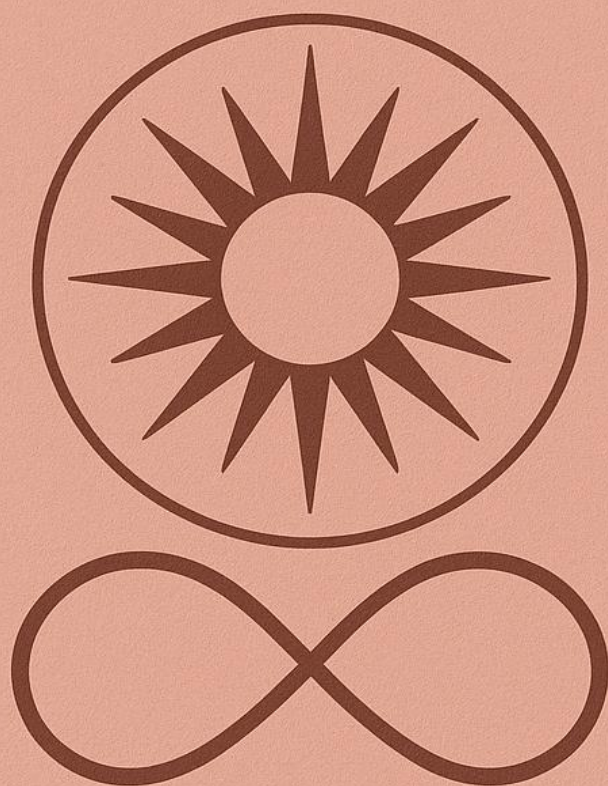


پاکسازی آگاهی

در ۲۱ روز



دبی فورد

مترجم: رسول ابراهیمی

سرشناسه کتاب

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

پاکسازی آگاهی در 21 روز		نام کتاب
The 21 day consciousness cleanse		عنوان انگلیسی
دبی فورد		نویسنده
رسول ابراهیمی		مترجم
موفقیت		موضوع
الکترونیکی		نوبت چاپ
دیجیتال - نشر به صورت الکترونیک		مشخصات نشر

فهرست مطالب

12	آماده شدن برای بازی
16	قانون شماره ۱: جدا شدن از دنیای بیرون
19	قانون شماره ۲: رها کردن خودی که می‌شناسید
30	قانون شماره ۳: آمادگی برای تغییر
34	قانون شماره ۴: خدا در اولویت
37	قانون شماره ۵: گسترش ظرف وجودی شما
61	روز اول: هدیه آرزو
64	روز دوم: هدیه خودآگاهی
68	روز سوم: هدیه رهایی
73	روز چهارم: هدیه بخشش
76	روز پنجم: هدیه احترام و حرمت
80	روز ششم: هدیه تسلیم شدن
85	روز هفتم: حضور
90	روز هشتم: قدرت رهایی
93	روز نهم: قدرت مسئولیت‌پذیری
95	روز دهم: قدرت فروتنی
97	روز یازدهم: قدرت پذیرش
100	روز دوازدهم: قدرت خطر کردن
102	روز سیزدهم: قدرت زمان حال

106	روز چهاردهم: قدرت حقیقت
114	روز پانزدهم: نور درک و شناخت
116	روز شانزدهم: نور خواست خدا
120	روز هفدهم: نور فداکاری
123	روز هجدهم: نور فراتر رفتن
125	روز نوزدهم: نور هدف
129	روز بیستم: نور دلسوزی
133	روز بیست و یکم: نور امکان

