

باربارا دی آنجلیس

انتخاب عشق

ورود به رابطه‌ای جدید و آگاهانه

ترجمه‌ی میرجواد سید حسینی



پنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

سرشناسه: باربارا دی آنجلیس De Angelis, Barbara
عنوان و نام پدیدآور: انتخاب عشق: (ورود به رابطه‌ای جدید و آگاهانه)/ باربارا دی آنجلیس، ترجمه
میرجواد سید حسینی

مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۳۷۷ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۳-۳۶۷-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The choice for love : entering into into a new, enlightened relationship with yourself, others & the world

موضوع: خودسازی/ روابط زن و مرد/ عشق
شناه افزوده: سید حسینی، میرجواد، ۱۳۴۴، مترجم
۱. بندی کنگره: ۹۵۹ ۱۳۹۷ خ/ BF ۶۳۷
ردبندی دیوبی: ۱۷۰/۴۴
حماره کتابشناس ملی: ۵۱۵۳۱۱۱



■ انتخاب عشق (ورود به رابطه‌ای جدید و آگاهانه)

ترجمه میرجواد سید حسینی باربارا دی آنجلیس

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه آماده‌سازی و تولید:

طراحی گرافیک: پرویز بیانی چاپ و صحافی: احمدی

نوبت و شمارگان: چاپ اول ۱۳۹۷، ۱۰۰۰ نسخه

همه حقوق چاپ و نشر برای بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.
هرگونه اقتباس از این اثر، منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری شرقی، پلاک ۷۴

طبقه دوم، تلفن، ۶۶۴۷۷۴۰۵

www.parsehbook.com / info@parsehbook.com

@ketabeparseh

فهرست

- پیشگفتار ۱۱
- بخش اول: رابطه‌ای تازه با عشق ۱۹
۱. عشق همه جا هست: بازگشت به خانه، آستانه‌ی زیبای قلب ۲۱
۲. ذوب شدن بزرگ: شفای رابطه با عشق ۵۳
۳. بازگشایی رشته‌های قلب و وصل کردن مدارینش ۹۵
۴. عشق ورزیدن به مغز بیدارتان ۱۲۱
- بخش دوم: شفای واقعی برای قلب شما ۱۴۷
۵. ترک کردن‌های لازم ۱۴۹
۶. شفقت شجاعانه: زیستن با قلب ذوب شده ۱۷۹
۷. عشق ورزیدن بیشتر به خویشتن ۲۱۷
۸. کندن زمین برای رسیدن به طلا در گِل ولای ۲۵۳
- بخش سوم: زندگی با عشق، اکنون بیش از هر زمان دیگر ۲۸۷
۹. حکمت نجواگر قلب ۲۸۹

۱۰. انتخاب عشق

۱۰. دروازه‌هایی به سوی عشق ۳۱۱

۱۱. خدمت به جهان با قلبی بیدار ۳۲۹

۱۲. عشق، اکنون بیش از هر زمان دیگر ۳۵۵

www.ketab.ir

پیشگفتار

تنها یک راه به بهشت هست؛ بروی رهنمون، آن را عشق می‌نامیم.

هنری دیوید ثورو

از اعماق قلبم به شما برای حضور در این سفر اعجاز‌آمیز عشق و بیداری خوش‌آمد می‌گویم.

از اعماق قلبم بسیار شادمانم که شما راه‌تان را به این کتاب، به من و به آن چیزی که کمتر از پیوندی دوباره با عشق نیست یافته‌اید، پیریدی که همیشه با عشق داشته‌اید، دارید و خواهید داشت.

از اعماق قلبم، شما را یک جست‌وجوگر بزرگ می‌دانم.

من به شما به عنوان جست‌وجوگری شجاع افتخار می‌کنم. اگرچه نام شما را نمی‌دانم، اما می‌دانم که شما این سخنان را برای خواندن برگزیده‌اید و به این ترتیب، عملاً مسافر واقعی این راه بزرگ هستید.

عمیقاً افتخار می‌کنم که شما برای رسیدن به این مرحله، مسافت درونی زیادی را طی کرده‌اید. تمام جست‌وجوگران باید این فواصل نادیدنی درون را طی کنند، فواصلی که

با مقیاس فرسنگ قابل اندازه گیری نیست و در عین حال، سخت ترین و پرچالش ترین بخش سرگذشت انسانی ماست. بازگشت به سوی خود و گذر کردن از بخش هراسان وجود شما که می گوید: «من نمی خواهم به خودم نگاه کنم، من نمی خواهم با پدیده ها روبه رو شوم، من نمی خواهم چیزی را حس کنم.» ولی بخش شجاع وجود شما می گوید: «من هر کاری را که برای آزاد شدن لازم باشد، انجام می دهم.»

