

# ایمان به حقیقت وجودی

درمان خودناباوری، برانگیختن اهداف روحتان،  
و داشتن یک زندگی فوق العاده

تألیف

شانون آلگنو

مجری پادکست تغذیه روح

ترجمه

سمیرا سرایلو

## فهرست

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| تقدیر و تشکر.....                               | ۹   |
| مقدمه.....                                      | ۱۷  |
| فصل ۱ شما متعلق به اینجا هستید. به این بدن..... | ۳۱  |
| فصل ۲ جریان خود را بیابید.....                  | ۵۴  |
| فصل ۳ تقویت هدف روح‌تان.....                    | ۷۸  |
| فصل ۴ رهبری را به قلب‌تان بسپارید.....          | ۱۰۱ |
| فصل ۵ کلام شما عصای شماست.....                  | ۱۲۵ |
| فصل ۶ دید کامل.....                             | ۱۴۵ |
| فصل ۷ تسلیم منبع باشید.....                     | ۱۶۴ |
| فصل ۸ خودت باش. ما به تو نیاز داریم.....        | ۱۸۰ |
| واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....                 | ۱۸۷ |
| واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....                 | ۱۸۹ |

## مقدمه

«در جامعه و فرهنگ ما به صورت کلان و در حال مرگ است و در ما هم به طور انفرادی چیزی در حال مرگ است. من فکر می‌کنم آنچه در حال مرگ است تمایل به انکار است. این فوق‌العاده است! این اتفاق همیشه رخ می‌دهد و زمانی که در یک دوره زمانی کوتاه و هم‌زمان در برخی از ما اتفاق افتد، در نقطه عطف قرار می‌گیرید و فرهنگ شروع به تغییر می‌کند. مردم اکنون در همان جایگاه هستند" ادامه دهید. باید با آن روبرو شوم. ما باید با آن روبرو شویم.»

— کیودو ویلیامز، نویسنده کتاب رادیکال دارما، در مصاحبه‌ای با عنوان «درباره بودن» با کریستا تبیت

چندین سال پیش روز تولدم، حین حمام کردن در شیشه‌ای حمام شکست و روی من ریخت. یک تکه کوچک و تیز شیشه پوستم را برید و خونم داخل وان حمام ریخت. تولدم مبارک؟! مانند برخی از مناسک گذر لعنتی، مجبور شدم روی شیشه‌ها با نوک پا از وان تا در حمام بروم. خوشبختانه، چیزیم نشده بود و فوراً فهمیدم این زنگ هوشیاری برای من بود. لحظه‌ای که در شکست، من از دست دوستی که برنامه شام را کنسل کرده بود عصبانی بودم. من عمداً در حمام را نشکستم، اما گیر کرد و انرژی قوی ناشی از سرخوردگی من خودش را با شکستن در آشکار کرد. همان‌طور که سعی می‌کردم آن را بازکنم، به شدت خم و کاملاً خرد شد و روی من ریخت.

بعداً، سرچ کردم و دیدم اهمیت نمادین شکستن شیشه «شکستن توهمات» است. اوه عالی است. من نمی‌خواستم معنای عمیق‌تر را ببینم. لعنت به شرکت سازنده این در! لعنت به مدیریت ساختمان برای نصب چنین در/ازان‌قیمتی! لعنت به دوستم! لعنت به دنیا! باور کنید من در چنین شرایطی بودم. حاضر نبودم هیچ مسئولیتی را

بپذیرم. اما با همه این شرایط می‌دانستم هیچ‌یک از این‌ها حقیقتاً مقصر نبودند. این حد عصبانیت بیش‌ازحد برایم آشنا بود و می‌دانستم باید نگاهی به زیربنای سطح انفجار درونم بیندازم.

وقتی دوستم برنامه شام را کنسل کرد، من واقعاً به هم‌ریختم. وقتی به دلیل اصلی رنجش نگاه کردم، زخم‌های کهنه‌ام را می‌دیدم که حاکی از ترک و طرد شدن‌ها بودند. من از دست دوستم عصبانی بودم چون «این احساس» را در من برانگیخته بود. اما در حقیقت، رفقای قدیمی من «بی‌ارزشی»، «به‌اندازه کافی خوب نبودن» و «تحت کنترل نبودن» وارد بازی شده بودند. نمی‌توانستم از تحقیر ناشی از زخم‌هایم بگذرم و حتی نمی‌توانستم درک کنم این هیچ ربطی به من نداشت. حقیقت این بود که دوستم آن‌قدر افسرده بود که نمی‌توانست از تخت بیرون بیاید.

اما احساس شکنندگی من باعث شکستن در حمام و توهم جراحت همراه با شیشه‌خرده شد. ناگهان پرده‌های ابهام از جلوی چشم کنار رفت! من آماده دریافت این حکمت بودم: *شانون باید این الگو را که وضعیت هیجانی شخصی دیگر به ارزشمندی تو ربط دارد درمان کنی. زمان. درمان. این است. همین حالا!!! انرژی‌ات قدرتمند است. اما تو مسئول آن هستی. بی‌ملاحظه و بی‌فکر نباش. هر عملی را عکس‌العملی است. مهم نیست چقدر هیجانانگیز را سرکوب می‌کنی، یا منفجر یا متلاشی می‌شوی چون انرژی باید در حرکت باشد. انرژی نه ایجاد می‌شود و نه نابود می‌شود بلکه فقط از شکلی به شکل دیگر منتقل می‌شود. تلاش برای سرکوب هیجانانگیز به معنای واقعی کلمه جواب نمی‌دهد و مؤثر نیست. زمان درک و درمان است.*

این درس قبلاً بارها به من داده شده بود. اما، صادقانه بگویم باید کل شیشه در روز تولدم می‌شکست تا من واقعاً آن را می‌شنیدم. اما چون من زیادی آن را نادیده می‌گرفتم، کائنات مستقیماً دست‌به‌کار شد. روز بعد، دو نفر برای تمیزکاری و تعمیر آمدند تا شیشه‌ها را جاروبرقی و تمیز کنند و وقتی کارشان تمام شد، از من خواستند داخل حمام بروم و کارشان را ببینم. به سمت حمام رفتم تا به در شیشه‌ای جدید نگاه کنم. به آرامی آن را لمس کردم و دیدم محکم است. سپس، یکی از تعمیرکارها شروع کرد به باز و بسته کردن و تکان دادن آن و قبل از اینکه بتوانم دهانم را بازکنم و به او

بگویم این کار را نکند، بخش دیگر در روی هر سه ما خرد شد و ریخت. متوجه شدم، کائنات! از الآن به بعد از پرده حمام استفاده می‌کنم و مسئول انرژی خودم هستم! پیام دریافت شد.