پاکسازی آگاهی ۲۱ روزه، بیست و یک شبانه‌روز را به ساختن یک رابطه عمیق و نزدیک با روح شما و نیروی بی‌کرانی اختصاص می‌دهد که به شما انگیزه می‌دهد تا بهترین خود باشید. این یک فرآیند عمیق برای پاک کردن گذشته، صادق بودن با حال، و تصور آینده‌ای است که هرگز به آن فکر نکرده‌اید. این فرآیند یک روش کامل برای نو شدن روحی، تغییر احساسات و وصل شدن دوباره به هدف اصلی زندگی‌تان را ارائه می‌دهد. این پاکسازی طراحی شده است تا به شما کمک کند تمام باورها و فکرهای اشتباهی را که دیگر به دردتان نمی‌خورند، رها کنید. این پاکسازی شما را به یک رابطه عمیق و پرمعنا با بزرگترین عشقی که می‌توان تصور کرد، هدایت می‌کند؛ عشقی که تنها زمانی به وجود می‌آید که با خودتان، دیگران و زندگی‌تان همان‌طور که هست، کنار آمده باشید. و من با باور محکم به شما می‌گویم که اگر اجازه دهید، این روش برای شما کار خواهد کرد.

وقتی وقت می‌گذارید تا بدن فیزیکی خود را از فشار و سموم جمع شده پاک کنید، با افزایش انرژی، سرزندگی و بهترین کارایی پاداش می‌گیرید. به همین ترتیب، پاکسازی آگاهی طراحی شده است تا ذهن و احساساتتان را پاک کند و قدرت، اعتماد به نفس و آرامش عمیق درونی زیادی را برای شما به ارمغان بیاورد. دردهای گذشته و کینه‌ها جلوی دید شما را می‌گیرند، در حالی که حواس‌پرتی‌های امروزی و خواسته‌های نفسانی مانع تصمیم‌گیری‌های درست شما می‌شوند. پاکسازی آگاهی شما را به سفری برای تازگی روحی می‌برد که توجه شما را از دنیای بیرون به درون مقدس خودتان برمی‌گرداند. مانند یک پاکسازی فیزیکی، این روش شما را از سموم گذشته آزاد می‌کند، دوباره به هدف روحتان وصل می‌کند و به شما شفافیت و الهام می‌دهد تا مثل قبل از خودتان مراقبت کنید.

اگر آماده‌اید گنجی را که زیر ظاهر شناخته‌شده شما پنهان است، پیدا کنید، پس در جای درستی هستید. بهترین داستانی که من درباره این سفر شنیده‌ام و واقعاً زنده است، یک داستان بودایی است. در سال ۱۹۵۷، یک صومعه در تایلند در حال جابه‌جایی بود و گروهی

از راهبان مسئول جابه‌جایی یک بودای غول‌پیکر گلی شدند. در میانه جابه‌جایی، یکی از راهبان متوجه ترکی روی سطح آن شد. راهبان نگران آسیب دیدن بت بودند و تصمیم گرفتند یک روز صبر کنند و سپس کارشان را ادامه دهند. یکی از راهبان نگران برای بررسی بیشتر مجسمه غول‌پیکر آمد. او چراغ قوه‌اش را روی تمام بودا انداخت. وقتی به ترک رسید، از دیدن چیزی که به او بازتاب می‌شد، شگفت‌زده شد. کنجکاوی راهب برانگیخته شد و او یک چکش و اسکنه برداشت و شروع به کندن گل از بودا کرد. هر تکه گلی که می‌افتاد، بودا روشن‌تر و روشن‌تر می‌شد. پس از ساعت‌ها کار، راهب با تعجب سرش را بالا آورد و دید که یک بودای بزرگ از طلای خالص در مقابل او ایستاده است، گنجی بسیار باارزش که قبلاً دیده نشده بود. تاریخ‌دانان باور دارند که راهبان تایلندی صدها سال پیش، قبل از حمله ارتش برمه، بودا را با گل پوشانده بودند تا از دزدیده شدن آن محافظت کنند. در آن حمله، تمام راهبان کشته شدند، بنابراین تا آن روز ارزش واقعی این گنج بزرگ کشف نشده بود.

