

ویرایش جدید

خود مقدس شما



وین دایر

مترجم: رسول ابراهیمی

سرشناسه کتاب

هرگونه کپی برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

خود مقدس شما	نام کتاب
Your-sacred-self	عنوان انگلیسی
وین دایر	نویسنده
رسول ابراهیمی	مترجم
موفقیت	موضوع

- 5 بخش اول
- 5 آماده شدن برای یک سفر مقدس
- 35 فصل دوم : شناخت محدودیت‌های گذشته‌تان
- 52 فصل سوم : رها کردن باورهای قدیمی
- 103 بخش دوم
- 103 چهار کلید برای آگاهی بیشتر
- 103 فصل چهارم : شک را از خود دور کن
- 143 فصل پنجم: ناظر درونی خود را پرورش دهید
- 188 فصل ششم : سکوت گفتگوی درونی
- 213 فصل هفتم : آزاد کردن خود برتر از چنگ ایگو (نفس)
- 244 بخش سوم فراتر رفتن از خودِ درونی
- 244 شکوفه وقتی میوه رشد می‌کند، خودش از بین می‌رود
- 244 فصل هشتم : از آشفتگی تا آرامش
- 267 فصل نهم : از دروغ تا حقیقت
- 293 فصل دهم : از ترس تا عشق

- 315 فصل یازدهم : از ظاهر به باطن
- 336 فصل دوازدهم : از تلاش بی پایان تا رسیدن به آرامش
- 359 فصل سیزدهم : از فرمانروایی تا مدارا
- 385 فصل چهاردهم : از ناخالصی تا پاکی
- 416 بخش چهارم
- 416 به سوی دنیایی بدون خودخواهی
- 416 فصل پانزدهم : ساختن روح جمعی از وجودهای پاک

بخش اول

آماده شدن برای یک سفر مقدس

روایهای شکسته

همین حالا برای یک لحظه، آنچه می‌گوییم را حس کن. خودت را در هر حالتی که دوست داری تصور کن؛ ایستاده، نشسته یا درازکش. هر حالتی که برایت راحت‌تر است. حالا به آن تصویر ذهنی از خودت نگاه کن. در این تمرین، تو کسی را می‌بینی که همیشه از خودش رو برگردانده. همیشه به بیرون از خودش نگاه می‌کند. تو جهت اشتباهی را نگاه می‌کنی.

حالا تصور کن می‌توانی بچرخي و به سمت مخالف نگاه کنی. اگر به شکلی جادویی این کار را انجام دهی، آن وقت رو به درون خودت خواهی بود.

این فقط یک بازی ذهنی نیست که تصور کنی چرخیدی و به درون نگاه می‌کنی. من دارم راهی را پیشنهاد می‌کنم که هویت معنوی خودت را بشناسی. دارم از تو می‌خواهم که این چالش را بپذیری و به مسیر سفر درونی خودت قدم بگذاری.

به همه ما یاد داده‌اند که برای قدرت، عشق، پول، سلامتی، خوشبختی و آرامش درونی، به بیرون از خودمان نگاه کنیم. به ما یاد داده‌اند که باور کنیم چیزهای خوب زندگی را از بیرون به دست می‌آوریم. اما می‌توانیم راهمان را از بیرون به درون تغییر دهیم. وقتی این کار را می‌کنیم، به یک انرژی خاص می‌رسیم که قبلاً آن را حس کرده بودیم اما نمی‌دانستیم چیست.

انرژی درونی الهی

در درون همه انسان‌ها یک انرژی درونی الهی وجود دارد. قدرت این انرژی در تمام وجود ما پخش شده و به ما اجازه می‌دهد هر فکری و کاری که یک انسان می‌تواند انجام دهد را انجام دهیم. این انرژی الهی دو بخش دارد.

بخش بیرونی که باعث می‌شود قلب بتپد، ریه‌ها نفس بکشند و حواس کار کنند. این بخش بدن ما را زنده نگه می‌دارد. بخش دیگر این انرژی درونی است که هنوز بیدار نشده، اما می‌توان آن را بیدار کرد.

این دنیای درونی از دنیای بیرونی بسیار بزرگتر است. شادی درونی باعث می‌شود تمام شادی‌هایی که در دنیای بیرون حس می‌کنیم، بی‌معنی به نظر برسد. وقتی نور الهی درونت را مستقیم حس می‌کنی، درخشش خاصی به زندگی‌ات می‌دهد که با هیچ کلمه یا عکسی نمی‌توان آن را توصیف کرد.

وقتی خود مقدس خود را پیدا می‌کنی، این انرژی درونی را بیدار می‌کنی و می‌گذاری زندگی‌ات را هدایت کند. کلمه‌ای که معمولاً برای این نیروی درونی استفاده می‌شود، معنوی است. وقتی از معنویت صحبت می‌کنم، منظورم نگرش نسبت به خداوند و سفر درونی برای رسیدن به آگاهی است. منظورم بزرگ کردن صفات خوب مانند عشق، بخشش، مهربانی و آرامش درونی در خودمان است. از نظر من، معنویت یک قانون یا دستور نیست. معنویت نور و شادی است و به تجربه عشق و آرامش درونی تمرکز دارد و این صفات را به بیرون منتقل می‌کند. من این سفر برای پیدا کردن خود مقدس را رسالت درونی می‌نامم.

تعریف رسالت درونی شما

انرژی اصلی که تمام عمرت از آن استفاده کرده‌ای، انرژی بیرونی است. این انرژی بیرونی برای زنده ماندن لازم است، اما حس آرامش و رضایتی را که همیشه دنبالش بوده‌ای، به تو نمی‌دهد.

