



وجود مقدس شما

کشف نور درون

نویسنده: دبی فورد

بازگردان: فرناز فرود

فهرست

#	
۱۷	آشنایی با نویسنده
۱۹	دیباچه
۲۵	پیش‌گفتار

بخش یکم: شما سرشار از تقدس هستید

۳۷	سرشار از تقدس
۴۷	جا به جایی
۵۱	شناخت پروردگار
۵۵	یافتن ایمان
۵۹	بر موج خداوند
۶۳	شبكة واقیعت‌های چندگانه
۶۹	نیروهای متضاد
۷۳	رقص میان درون و بیرون
۷۷	شبح تشنه
۸۱	گشایش
۸۳	دل بی‌ادعا

بخش دوم: فراخواندن به دعا

۹۳	فراخواندن به دعا
۹۷	زیر بال‌های تو
۹۹	آداب دعای روزانه
۱۰۳	فرایند قدرتمند دعا
۱۱۱	ایجاد فضایی مقدس برای دعا
۱۱۳	فرایند ایجاد محراب درونی
۱۱۵	مرا احساس و لمس کن، برکت و شفا ده

بخش سوم: پاک‌سازی مقدس

۱۲۱	پاک‌سازی آگاهی بیست و چهار ساعته
۱۲۷	آغاز پاک‌سازی
۱۳۱	جنبش سم‌زدایی
۱۳۳	مرا رها ساز
۱۳۷	سم‌های مرا حل کن
۱۴۱	برنامه‌ریزی آگاهی
۱۴۳	ده برکت نور
۱۴۵	لالایی خدا
۱۴۹	مرا برنامه‌ریزی کن

بخش چهارم: درمان دل

۱۵۳	درمان درد مقدس
۱۵۹	مرا به جایی که به آنجا تعلق دارم، بالا ببر
۱۶۱	جنگ درونی
۱۶۵	تسلیم شدن به ناتوانی
۱۶۷	کودک نازنین من
۱۶۹	تسلیم شدن به آغوش تو
۱۷۱	درمان دل ارزشمند
۱۷۳	دل لطیف مرا درمان کن
۱۷۵	پس از دلشکستگی‌ها
۱۷۹	رها کردن عشق از دست رفته

بخش پنجم: داروی مقدس

۱۸۳	نهایت دوست داشتن خود
۱۸۵	متأسفم
۱۸۹	بخشایش خود
۱۹۳	دل مقدس من
۱۹۵	بخشایش خدا
۱۹۹	مرا سبک کن
۲۰۵	بخشایش دیگران
۲۰۹	بریدن بند
۲۱۳	یک چشم زخم
۲۱۷	مرا حفظ کن

بخش ششم: بازیابی نور خود

۲۲۳	شگفت‌زده از توان روح انسان
۲۲۹	من، آن هستم
۲۳۵	بگذار نور تو بدرخشد
۲۳۷	بازیابی نور خود
۲۳۹	شوق مقدس
۲۴۱	رهاسازی شوق
۲۴۵	آفرینش شوق برانگیز
۲۴۷	ابراز مقدس
۲۵۱	کیمیای مقدس
۲۵۳	جوشش کیمیای مقدس
۲۵۷	دل سپاس‌گزار
۲۵۹	نبات دل
۲۶۳	دعای نبات دل
۲۶۷	بارش عشق
۲۶۹	تعهد مقدس

سرشار از تقدس

پروردگار عزیز!

در این روز از تو می‌خواهم

که لحظه‌لحظه هر روز بدانم کیستم و چیستم،

واسطه نور و عشق و نیز الهام‌بخش کسانی باشم

که نگاهم در نگاهشان گره می‌خورد.

بتوانم در برابر مخالفت استوار بمانم

و حتی در میان ترس با شجاعت سخن بگویم.

با فروتنی پیرو دلم باشم

و آرزوهای جانم را مشتاقانه زندگی کنم.

رهر و شناخت والاترین حقیقت باشم

و کشش خود فروترم را بی‌اثر سازم.

همه وجودم، نور و تاریکی‌ام را بپذیرم و دوست بدارم.

شجاعت شنیدن ندای دلم را داشته باشم

تا بتوانم با دلی نرم و لطیف، ایمان را به جای ترس برگزینم.

امروز، روزی‌ست که هر مانعی میان تقدس انسان بودن و الهی بودنم را

به تو وامی‌گذارم.

دعای من این است که از تقدس وجودم سرشار شوم

و در حلقه عشق تو قرار گیرم.
از تو می‌خواهم که هر چیز دیگر ذوب شود
و با لطف تو
چنین است و چنین باد!