شما یکبار پیمان بستید. پیمان بستید که اکنون اینجا باشید، زمانی که بیداری بر روی آن سرازیر در حال ظهور بود. شما پیمان بستید که در این بدن و در این زندگی به یاد آرید که واقعاً چه کسی هستید. شما پیمان بستید که نخست بیدار شوید و چراغ هدایتی بر روی دستان شما روشن باشد و به هر طریقی که می توانید، راه خانه را به آنان یادآوری کنید. شما پیمان بستید که عشق را برگزینید.

اکنون، این حقیقت را که به قلب شما وارد می شود، احساس کنید. درهای قلبتان را به روی آن بکشاید و به آن اجازه دهید تا شما را با بازشناسی و اعترافی سرورآمیز پُر کند.

هم اکنون و در این لحظه که در حال خواندن یا شنیدن این سخنان هستید، شما در حال وفا کردن به عهد خود هستید. قول می دهم که تا پیش از مرگ همچنان به یاد داشته باشم که من چه کسی هستم. قول می دهم که دیگر فریب نگرش های منفی یا فراموشی را نخورم. قول می دهم که به یاد داشته باشم که من نورم، مهم نیست صداهایی که در من هست می خواهد باور دیگری را به من تلقین کند. من قول می دهم که در مسیر عشق گام بردارم.

بنابراین، این نخستین هدیه ی من به شماست: مهم نیست که من کی از دنیا می روم. چقدر ناقص هستید، مهم نیست که چند بار در طول مسیر گم شده اید، مهم نیست که راهتان تا چه اندازه دشوار بوده و هنوز نیز دشوار است، مهم نیست که تا این لحظه با چه موانعی مواجه شده یا با آنها مبارزه کرده اید، مهم نیست که چه تعداد از مردم شما را ناامید کرده اند، مهم نیست که چند بار از زیان و خسارت رسیده اید. آنچه مهم است این است که شما به هر حال، اکنون بر سر پیمانتان ایستاده اید.

شما وقتی بر زمین افتادید، دوباره برخاستید.

وقتی ناامید شدید، دوباره امیدوار شدید.
 وقتی حقیقت را فراموش کردید، بار دیگر آن را به خاطر آوردید.
 شما بزرگ‌ترین پیمان‌تان - یعنی پیمان بیداری معنوی و برنگشتن به خواب در
 این مدت زندگی - را از یاد نبردید.
 و از این رو، من تنها برای یک لحظه، از شما دعوت می‌کنم تا بایستید و به
 خودتان عشق بورزید که چگونه از راه بسیار دوری آمده‌اید...
 بار دیگر، من نیز قولی دادم. قول دادم تا زندگی‌ام را صرف خدمت کردن به
 عشق تسلیم شدن به عشق، آموختن و زیستن با عشق کنم. بیش از چهل سال از
 زندگی من، صرف این دادن بر سر پیمان معنوی و یاری دادن به دیگران گذشته است
 تا خود را بیدار نگه‌دارم و به دیگران نیز در این راه، یعنی راه بیداری، یادآوری و
 یافتن راه عشق یاری رسانم. در طول این مدت، این کتاب منتظر بوده است تا در
 زمان مناسبی پا به هستی بگذارد. من می‌توانم حتی بسیار بیشتر از پیمان خود،
 کاری انجام دهم همچنانکه اکنون، فراتر از کتاب «انتخاب عشق» را به شما پیشکش
 می‌کنم.

بازگشت به خانه برای عشق ورزیدن، اکنون بیش از هر زمان دیگر

«همه‌ی ما برای عشق ورزیدن به دنیا آمده‌ایم. این، اصل و تنها هدف وجود است.»
 بنیامین فرانکلین

در قلب شما قدرتی بسیار بزرگ‌تر از آنچه می‌توانید تصور کنید، وجود دارد. این
 قدرت عشق شماست. این قدرت بی‌پایان، متعالی و عظیم نیروی حیات است که در
 وجود شما می‌تپد و به هر چیزی که آن را لمس می‌کند، معنا می‌بخشد.
 وقتی عشق در روابط شما جاری می‌شود، صمیمیتی واقعی و پیوندی ناگسستنی
 به وجود می‌آید.

وقتی عشق در کار شما جریان می‌یابد، بینش و اخلاقیتی بی‌پایان به شما هدیه می‌شود. وقتی عشق در سفر معنوی شما جاری می‌شود، به تمامی شما را در مسیر بیداری هدایت می‌کند.

