

نیایش و شفای وجود

«دعا و پنج مرحله‌ی شفا بخشی»

دانش رات

کیانا اورنگ مینا اعظامی



Roth, Ron

سرشناسه : رات، ران
عنوان و نام پدیدآورنده : نیایش و شفای وجود / ران رات.
مشخصات نشر و نام مترجم : تهران، لیوسا. کیانا اورنگ
مشخصات ظاهری : ۳۱۰
وضعیت فهرست نویسی : براساس اطلاعات فیفا
موضوع : عرفان، دعا
رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ BL۶۳۵/ر۲د۷۳
رده بندی دیویی : ۲۹۱/۴۳
شماره کتابخانه ملی ایران : ۲۴۰۶۷۹۳



- نام کتاب: نیایش و شفای وجود
ناشر: لیوسا
نویسنده: ران رات
مترجمان: کیانا اورنگ - مینا اعظامی
چاپ اول: ۱۳۹۳
تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه
چاپ: نیکاچاپ
صحافی: منصوری
قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۳۸-۴۶-۷
ISBN: 9 78-600 5138-46-7

سازمانده بپاکی: ۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده - کوچه اسکو - پلاک ۱۲

تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

www.nashreliusa.com
liusa@nashreliusa.com
www.dorsabook.com

سایت اینترنت:
پست الکترونیکی:
فروش الکترونیکی:

نیایش و تأثیر شفابخشی آن

نیایش کلید شفا یافتن است؛ نه فقط شفای جسمانی که شفای معنوی و حساسی. کتاب نیایش و شفای وجود، به قلم ران رات، کتاب راهنمایی است برای نیایش در زندگی همراه با نیایش و آمیختن نیایش به هر جنبه‌ی زندگی باشد.

نیمه‌ی دوم این کتاب به رابطه‌ی نیایش با پنج فرایند مجزای شفا یافتن براساس آموزه‌های مراحل مطرح‌شده در ادبیات عرفانی جهان می‌پردازد. این مراحل همسایه، بالایش، اشراق، شب تاریک روح، و یگانگی با الوهیت است، نشان‌دهنده‌ی تکاملی چشمگیر در زندگی معنوی به‌شمار می‌آیند. به گفته‌ی نویسنده، پیمودن این مراحل به «شفا یافتن در کانون الهی» می‌انجامد.

نیمه‌ی دوم کتاب، به روش‌های نیایش که در اختصاص دارد که نتیجه‌ی سال‌ها تجربه‌ی نویسنده است در عرصه‌ی دعا و شفا. او رازهای شخصی‌اش را برای مدد گرفتن از روح الهی قدسیان، رسول و معصیات در سراسر روز، بهره بردن از سکوت و خلوت، و عفو و بخشش به دشمنان و رکن اصلی نیایش حقیقی و مؤثر شرح می‌دهد.

درضمن، هر فصل کتاب شامل یک یا چند جمله‌ی دعایی و تمرین معنوی است که با این هدف طراحی شده‌اند تا به شما کمک کنند هرچه بیشتر به اصول نیایش کردن واقف شوید، و همچنین یاری‌تان کنند آنها را به شیوه‌ای هدفمند در زندگی‌تان اجرا کنید.

در تمجید از ران رات

«به اعتقاد من ران رات از نوعی توازن درونی بهره‌مند است که الطاف الهی را در وجودش حفظ می‌کند و کسانی که به او برآیدشان به درگاه الهی طلب خیر می‌کند و به آنان آموزش می‌دهد که شفا یافتن رهنمون می‌شود. آشنایی با او برایم مایه‌ی خالصت، و مایه‌ی خرسندی است که با او دوستی نزدیک دارم. نظر من با آموزه‌های ران رات به این باور رسید که خداوند ما را می‌شنود.»