یکی از بزرگان می‌گوید: یک روز این نور منفجر می‌شود و تو آن را همه جا خواهی دید. خواهی دید که تمام جهان در آن نور وجود دارد. نور الهی آگاهی، چشمانت را پر خواهد کرد و هر جا که نگاه کنی، آن را می‌بینی. درخشش آن را در آدم‌ها، در درخت‌ها، در سنگ‌ها و در ساختمان‌ها خواهی دید. خواهی دید که همین آگاهی در هر فکری که به ذهنت می‌آید، بالا و

پایین می‌رود. هر جا که ذهنت برود، آگاهی درونی خودت را پیدا می‌کنی، همان کسی که جهان را خلق کرده. خواهی فهمید که تمام جهان در درون خودت قرار دارد. می‌فهمی که همه چیز، تمام شکل‌های بی‌نهایت جهان، چیزی جز بازی خودت نیستند. می‌فهمی که این تو هستی که در همه جا بازتاب شده‌ای و این بازتاب خودت است که همیشه جلوی چشمانت است.

تو این قدرت را داری که از زندگی‌ای که تحت تسلط خودِ دروغین است، فراتر بروی. می‌توانی بچرخ و به درون نگاه کنی و مستقیم با ذات معنوی خودت ارتباط برقرار کنی. آن وقت می‌توانی هر روزت را، بدون توجه به اینکه چه کاری انجام می‌دهی، با حس آرامشی زندگی کنی که از بودن در مسیر رسالت درونی‌ات به دست می‌آید.

برای اینکه این نور درونت روشن شود، باید بفهمی کی هستی و چرا در این بدن و روی این زمین در این لحظه از زندگی‌ات اینجا هستی.

نگاهی ویژه به زندگی شما

نقطه شروع رسالت درونی تو این است که بفهمی جهان و بودن ما در آن اتفاقی نیست.

یک هوشمندی در همه چیز در جهان وجود دارد که نام‌های زیادی داشته. این هوشمندی باعث می‌شود سیاره‌ها بچرخند، کهکشان‌ها سر جایشان بمانند، بذرها رشد کنند، گل‌ها شکوفا شوند و تو هم نفس بکشی و راه بروی و فکر کنی.

این هوشمندی نامرئی در همه چیز و همه جا هست. نمی‌توانی آن را بگیری، ببینی یا بو کنی. اما می‌دانی که هست. انرژی بیرونی، که ماده و دنیای فیزیکی را کنترل می‌کند، محدود است. این یعنی اکسیژن، هیدروژن و کربن، مقدار مشخصی دارند. وقتی تمام شوند، نمی‌توانیم از جایی دیگر به دستشان بیاوریم. تمام مواد و عناصر فیزیکی که دانشمندان پیدا کرده‌اند و بچه‌های مدرسه‌ای در همه جای زمین آنها را می‌خوانند، محدود هستند. هر چیزی در دنیای ما از همین عناصر ساخته شده که مقدارشان محدود است. دوست دارم فکر کنم تمام مواد فیزیکی ما مدام باز یافت می‌شوند. چون فقط همین مقدار چیز را داریم، وقتی از یک چیز به چیز دیگر تبدیل می‌شود، باید دوباره استفاده شود. قطره آهن که امروز در خون توست، بخشی از کل آهن جهان است. مشخص است که قبل از اینکه تو به وجود بیایی، در جای دیگری بوده. پانزده میلیون سال پیش شاید بخشی از یک معدن آهن در افغانستان بوده باشد. امروز بخشی از انرژی بیرونی است که تو هستی. و همین‌طور برای تمام ذرات فیزیکی در جهان. یک مقدار محدود که

مدام بازیافت می‌شود. ذرات ماده در یک شکل، به زمین برمی‌گردند و به شکل دیگری بازیافت می‌شوند. مثلاً یک ذره منیزیم از یک شمشیر، بعدها در استخوان یک پلنگ پیدا می‌شود.

یک شاعر در شعری این پدیده را اینطور توصیف کرده: این غبار آرام، مردان و زنان و پسران و دختران بود، خنده و توانایی و آه و لباس و مو بود. این مکان ساکت، عمارت چابک تابستان بود، جایی که شکوفه و زنبورها چرخه شرقی خود را کامل کردند و سپس مثل این‌ها تمام شدند.

بدن فیزیکی تو که می‌توانیم آن را ببینیم و لمس کنیم، از همان چیزهایی ساخته شده که هر چیز دیگری ساخته شده. اما تو با چیزهای بیرون از خودت فرق داری. برای فهمیدن این موضوع، چهار دسته دنیای فیزیکی را در نظر بگیر: معدنی، گیاهی، حیوانی و انسانی. اگر از هر کدام از این دسته‌ها نمونه‌ای بگیریم، آنها را پودر کنیم و در ظروف جداگانه برای آزمایشگاه بگذاریم، نتیجه آزمایش هیچ تفاوتی را نشان نخواهد داد. نمونه‌های معدنی، گیاهی، حیوانی و انسانی همه از یک مواد خام ساخته شده‌اند. اما تمام این نمونه‌ها به شکلی نامرئی و غیرفیزیکی با هم فرق دارند. این تفاوت‌ها در ترکیب فیزیکی چیزها نیست. تفاوت در چیزی است که ما آن را آگاهی می‌نامیم. هر دسته سطح آگاهی متفاوتی دارد: