

# جهان هستی هوایت را دارد

تبدیل ترس به ایمان

گریل برنستین  
ترجمه‌ی زهرا صادقی

شابک: 978-964-5287-00-9

یک الگوی جدید

نیویورک تایمز



نشر میلکان

۸۶۶-۲۲۲۲

ti.nashrmi.com

ti.nashrmi@ofni

## فهرست مطالب

### مقدمه. ۱۱

فصل اول: تو قدرت پنهانی داری. ۱۷

فصل دوم: رؤیایت را خودت می سازی. ۳۱

فصل سوم: همیشه هدایت می شوی. حتی وقتی این طور به نظر نمی رسد. ۴۵

فصل چهارم: صدای ارتعاشات اطرافت بلندتر از کلمات است. ۵۵

فصل پنجم: وقتی خوش می گذرانی، جهان هستی سریع تر عمل می کند. ۶۹

فصل ششم: موانع مسیرهای انحرافی در طول جهت صحیح هستند. ۷۹

فصل هفتم: یقین، مسیر را برای آنچه می خواهی باز می کند. ۸۹

فصل هشتم: جهان هستی به روش های مرموزی صحبت می کند. ۱۰۳

فصل نهم: یکی بودن تو راها می کند. ۱۱۵

فصل دهم: تو با جهان هستی هماهنگی. ۱۲۷

فصل یازدهم: هر وقت فکر می کنی تسلیم شده ای، بیش تر تسلیم شو. ۱۳۷

فصل دوازدهم: ابزاری برای عشق باش. ۱۴۷

تشکر و قدردانی. ۱۵۵

درباره نویسنده. ۱۵۷

پی نوشت ها. ۱۵۹

## مقدمه

بهار سال ۲۰۱۵ بود که در کلاس یوگا دچار نوعی بحران شدم. به طور ناگهانی و در حین تمرین سلام بر خورشید<sup>۱</sup> ترس و اضطراب بر من غلبه کرد. روی زیراندازم نشستم تا نفس بکشم. تازه آن موقع درد وحشتناکی در گردنم حس کردم. دست چپ و سمت چپ صورتم بی حس شد. کم کم ترسیدم و هول کردم. کلاس را ترک کردم. به همسرم زنگ زدم و از دکتر وقت ملاقات اورژانسی گرفتم.

در عرض بیست و چهار ساعت چندین ایم آر آی و آزمایش خون از من گرفته شد. انتظار کشیدن برای نتیجه‌ی آزمایش‌ها ترسناک‌ترین لحظات زندگی‌ام بود. وقتی نتایج آماده شد، تعجب کردم. تشخیص دقیقی برای علایم فیزیکی‌ام وجود نداشت. دکترها در نهایت تشخیص دادند که این حادثه حمله‌ی هراس<sup>۲</sup> بوده است. به هر حال این تجربه هیچ معنایی برایم نداشت. در این نقطه از زندگی همسری فوق‌العاده و پشتیبان، شغلی آینده‌دار، بدنی سالم و خانواده‌ای با محبت داشتم. در واقع زندگی‌ام خیلی فراتر از دست‌نیافتنی‌ترین رؤیاهایم بود. ده سال گذشته را صرف تمرین‌های معنوی، شفای زخم‌های کهنه و عمق‌بخشیدن به ایمانم کرده بودم. سرانجام آزاد بودم یا حداقل فکر می‌کردم که آزادم.

هفته‌ی بعد از این ماجرا، توانستم خودم را جمع‌وجور کنم، اما هنوز هم ذهنم به شدت درگیر بود که چرا این اتفاق افتاد. ذهن منطقی‌ام نمی‌توانست اشکال کار را بیابد؛ بنابراین در جست‌وجوی خرد درونی و راهنمایی، به تشکیچی مراقبه پناه بردم. بعد از سکوتی عمیق، شروع به نوشتن در دفتر یادداشت‌های روزانه‌ام کردم. این کلمات روی صفحه ظاهر شد: «این مقاومت تو در برابر عشق و آزادی است. تریکی مزمن درونت در برابر شادی مقاومت می‌کند.»

از آنچه نوشته بودم غافلگیر شدم. آیا ممکن بود که تمام این دردهای فیزیکی جدی، در واقع، مقاومت من در برابر عشق باشند؟ سال‌ها فکر می‌کردم که اگر یک‌بار برای همیشه با زخم‌های گذشته‌ام دست‌وپنجه نرم کنم و آن‌ها را پشت سر بگذارم، شاد و آزاد خواهم بود. اگر یک‌بار برای همیشه احساس امنیت را ایجاد کنم،