دکتر کارولین میس

ران رات، تجربه‌های متمادی، شش سال تبعید، سرور، و مهم‌تر از همه، عشق را در این کتاب گنجینه‌ای است که او دیدگاه‌هایش را با شما در میان می‌گذارد و ابزاری برای شفا می‌دهد که می‌توانید آن را برای رسیدن به کانون الهی به کار ببرید.

کتلین نون

فهرست مطالب

مقدمه‌ی مترجم	۱۱
مقدمه‌ی نویسنده	۱۷
بخش اول - مراحل شفای وجود	۲۷
یک - پنج مرحله‌ی شفای وجود	۲۹
دو - مرحله‌ی هوشیاری	۴۹
سه - مرحله‌ی پالایش	۸۱
چهار - مرحله‌ی اشراق	۹۷
پنج - شب تاریک روح	۱۱۵
شش - فریبندگی انرژی‌های منفی: شش‌مین و بنیادین‌ها	۱۳۳
هفت - یگانگی با الوهیت	۱۴۹
بخش دوم - روش‌های انجام نیایش	۱۶۱
هشت - چگونه در مراحل شفای وجود به نیایش بپردازیم	۱۶۳
نه - نقاط هوشیار جسم، تمرین آرامش‌یابی، و مراحل	۱۷۷
ده - نیایش به مدد روح الهی قدسیان	۲۰۳
یازده - سکوت و خلوت	۲۲۹

سبزه - بخشودن - پیش نیاز نیايش حقیقی ۲۶۵

سخن پایانی ۳۰۵

همدلی در عمل ۳۰۸

دعای بومیان امریکا ۳۰۹

برنامه‌ی دوازده مرحله‌ای ۳۱۰

www.ketab.ir

مقدمه‌ی مترجم

نیایش، راه‌های است دیرآشنا، اما شاید در بیشتر اوقات به دور از باوری مستحکم ایمان مطلق. منظور از دعا کردن چیست؟ آیا دعا فقط به اعلام و اعلامی خلاصه‌ها منحصر می‌شود؟ تحمیل خواسته، مویه و زاری یا فغان و ناله‌است که به گمان ما هرچه پرسوزتر باشد، پرشورتر است؟ نجوایی متمسکانه یا دوستانه است؟

آنچه می‌تواند آرامش‌بخش باشد و اندوه‌ها و نگرانی‌ها و مهم‌تر از همه، ترس‌ها را کم‌رنگ کند و تا حدی معجزه‌ش پیش ببرد، ایمان به وجود حضوری است که حمایتگر است و دشمنان بخشنده است و راهگشا؛ کریم است و راهبر. اطمینان از چنین حضوری به‌واقع برکتی است که تنها نصیب جوینده‌ی راستین راه حقیقت می‌شود. آن‌گاه، دل سپردن به او و تسلیم او شدن، یعنی آسودگی خاطر و رهایی از دغدغه‌های هراس‌انگیز زندگی که البته شماره‌شان، گاه لحظه‌ای از افزون می‌شود. نیایش کردن، یعنی وصل شدن به چنین حضوری؛ یعنی آگاهی از حضور همیشگی پروردگار که جز عشق و راستی و سرور برای بندگانش، هیچ رقم نمی‌زند. نیایش کردن، یعنی سخن گفتن با او، یا حتی چنانچه با مهارت بیشتر انجام شود، یعنی گفتگوی

دوسویه. نیایش، یعنی گفتن، خواستن، درددل کردن، دل مویه، سپاس و قدردانی و صد البته، یعنی گام نهادن به وادی سکوت و دل به ندای او سپردن، تا بلکه رهنمودش بازشنوی.

