

ایمان به حقیقت وجودی

درمان خودناباوری، برانگیختن اهداف روح‌تان،
و داشتن زندگی فوق‌العاده

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 تیپت

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 ارزان‌قیمتی! 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 بیش از حد 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 جراحی همراه با شیشه‌خرده شد. ناگهان پرده‌های ابهام از جلوی چشم کنار رفت! من آماده دریافت این حکمت بودم: *شانون باید این‌الگو 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 اختیاران قرار می‌گیرد، برای اینکه به خودتان بیایید و تبدیل به فردی شوید که می‌خواهید باشید. همان‌طور که رابرت فراست می‌گوید: «بهترین راه حل همیشه گذر کردن است.» ما فکر می‌کنیم در اتفاقی 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، تثبیت شده و پایدار است. ناگهان، همه چیز در هم می‌شکند. شریک زندگی‌تان ترکتان می‌کند، یکی از عزیزانتان بیمار می‌شود، بازارهای مالی متضرر می‌شوند، یک بیماری همه گیر 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، به هیچ وجه نمی‌خواهم درد واقعی از رنج بشر را جذاب یا ناچیز جلوه دهم. بلکه حقیقت خود/این مبارزه/ست. 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»^۲ 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.



بالین 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 فرافکنی کنیم و گردن او ببندیم. 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 اختیاردارید 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

«قطعیتی» 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. «ببخشید. ظاهراً شما زیادی مشغله دارید تا به آن توجه و گوش کنید. ممکنه به من توجه کنید؟»

اندازه پرچم‌های قرمز چهار برابر می‌شود. میج دروغ شریک زندگی‌تان را می‌گیرید. 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 2×4 کیهانی رخ می‌دهد. هشدار بیدارباشی که باعث می‌شود احساس برهنگی 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 فرا رسیده 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 بودائی 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 کردن 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، بازهم 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 تشدید 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 به‌خوبی مدیریت کنید، اما تفاوت در این است که خودارزشمندی شما به‌هیچ‌وجه 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 به‌خاطر 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