زیبایی شکستن، در این است که فرصتی برای دستیابی به موفقیت در اختیارتان قرار می‌گیرد، برای اینکه به خودتان بیایید و تبدیل به فردی شوید که می‌خواهید باشید. همان‌طور که رابرت فراست می‌گوید: «بهترین راه‌حل همیشه گذر کردن است.» ما فکر می‌کنیم در اتاقی حبس شده‌ایم که هیچ راه خروجی ندارد و ناگهان، دری را می‌بینیم که یک جورایی از چشم ما دورمانده بود. نوری در انتهای تونل. امید. لحظات شکستن تحقیرکننده است... ما فکر می‌کردیم زندگی ما مطمئن، تثبیت‌شده و پایدار است. ناگهان، همه‌چیز در هم می‌شکند. شریک زندگی‌تان ترکتان می‌کند، یکی از عزیزانتان بیمار می‌شود، بازارهای مالی متضرر می‌شوند، یک بیماری همه‌گیر جهانی شروع می‌شود، شغل‌تان را از دست می‌دهید و رؤیای‌تان خراب می‌شود. ناگهان کمرتان خم می‌شود و زمین می‌خورید. تحقیر می‌شویم و زمین می‌خوریم. مواقعی که در هم می‌شکنیم به ما کمک می‌کند الگوهایی که ما را زمین زده و کمرمان را شکسته خوب ببینیم، خودمان را تقویت کنیم تا با قدردانی عمیق‌تر، خرد بیشتر و حس تیزبینی آنچه واقعاً اهمیت دارد، دوباره بلند شویم و قدم در مسیر جدید بگذاریم.

این لحظات عدم قطعیت و رنج هرچقدر دردناک‌تر، گیج‌کننده‌تر و ویرانگرتر باشند دروازه‌ای برای درمان و بیداری عمیقاً دگرگون‌کننده هستند. گوش کنید، به‌هیچ‌وجه نمی‌خواهم درد واقعی از رنج بشر را جذاب یا ناچیز جلوه دهم. بلکه حقیقت خود/این مبارزه است. ما باید با عوارض و تأثیرات ناشی از آسیب‌هایی که دیگران یا خودمان به خودمان می‌زنیم مواجه شویم. درعین حال، من از تجربیات خودم در بیدار شدن و در نظر گرفتن برخی از درس‌های سختی که گذراندم، می‌دانم اغلب عمیق‌ترین ناامیدی‌ها منجر به غنی‌ترین بینش‌ها، شفا و تغییرات اساسی می‌شود. برخی آن را «برخورد 2x4 کیهانی<sup>۲</sup>» می‌نامند.

---

۲. A cosmic 2x4: برخورد کیهانی. شرایطی است که در زندگی بشر روی می‌دهد و به او تلنگری می‌زند تا به خودش بیاید و زندگی‌اش را دوباره بسازد. مترجم

نیروی عظیم  
زندگی درون شما  
می خواهد بیدار شوید  
و حقیقت را ببینید.



با این وجود بسیاری این درس ها را نادیده می گیرند. حتی وقتی این درس ها کاملاً واضح هستند، ما درگیر سرزنش نامزد سابقمان یا تنفر از رئیس یا درگیر انزجار و تنفر هستیم و از قبول واقعیت سرباز می زنیم. برای یافتن پاسخ نگاهمان به بیرون از خودمان است، یک قربانی که می توانیم تمام ناراحتی و رنج هایمان را به او فراکنی کنیم و گردن او بیاندازیم. وسوسه کننده است به دنبال شخص دیگری باشیم که بزرگی کند و مشکلاتمان را گردن بگیرد و برطرف کند. اما به ندرت پیش می آید واگذاری قدرتمان به دیگری باعث بیداری معنوی ما شود.

شما طراحی شده اید تا از نیروی حیات قدرتمندی که در اختیار دارید آگاه شوید. حقیقت درون شما می خواهد شما آن را دیده، احساس و عمیقاً بشناسید. بنابراین، وقتی با یک فانتزی زندگی می کنید تعقیب و گریز رؤیایی که تصور می کنید «باید» به دستش بیاورید چون جامعه چنین می خواهد و ناآگاهانه با به هر دری زدن و تلاش برای برآورده کردن انتظارات دیگران به خودتان یا دیگران آسیب می زنید، نیروی عظیم زندگی که در درون شماست می خواهد چشم شما را به حقیقت باز کند. حدس من این است که چون شما این کتاب را می خوانید، پس آمادگی لازم را دارید. زندگی راهی برای تلنگر زدن به ما پیدا می کند، تا زنگ بیداری را به گوش ما برساند، بنابراین ما سرانجام صدای حقیقت درون خودمان را می شنویم.

در اوایل، زندگی با لحنی ملایم می گوید: «بیدار شو عزیزم. وقت شه.»

اما اکثر ما آن قدر مشغول ایمیل ها، چرخیدن در تلفن های خود و وابستگی به

«قطعی» که فکر می‌کنیم داریم هستیم که این نجوا را نمی‌شنویم. ممکن است به‌عنوان یک احساس، فکر یا رؤیا بروز کند. از کنارش نمی‌توان به‌راحتی رد شد، اما نادیده گرفتن آن یک جورایی ساده است. بنابراین، در مشغله‌هایمان غرق می‌شویم و تا آخر ادامه می‌دهیم.