نیایش وقتی می‌تواند مؤثر و مفید و با کیفیت باشد که گمان مبریم نقطه به هنگام بحران‌ها باید مدد جوییم. آنچه لازم است و سودآفرین و می‌تواند داشته‌ها و یافته‌ها را بادوام کند این است که نیایش را بخش اصلی زندگی قرار دهیم و به همان ترتیبی که با آغاز روز به برخی کارهای مشترک و بایسته و ناگزیر می‌پردازیم، به نیایش نیز چنین ترتیبی می‌توانیم. نیایش، یعنی ارتباطی دائمی با انرژی الهی، ارتباطی الوهیت پیوند با حضوری فراتر از حضورهای مادی. دل بستن صرف به دنیای مادی موجب می‌شود وجودی که به هنگام ورود به منزلگاه زمینی نابینا و خداگونه بود، به تدریج و اندک اندک از انرژی راستین الهی و انسان غرق و گاه گم‌گشته یا سردرگم شود که در اصل این سستایی تردید یا آن را انکار کند. مفهوم این گفتار این نیست که برای وصل بودن و با یاد پروردگار زیستن و در راهش گام برداشتن باید از دنیای آنچه در دنیای مادی است دوری گزینیم و از آن چشم پوشیم. در دنیای ارتکاپوی امروز، دعاگزاران می‌آموزند که همراه با زندگی سراسر زمینی، بی‌وسه و مدام و بی‌وقفه حضور خداوند را مدنظر داشته باشند؛ و او بر منشأ همه‌ی امور مادی و غیرمادی است، و اوست که سرانجام هر مادی است.

نیایش راهی است برای حفظ پیوندمان با منشأ الهی. اما آیا وقتی درخواست می‌کنیم، هیچ در این فکر هستیم که شاید خداوند بخواهد از راهی ناآشنا، و گاه پریچ‌وخم ما را به مقصد برساند؟ لازم است

درس‌هایی معین را بیاموزیم و همچنین واسطه‌ای باشیم برای آموزش درس‌هایی به همراهان مسیر. اما هنگامه‌ی نیایش نه به وجودی حاضر اما غایب، که به وجودی دل‌بسته و تسلیم و سرشار از عشق و مهر و حس بخشودن نیاز دارد. به عبارتی، برای آنکه نیایش‌هایمان اجابت شود، لازم است پالوده و عاری از انواع انرژی‌های منفی دنیوی باشیم. تنها در آن صورت است که قادر خواهیم بود نداهای الهی را به گوش جان بشنویم و حضورش را به دیدن دل آشف کنیم.

آنچه باید به خاطر بسپاریم این است که نیایش کردن تمرینی است که با ممارست به مهارت تبدیل می‌شود. بنابراین، لازم است در این مسیر که همیشه از فراخ‌جست‌ها و دغدغه‌های دنیوی آکنده است، شکیبایی و ثبات قدم داشته باشیم. تا به تدریج به آمادگی لازم دست یابیم. نکته‌ی حائز اهمیت دیگر این است که محصول فرعی فرایند یادگیری و مهارت‌اندوزی، رنج و برد است. برای دستیابی به آنچه کیفیت خوب نیایش کردن تلقی می‌شود، باید برای رویارویی با بسیاری آسیب‌ها و جراحت‌ها و از دست دادن‌های ظاهری آماده باشیم چرا که خداوند تصویری بزرگ‌تر برای من در نظر دارد. چنانچه دست به دعا برداشتن را به شکل عاداتی خوشیند بر زندگی مان درآوریم، همانا با بهبود کیفیت مسیر معنوی زندگی مان، رام‌کار را نیز در پیش خواهیم گرفت.

آنچه در این کتاب می‌خوانید، شرح رابطه‌ی دعا و شفاست. به ادعای نویسنده، منظور از شفا، نه شفای جسمانی صرف، که شفا از بُعد روان‌شناختی و معنوی است که البته شفای جسم را نیز به همراه خواهد داشت. هرچند جسمی سالم مأمّن فکری سالم است، به

گفته‌ی نگارنده‌ی کتاب، بیماری و رنج و درد نشانه‌ای از زندگی ناپرهیزکارانه نیست، زیرا مسیر پرشیب و فراز معنوی بی‌تردید با رنج و با «شب تاریک» همراه است که نه دردی حقیقی، که توهشی راه به‌شمار می‌رود.

