدم و حالش را پرسیدم اگر چه حوصله این کار را نداشتم». وقتی که به تلاشی که برای انسان بودن لازم است، اعتراف می‌کنیم، در واقع به خودمان شکلات‌های قلبی می‌دهیم. اکثر ما باور داریم که فقط باید کارهایی را انجام دهیم که لازم است - چرا باید از خودمان تشکر کنیم یا به خودمان افتخار کنیم؟ اما خود عمیق‌ترمان آرزومند است تا برای هر قدمی که به سمت خوبی بر می‌داریم مورد تأیید قرار گیرد. تأیید خود به ما اجازه می‌دهد تا عمیقاً احساس پیوند با خدا پیدا کنیم و وقتی که خود را تأیید می‌کنیم، کل بزرگتر را تأیید می‌کنیم.

برهه‌ای از زندگی‌م را به یاد دارم که به شدت از سفر به نقاط مختلف کشور برای اداره کارگاه‌ها و سخنرانی خسته شده بودم. دوستم جاستین یک شب همراهم بود و شاهد بود که چقدر خسته و ناتوان شده‌ام. او به من گفت: «از تو می‌خواهم با خودت همچون آماچی^۲ رفتار کنی. از تو می‌خواهم با خودت همچون یک موجود مقدس و مهم رفتار کنی». فوراً مقاومت‌م را احساس کردم. گفتم: «اما من که او نیستم. او خاص است. او مقدس است». و البته لحظه‌ای که این واژگان از دهانم خارج شد، دیدم که من جلوه‌ای از او هستم. همه ما جلوه‌ای از او هستیم. او صرفاً یک آینه زیبا و شفاف است که الوهیت ما را به خودمان منعکس می‌کند. آماچی قطعه‌ای از الوهیت است، همانطور که همه ما هستیم. هدیه دادن شکلات قلبی شکل به خودتان این حقیقت را تأیید می‌کند. این راهی است تا با خودتان همچون موجود مقدس، محبوب و خاصی که واقعاً هستید، رفتار کنید. زمانی که در خلوت جهان درونیتان خود را دوست بدارید، عشق را خلق می‌کنید و همچون مغناطیس آن را در دنیای بیرونی به سمت خود جذب می‌کنید.

خب پس چگونه به خودتان شکلات قلبی می‌دهید؟ ساده‌ترین راه این است که ببینید دوست دارید دیگران با

شما چگونه رفتار کنند، دوست دارید آنها در مورد شما چه بگویند و آنگاه با خودتان همان گونه تعامل کنید. اگر می‌خواهید دیگران به شما احترام بگذارند، با خودتان با نهایت احترام رفتار کنید. اگر مایلید اطرافیانتان از شما قدردانی کنند، پس به خاطر تمام کارهایی که هر روز انجام می‌دهید، از خودتان قدردانی کنید. اگر دوست دارید دیگران هوشمندی شما را ببینند و آن را تأیید کنند، پس هوشمندی خود را تأیید کنید. اگر می‌خواهید دیگران نسبت به شما مهربان و بامحبت باشند، پس با خودتان مهربان و بامحبت باشید. قلبتان را به روی خودتان بگشایید. به چیزهایی فکر کنید که لبخند بر لبانتان بنشانند. به خودتان چیزهایی را بگوئید که قلبتان آرزوی شنیدن آنها را دارد. برای خودتان ژست مهربانی بگیرید.

من زمان بسیاری را برای فکر کردن به اعتیاد صرف کرده‌ام.

به هر چیزی که معتاد باشیم، چه الکل باشد، چه قند، چه رابطه جنسی یا مواد مخدر، به این دلیل است که طالب شیرینی هستیم. بر این باورم که وقتی دنیای درونی و قلب انسانی ما تشنه پرورندگی، خوبی و تأیید است، ما به اعتیاد روی می‌آوریم. بسیاری از ما دوران کودکی سختی داشته‌ایم، اما حقیقت این است که در هر لحظه این فرصت را داریم تا برای خودمان مادری کنیم. فرصت داریم تا خودمان را با شکلات قلبی از نو برنامه‌ریزی کنیم و نقش جدیدی بر قلب خود حک کنیم. این فرایند از خانه یعنی در درون خودمان آغاز می‌شود. اگر نتوانیم به خودمان شیرینی بدهیم، اگر نتوانیم خود را تغذیه کنیم، هیچ چیز دیگری به اندازه کافی شیرین نخواهد بود. شاید انسان‌ها تمام عشق دنیا را بر سر و رویمان بریزند، اما اگر خودمان را دوست نداشته باشیم قادر به دریافت آن نخواهیم بود.