سپس، آن‌قدر به این نادیده گرفتن نجوا ادامه می‌دهیم که زندگی در خانه ما را محکم می‌زند. «بخشید. ظاهراً شما زیادی مشغله دارید تا به آن توجه و گوش کنید. ممکنه به من توجه کنید؟»

اندازه پرچم‌های قرمز چهار برابر می‌شود. میچ دروغ شریک زندگی‌تان را می‌گیرد. می‌گرفتارن عود می‌کند و طلب آب و استراحت بیشتر می‌کند. شغل‌تان را تغییر می‌دهید یا شهرتان را عوض می‌کنید، به این امید که شرایط جدید شادی بیشتری به ارمغان آورد و همه مشکلاتتان را حل کند. احساس می‌کنید همان مشکل هیجانی را که با شریک زندگی‌تان بروز کرد با پدر و شریک سابقتان هم داشته‌اید. این تلنگرها شدیدتر از آن است که نادیده‌شان بگیرید. با این وجود، می‌توانیم استادان زبردستی در نادیده گرفتن کار درونی خود و بی‌تفاوت ماندن باشیم.

سپس، بالاخره در خراب می‌شود. بله، باید این مسئله را حل و فصل کنید. همین

**حالا!**

صدای تالاب بلند می‌شود. برخورد  $4 \times 2$  کیهانی رخ می‌دهد. هشدار بیدارباشی باعث می‌شود احساس فرهنگی و آسیب‌پذیری کنید. فقط شما هستید و کل دنیا که در مقابل شماست. جدایی، از دست دادن شغل، بیماری، همه‌گیری جهانی، مرگ ناگهانی. این زنگ بیداری را نمی‌توان نادیده گرفت و سرانجام شما را از خواب غفلت بیدار می‌کند.

وقتی مجبور می‌شوید چشم‌هایتان را به درس‌های معنوی که زندگی برای شما به ارمغان می‌آورد باز کنید، خودتان را پذیرای خردمندی عمیق‌تر و فرصت‌هایی برای درمان می‌کنید. همه چیز به هم ربط دارد و هیچ چیز تصادفی نیست. حقیقت این است که ... گاهی اوقات نیاز داریم در شیشه‌ای روی ما بشکند و بریزد. گاهی به صدای بلندی از طرف زندگی نیاز داریم. گاهی مرگ ما را به خودمان می‌آورد تا به ارزشمندی زندگی پی ببریم. اما به خودتان آمدن همیشه مستلزم خون و خونریزی نیست.

به محض این که بهتر گوش کنیم و حقیقت درونی مان را درک و احساس کنیم، لزوماً دیگر نیازی نیست این همه زجر و بدبختی بکشیم؛ بنابراین می توانیم ضربه آرامی که به در می خورد و حتی نجوایی آرام را بشنویم.

برای خیلی ها این امر به مرور کاملاً واضح می شود. ما در دورانی زندگی می کنیم که از ما خواسته می شود به خودمان بیاییم، هوشیار شویم و کاری درونی و بیرونی برای شفای خودمان، جوامع و جهانمان انجام دهیم. می توانید انتخاب کنید تا مشارکتی آگاهانه در بیداری خود داشته باشید، قدرتی که حق ذاتی تان است را مطالبه کنید، درس های کلیدی که هر تجربه زندگی در اختیار تان قرار می دهد بیاموزید و بخش هایی از خودتان را که مدت های مدیدی است مورد بی مهری قرار گرفته اند درمان کنید. یا می توانید خودتان را به خواب غفلت بزنید، زمام قدرت خودتان را به دست افراد و سیستم های بیرون از خود بسپارید، قربانی شرایط باشید و امیدوار باشید کسی برای نجات شما قدمی بردارد. من هر دو راه را امتحان کرده ام. هر یک از این انتخاب ها هزینه ای دارد. اگر تصمیم بگیرید در ناآگاهی بمانید، خودتان را از گنجینه طلایی یک زندگی قدرتمند محروم می کنید در عوض زندگی تان به نظر می رسد مانند یک سری رویدادهای تصادفی است که خارج از کنترل شما هستند. اگر انتخاب شجاعانه ای کنید برای بیدار شدن و روی درونتان کار کنید، در قلبتان را برای برقراری ارتباط با قدرتی عظیم تر باز خواهید کرد و معنای عمیق و جادوی بی حد را نه تنها در اوج زندگی، بلکه در زندگی روزمره و حتی جنبه های دشوار تجربیات انسانی پیدا خواهید کرد. ایمان به حقیقت وجودی تان نیاز به حضور و تمایلتان دارد. اکنون زمان آن فرارسیده است و جهان برای حقیقت شما مهیا است.

حقیقت متعصب نیست. جانب داری نمی کند. نه خوب می بیند نه بد، درست یا غلط، بالا یا پایین، سیاه یا سفید. حقیقت همان چیزی است که باید باشد. معلم بودایی پما چادران در کتابش به نام حکمت بدون فرار (۱۹۹۱) از معلم خود چاگیام ترونگپا رینپوچه نقل می کند که می گوید: «بودا به شما نمی گوید چه چیزی دروغ است و چه چیزی حقیقت، بلکه شما را تشویق می کند تا خودتان این موضوع را دریابید.»

زندگی به شما نمی گوید چه چیزی دروغ است و چه چیزی حقیقت، بلکه شما را تشویق می کند خودتان آن را پیدا کنید. در اینجا درست یا غلطی وجود ندارد. روش



«خوب» یا «بدی» برای زندگی کردنشان نیست. این کتاب به شما نمی‌گوید چه چیزی غلط است و چه چیزی درست، اما شما را تشویق می‌کند تا خودتان آن را پیدا کنید. حقیقت شما انرژی است، یک نوع آگاهی است که از طریق شما به حرکت درمی‌آید. وقتی خواهان بیداری و آگاهی می‌شوید، تحملتان برای مزخرفات کمتر می‌شود و بیشتر تشنه حقیقت هستید. شما درواقع به جای هذیان‌های خیالی، به دنبال حقیقت محض می‌روید.