حقیقت برای رسیدن به آنچه باید با هدایت الهی برای خود رقم بزنیم، لازم است حوادث نابهنگام، و گاه تنگناهای خوفناک را نیز طی کنیم تا ساحل آرامش الهی بیاساییم و نغمه‌ی رهایی و رستگاری سر دهیم.

از آنجا که نگارنده‌ی کتاب، فرایند پیش رفتن در مسیر معنوی را در پنج مرحله‌ی شفای وجود بررسی می‌کند که بخش نخست کتاب را تشکیل می‌دهد. اگرانی و اشراف به این مراحل، به این درک کمک می‌کند که پیمایش جاده‌ی معنوی فراز و فرودهایی دارد که نشان‌دهنده‌ی قدرت یا حسرت و سلسله‌ی مسیر نیست، بلکه از جمله الزامات رسیدن به مقصد و فرایند رشد کردن است. به گفته‌ی او، رشد، تغییر و پیشرفت، مؤلفه‌های مثبت زندگی هستند. دست به دعا برداشتن و ارتباط آن با مراکز هشیاری جسم و راه‌های به نیایش پرداختن به‌منظور هرچه بیشتر وصل شدن به خدا الهی، مباحثی است که در فصل‌های بخش دوم کتاب مطرح می‌شود. نگارنده بسیار ارجمند داشته، دقایقی چند به سکوت و خلوت نیز بهی وزانه پرداختن، به شکل عادتی خوشایند است؛ تا به خود امکان دهیم در بحبوحه‌ی هیجانات و همه‌های زندگی مادی ندهای الهی را بشنویم. او از عشق و مهر الهی می‌گوید که در عمق جان آدمی نهاده شده است؛ و از قدرت عفو و بخشش که می‌تواند مشکلات بزرگ صخره‌وار را نیز جابه‌جا کند. ضمن اینکه، در پایان هر فصل، از

مقدمه‌ی نویسنده

«یک خدا را در کتاب‌ها می‌جوید؛ یکی او را در نیایش
می‌یاب.»

پادره پیو

این گفتار پادره پیو، اعلا، ایتالیایی قرن بیستم که با او احساس نزدیکی می‌کنم، خلاصه‌ی است. دشواری‌هایم و درعین حال تنها مأمن من. هیچ کتابی نمی‌تواند من را به مسیری قطعی به سوی الوهیت را ارائه دهد؛ بهترین کار، که می‌توان به انجامش امیدوار بود، این است که مسیر را به زائران شش‌پای خود و در مسیر حرکت، یاری‌شان کند. این سفر، تنها در پناه هدایت خداوند کامل خواهد بود. کاری که از من ساخته است و امیدوارم در این کتاب موافق شده باشم انجامش دهم، این است که رابطه‌ی بین نیایش و شفا را تفسیر دهم، و بسیاری از جوانب آن رابطه را نیز بررسی کنم.

وقتی مردم از من می‌پرسند چگونه خودشان را شفا ببخشند، به آنان می‌گویم برای شفای دیگران دست به دعا بلند کنید. آنان گاه با

۱. کشیش ایتالیایی، متولد سال ۱۸۸۷ که در پنج سالگی خود را وقف دین کرد و در ۱۹۱۰ به کسوت کشیشی درآمد. و.

تردید به من نگاه می‌کنند، گویی محال است چنین کاری ساده و بی‌تناقض باشد. با وجود این، رابطه‌ی نیایش و شفا یافتن چنان مستقیم است که اگر وقت صرف کنید و چند اصل بنیادین نیایش را همراه با چند روش غیرپیچیده‌ی آن بیاموزید، می‌توانید زندگی‌تان را زیر و رو کنید.