در برنامه آموزش مربیانم افراد را در طول یک فرایند هدایت می‌کنم که در آن به شکل دایره می‌ایستند و در گوش یکدیگر چیزهایی می‌گویند که همیشه در کودکی آرزوی شنیدن آن را داشتند: «از این که اینجایی بسیار خوشحالم». «هرگز موجودی زیباتر از تو ندیده‌ام». «چنان از تو مراقبت خواهم کرد که تاکنون از کسی این گونه مراقبت نکرده‌ام». «تو خاص هستی». «تو منحصر به فرد هستی». «تو زیبایی». «تو با استعدادی». «دوست دارم». این واژگان و جمله‌ها و انرژی تعبیه شده در آنها وقتی که وارد قلب شما شوند، چه کاری انجام می‌دهند؟

شکلات قلبی در واقع غذای نفس شما است. به یاد داشته باشید که بیرون انعکاس درون است. اگر می‌خواهید دنیای بیرونیتان تغییر کند، تنها کاری که باید انجام دهید این است که به شیوه‌ای جدید یعنی به شیوه‌ای مقدس با دنیای درون خود برخورد کنید.

گاهی رفتار اکثر ما با خودمان چنان بد است که با هیچ انسان دیگری چنین نیست. ما عشق، قدردانی، تفریح، استراحت و تأیید را از خودمان دریغ می‌کنیم. پس آیا جای تعجب است که ویا‌رهایی داریم؟ از دنیای بیرون، آنچه ویا‌رش را داریم، یک توهم است. ما آنرا فقط می‌توانیم از شکلات قلبی شکلی بدست آوریم که به خودمان می‌دهیم.

تغذیه خود با شکلات قلبی شکل راهی برای کدبندی خودآگاهی با تجربه تقدس ما است. ما این‌گونه بارها و بارها از گودال چسبناک و باتلاقی جهان اطراف خود بیرون می‌آییم و به خودمان یادآوری می‌کنیم که حقیقتاً چه کسی هستیم.

دعای شکلات قلبی

امروز لحظه‌ای صبر می‌کنم تا تصور کنم اگر تقدس خود را باز پس می‌گرفتم، چه چیزی امکان‌پذیر می‌شد.
اگر بدانم که یک موجود مقدس هستم، با خودم چگونه رفتار خواهم کرد؟
اگر بدانم که موجودی مقدس هستم، اطرافیانم را چگونه انتخاب می‌کنم؟
اگر عمق تقدس خود را تأیید کنم، در جسم خود چه احساسی خواهم داشت؟
خدایا اکنون به من بگو واژگانی را که نیاز دارم بگویم تا نسبت به تقدس خود هوشیار شوم.
کائنات حامی من است.

من هر آنچه را که لازم است، دارم.

من مورد عشق و تحسین قرار دارم و عزیز داشته می‌شوم.

جهان منتظر عظمت من است.

زندگی مفرح و آسان است.

تمام جهان مشوق من است.

من باهوشم.

زندگی هرآنچه را که بخواهم به من می‌دهد.

وای خدای من، چقدر کارم عالی است.

چقدر خوب است که اینقدر شجاعم.

چقدر خوب است که این همه مهربانم.

من باشکوه هستم.

خودم را برای همه آنچه که هستم و همه کارهایی که انجام داده‌ام، تأیید می‌کنم.

من فرد شگفت‌انگیزی هستم.

من در مکان درست قرار دارم. من در زمان درست قرار دارم.

من یک فرد الهی و مقدسم.

این حق من است که همه چیزهای جادویی این جهان را تجربه کنم.

قلبم مملو از عشق و همدلی است.

قسمت سخت تمام شده است. روزهای خوب از راه رسیده اند.

وقت آن شده که رها باشم و لذت ببرم.

هورا!!! بالاخره موفق شدم.

اکنون نوبت من است که بیش از هر زمان دیگری در زندگیم از ته دل بخندم.

لبخندم زیباتر شده است.