وقتی از راه‌های دشوار زندگی گذر می‌کنید و با چالش‌های پیش‌بینی نشده روبه‌رو می‌شوید، این عشق است که به موهبت نجات‌دهنده‌ای برای شما تبدیل می‌شود. در این لحظه، عشق هدیه‌ای به شماست؛ دعوتی برای کشف دوباره‌ی آن دایره‌ی کاملش، برای آماده کردن خودتان برای پذیرش عشق به شیوه‌هایی که نمی‌دانستید امکان‌پذیر باشند، برای آموختن اینکه چگونه عاشق باشید و چگونه با عشق زندگی کنید.

شما ای شسته، بودن الزاماً نیازی ندارد که با فرد خاصی رابطه‌ی عاشقانه داشته باشید. نیازی ندارد که بر ترس‌های تان برای عشق ورزیدن غلبه کنید. شما نیاز ندارید که از درد عشق گذشته به طور کامل شفا پیدا کنید. تمام آن چیزی که نیاز دارید این است که احساس کنید عشق چیزی است که از پیش، درون شما را به آتش کشیده است؛ آتشی که جرقه‌های آن خاموش شدن نیست. اهمیتی هم ندارد که چقدر توفان‌ها تلاش کرده‌اند روشایی آن را خاموش کنند.

عشق نوشداروی زندگی‌بخش تمام دردهاست.
وقتی حتی برای یک لحظه‌ی کوتاه، کانون قلب‌تان را حس کنید، به هدف‌تان دست یافته‌اید.

ما در دورانی بر روی سیاره‌ی زمین زندگی می‌کنیم که به طرز غیر قابل انکاری دشوار، نگران‌کننده و پُر آشوب است. ناامید شدن یا گوشه‌ی عزلت گزیدن، دور شدن از خشونت‌ها، نفرت‌ها و رنج‌های فراوان، کاری [آسان و] وسوسه‌کننده است. بسیاری از ما نیز در حال تجربه کردن تغییرات شخصی غیرمنتظره، چالش‌ها یا رویدادهای درونی و بیرونی هستیم که پیش از اینکه پاسخی به ما بدهند، ما را با

پُرسش‌هایی تازه مواجه می‌سازند.

اکنون بیش از هر زمان دیگر، بسیار مهم است که بر سر پیمان خود بایستیم.
اکنون بیش از هر زمان دیگر، جهان به شما نیاز دارد تا با بالاترین میزان آگاهی‌تان
زندگی کنید.

اکنون بیش از هر زمان دیگر، هر یک از ما فراخوانده شده‌ایم تا فرآیند تحول، شفا
و بیداری‌مان را سرعت ببخشیم.

منون بیش از هر زمان دیگر، نیاز داریم که بیدار شویم و بیدار بمانیم.
منون بیش از هر زمان دیگر، نیاز داریم که معنی انتخاب عشق را بیاموزیم.

مهم نیست که ما به نظر خود، با چه سرعتی در حال رشد کردن و دگرگون شدن هستیم،
چون در هر صورت می‌توانیم سریع‌تر حرکت کنیم.

مهم نیست که ما به نظر خود، چقدر در حال شفا یافتن هستیم، چون در هر صورت
می‌توانیم عمیق‌تر شفا یابیم و جان‌تر برویم.

مهم نیست که به نظر خود، چقدر در حال عشق ورزیدن هستیم،
چون در هر صورت می‌توانیم، هم به خود و هم به دیگران، بیشتر عشق بورزیم.

اکنون، بیش از هر زمان دیگر، انتخاب عشق یک اصل جدی معنوی و خدمت بزرگی
به سیاره‌ی ما و نوع بشر است.

ما نمی‌توانیم حکمت را دریافت کنیم بلکه باید آن را بعد از سفری که هیچ‌کس نمی‌تواند آن را
برای ما انجام دهد و یا از ما دریغ دارد، برای خود کشف کنیم.»

مارسل پروست

من نوشتن را به طور کامل وقف عشق کرده‌ام. این آخرین مرحله از فرآیندی
عمیق، مرموز و مقدّس است و این یعنی خلق یک گردها در زندگی‌بخش از انرژی

دگرگون‌کننده که این «کتاب» به آن نام نامیده خواهد شد.

کلمات این کتاب چیزی بیش از مجموعه‌ای از کلمات هستند.

این کلمات پُل‌های ارتعاشی هستند که برای شما خلق شده‌اند تا از آنها عبور کنید و بزرگراه‌های ارتعاشی شما هستند تا از روی آنها بگذرید.