در اینجا چند نمونه از دروغ‌های مضر که توسط جامعه عرضه می‌شود، افسانه‌هایی که ما آن‌ها را «واقعی» می‌دانیم آورده شده است. پاسخ‌های مورب به هر یک از آن‌ها حقایق شخصی من هستند. حقایق شما کدام‌اند؟

اگر این کیف گران‌قیمت را بخرم، خودارزشمندی من بیشتر می‌شود.

*ارزش در درون من است، نه در کیف.*

وقتی شوخ هستم برای دیگران سرگرم‌کننده‌تر می‌شوم. مردم من را بیشتر دوست دارند.

*وظیفه من نیست دیگران را سرگرم کنم و به این دنیا نیامدم تا رضایت بقیه را جلب کنم. من می‌خواهم خودم باشم.*

اگر از این پستم لایک‌های بیشتری بگیرم، احساس بهتری نسبت به خودم خواهم داشت و واقعاً تأثیرگذار می‌شوم.

*من همین حالا هم عالی هستم، مستقل از این پست. اگر از طریق این پست بتوانم به یک نفر کمک کنم، کافی است. اگر هم به من کمک شود، باز هم کافی هستم.*

اگر او یا آن‌ها مجذوب من نشوند، به این معنی است که من از نظر جسمی جذاب نیستم.

*من فارغ از نظرات زودگذر دیگران جذاب هستم.*

این تقصیر من است که رئیس یا شریکم سوءاستفاده گر است. اگر بتوانم مشکلم را برطرف کنم با احترام بیشتری با من رفتار می‌شود.

من سزاوارم با بالاترین کیفیت احترام، عشق و قدردانی با من رفتار شود، همین حالا. من یک ثانیه دیگر بدرفتاری را تحمل نخواهم کرد.

وقتی قدرت خود را به افراد یا چیزهایی بیرون از خودمان واگذار می‌کنیم خود ناباوری شدید می‌شود. اما خود ارزشی همیشه در درون شماست. این کتاب فراخوان و راهنمایی است از تمریناتی که منشأ خودارزشمندی را از درون به بیرون منتقل می‌کند. با این حال می‌توانید آن کیف گران را بخرید، مست شوید، در رسانه‌های اجتماعی پست بگذارید، بخواهید دیگران مجذوب شما شوند و روابط پیچیده را به خوبی مدیریت کنید، اما تفاوت در این است که خودارزشمندی شما به هیچ وجه به چنین چیزهایی گره نخورده است. هر بار این اتصال خودارزشمندی‌تان را که به چیزی بیرون از خودتان گره خورده قطع می‌کنید یاد می‌گیرید کمی بیشتر به خودتان اعتماد و تکیه کنید.

دروازه رسیدن به حقیقتان همیشه از توجه و آگاهی شما می‌گذرد. بنابراین، همین‌طور که دارید این کتاب را می‌خوانید در کل مسیر زندگی‌تان این را به خاطر بسپارید: توجه شما ارزشمندترین منبعی است که در اختیار دارید. گفته می‌شود: «توجه شما به هر سمتی برود، انرژی شما هم به همان سمت می‌رود.» حضور ذهن شما، نیروی زندگی‌تان توانایی حل وحشتناک‌ترین توهمات را دارد. هر زمان که توجه و آگاهی‌تان را جلب می‌کنید، توجهتان معطوف به لحظه حال می‌شود به هر آنچه در حال حاضر و در همین لحظه اتفاق می‌افتد و قدرتتان را به بدن و این لحظه بازمی‌گردانید. هنگامی که نوار قدیمی‌تان روی گذشته یا اتفاقاتی در آینده گیر کرده است، قدرت شما به سمت گذشته و آینده پخش می‌شود و توجهتان کم‌رنگ و کم‌سو می‌شود. بنابراین، هر زمان می‌خواهید به واقعیت دست پیدا کنید، توجه بیشتری را مبدول به حال حاضر کنید.

همان‌طور که یک‌به‌یک فصل‌های این کتاب را می‌خوانید، یاد خواهید گرفت تمرین‌های ایمان به حقیقت وجودی‌تان را در هر یک از هفت مرکز انرژی بدن، معروف به هفت چاکرا بیاموزید. در زبان هندوی باستان سانسکریت، «چاکرا» به معنی «چرخ» یا «دیسک» است و اغلب بیانگر چرخه چرخان نور است. نقش چاکراها برای

توزیع پراستا (انرژی نیروی حیات) در بدن است. هر چاکرا دارای رنگ، ارتعاش و حقیقت مرتبط با آن است. از قسمت پایین بدن به سمت بالا، چاکراها عبارت‌اند از: (۱) پاهای، (۲) لگن، (۳) شبکه خورشیدی/ شکم، (۴) قلب، (۵) گلو، (۶) مرکز مغز و (۷) فرق سر.

هر یک از این هفت مرکز انرژی نه تنها در یک مکان فیزیکی در بدن وجود دارد، بلکه معنای نمادین، حکمت و درس‌های معنوی برای شفا هم هستند. با تمرکز و مطالعه هر فصل، آگاهی هوشیارانه بیشتری را به سمت این مراکز انرژی درون خود جلب می‌کنید و درمی‌یابید چگونه بر اساس حقیقت وجودی خودتان نه بر اساس آنچه جامعه یا شخص دیگری از شما انتظار دارد، زندگی کنید. شما فراخوانده شده‌اید تا به هرگونه درمان ضروری که ممکن است هر یک از این مراکز انرژی نیاز داشته باشد بپردازید انرژی محبوس را دوباره به حرکت درآورید تا بتوانید قدرت خود را به‌طور کامل ابراز و به حقیقت وجودی خودتان ایمان پیدا کنید. هدف این است که حقیقت وجودی‌تان را در هر سطح از وجود خود، بدن، ذهن، قلب و روح تذهیب کنید تا بتوانید شور حیات و سرزندگی را تجربه کنید.