من پذیرای سطح بالاتری از عشق، صمیمیت و شراکت و دوستی با همه افراد زندگیم هستم.

قلب مهربانی دارم که جهان را روشن می کند.

من فردی ارزشمندم که تفاوت بزرگی در زندگی دیگران به وجود می آورد.

حضورم یک نعمت است.

من یک انسان کاملاً جادویی و دلریا هستم. من خودم را می ستایم.

من به خوشمزگی یک ترافل شکلاتی هستم.

وقتی که این عبارات را می گویم، به آنها اجازه می دهم در هر یک از سلول هایم خانه کنند. قلبم را می گشایم و

حضور تمامی شکوه خود را احساس می کنم.

به من شجاعتی عطا کن تا با استفاده کامل از استعدادهایم به آنها احترام بگذارم.

به من آزادی عطا کن تا رها کنم هر آنچه را که مانع تجلی استعدادهایم می شود.

خدایا دوستت دارم. و می دانم که با دوست داشتن تو تمام خود را دوست دارم.

و همراه با تو می گویم: «تا باد چنین بادا».

آمین.

اکنون زمان آن است تا هر روز قلب خود را بگشایید و به خودتان عشق و تغذیه‌ای را ببخشید که همیشه آرزو داشتید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

بر من بارانی از عشق ببار

مرا با شبنم صبحگاهی طراوت بخش.

امروز مرا با افکار شیرین و احساسات لطیف شستشو بده.

بگذار عشقم نسبت به تو و عشق تو نسبت به خودم را در عمق وجودم احساس کنم.

بگذار که منم امید بر قلبم بنشیند و سکون در ذهنم نفوذ کند.

خداوندا! من وسیله‌ای هستم طراحی شده برای تو تا چنان که لازم می‌دانی برای بهتر شدن جهانم استفاده کنی.

آرزو دارم که شادی را به محرومان از شادی، امید را به ناامیدان و عشق را به بی‌بهرگان از عشق پیشکش کنم.

امروز یادم بینداز که چقدر اهمیت دارم.

بگذار بدانم که زندگی‌م مهم است.

بگذار احساس کنم که همه خوبی‌ها و همه عظمت در این روز زیبا منتظر من است.

پیشاپیش سپاس به خاطر همه نشانه‌های خوبی که به آگاهی می‌آوری.

سپاس به خاطر همه آنچه که هستم و همه آنچه که خواهم شد.

سپاس که راه را به آسانی و با مهربانی به من نشان می‌دهی و همیشه با من هستی، در خوشی و ناخوشی.

سپاس که امروز مرا پذیرای تجربه‌های جدید، شادی عمیق‌تر و انبوهی از قدردانی می‌کنی.

امروز انتخابم آن است که به اراده تو و هدفی والاتر تسلیم شوم.

همراه با تو می‌گویم: «بله چنین است».

و چون با تو یکی هستم، می‌گویم: «بله چنین است».

آمین.

تعهد مقدس

در این زندگی و فراتر از آن،
با هر نفسی که می کشم،
با هر کلمه‌ای که به زبان می آورم،
با هر انتخابی که انجام می دهم،
با هر بارقه‌ای از نور نفسم،
قول می دهم تا عشق بی پایان و درخشان درونم را،
به همه موجودات و در همه جا ارزانی دارم.
تا ابد.

باز پس گیری نور یک عهد مقدس است که نه تنها با خودتان بلکه با همه اطرافیان خود می بندید. این تعهدی است تا هرگز از جاده اصلی خارج نشوید، تا همواره به خودتان یادآوری کنید که نور، شماست، که درخشش و زیبایی که در دیگران می بینید، خود شماست. تعهد به این که لایه‌ها را یکی پس از دیگری از روی فردی که در گذشته بوده‌اید، بردارید و اعتماد کنید که آنچه آشکار خواهد شد، والاترین برنامه خدا برای شماست. تعهد به قدم گذاشتن و پیشروی در ناشناخته است، با اعتماد به این که قدرتی برتر و برنامه‌ای والاتر وجود دارد که برای حمایت از شما آماده است و حتی اگر سقوط کنید، کسی هست تا شما را بگیرد.