نخستین اصلی که باید بپذیریم این است که نیایش را بخش افزوده و فرعی زندگی‌مان نپنداریم، یا آن را جنبه‌ی خارجی مسیر موعودمان ندانیم؛ مانند کلاس شناخت معارف که در اوقات فراغت تابستان در آن شرکت می‌کنید، یا اعتکاف‌های گاه به گاه. نیایش کاری نیست که در روزهای یکشنبه، در کلیسا، در روز یکشنبه، در معبد، در روز شنبه، یا در مسجد در روز جمعه انجام دهید. حتی نمی‌تواند کاری باشد که هر صبح یا عصر به مدت یک ساعت انجام دهید. من بر این باورم که ما نمی‌توانیم در این مسیر موفقیتی در خور برسیم مگر اینکه دل سپردن به نیایش را همچون نفس کشیدن، با زندگی روزمره‌مان بیامیزیم. وقتی سفارش شده است: «بی‌وقفه دعا کنید»، منظور این نبود که اغراق‌آمیز دعا کنید بلکه منظور نیایشی حقیقی، بی‌تکلف و خالصانه بود.

معنای این گفته چنین نیست که باید هر دقیقه و هر روز، عبارات دعایی دیرینه و مضبوط در متون کهن بر لب‌هایمان جاری باشد. نیایش، بیش از کلمات و عبارت قالبی، آگاهی یافتن است. شما می‌توانید صبح هنگام، وقتی با خودروتان به سر کار می‌روید، حتی لباس فرزندتان را عوض می‌کنید، شام می‌پزید، شنا می‌کنید یا مشغول تماشای تلویزیون هستید (هرچند این آخری را توصیه نمی‌کنم)، نیایش کنید. نوعی فراخواندن مقدسات به زندگی‌تان است،

و چون به نیایش کردن عادت کنید، می‌توانید به همه‌ی کارهایتان تقدس بخشید.

پیش از انجام همه‌ی این کارها، نخست لازم است بدانید تأثیر و سودمندی نیایش چیست و وقتی مسیر معنوی راه رشد را می‌پیمایید، چگونه تکامل پیدا می‌کند. بالاتر از همه، شما باید برخی روش‌های اصلی را درک کنید چرا که می‌توانند در فرایند پیش رفتن، که به‌نظر من پنج مرحله‌ی شفای وجود است، به شما یاری رسانند.

در نخستین بخش این کتاب، این مراحل را به‌طور مفصل بررسی می‌کنیم تا بدانیم چه‌گونه آنها را به زندگی‌تان مربوط کنید. ممکن است برخی دینداران اینک در همان ابتدا با مراحل شفای وجود روبه‌رو شوند، سیرت کنند، اما من با این نظریه خو گرفته‌ام که رستگاری معامله‌ای بی‌واسطه است. از دینداران انتظار می‌رود پرهیزکارانه زندگی کنند و فراموش‌نشدن خدا گردن نهند، اما آنان در اعتلای رشد معنوی، انگیزشی جسمانی نشان نمی‌دهند. این امر تقویت‌کننده‌ی این باور است که انگار جادوی معنوی‌مان فقط در آری یا نه و بهشت یا جهنم خلاصه می‌شود. من آن‌که حایبی برای رشدی ظریف و دقیق وجود داشته باشد.

چنین باوری نه جنبه‌ی روان‌شناختی دارد و نه واقعیت. معنوی به‌شمار می‌آید. رشد، تغییر و به پیشرفت نائل شدن، همه‌ی بی‌ثابت در سراسر زندگی‌مان هستند. طبیعی است که این فرایند معنوی پیچیده، مانند روشن‌بینی، شفا و رقم زدن زندگی هدفمند، هم‌زمان با نیایش نیز مراحل رشد را پیماید.

وقتی درباره‌ی شفای وجود سخن می‌گویم صرفاً شفای جسمانی فارغ از بیماری‌ها را مد نظر ندارم. البته که آن نوع شفابخشی نیز حائز

اهمیت است. من به شدت اعتقاد دارم که ما به اینجا آمده‌ایم که بیاموزیم، و به هیچ وجه بر این باور نیستیم که از برای رنج بردن اینجا هستیم. گاه رنج و درد، محصول فرعی یادگیری است و گاه تسریع‌کننده‌ی آن، اما هرگز هدف اصلی نیست. از آنجا که بیماری جسم ارتباطی آشکار با زندگی پرهیزکارانه ندارد - بسیاری از مردان و زنان خداجو، به بیماری‌های سخت مبتلا بوده و به مرگی دردناک مرده‌اند - به سادگی نمی‌توان نقش بیماری یا رنج را در زندگی‌هایمان تشخیص داد. درحقیقت، برداشت من این است که شفای جسمانی پس از شناسایی و شناختی و معنوی قرار دارد.