این فصل‌ها شما را به‌طور متوالی از چاکراها، از نوک پا تا فرق سر پیش می‌برند و روندی طبیعی در این کتاب وجود دارد. گفته می‌شود، چاکراها کاوش و اکتشافی همیشگی هستند، بنابراین از آنجاکه دارید فصول مختلف زندگی‌تان را می‌گذرانید احتمالاً با آن‌ها به شیوه‌های منحصربه‌فردی ارتباط برقرار خواهید کرد. هر زمان احساس کردید فراخوانده شدید، می‌توانید فصل/چاکرای را که با شرایط شما در آن لحظه متناسب‌تر است انتخاب کنید. کافی است به صفحه اول آن فصل بروید، جایی که «خلاصه چاکراها» را می‌بینید، «حقیقت روح» را بخوانید و شهود خود را دنبال کنید. درواقع، در این کتاب اطلاعات زیادی در مورد چاکراها خواهید یافت، این کتاب اصلاً در حد دائرةالمعارف اطلاعات نیست و بیشتر تحقیقی درونی و تجربی برای شماست تا دریابید چگونه به‌طور منحصربه‌فردی با هر مرکز انرژی در درون خودتان ارتباط برقرار کنید.

نکته مهمی که باید به خاطر بسپارید این است که سفر/ایمان به حقیقت وجودی خود یک تمرین است. تبدیل شدن به خود واقعی شما یک سفر است و لحظاتی را

خواهید داشت که کاملاً مجذوب و میخکوب آن می‌شوید و خود را واقعی نشان می‌دهید و همچنین لحظاتی که به حالت خواب پیش‌فرض قرار می‌گیرید و به یک الگوی قدیمی برمی‌گردید. *این نه تنها اشکالی ندارد؛ بلکه بخشی ضروری و مهم از این مسیر است.* ایمان به حقیقت وجودی‌تان به معنای کامل و بی‌نقص بودن نیست. بلکه به معنی تمرین کردن است. هر زمان که با حقیقت وجودی‌تان همسو شوید، می‌توانید انتخاب‌هایی داشته باشید که شمارا به هدف روحتان نزدیک‌تر کند و خود واقعی‌تان را بشناسید.

این کتاب فرصتی برای تمرین خود واقعی بودن فراهم می‌کند واقعی‌ترین، کامل‌ترین، خفن‌ترین **خودتان** که احتمالاً می‌توانید باشید. بله، خود حقیقی شما، خودی است که در حال تبدیل شدن به آن هستید، اما باید توجه داشته باشید این همان کسی است که شما در حال حاضر هستید. اگر هنوز آن را باور ندارید، امیدوارم این کتاب به شما کمک کند تا رابطه عاشقانه‌تان را با فردی که هستید و دارد این کتاب را می‌خواند تقویت کنید.

در اینجا چهار سؤال اساسی وجود دارد که باید هنگام حرکت در این سفر از خودتان بپرسید:

۱. من تبدیل به چه کسی می‌شوم؟ هر فکری که دارید، هر حرفی که به زبان می‌آورید، هر احساسی که بیان می‌کنید (یا سرکوب می‌کنید)، هر رفتار، هر چیزی که خلق می‌کنید و هر قدمی که برمی‌دارید تأثیر دارد. برای تحت تأثیر قرار دادن سرنوشتتان، اکنون باید مسئولیت حقیقت وجودی‌تان را بپذیرید. چگونه خودتان را بروز می‌دهید. آیا این خود واقعی شماست؟ حقیقت وجودی‌تان از شما می‌خواهد در همین لحظه خودتان باشید. بر اساس اینکه در گذشته چه کسی بوده‌اید یا چه کسی «باید» باشید انتخاب نکنید، بلکه در عوض باید خودتان را در این لحظه قوی کنید و در مورد احساسات واقعی که دارید، عشق و چیزهایی که در حال حاضر برایتان مناسب است کنجکاو باشید.
۲. چه چیزی باعث می‌شود به خودم/افتخار کنم؟ این متحول‌کننده‌ترین تمرینی است که تا به حال به آن برخورد‌ام. با تشخیص آنچه همسو با خود حقیقی

شماست و سپس انجام کارهایی که می‌دانید باعث افتخار شما می‌شود، اعتمادتان به خودتان را قوی می‌کنید. شما تبدیل به فردی می‌شوید که می‌خواهید باشید و این حس شگفت‌انگیزی است! برای مثال، من همیشه به خودم برای مدیتیشن صبحگاهی‌ام افتخار می‌کنم. بنابراین، هر موقع صبح مدیتیشن می‌کنم، از خودم برای اینکه حساب اعتماد به خودم را همیشه پر نگه می‌دارم بسیار متشکرم. ارزش اعتماد به خودم هر بار که کاری انجام می‌دهم که به خود حقیقی‌ام افتخار می‌کنم افزایش می‌یابد. جرینگ جرینگ!

۳. چه چیزی در راستای درمان و بهبود، در درون من فعال می‌شود؟ لحظاتی که برانگیخته می‌شوید می‌تواند دعوتی محسوس برای درمان و بهبود باشد. وقتی چیزی شمارا برانگیخته می‌کند، هرچقدر هم سخت و دشوار باشد، توجه کنید آیا پذیرای اطلاعاتی که بدنتان قصد دارد به شما بگوید هستید یا خیر. وقتی به خودتان فرصت می‌دهید هر آنچه بروز می‌کند را به‌طور تمام و کمال احساس کنید، می‌توانید یاد بگیرید و رشد کنید. در فصل ۱ و در سراسر این کتاب به این موضوع عمیق‌تر می‌پردازیم.