حال برای تأیید نور کسی که هستید، چه عهد مقدسی می خواهید با خود ببندید؟ با چه تصویرهایی خودتان را تغذیه خواهید کرد؟ چه سازه‌هایی را در اطراف خود برپا خواهید کرد؟ خود را با چه افراد و چه محیطی احاطه خواهید کرد؟ برای کدبندی خودآگاهی خود با تجربه خداوند، چه کاری انجام خواهید داد؟ از همه مهم‌تر، چگونه به خودتان یادآوری خواهید کرد که این شماست که تعیین کننده سطح خودآگاهی که در آن زندگی می کنید، هستید؟

برای این که هر روز صبح از رختخواب بیرون بپرید و روی صندلی دعای خود - یعنی جایی که بتوانید به نیرویی

نامرئی وصل شوید که منشاء وجود شماست - بنشینید، چه عهدی باید با خود و تقدس خود ببندید؟ به چه چیزی باید متعهد شوید تا زندگی شما را به صورت بنیادین تغییر دهد و شما را از آنچه جستجو می کنید، سرشار سازد؟ مسلماً ده کیلو کاهش وزن یا کسب مقدار بیشتری پول نیست. شما این قبیل کارها را قبلاً انجام داده اید. برای یک سال خود برنامه ریزی کرده اید، هدف تعیین کرده اید، موفق شده اید و باز هم چیزی کم است. چرا؟ پاسخ ساده و آشکار است، اما با این همه همیشه به یادآوری نیاز دارید، زیرا آنچه جستجو می کنید، خارج از شما نیست. زیرا آن را در یک پروژه یا در یک فرد نمی توان یافت. همه این ها موقتی هستند. آنچه نفس شما مشتاق است تجربه کند، داشته باشد و به آن تکیه کند، حق مادرزادی شماست و رایگان است، با آرامش همراه است و همیشه هست. قادر نیست به شما خیانت کند یا شما را ترک کند. می توانید او را ترک کنید، اما او هرگز شما را ترک نخواهد کرد. نمی تواند بمیرد، نمی تواند نسبت به شما ناخودآگاه باشد. او مانند هوایی است که نفس می کشید ... او حلقه پیوند شما با خداست، با خود خدایی و تقدس شما. تنها ضمانت بهره مندی از تمام عشق، آرامش، شادی و رضایت مندی که آرزو دارید، بیدار شدن و خدمت کردن به این بخش از زندگیتان است. این نه شوخی است و نه فریب. این یک حقیقت جهانی است. این تنها قول عشق بی قید و شرطی است که صرف نظر از کاری می کنید، شکسته نخواهد شد. می توانید با بازی در نیمه تاریک زندگی او را نادیده بگیرید، از او متنفر باشید، بد و بیراه بگویید، او را رها کنید، به او خیانت کنید و در را به رویش ببندید، اما او باز هم برای مراقبت از شما آماده خواهد بود.

آنچه در عمیق ترین سطح جستجو می کنید در درون شما وجود دارد، در سکوت دنیای درونی شما، در خلوت قلب دوست داشتنی شما. پس اکنون مسئولیت شما، مسئولیت مقدس شما، این است که خودآگاهی خود را با افکار، احساسات و تصویرهایی کدبندی کنید که از شما در آفرینش یک محیط درونی بی نقص به منظور پرورش رابطه ای عمیق و نزدیک با آن که خدا می نامید، حمایت می کنند. این نیرویی است که به شما عشق می ورزد، شما را تشویق می کند و همه چیزهای خوب را برایتان می خواهد. در جهانی که عشق به همان سرعتی که آمده است، می رود، اکنون می توانید آرام بگیرید و بدانید که عشقی را یافته اید که هرگز شما را گمراه نخواهد کرد

و هرگز شما را ترک نخواهد کرد. دوستان من، توصیه من به شما این است که از این عشق به خوبی مراقبت کنید. او هرآنچه را که جستجو می کردید به شما خواهد داد.

هر بار که آن تغییر مسیر الهی را در خود آگاهی‌تان تجربه می کنید - به هر حال اتفاق می افتد - بسیار مهم است که با گفتن «من موفق شدم» آن را تأیید کنید. شما تنها کسی هستید که می‌تواند انتخاب کند. شما برای تغییر دادن فرکانس ارتعاشی خود آزادید به همان اندازه که برای تعویض لباس خود آزادی دارید. افکار، عواطف و تصویرهایی که در ذهن خود نگه می‌دارید، علائم انرژی که به اطرافیان خود می‌فرستید - این‌ها ابزاری هستند که در این تجربه زندگی در دسترس ما قرار دارند. از آنها به نفع خود استفاده کنید. حتی برای یک دقیقه دیگر هم تقدس خود را، خدایی بودن خود را و قدرت خود حقیقتان را انکار نکنید. زیرا شما مطلوب، مورد نیاز و از همه مهم‌تر یک قطعه الهی برای این دنیا هستید. پس قلب خود را به روی این سفر مقدس بگشایید، به آن متعهد شوید و از آن لذت ببرید.