مانند پوشش گلی بودا، پوسته بیرونی شما برای محافظت از شما در برابر دنیا عمل می‌کند، در حالی که گنج واقعی شما، یعنی روح و بیان آن، در درون پنهان است. ناخواسته، شما طلای درونی خود را زیر لایه‌ای از گل انسانی پنهان می‌کنید. و تنها کاری که برای کشف ارزش واقعی خود طلای روح‌تان باید انجام دهید، این است که شجاعت داشته باشید و پوسته بیرونی خود، یعنی شخصیت نفس انسانی را، تکه تکه کنار بگذارید. پوسته بیرونی همان چیزی است که مانع دیدن نور واقعی درون شما می‌شود پاک‌ترین ذات، قدرت و ارزش واقعی شما. تا زمانی که نتوانید هسته وجودی خود را ببینید که چه کسی و چه چیزی هستید، به همان خودی که می‌شناسید بسنده خواهید کرد و ممکن است رنج‌های زیاد و اغلب بی‌دلیل را تحمل کنید.

زندگی فرصت‌های بی‌شماری را برای باز شدن به ذات الهی‌تان به شما ارائه می‌دهد. اغلب اوقات، این فرصت‌ها در زمان‌های پریشانی بزرگ ظاهر می‌شوند. در این زمان‌هاست که

شما فرصت دارید دنیای درونی خود را کشف کنید و روند مقدس نزدیک شدن به تمام وجودتان را آغاز کنید، با نور و تاریکی تان، با بردها و باخت‌هایتان، با نعمت‌ها و ناامیدی‌هایتان. درد شما، وقتی که بررسی و پذیرفته شود، راهنمای روحی شما می‌شود و الهام‌بخش شروع‌های جدید است و در نهایت شما را به آزادی احساسی و رهایی روحتان می‌رساند. اما لازم نیست تا لحظه بحران یا درد بزرگ صبر کنید تا به این هدیه دسترسی پیدا کنید. راه دیگری برای شکستن این دیوار اغلب نفوذناپذیر وجود دارد. پاکسازی آگاهی به شما کمک می‌کند احساسات و تجربه‌هایی را که سال‌ها از آن‌ها فرار می‌کردید، هضم کنید. هر روز از این پاکسازی طراحی شده است تا شما را به وسعت وجودتان دعوت کند، بزرگی و عظمت آنچه برای زندگی تان ممکن است را آشکار کند. به همین دلیل ضروری است که از زندگی‌ای که نفسانی است جدا شوید: تا بتوانید آگاهی خود را دوباره سازماندهی کنید و زندگی‌ای بر پایه روح و الهام قلبی داشته باشید. و بنابراین من از شما می‌خواهم که از دنیای بیرون جدا شوید و در سطوحی عمیق‌تر و عمیق‌تر، با دنیای درونی خودتان ارتباط برقرار کنید، بیست و یک روز فقط بیست و یک روز از تمام زندگی تان را به سفر درونی خود اختصاص دهید. این مقدار زمان بسیار کمی است، اما پاداش‌های آن بی‌اندازه است. اگر جرأت کنید ظرف آگاهی خود را پاک کنید، به احساسات عشق، دلسوزی، شادی و آرامش عمیق دست پیدا کنید. فضایی برای الهام، خلاقیت و نبوغ روحتان ایجاد خواهید کرد تا از طریق شما آشکار شود. وقتی آگاهی شما پاک باشد، می‌توانید ببینید که هر آنچه برای حفظ و رضایت خود نیاز دارید، از قبل در درون شما وجود دارد نه در بیرون، بلکه در درون شما.

اگر جدی به پاکسازی آگاهی ۲۱ روزه فکر می‌کنید، به احتمال زیاد به این دلیل است که می‌دانید چیزهای بسیار بیشتری برای شما وجود دارد تا آنچه اکنون تجربه می‌کنید. متوسط بودن در هر بخشی از زندگی تان دیگر گزینه‌ای نیست، زیرا یا درد شما بسیار زیاد است یا میل شما برای داشتن همه چیز بسیار قوی است. شما بیشتر می‌خواهید و می‌دانید

که سزاوار بیشتر هستید. می دانید که چیزی را به دست نمی آورید و آماده اید آن را به دست آورید. پس امروز روزی عالی است تا قدرت خود را از دنیای بیرون پس بگیرید، به درون خود روی آورید و سفر وصل شدن دوباره به روحی که شما را به حرکت درمی آورد، آغاز کنید. در این برنامه منظم است که می توانید ظرف آگاهی خودتان را پاک کنید، تا بتوانید با روحی ترین بخش وجودتان ارتباط برقرار کنید.