۴. درمان شفابخش من چگونه است؟ بله، شما دارید آن را می‌خوانید. شفای شخصی شما و شفای دیگران چگونه است؟ وقتی چیزی را در درون خود شفا می‌دهید، شفای شما در روابط و اجتماع شما پیامدی سلسله‌وار دارد. هنگام کار با این کتاب به این نکته توجه کنید. شما دعوت شدید تا با شفای شخصی خود به شفای جهان کمک کنید زیرا همه ما به هم متصل هستیم. بنابراین بسیاری از ما درگیری‌های درونی مشابهی را تجربه می‌کنیم، با شیاطین یکسان روبرو می‌شویم و رنجی بشری را تحمل می‌کنیم. وقتی شفا می‌یابیم، مسئولیت ماست که یاور دیگران باشیم. وقتی چیزی را با دیگری به اشتراک می‌گذاریم نشان می‌دهیم به او اهمیت می‌دهیم.

من در طول این کتاب سؤالاتی (مانند موارد بالا) مطرح خواهم کرد. این سؤالات ابزارهایی برای شما هستند تا بتوانید به خود پرسشگری عمیق‌تری بپردازید و می‌توانید پاسخ‌های خودتان را یادداشت کنید. به‌عنوان یک ابزار مفید، می‌توانید راهنمای سریع

یادداشت‌برداری: ایمان به حقیقت وجودی‌تان را که شامل همه پاسخ‌های مندرج در این کتاب است و بر اساس فصل‌ها تنظیم شده دریافت کنید. این فرصتی برای شماست که می‌توانید بینش و خرد را از پاسخ‌های سؤالات به دست بیاورید. می‌توانید راهنما را از <http://newharbinger.com/46998> دانلود کنید و همچنین از مزایای فصل اضافی سپاسگزاری بهره‌مند شوید.



زمانی که طرح پیشنهادی این کتاب را می‌نوشتم، چند ماهی را در یک آپارتمان کوچک و قدیمی یک خواب در هادسون، نیویورک زندگی کردم، جایی که برای هنرمندانی که آثار هنری‌شان را خلق می‌کنند در نظر گرفته شده است. در راهرویی که از اتاق نشیمن به آشپزخانه می‌رفت، این نقل قول از *خانه‌ای در خیابان منگو* (۱۹۸۴) توسط ساندرای سیسنروس، فعال و شاعر، با حروف بزرگ قرمز رنگ روی دیوار گچ‌بری شده بود از سقف تا کف «ما این کار را انجام می‌دهیم زیرا دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم خانه‌ای روی آتش است و افرادی که دوستشان داریم دارند می‌سوزند.»

ما در دورانی زندگی می‌کنیم که تحمل کمتری برای مزخرفات و عطش واقعی برای حقیقت وجود دارد. مردم به این آگاهی رسیده‌اند که لازم است با درد و ترومای شخصی و جمعی خود روبرو شوند. دوران بی‌حسی در مقابل درد و رنجمان رو به پایان است زیرا ما داریم می‌بینیم چگونه همه ما به عنوان ساکنان این سیاره به طرز عجیب و غیرقابل وصفی به هم متصل هستیم. ما آماده‌ایم مانع تداوم آسیب‌هایی که ناخودآگاه به خودمان و یکدیگر می‌زنیم بشویم. بقای گونه ما نیازمند بیداری اکنون ماست. وقت شفای خود ناباوری فرارسیده تا بتوانید هدف واقعی روح خود را نمایان کنید و بتوانید خدمات ارزشمندی به دنیایمان ارائه بدهید. ما به همه شما نیاز داریم.

در سطح جهانی، ما شاهد آتش‌سوزی‌های گسترده، همه‌گیری‌ها و ذوب شدن یخ‌ها هستیم انگار خود زمین برای جلب توجه ما دارد فریاد می‌زند. در سطح جامعه، ما شاهد افزایش حرکاتی مانند هشتک‌هایی #MeToo و #BlackLivesMatter هستیم، میلیون‌ها نفر دست‌به‌دست هم می‌دهند تا جمعاً حقیقت و عدالت را مطالبه کنند. در سطح فردی، می‌بینیم چطور خودکشی، اعتیاد، بیماری، استرس، اضطراب و آسیب‌های

گذشته گاهی باعث می‌شوند تقریباً کنار آمدن و حرکت به جلو برای ما غیرممکن بشود. با این حال، ما باز هم باید به پیش برویم.

اکنون از ما خواسته شده تا متولیان بهتری برای این سیاره باشیم زیرا اینجا تنها خانه ماست. خواهر و برادرهای بهتری برای یکدیگر باشیم زیرا ما همه اعضای یک خانواده بزرگ هستیم. با خودمان بهتر از این باشیم زیرا این بدن پایگاه اصلی روح ما برای تمام عمر است. از آنجاکه درصدد انجام این کار درمانی در درون خود هستید، به خاطر داشته باشید این کار پیامدهای فراگیر فراتر از تصور شما را به همراه دارد و قدرتی برای درمان جهان دارد.

بنابراین، قبل از اینکه سفر خود را به طور رسمی آغاز کنیم، چند نکته وجود دارد که می‌خواهم در مورد تمرینات هر فصل بدانید:

۱. کلمات، داستان‌ها و تمرینات موجود در این کتاب نشانه‌هایی هستند که شما را در جهت درست به خاطر آوردن حقیقت وجودی‌تان راهنمایی می‌کنند آنچه در درونتان عمیقاً به آن باور دارید. این کلمات پاسخ نیستند، بلکه فراخوان‌هایی دوستانه هستند که از شما می‌خواهند به درون خودتان بروید و قدرتی را که در درونتان است دریابید. شاید این کتاب راهنمای شما باشد، اما شما مسافری بی‌باک و جسور هستید که تن به این سفر داده‌اید.
۲. هنگام انجام تمرینات، ممکن است متوجه شوید ترس دارد خودنمایی می‌کند. ترس طبیعی است و می‌تواند به اشکال مختلف ظاهر شود، مانند مقاومت، اجتناب، پرخوری، پرسه زدن‌های بی‌هدف در رسانه‌های اجتماعی، مواد مخدر، الکل، رابطه جنسی و این لیست می‌تواند همچنان ادامه پیدا کند. زمانی که ترس هنگام انجام کار درمان ظاهر می‌شود، اغلب نشانه این است که به سمت یک زخم حساس و حیاتی دارید حرکت می‌کنید. هدف این است که با خود عزیزتان با ملایمت و شفقت رفتار کنید. در بازگشت به موارد خاص گذشته خود مهربان باشید.