ده روز از دوره بیست و هشت روزه درمان اعتیاد در چهارمین مرکزی که برای درمان مراجعه کرده بودم، می‌گذشت. بیش از پانزده سال بود که از اعتیاد به مواد، ناامنی‌های نهفته و بیزاری از خودم که به اعتیاد انجامیده بود، رنج می‌بردم، با این حال، نمی‌توانستم دوره درمان را به پایان برسانم و از یک مرکز ترک به مرکز ترک بعدی می‌رفتم. حدود روز دهم، احساس می‌کردم توانمند، بااراده و امیدوار هستم و مطمئن بودم که به نتیجه رسیده‌ام. نمی‌دانم فکر می‌کردم به چه نتیجه‌ای رسیده‌ام، اما به طور معمول، در آن هنگام دردی که مرا به مرکز درمان کشانده بود، برطرف و نیاز شدید به فرار، جایگزین آن می‌شد. البته در آن روز خاص، کاملاً هشیار بودم که «فرار از زندان» مرا به کجا می‌رساند؛ راز پنهانی نبود، چرا که چند بار تکرار شده بود. با زرنگی از مرکز درمان بیرون می‌رفتم، ادعا می‌کردم درمان شده‌ام و راه روشنی و رهایی از اعتیادهایم را یافته‌ام. سپس چند ساعت یا چند روز بعد، دوباره در همان چرخه باطل فرومی‌افتادم. بدن کوچکم را با مواد پر می‌کردم، در پی یک لحظه احساس خوب پر می‌کشیدم و سپس به اعماق جهنم ناامیدی فرومی‌افتادم.

آن روز خاص، به لطف خدا توانستم سرانجام بینم که راه فرار، مرا به کجا می‌برد. بدون هیچ سایه تردیدی می‌دانستم که نمی‌توانم یک بار دیگر آن مسیر را طی کنم. می‌دانستم اگر بگریزم، دوباره به همان جای پیشین می‌رسم یا بدتر از آن، از بین خواهم رفت. اما با وجود این هشیاری،

باز هم میل به گریز، درونم می‌جوشید و صداها‌ی درون سرم بلند و بلندتر می‌شدند: «دبی فرار کن! فرار کن! از اینجا بیرون برو. تو مانند بقیه نیستی. به این چیزها نیاز نداری. می‌توانی به تنهایی از عهده مسایلت برآیی!» ساعت‌ها به این صدای درونی توجه کردم و گوش فرادادم. دلم می‌خواست آن صدا را باور کنم. دلم می‌خواست حقیقت داشته باشد، اما واقعیت تلخ، این بود که این صدا بارها پیش از این، مرا ناامید کرده بود. بنا بر این، برای نخستین بار تصمیم گرفتم به پیشنهادهای این صدا گوش ندهم و دست کم این امکان را بینم که شاید نیرویی درون من باشد که بتواند مرا آسوده سازد و در جایی که از کمک به خودم ناتوان بودم، به من کمک کند. بنا بر این، شادمان از جلسه گروه‌درمانی بیرون رفتم. در مسیر راهروی تاریک و کیفی که به سرویس بهداشتی می‌رسید، به راه افتادم. باید بدانید که سرویس بهداشتی آن مرکز درمانی به شکلی وحشتناک، کثیف و تحمل بوی متعفن ادرار خشک‌شده، تقریباً از توانم خارج بود. کاشی‌ها و درزهای کف زمین که احتمالاً ابتدا خاکستری‌رنگ بودند، اکنون سیاه شده و کپک زده بودند. من تا اندازه‌ای وسواس پاکیزگی دارم و زیبایی، نخستین اولویت من است. به پاکیزگی و زیبایی نیاز دارم و این‌ها را به شدت می‌خواهم. آن دستشویی نه پاکیزه بود، نه زیبا، اما من چنان آکنده از احساس‌های سمی و چنان درمانده و نیازمند کمک بودم که تصمیم گرفتم کاری را انجام دهم که هرگز از من سر نزنده بود: بر زمین افتادم و در حالت سجده دعا کردم. از خداوند یا چنان که در برنامه دوازده گام^۱ می‌گویند، از نیروی برتر خودم درخواست کردم که نزد من بیاید، به من کمک کند و مرا از درد و خودویرانگری نجات دهد. بدنم می‌لرزید و اشک روی گونه‌هایم می‌غلتید. بی‌چاره بودم. اگر چه بارها در جلسه‌های دوازده گام از دیگران شنیده بودم