مهم‌ترین شفا در کانون الهی صورت می‌گیرد. به همین سبب، من در پنج مرحله‌ی روشن‌بینی توصیفی اولین آندرهیل^۱ اقتباس کرده‌ام. اصل مطالعات گسترده‌ی او در باب آثار عارفان متعدد، برخاسته از بسیاری از سنت‌های معنوی جهان است. همچنین این مراحل را بر مبنای سلوک شخصی‌ام و همچنین تجربه‌ی عملی کمک به شفابخشی طی دهه‌ها، با صدها نفر تنظیم کرده‌ام.

نیمه‌ی دوم کتابم هدفی را توصیف کرده که به نظر من مؤثرترین شیوه‌ی نیایش و آمیختن آن با زندگی روزمره است. شما برای نیایش و به کار بستن توصیه‌های من به هیچ تجربه‌ی پیشین یا دانشی مفصل از سنت‌ها نیاز ندارید. فقط کافی است به بیان وقوع شفا از طریق ارتباط با الوهیت آماده باشید. من رابطه‌ی میان نیایشگر را با مراکز هوشیاری که به نقاط هوشیار جسم معروف‌اند، بررسی خواهم کرد. براساس تجربه‌های خودم در پیروی از شیوه‌های

دعا کردن پاک‌سرشتان متعدد و خداجویان شرق و غرب، نشان خواهیم داد که چگونه نیروی جاری مؤثرترین الگوهای نیایش موفق را فراخوانیم. به شما یاد می‌دهم چگونه دوره‌ی سکوت و خلوت را بخشی از زندگی خود کنید، و به‌طور مفصل به شما نشان خواهیم داد چگونه نیایش کردن را بخش عمیق و درونی زندگی روزانه‌تان سازید. به انجام به تفصیل، به نقش اصلی عفو و بخشش در گشودن دل‌هایتان به سوی نیایشی خالص و بی‌ریا می‌پردازم.

در تمرین این کتاب، معمولاً در پایان هر فصل عبارات دعایی ویژه را تمرین خواهید کرد. آمده است که تجربه‌ی شما را در باب قواعدی که سعی می‌کنیم در این کتاب تفسیح دهیم افزایش می‌دهد، و کمکتان می‌کند آنها را در زندگی‌تان به کار ببرید. همان‌گونه که پادره پیو اظهار می‌کند، کلمات به‌تنهایی نمی‌توانند شما را چندان فراتر ببرند؛ باید بخواهید براساس این گفته‌ها عمل کنید و در حقیقت، آنها را به منزله‌ی سکوی پرش به کار ببرید تا رابطه‌ی درونی‌تان با خداوند را ارتقا دهید که همانا کلام و حتی افکار منطقی را تعالی می‌بخشد.

افزون بر دانسته‌های دینی‌ام، من به دیگر سنت‌های ارزشمند جهان نیز دانشی کاربردی دارم که سعی کردم از میان آنها، در هر جا که به هم مربوط هستند، شباهت‌ها را استخراج کنم. بسیاری از تمرین‌های دعایی من به گونه‌ای است که شما راحت‌تر بتوانید نام هر منشأ روحانی مدنظرتان را در آن قرار دهید. بی‌توان نام والای پروردگار یا هر پیامبر، یا وجود پاک‌سرشت روحانی با او که رابطه‌ای خاص با او احساس می‌کنید.