درباره مؤلف

دبی فورد یک کارشناس جهانی در حوزه تحول فردی و یک نیروی پیشکسوت در به کارگیری مطالعه در مورد سایه انسانی و ادغام آن در فعالیت‌های روان‌شناختی و معنوی مدرن بود. او تهیه‌کننده اجرایی فیلم اثر سایه است و شخصاً نیز هزاران نفر را از طریق کارگاه کار با سایه هدایت کرده است. او بنیانگذار مؤسسه فورد بود و در آن از والاترین تجلی افرادی حمایت می‌کرد که می‌خواستند در جهان تفاوتی ایجاد کنند. او مؤلف نه کتاب پر فروش نیویورک تایمز بود؛ تقدس شما دهمین کتاب اوست. دبی در ۲۷ فوریه ۲۰۱۳ به دلیل ابتلا به سرطان از دنیا رفت، اما کار افسانه‌ای او همچنان زنده است.

میراث دبی فورد ادامه دارد!

اگر با دعاها و احساسات به اشتراک گذاشته در این کتاب ارتباط برقرار کردید و می‌خواهید همچنان این سخنوری مملو از ایمان بال پروازتان شود و خرد این راهبر و معلم شگفت‌انگیز تفکر، شما را بیدار کند ... باز هم هست.

کار دبی در مؤسسه فورد ادامه دارد.

دبی در سال ۲۰۰۰ مؤسسه فورد را بنیان نهاد تا ابزار، مهارت‌ها و مفاهیمی را آموزش دهد که شما را برای دیدن با چشم‌هایی جدید، رفتارهای جدید، قدم نهادن در امکانات جدید توانمند سازند و زندگی فراتر از بزرگترین رویاهای شما را خلق کنند.

رسالت مؤسسه فورد این است که شما را از زندان گذشته و محدودیت‌های افکار منفی، باورهای محدود کننده و رفتارهای خودتخریبی شما آزاد کند. این کار که امروز مثل گذشته قدرتمند و تأثیرگذار است، شما را برای پذیرش یک زندگی اصیل، پراز فراوانی و احساسات بی‌وقفه اعتماد به نفس، سپاس و عشق هدایت می‌کند.

ما از شما دعوت می‌کنیم تا از محصولات مؤسسه فورد دیدن کنید، از جمله دوره‌های رشد شخصی، آموزش مربیگری حرفه‌ای، برنامه‌های شرکتی و کارگاه زنده کار با سایه که مطلقاً همتا ندارد و کار مشخصه دبی بود و به عنوان یکی از کارگاه‌های برتر تحولی شناخته شده است!

دبی در فوریه ۲۰۱۲ در برنامه آپرا وینفیری گفت:

«اگر می‌توانستم کار با سایه را برای همه دنیا انجام می‌دادم».

اگر مایلید همچنان در تقدس و نیز در هوشمندی دبی فورد غوطه‌ور شوید به www.TheFordInstitute.com/YourHoliness بروید تا آثار بیشتری از میراث زندگی‌بخش او دریافت کنید.

زمان آن رسیده تا در نور عظمت خود غوطه‌ور شوید و از شادی آزاد شدن و امکانات برقصید!

دبی فورد

(۱۱ اکتبر، ۱۹۵۵ - ۱۷ فوریه، ۲۰۱۳) مؤلف کتاب‌های پر فروش نیمه تاریک جویندگان نور، راز سایه، طلاق معنوی، پرسش‌های درست، بهترین سال زندگی شما، چرا انسان‌های خوب کارهای بد می‌کنند و پاک‌سازی خودآگاهی در ۲۱ روز است.

شهر کتاب (nbookcity.com)

[←۱]

Out God Easing :Ego

[←۲]

Braden Gregg

[←۳]

Ammachi

شماره کتاب (nbookcity.com)