۳. تجربه‌های هر فرد متفاوت و منحصربه‌فرد است. تمرین مدیتیشن یا یادداشت‌برداری را پیشنهاد می‌دهم، ممکن است بخواهید شیرجه بزنید درست

وسط آن یا بخواهید اول کل کتاب را بخوانید و سپس برگردید سراغ تمرینات. هرگز «مجبور نیستید» تمریناتی را انجام دهید که برای شما مناسب و ایمن نیست. این که آیا می‌خواهید تمرینی را انجام بدهید یا نه انتخاب شماست. به یاد داشته باشید، سفر درمانی شما باید چیزی باشد که مناسب شما باشد. اشکالی ندارد که با سرعت مختص به خودتان حرکت کنید. گام‌های کوچک است که موفقیت‌های بزرگ را می‌سازند.

۴. من از شما به خاطر جسارتان برای کشف این تمرینات تقدیر می‌کنم، دانستن برخی از آن‌ها ممکن است آرامش را از شما صلب کند. اگر مایل هستید تمرینی «ترسناک» را امتحان کنید، یعنی بینش و بصیرت زیادی کسب کردید. توجه کنید هر زمان احساس کردید آمادگی دست‌به‌کار شدن را دارید انجامش بدهید. تو به هدف رسیدی!

وقت آن است که به حقیقت وجودی خودتان اعتماد کنید. وقت تقویت ارتباط با خود واقعی‌تان است. در این مسیر زندگی دوست و شریک مورد اعتماد خودتان باشید. هیچ‌کس در زندگی به اندازه شما با خودتان وقت نمی‌گذراند، بنابراین باید یاد بگیرید خودتان باشید، همه جنبه‌های خودتان را دوست داشته باشید و به خود واقعی‌تان اعتماد کنید. یکی از شجاعانه‌ترین سفرها سفر به درون است. بنابراین بیایید برویم به درون، عمیق شده و خرد، شگفتی، احتمالات و دنیای درون شگفت‌انگیزتان را بررسی کنیم. وقت درمان خود ناباوری فرارسیده، از هدف روح آگاه شو و زندگی بی‌نظیر خودت را داشته باش. کمر بند ایمنی خودتان را ببندید. بزنید بریم!



## فصل ۱

### شما متعلق به اینجا هستید. به این بدن.



#### چاکرای ریشه، مولادارا

رنگ: قرمز

عنصر: زمین

بدن: سیستم ایمنی بدن، پوست، راست روده، اسکلت، استخوان‌ها  
تأثیر هیجانی: خانواده اصلی، احساس تعلق، رابطه با اجتماع، خردمندی و خانه

سایه: ترس

نور: تعلق

حقیقت روح: همه ما به یکدیگر مرتبط هستیم.

مانترا: لام (آگاهی را به پاها می‌رساند، «لام» را، صدایی شبیه مام، با صدای بلند یا در دلتان هشت بار قبل از خواندن این فصل تکرار کنید. تا انرژی خردمندی را حس کنید.)

اگر شما هم مثل من، بدنتان هرگز مکان امنی برایتان نبوده است. شاید علت این امر نژاد، جنسیت، گرایش جنسی، سطح توانایی جسمانی، دین ... و کلی چیزهای دیگر باشد. شاید در حال حاضر در تلاش هستید در بدن خود احساس امنیت کنید و در خانه باشید، یا شاید در گذشته با آن دست‌وپنجه نرم کرده‌اید. حتی ممکن است مبارزه

شما برای حس امنیت تاریخی و بین نسلی باشد و از طریق گذرگاه DNA این تنش از نیاکان شما امروز به بدن شما منتقل شده باشد. جسارت شجاعانه شما برای التیام و شفا می‌تواند مرهمی باشد که نه تنها بدن شما را آزاد می‌کند، بلکه بدن کل خاندان شما را آزاد و رها کند. شما سزاوار احساس امنیت و آرامش درونی هستید و اینکه با درون خودتان در آرامش باشید.

هنگامی که در بدنتان احساس ناامنی دارید احتمالاً مکانیزم‌های مقابله‌ای را فعال می‌کنید تا بتوانید حس امنیت و محافظت از خود را ایجاد کنید. این مکانیسم‌های مقابله‌ای در حال حاضر در بدن به صورت عادات، دفاع‌ها، صفات شخصیتی و سطوح استرس وجود دارند. با وجودی که ممکن است این مکانیسم‌ها در دوره‌ای از زندگی برای شما مفید بوده باشند (و حتی ممکن است در مواقع بسیاری همچنان مفید باشند) در نهایت، این دفاع‌ها موانعی در مسیر تبدیل شدن به حقیقت وجودی خودتان می‌شوند. در این فصل، نگاهی می‌اندازیم به اولین باری که احساس ناامنی در بدنتان کردید تا بتوانید با کار لازم درمان را انجام دهید. بنابراین می‌توانید کسی را که نیستید رها کنید و به‌طور کامل کسی را که هستید محقق کنید.

شما سزاوار زندگی در دنیا و در جسمی هستید که نه تنها در آن ایمن باشید بلکه به کسی که هستید افتخار کنید. این یک‌روند درمانی است. شفا یافتن یعنی دوباره کامل شدن، بازیابی قسمت‌هایی از خود گم‌شده و ادغام بخش‌های طردشده‌ای از شما که بازتابی از وجود شما هستند. اگر بخشی از شما وجود دارد که از طرف جامعه، خانواده، یا حتی خودتان، مورد بی‌توجهی قرار گرفته است، اکنون زمان پرورش عشق، رابطه مشفقانه و قدرتمند با خودتان و دنیای درونی‌تان فرارسیده است. وقت آن است که کاملاً خودتان باشید و با خودتان احساس امنیت کنید.