من از متون الهی نیز بهره‌جسته‌ام، هرچند تفاسیرم از آنها بسیار آزادانه صورت گرفته است. تلاش من بر این بوده زیرا همان‌گونه که

پیتر ژ. گومز^۱ در کتابش می‌نویسد، «نباید از متون آن‌گونه بهره جست که ناهوشیاران از تیر چراغ برق می‌ج‌ویند: به آن می‌چسبند که نیفتند نه اینکه از روشنائی‌اش استفاده کنند.» متأسفانه گاه از این گفته‌ها برای مقاصد سیاسی استفاده می‌شود نه طبیعت معنوی‌شان. یکی از اهداف من در نگارش این کتاب این است که خوانندگان، خود، روش دیوانه‌نوا نیایش کردن را بیابند.

توصیه‌های عمومی

توصیه می‌کنم روزانه ده دقیقه را به نگاره‌ی افکارتان اختصاص دهید. برای این کار می‌توانید زمان مشخصی را در نظر بگیرید. هرچند افکار پیوسته در جریان حرکت می‌کند سعی نکنید آنها را به فراموشی بسپارید یا سعی باز استیلا، اما اسیرشان نیز نشوید. افکارتان را ببینید و درکتان از این دور آنها افزایش دهید، در نتیجه نیایش‌های مرسوم و نیایش‌های تازه و تمیزهای معنوی این کتاب برای‌تان تأثیرگذار شود. وقتی حضور افکار را احساس می‌کنید، چه در یک دوره‌ی زمانی کوتاه، چه بلند، آنچه بسیار اهمیت دارد این است که پیوسته حضور پروردگار را حس کنید.

برخی سنت‌ها، راه تعادل در نیایش را توصیه کردند. خیلی‌ها بین بسنده کردن به مناسک هر روزه و سپس سخت نگرفتن به نیایش به اعتقاد آنها، هیچ‌یک از این دو به رستگاری منتهی نمی‌شود. نیایش نیایش نیز چنین است: نادیده گرفتن روش‌های گوناگون نیایش به همان اندازه جهالت است که به‌اجبار، اهدافی غیرواقعی را دنبال

کنیم - تلاش من بر این است که راه اعتدال را به شما نشان دهم تا وقتی دلتان را گشودید و رابطه‌تان با خدا را افزون کردید، در آرامش زندگی کنید.

یادآور می‌شوم خداوند با شماست نه در برابر شما. در غرب، خداوند را اربابی سخت‌گیر می‌نمایانند، که منتظر است دست از پا خطا کنید تا شما را مورد لعن و نفرین قرار دهد و به زندگی نکبت‌بار زمینی و به دنبال آن جهنم ابدی دراندازد. این تصویر یادگاری است از عقاید پیرویت‌ها در باب خدایی مجازات‌کننده. بنابراین، شاید نخستین موردی که باید به شما شفا ببخشید، برداشت‌تان از خداوند است. من می‌خواهم نشان دهم که می‌توانید این طرز تفکر را عوض کنید. ممکن است به‌سختی، ناخودآگاهانه این اطلاعات را از پدر و مادر و برخی آموزه‌ها گرفته باشید، می‌توانید به‌جای اینکه خداوند را ناظری معنوی ببینید - که البته چنین است - او را خالق کهکشان‌ها بدانید که بزرگ‌ترین آرزویش برای ما این است که در کره‌ی زمین کامروا شویم و بیاموزیم و تجربه‌اندوزیم، و در عالم دیگری که به دنبال این است، همچنان این شیوه را ادامه دهیم.

همان‌گونه که گفته‌ام، من در ضمن می‌خواهم شما را هدایت کنم به شالوده‌های سنت معنوی‌تان بازگردید و اصول معنوی کارآمد و مناسب خودتان را از آن بگیرید. سنت‌های بزرگ، طرز تفکر و اندیشه و مؤثر را به سوی الوهیت پیشنهاد می‌دهند که ویژه‌ی الهیات بنیانگذارانشان، پیامبران و اولیاء الهی، فرزانه‌گانی بوده‌اند که از نظر عقلانی و معنوی، فراتر از معاصرانشان به‌شمار می‌آمده‌اند. آنان

۱. پیروان یکی از فرقه‌های پروتستان که سخت‌گیری مذهبی، اصلی‌ترین شیوه‌ی دینداری ایشان است. و.

