



انشارات حمیدا

با خالق هستی

نویسنده: جی. پی. واسوانی

بازگردان: فریبا مقدم

چاپ نخست: زمستان ۱۳۷۷

چاپ بیست و هفتم: بهار ۱۳۹۸

شمارگان تا کنون: ۹۴۰۰۰ نسخه

قلب ما همان رنج دیده و گرانبار است. آیا کسی هست که قلب‌های
 بی‌قرار ما را آرامش و تسکین بخشد؟ روحمان پریشان است. آیا کسی
 هست که پریشانی روحمان را بزداید و ما را چو نسیم کوهساران سبکیال و
 باطراوت سازد؟

زنی حذر داشت و در ساله‌ها می‌شناختم که هرگز از هیچ چیز ناراحت
 نمی‌شد. او هیچگاه عصبی نبود. پیوسته آرام و پر نشاط، مانند آب‌های
 زلال برکه‌ها. همیشه در آرامشی خدایی به سر می‌برد. با همه کس و همه

#

فهرست

۷----- مقدمه

فصل اول

۱۰----- چرا انسان‌های نیک، رنج می‌برند؟

فصل دوم

۲۶----- چگونه بر مشکلات غلبه کنیم؟

فصل سوم

۳۰----- دعا کردن را به من بیاموز!

فصل چهارم

۴۸----- چگونه سعادتمند باشیم؟

فصل پنجم

۶۴----- چگونه بر ترس غلبه کنیم؟

فصل ششم

۸۲----- مراقبه

فصل هفتم

۱۰۴----- نجواها

مقدمه

قلب‌هایمان رنج‌دیده و گرانبار است. آیا کسی هست که قلب‌های بی‌قرار ما را آرامش و تسکین بخشد؟ روحمان پریشان است. آیا کسی هست که پریشانی روحمان را بزدايد و ما را چون نسیم کوهساران سبکبال و باطراوت سازد؟

زنی حدوداً نود ساله را می‌شناختم که هرگز از هیچ چیز ناراحت نمی‌شد. او هیچگاه عصبی نبود. پیوسته آرام و پرنشاط، مانند آب‌های زلال برکه‌ها. همیشه در آرامشی خدایی به سر می‌برد. با همه کس و همه چیز و حتی خودش در آرامش بود.

از او پرسیدند چگونه می‌تواند تحت همه شرایط آسوده‌خاطر باشد. زن پاسخ داد: «من هر شب کودکی می‌شوم و قبل از خواب به گوشه‌ای ساکت و خاموش می‌روم. در سکوت به خدا فکر می‌کنم. همه نگرانی‌ها، تشویش‌ها و مسائل روز را یک‌یک بر دامان خدا می‌گذارم. اگر از کاری که کرده‌ام یا حرفی که زده‌ام احساس گناه کنم، اگر کسی را رنجانده باشم، این‌ها را در سکوت به خدا می‌گویم و از «او» طلب بخشایش می‌کنم و بخشایش «او» را می‌پذیرم. اگر نگران چیزی باشم، آن را به خدا می‌سپارم و رهایش می‌کنم. اگر احساس تنهایی کنم یا تصور کنم که کسی مرا دوست ندارد، همه را به خدا می‌گویم و آنگاه خدا مرا در آغوش پرمهرش می‌گیرد. همیشه وقتی که به این ترتیب همه چیز را رها می‌کنم و به خدا می‌سپارم، آرامش عظیمی می‌یابم و همه فشارها، تشویش‌ها و عصبیت‌ها