

خرد درون



مراقبه‌هایی برای جان و روان



لوئیزال.هی

مینا اعظامی

انتشارات صورتگر

۱۳۹۰

ISBN: 978-964-01266-4 7 789 964-01266-4

مقدمه نویسنده

مقدمه مترجم

درباره نویسنده

- من همیشه پاسخ مثبت می‌دهم
- من همه بخش‌های وجودم را می‌پذیرم
- من برای شفایافتن به مرحله بعدی گام می‌گذارم
- من همیشه در حمایت و محافظت کامل قرار دارم
- من به همان صورت که وجود دارم، کامل هستم
- من باورهای جدید و شگفت‌انگیزی را برای خود ایجاد می‌کنم
- شغل من منشأ دولتمندی است
- همه تغییرات به آسانی در من صورت می‌گیرد
- این تنها یک فکر است و فکر هم می‌تواند تغییر کند
- اکنون آینده‌ام را ایجاد می‌کنم
- من با فرزندانم به آسانی و آشکارا ارتباط برقرار می‌کنم
- من همه احساسات گناه را رها می‌کنم
- من روحی خالص هستم
- من دوست دارم خودم باشم

- من در عشق نفس می‌کشم و با زندگی جاری می‌شوم
- من شایسته سرور و شادی‌ام
- من در جایگاه درست قرار دارم
- من از شغلم احساس شور و شعف می‌یابم
- من سالم و تندرست و سرشار از انرژی هستم
- من در سفر بی‌پایان مسیر جاودانگی قرار دارم
- من همه چیزهایی را که برای خود آفریده‌ام، دوست دارم
- من حقیقت وجودم را درک می‌کنم
- من آزادانه اظهار می‌کنم که کیستم
- من با عشق، برای خانواده‌ام طلب خیر می‌کنم
- من خواهان تغییر یافتن و رشد کردن هستم

مقدمه نویسنده

در درون هر یک از ما سرچشمه خردی وجود دارد که عمیق‌تر و بیش‌تر از آن مقداری است که ما آگاهیم. مراقبه‌های این کتاب با این هدف طراحی شده‌اند که به ما کمک کنند تا با آن مرکز ارتباط برقرار کنیم و بر درک‌مان از زندگی بیفزاییم. وقتی ما خواهان آن باشیم که برای عقاید تازه و شیوه‌های جدید بررسی موضوعات گوناگون هشیار و آگاه باشیم، آن‌گاه زندگی‌مان به سوی بهتر شدن تغییر می‌یابد. در حقیقت تنها هدف من، رشد پیوسته درک کردن است، یعنی زندگی و کارایی آن را بیش‌تر درک کنیم. برای آن‌که زندگی‌ام را تا حد ممکن هموارتر سازم، لازم است از چه چیزهایی آگاه باشم، به چه چیزهایی معتقد باشم و چه چیزهایی بر زبان آورم و چه کارهایی انجام دهم؟

در درون هر یک از ما قابلیت اتصال به سرچشمه‌مان وجود دارد و در آنجا آرامشی نهفته است که همگی به دنبالش هستیم. دانشی درونی که در دوران به اصطلاح تاریکی به ما قدرت می‌بخشد. وقتی ما قادر باشیم که تصویر بزرگ‌تری را از زندگی ببینیم، آن‌گاه می‌توانیم دریابیم که بسیاری از مسایل جزئی‌مان تا چه اندازه بی‌اهمیت‌اند. ما این گفته را به درستی درک می‌کنیم؛ «مسأله جزئی را بزرگ نکنید؛ آن فقط مسأله‌ای جزئی است.»

هر بار که ما می‌گوییم «نمی‌دانم»، در واقع درها را به روی سرچشمه بی‌کران