عشق به سفر انسانی با تمام چالش ها و شادی هایش، پوسته سخت شده خود محدودمان را کنار می زند. هرگز فراموش نمی کنم که وایلون جنینگز می خواند: "من در تمام جاهای اشتباه به دنبال عشق بودم." این کلمات ماه ها مرا آزار می دادند، زیرا حقیقت عمیق تری را در من بیدار کردند حقیقتی که ماهیت وجود من را تغییر داد. من دیدم که او فقط درباره عشق رمانتیک نمی خواند، بلکه درباره حقیقتی جهانی می خواند که همه ما باید با آن کنار می آمدیم. بیشتر ما در تمام جاهای اشتباه به دنبال عشق، خوشبختی و رضایت هستیم. پس از پانزده سال تدریس و مصاحبه با هزاران نفری که به نظر می رسید زندگی های عالی دارند، می توانم به شما اطمینان دهم که این برای تقریباً همه صادق است. هر کسی که موفقیت بزرگی دارد، به احتمال زیاد به شما خواهد گفت که برای خوشحالی، رضایت و خشنودی، به چیزی فراتر از دستاوردهای بیرونی شان نیاز داشتند. چرا؟ زیرا آنچه روح ما تشنه آن است، چیزی نیست که بتوانیم با موفقیت، پول یا جذابیت بخریم چیزی که حتی از انسان دیگری هم نمی توانیم به دست آوریم. حقیقت این است که تنها یک منبع سعادت خالص، بی قید و شرط و بی پایان وجود دارد و آن منبع در درون ماست. تنها هزینه؟ فداکاری ما.

ممکن است ساده به نظر برسد، اما در این دنیای بیرونی، نادیده گرفتن ندای درونی روحتان و پذیرفتن توجیهات افراطی ذهن انسانی تان آسان تر است. زندگی ای بر پایه وقف به خود برترتان، تلاشی مادام العمر و روزانه است. و این دشوار به نظر می رسد فقط به این دلیل که شما آموزش دیده اید که برای برآورده شدن نیازهایتان و به دست آوردن

احساسات خوبی که به دنبالش هستید، به دنیای بیرون نگاه کنید. شما فکر می‌کنید که اگر فقط بدن مناسب یا رابطه مناسب را پیدا کنید، اگر فقط آن پروژه را تمام کنید یا تمام عشق و پولی را که می‌خواهید داشته باشید... مطمئن هستید که باید چیزی در دنیای بیرون باشد که سرانجام رضایتی را که عمیقاً در روحتان آرزو می‌کنید، به شما بدهد.

اغلب اوقات، شکسته شدن پوسته بیرونی‌تان بخشی از زندگی‌تان که نمی‌توانید از آن سر دریاورید، جایی که با مانعی روبرو می‌شوید که نمی‌توانید آن را کنترل یا دستکاری کنید شما را به مکان مقدسی در درون باز می‌گرداند که می‌تواند زندگی معناداری را تغذیه و تأمین کند. این رویدادها، شرایط و تجربه‌ها در دنیای بیرون هستند که در نهایت توهماتی را که شما را در پوسته انسانی‌تان گیر انداخته‌اند، آشکار می‌کنند. ممکن است شغل یا پولتان را از دست بدهید، از دست دادن عزیزی یا خیانت را تجربه کنید، یا غرق در یک اعتیاد کنترل‌نشده شوید تا از درهای بسته ذهن نفسانی‌تان عبور کنید. من می‌توانم به شما اطمینان دهم که تمام چالش‌های شما تنها به یک دلیل وجود دارند: تا شما را به درون خودتان برگردانند، و صرف نظر از اینکه چگونه به اینجا رسیده‌اید از طریق میل به رشد، ناراحتی پنهان، یا شکسته شدن دردناک خود این پاکسازی فاصله بین درون و بیرون را پر می‌کند، تا بتوانید با وصل شدن دوباره به ذات الهی‌تان، به عمیق‌ترین هدف روحتان بازگردید.

