

## وین دایر

ترجمه سودابه مبشر

# خود مقدس شما

- بزرگترین تصمیم زندگی تان را بگیرید: آزاد باشید
- چهار کلید دستیابی به هوشیاری برتر
- چگونه باشکوه زندگی کنیم؟



بنگاه ترجمه و نشر  
کتاب پارسه

## فهرست

مقدمه	۹
بخش اول: بزرگ‌ترین مبارزه زندگی‌تان، تصمیم بگیرید آزاد باشید	۱۳
فصل اول: می‌دانم در هر لحظه می‌توانم تصمیم بگیرم	۱۵
فصل دوم: شناخت محدودیت‌های گذشته‌تان	۴۳
فصل سوم: رهایی از باورهای گذشته	۵۷
بخش دوم: چهار کلید دستیابی به هوشیاری برتر	۹۱
فصل چهارم: از تردیدها فاصله بگیرید	۹۳
فصل پنجم: پرورش گواه درون	۱۲۱
فصل ششم: گفت‌وگوی درون را خاموش سازید	۱۴۹
فصل هفتم: خود برتر را از نفسانیت رها سازید	۱۶۷
بخش سوم: غلبه بر نفسانیت	۱۸۹
فصل هشتم: از آشوب تا آرامش	۱۹۱
فصل نهم: از فریب تا حقیقت	۲۰۷
فصل دهم: از ترس تا عشق	۲۲۳

۸ ■ خود مقدس شما

- فصل یازدهم: از ظواهر بیرونی تا ماهیت درونی ..... ۲۳۷
- فصل دوازدهم: از تلاش تا وصال خیال ..... ۲۴۹
- فصل سیزدهم: از سلطه جویی تا شکیبایی ..... ۲۶۳
- فصل چهاردهم: از آلودگی تا پاکی ..... ۲۷۹
- 
- بخش چهارم: حرکت به سوی دنیایی فارغ از نفسانیت ..... ۳۰۳
- فصل پانزدهم: آفرینش روح جمعی وجودهای مقدس ..... ۳۰۵

## مقدمه

### خواننده عزیز

اگر مایلید این صحنه را تصور کنید. دو جنین در رحم مادر در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند و با یکدیگر گفت‌وگو دارند. برای روشن‌تر شدن موضوع می‌خواهیم این دو جنین را یکی نفس و دیگری را روح بنامیم.

روح به نفس می‌گوید: «می‌دانم برایت مشکل است که بپذیری اما واقعاً من بر این باورم که بعد از تولد، حیات و زندگی دیگری وجود دارد.»

نفس پاسخ می‌دهد: «مسخره‌بازی درنیاور به پیرامون خودت نگاه کن، زندگی همین است که ما داریم. چرا همیشه به چیزی فراتر از این واقعیت می‌اندیشی؟ سرنوشت و تقدیر خود را در این زندگی بپذیر آنگاه آرام بگیر و همه چیز را درباره زندگی بعد از تولد فراموش کن؛ چون توهمی بیش نیست.»

روح لختی آرام می‌گیرد، اما ندای درونی او حاضر به سکوت نیست. آنگاه پاسخ می‌گوید: «ای نفس عصبانی نشو، اما حرف دیگری برای گفتن دارم. همچنان اعتقاد دارم که مادری وجود دارد.»

نفس قهقهه می‌زند و می‌گوید: «مادر! چطور می‌توانی این قدر مهم‌باف باشی؟»

تا به حال مادر دیده‌ای. چرا نمی‌توانی بپذیری زندگی همین است که ما در آن جای داریم؟ تصور مادر، تصویری احمقانه است. تو در اینجا با من تنها هستی و واقعیت همین است حالا به این رشته بچسب و در گوشه‌ای آرام بگیر و دست از این حرف‌های احمقانه بردار. باور کن که مادری وجود ندارد.»

روح با بی‌میلی از سخن گفتن با نفس بازمی‌ایستد، اما همچنان ناآرام است و این ناآرامی او را به سخن وامی‌دارد. روح با دل‌نگرانی می‌گوید: «ای نفس! لطفاً بی‌آنکه عقیده من را نفی کنی به حرف‌هایم گوش بده. به نوعی فکر می‌کنم که این فشار دائمی که ما هر دو تحمل می‌کنیم، این جنبش‌هایی که ما را ناآرام می‌گرداند، این تغییر موقعیت‌هایی که ما داریم، همه و همه نشانه آن است که ما در حال آماده شدن برای حرکت به سوی نوری درخشان هستیم و به زودی چنین تجربه‌ای را خواهیم داشت.»

نفس پاسخ می‌دهد: «حالا فهمیدم که به راستی یک احمق هستی. همه آنچه که در اینجا یافته‌ای تاریکی است؛ تو اصلاً می‌دانی نور چیست؟ آیا تصویری درباره نور داری؟ تنها همین حرکت‌ها و فشارهایی که احساس می‌کنی واقعیت دارد. تو یک موجود جدا و متمایز هستی. این تقدیر توست، یعنی تاریکی و فشار و احساس نزدیکی با من و این تمام مفهوم زندگی توست و اگر می‌خواهی زنده بمانی باید برای کسب فضای بیشتر با من مبارزه کنی. حالا این رشته را بچسب و در گوشه‌ای آرام بنشین.»