این درون‌مایه‌ی زندگی‌یافته و ارتعاشی چیزی است که می‌خواهد آگاهی کاملاً به بیداری رسیده‌ی شما را فعال کند و به شما اجازه دهد تا به واسطه‌ی آن، الهامات شخصی و گمنامی را تجربه کنید. از این رو، شما را دعوت می‌کنم تا این کتاب را بارها و بارها در زمان فراغت‌تان بخوانید تا به این طریق، به خود فرصتی برای تجربه کردن تمام آن چیزهایی که باید به شما پیشکش شود بدهید، چرا که شما نمی‌توانید همه چیز را تنها با یکبار انجام دادن حذف کنید.

مانند هر هدیه‌ای، کتاب انتخاب عشق، نیز برای این نیست که تنها نگاهی به آن بیندازید و تحسین‌اش کنید بلکه برای آن است که آن را باز کنید، از آن بهره‌مند شوید و با آن زندگی کنید. در سرتاسر این کتاب، تئوریه‌ها و فعالیت‌های بسیاری را به شما معرفی خواهم کرد. همان‌طور که از تکنیک‌های ارائه شده استفاده می‌کنید، به جای اینکه محتوای این تکنیک‌ها را با قوای ذهنی‌تان بشوید، از اعماق وجودتان به حقایقی از خود دست خواهید یافت.

تحقق استعدادهای واقعی و بیداری شما، نه به دلیل سخن من، بلکه به دلیل تجربیات خود شما از ادغام مفاهیم با عمل و حکمتی که از این ادغام ظهور پیدا می‌کند، امکان‌پذیر خواهد شد.

زیارت مقدّس شما

«برای سفر معنوی تنها یک راه پرشکوه وجود دارد و آن ... عشق است.»

عالی‌ترین نیت من این است که تجربه‌ی حاصل از مطالعه‌ی این کتاب برای شما مانند یک زیارت روشنگر و عمیقاً پرمعنا باشد. اما، زیارت چیست؟

زیارت، سفر یا ملاقات نیست. وقتی شما به یک زیارت جسمانی مبادرت می‌ورزید، به یک مکان مقدّس سفر می‌کنید یا به جایی می‌روید تا با نیتی پاک و متعالی با یک آموزگار خردمند یا قدیس دیدار کنید، در این هنگام، شما در حالی از جست‌وجوی تن برمی‌گردید که از درون متحول شده‌اید. شما در همان ابتدای سفر رزو می‌کنید که پس از انجام این سفر، همانی نباشید که در آغاز بودید. شما مایلید که تحول پیدا کنید، دوباره نورانی شوید و با اشتیاق، نیرویی تازه بیابید و با شفافیت به لرن در پیوسته دگرگون شوید و این فرآیند، تحولی شگرف و برگشت‌ناپذیر باشد.

در این صورت، آیا یک کتاب می‌تواند زیارت باشد؟ این کار امکان‌پذیر است زیرا در حالی که مهم‌ترین زیارت، زیارت با اندک سفر به هند، دیدار از یک کلیسای مقدّس یا انزوا گزیدن در طبیعت، ساختار و پتانسیل زمانی بیرونی دارند، سفر دگرگون‌کننده‌ی اصیل و تغییر واقعی که انسان آرزو مند است، عملاً تنها زمانی در وجود ما اتفاق می‌افتد که بتوانیم از درون از فراموشی به یاد آوری، از محدودیت به آزادی و از جدایی به عشق سفر کنیم.

این آن زیارتی است که شما را به آن فرا می‌خوانم تا با من در این صفحات همراه شوید. زیارتی که خود مقصد مقدّسی برای شماست؛ زیارتی که قول پیوند دوباره را به شما می‌دهد. این زیارت نه زیارت کسی دیگر بلکه زیارت معبد درونی و حکمت قلبی و میدان عشق بی‌پایان شماست.

همانطور که با همدیگر این سفر الهی و مقدر را طی می‌کنیم، شما را دعوت می‌کنم تا عشقی را که از طریق این کتاب و از طریق این کلمات به شما پیشکش شده است درک کنید؛ اجازه دهید که حکمت و هدایت شما را لمس کند، شما را در آغوش بگیرد و با محبت و شفقت، به ژرفای وجودتان هدایت کند.

امیدوارم سخنان من به شما در سفر مقدس تان به سمت وجود کل یاری رساند.
امیدوارم این کلمات گشایشی برای شما باشد، وجودتان را تعالی ببخشد و شما
را به سوی اقیانوس پرشکوه و بی کران عشق هدایت کند.

از شما به خاطر آنکه به عهد خود پای بند می مانید، سپاسگزارم.

پیشکش با پاک ترین عشق

باربارا دی آنجلیز

اکتبر ۲۰۱۶

سانتا باربارا، کالیفرنیا

www.ketab.ir