### بدن چیست؟

وقتی مردم بدن من را می‌بینند، آن را «شانون» می‌نامند. فرم فیزیکی بدن من برای آن‌ها معرف کسی است که هستم. اما درعین حال آیا تابه‌حال به این فکر کرده‌اید که من فراتر از این بدن فیزیکی هستم؟

آیا چیزی فراتر از شکل فیزیکی شما وجود ندارد؟ صدای شما، خلق و خویی که دارید، شخصیت، افکار، خواسته‌ها، احساس تعلق، پتانسیل خلاقیت و هدف‌های شما هم هستند. چیزهای بیشتری که از شما، شما می‌سازد!

به خاطر دارم وقتی از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدم و برای چند ماه به خانه رفتم. خانواده‌ام مجبور شدند بگذارند سگ کهربایی ما لوسی به خواب ابدی برود، زیرا او بسیار مریض بود. لوسی موجود بسیار نحیفی بود، مانند بقیه سگ‌های لابردور بزرگ نبود. او «شخصیت عجیب و خاصی» داشت (کلاً عجیب و غریب) و قوی و پرانرژی بود. وقتی کنار او روی زمین مطب دامپزشکی نشسته بودم و متأسفانه منتظر بودم تا لوسی آخرین نفس‌های خود را بکشد، در لحظه‌ای که روحش بدنش را ترک کرد ناگهان احساس آرامش زیادی کردم. ناگهان احساس کردم انرژی او که در شکل بدنی‌اش قرار داشت در همه جای اتاق حضور دارد. من عمیقاً می‌دانستم موجود پرانرژی که ما «لوسی» می‌نامیدیم دیگر در بدن فیزیکی سگی‌اش گیر نکرده بود. در آن لحظه خاص، احساس کردم می‌دانم او همه‌جا هست و برای همیشه با من خواهد بود. انرژی نه به وجود می‌آید و نه از بین می‌رود؛ فقط منتقل می‌شود. «تو بدنت نیستی» در آن لحظه برای من کاملاً منطقی و قابل درک شد و تا به امروز هم با من است.

ما چیزی فراتر از صرف بدنمان هستیم، خیلی خیلی بیشتر. باوجوداین، بدن ما بستری است یا مرکبی که از طریق آن ما این تجربه مهار نشده، بشری و معنوی را که زندگی می‌نامیم سپری می‌کنیم. شما اینجا روی زمین هستید و در این مدت، این بدن مکانی است که شما آن را خانه می‌نامید. به خانه خوش آمدید.

## مسیر تکریم بدن

دلیل اینکه سفر درمانی‌مان را با اتصال به بدن آغاز می‌کنیم این است: اگر ما با بدن خود رابطه صادقانه و درستی نداشته باشیم، در اعتماد به خودمان و دسترسی به حقیقت شخصی خودمان هم به مشکل برمی‌خوریم. تکریم بدن تمرین احترام به بدن فیزیکی است همان‌طوری که هست به‌عنوان مرکبی که روح شما از طریق آن در این زندگی خودش را بیان می‌کند.

تکریم بدن با کندوکاو عمیق همه پیام‌های درونی شده که از جامعه دریافت

کرده‌اید و شما را ناتوان کرده است شروع می‌شود. برای مثال، تمام مشغله ذهنی بدن سوءبرداشت است زیرا وقتی فکر می‌کنید شما بدنتان هستید، به‌اشتباه فکر می‌کنید ارزش شما به آن وابسته و گره‌خورده است. این دروغ‌ها که به خورد ما داده می‌شود این است: «اگر ظاهر و رفتارتان به شکل خاصی باشد، دیده خواهید شد، موردپذیرش قرار می‌گیرید، دوست داشته می‌شوید و فرصتی برای بقا و موفقیت در اختیاردارید» و «اگر ظاهر و رفتارتان به شکل خاصی نباشد، ارزش دیده شدن، پذیرفته شدن، دوست داشته شدن و فرصتی برای بقا و موفقیت در اختیار نخواهید داشت.»

تکریم بدن یک تمرین جسورانه حقیقت است که می‌گوید: من ارزشمندم چون اینجا هستم. من کامل، بی‌نقص و تمام‌عیار هستم، چراکه من اینجا و دائماً در حال شفا و رشد هستم. من سزاوار اینجا بودن هستم.

دوست داشتن بدنتان به‌عنوان مرکبی مقدس که شما را در این زندگی حمل می‌کند هزاران سال است با آموزش شرمساری و قطع ارتباط از آن ناچیز شمرده شده است. هر بار که تنفس، تحرک و توانایی‌های بدنتان را ارج بنهید، علی‌رغم هر محدودیتی که ممکن است داشته باشد، از آن روایت‌های کهنه فراتر می‌روید و راه جدیدی را به جلو هموار می‌کنید.

آیا می‌توانید حقیقت بدن را ببینید: معبدی موقت و خانه روح همان خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنید؟ تا مادامی که در این کره خاکی زندگی می‌کنید متعلق به شما است. بیایید با به خاطر آوردن خرد و شعوری که در درون بدنمان زندگی می‌کند از این خواب دسته‌جمعی بیدار شویم.

## پنج انرژی بدن

بدن شما ممکن است خانه شما باشد، اما این تمام حقیقت کسی که هستید نیست. انرژی شما به‌مراتب بزرگ‌تر و عمیق‌تر از آن چیزی است که می‌توانید ببینید، احساس و لمس کنید. برای درک حقیقت وجودی خود و کنار گذاشتن روایت‌هایی که جامعه بر شما تحمیل کرده، لازم است خودتان را عمیقاً درک و تجربه کنید. یوگا نیدرا «هنر خواب تحول‌آفرین» یا «خواب روشنی‌بخش» است. این یک تمرین آرامش‌بخش عمیق برای بیدار شدن نواحی درونی‌تان است که در خواب هستند تا از جنبه‌های ناخودآگاه