روح برای لحظه‌ای آرام می‌گیرد اما سرانجام نمی‌تواند خود را متقاعد کند و می‌گوید: «ای نفس! من یک سخن دیگر نیز برای گفتن دارم و بعد از آن دیگر هرگز مزاحم تو نخواهم شد.»

نفس با ناشکیبی می‌گوید: «بگو ببینم چه می‌خواهی بگویی.»  
روح می‌گوید: «من اعتقاد دارم که همه این فشارها و ناراحتی‌ها تنها برای این نیست که ما را به سوی یک نور آسمانی ببرد، بلکه وقتی ما این نور را مشاهده کردیم، می‌خواهیم چهره به چهره مادرمان را ببینیم و می‌دانم که نشاطی در فراسوی آنچه امروز ما تجربه می‌کنیم وجود دارد.»

روح پاسخ داد: «تو واقعاً یک احمق تمام عیار هستی و من دقیقاً به این امر متقاعد شده‌ام.»

کتابی که اکنون در دست دارید، تفسیری واژه به واژه از این استعاره است که من از داستانی از هنری جی.ام.نون نقل کرده‌ام.

برآنم تا شما را با آن نور آسمانی درخشان آشنا گردانم و این امکان را فراهم آورم که دریابید چه شگفتی‌های دلپذیری در پیروزی مقدس شما بر نفس اماره‌تان وجود دارد که بیش از هر چیز می‌خواهد شما را در انزوا نگاه دارد.

این کتاب را در پیرامون چهار مفهوم اصلی زیر تدوین کرده‌ام:

۱. شما مقدس هستید و برای آنکه این واقعیت را دریابید لازم است از نظام اعتقادی خود که تاکنون پذیرفته‌اید، فاصله بگیرید.

۲. شما وجودی الهی هستید که دعوت می‌شوید تا حضور وجود مقدس‌تان را با کسب مهارت در آگاهی‌های برتر شناسایی کنید.

۳. وجود مقدس‌تان می‌تواند بر نگرش‌های نفس‌تان غلبه کند و نیروی برتر زندگی‌تان شود.

۴. می‌توانید این آگاهی را در فراسوی مرزهای وجودی‌تان برافشانید و بر همه کسانی که در این سیاره زمین گام می‌زنند تأثیری مطلوب بر جای گذارید.

این ادراکاتی است که از این چهار محور اصلی کتاب دریافته می‌شود. هر فصل با این هدف نگاشته شده که یاریتان دهد تا به طور مشخص این اصول را دریابید.

نوشته‌های روحانی باستانی در کباله دارای تعالیم مرتبط و ارزشمندی است که علاقه‌مندم با آن‌ها آشنا شوید. این نوشته‌ها به گونه‌ای تدوین شده که از سطوح نازل حیات به سطوح والاتر و والاتر عروج می‌کند، اما برای آنکه از سطحی نازل‌تر به سطحی والاتر گام نهمیم می‌بایست ابتدا سقوط کنیم، یعنی انرژی لازم را به دست بیاوریم و تولید کنیم تا خود را برای مرحله بعدی آماده گردانیم. بدین ترتیب این تنها سقوطی است که شما تجربه می‌کنید تا فرصتی به دست آورید که انرژی بیشتری کسب کنید. این انرژی افزوده شده به شما نیرویی شتابنده می‌دهد تا به پیش روید و به مقصد خود که رسیدن به سطحی والاتر است شتاب بخشید. وجود

مقدس تان نیک می‌داند که این سکوت برای حصول به هدفی متعالی یک ضرورت است.

سقوطی در زندگی من این فرصت را به من داد تا انرژی لازم را در زندگی ام در سطحی روحانی کسب کنم تا بتوانم این صفحات را رقم بزنم. نمی‌توانستم اجازه انتشار این اثر را بدهم مگر آنکه پروازی روحانی به سطحی والاتر می‌داشتم.

همواره این سقوط در مسیر احکام الهی است. اینکه ما بکوشیم تا این انرژی را به دست آوریم تا به سطحی والاتر عروج کنیم، بستگی به خودمان دارد. پیام من بسیار شفاف و روشن است: سقوط کنید تا به آن آگاهی برای عروج به قدرت برتر و حضوری مهرورزانه‌تر که همواره با شماست دست یابید. انرژی‌ای که کسب می‌کنید شبیه آن است که دونده‌ای گامی چند به عقب می‌گذارد تا پرشی بلند و رفیع داشته باشد.

می‌دانم این آگاهی روحانی را درمی‌یابید و بر این باورم که این کتاب یاریتان خواهد داد تا وجود مقدس تان را که همواره با شماست، بازشناسید.