در درون شما یک روح گرسنه وجود دارد که همیشه بیشتر می‌خواهد، چه عشق بیشتر، پول بیشتر، احترام، تأیید یا دارایی‌های مادی. مهم نیست چقدر از این چیزها را داشته باشید، اگر از نظر احساسی محروم و از نظر روحی فقیر باشید، روح گرسنه کنترل را به دست می‌گیرد و شما نمی‌توانید اشتهای سیری‌ناپذیر آن را سیر کنید. این بخش نادیده گرفته شده از وجود شما هرگز راضی نمی‌شود.

با این حال، به طرز عجیبی، وقتی به خودتان اجازه می‌دهید با روح ارتباط برقرار کنید، چیزهای بسیار کمی می‌خواهید زیرا از درون بسیار غنی و پر هستید. اگر تنها چیزی که

همیشه دعا می‌کردید، روی آن مراقبه می‌کردید و می‌خواستید، باز شدن به یک ارتباط عمیق‌تر با این منبع الهی بود، هر چیزی که با آن سطوح بالاتر آگاهی همخوانی و ارتعاش دارد از جمله فراوانی، رضایت و ذهنی آرام به سوی شما می‌آمد. اما وقتی از این منبع جدا می‌شوید، تشنه هر چیزی می‌شوید که به شما این توهم را بدهد که حالتان را بهتر می‌کند. اما حقیقت این است که تنها یک راه‌حل برای گرسنگی درونی شما وجود دارد، تنها یک راه برای سیر کردن روح گرسنه، و آن پر کردن آن با عشق، با آگاهی بالاتر است تا به تمام آنچه هستید و تمام آنچه وجود دارد، وصل شوید. وقتی به ذات واقعی خودتان وصل هستید، از درون احساس سعادت و رضایت می‌کنید یکی با روح خودتان و روحی که شما را حفظ می‌کند. می‌توانید بر فراز احساسات کوچک و تنهای قلب ناامیدتان که به دنبال همتای الهی خود می‌گردد، پرواز کنید. وقتی به هدف عمیق‌تر روحتان وصل هستید، می‌توانید آنچه را که آرزو دارید به دنیا بدهید. وقتی از درون با قدرتی بزرگ‌تر از خودتان پر هستید، به طور طبیعی عشق، دلسوزی و مهربانی را برای خودتان و دیگران احساس می‌کنید و با قدرت و اعتماد به نفس پر می‌شوید تا آنچه بهترین بیانگر و بازتاب‌دهنده بالاترین پتانسیل روحتان است، باشید، انجام دهید و داشته باشید.

وقتی از درون وصل و مرتبط هستید، آنچه را که فرانتس کافکا، رمان‌نویس بزرگ قرن بیستم، به زیبایی بیان کرد، تجربه می‌کنید: "حتی لازم نیست افاقه را ترک کنی. پشت میزت بنشین و گوش کن. حتی گوش هم نکن، فقط منتظر بمان. حتی منتظر هم نمان، فقط آرام و تنها باش. دنیا آزادانه خود را به تو عرضه خواهد کرد تا نقابش برداشته شود. چاره‌ای ندارد. با شور و هیجان به پاهایت خواهد افتاد." این به این دلیل است که وقتی به الوهیت هر روحی در این سیاره ایمان و اعتماد دارید، می‌توانید ببینید که خدا به ندای روح فردی شما پاسخ خواهد داد نه در زمان نفسانی، بلکه در زمان الهی. و اگر به اندازه کافی آرام و متمرکز باشید تا صدای روح خود را بشنوید، زندگی‌ای فراتر از وحشیانه‌ترین رویاهایتان به شما هدیه خواهد شد.