همدلا نه می خواستند به کسانی که پیرامونشان بودند یا ری رسانند؛ نه فقط کمک معنوی که به شیوه‌های مادی نیز. مسیح (ع) شفای جسمانی و روان‌شناختی می‌داد. محمد (ص) در پی آن بود که بسیاری از قوانین و رسوم خشونت‌بار عصر و مکان خود را اصلاح کند، به‌ویژه آنهایی که بر ضد زنان بود. فرزنانگان ارجمند شرقی در مورد تندرستی و زندگی خانوادگی نظریه‌های زیادی ارائه داده‌اند. متأسفانه، خرد دلسوزانه‌ی این مردان، همیشه مورد پذیرش پیروان گاه به خرد و گاه به خردشان قرار نمی‌گرفت، آن گروهی که به آیین‌های تبعیض‌آمیز زمان خود، به‌ویژه مربوط به زنان متوسل می‌شدند. اما جوهره‌ی آیین‌های این بزرگان، و بسیاری از جزئیات ارزشمند این آموزه‌ها، که به‌دست نرفتن فرزانه‌ی نسل‌های موفق بنا نهاده شده، به شرط اینکه آنها را نمیزدیم هنوز هم در دسترس ماست.

در بعضی موارد، مفهوم می‌دانم به معنی تلفیق مسیرهای گوناگون است به‌گونه‌ای که برای ما مناسب باشد. فرض کنید در خانواده‌ای غیرمتدین متولد شده‌اید و برای انسان‌گرایی احترام زیادی قائل هستید. ممکن است انسان‌دوستی پدید و مادران، با آیین مذهبی‌تان آمیخته باشد که نا اندازه‌ای به آن توجه شده‌اند. اما شما در جستجوی تمرین‌های معنوی‌تان، از برخوردش‌ها استفاده می‌کنید. با توجه به پیشینه‌ی انسان‌دوستی‌تان، ممکن است در پی مطالعه‌ی متون مذهبی‌تان، به آغوش مذهب خود بازگردانید. اکنون می‌توانید این مسیرها را در کنار هم قرار دهید و به کار برید. ممکن است پس از سال‌ها غفلت از معنویت، احساس کنید تمایل دارید با جنبه‌های مثبت دین و آیین خود، به‌ویژه روش‌های اجتماعی آن ارتباط برقرار کنید.

تلاش برای رسیدن به آنچه به شما قدرت می‌دهد که دوست‌داشتنی‌تر باشید، نکته‌ای است حائز اهمیت. هر بار که می‌خواهیم با استفاده از باوری روش‌مند در دیگران تأثیر بگذاریم، به احتمال زیاد می‌کوشیم خودمان را متقاعد کنیم که حق با ماست. ما اغلب ترجیح می‌دهیم حق با ما باشد نه اینکه شاد باشیم. اما من می‌خواهم به شما یادآوری کنم برای تان لازم است شاد و خرم باشید و یاد بگیرید چگونه شادمانه زندگی کنید. اگر بتوانید چنین کنید، هر لحظه‌ی سراسر عشق خواهد بود و سرانجام نیز حق با شماست.

من نمی‌توانم ضمانت کنم چه شمار به شفای جسمانی، روان‌شناختی یا معنوی دست خواهند یافت، زیرا من شفادهنده نیستم. حتی وقتی تلاش می‌کردم به شفا یافتن کمک کنم، باز هم به هیچ‌وجه نمی‌توانستم بگویم چه کسی شفا خواهد یافت و چه کسی نخواهد یافت. به‌ر صورت شفا، جسم، روح و ذهن چندان مورد توجه من نیست بلکه «شفا یعنی در کانون الهی» برای من جذابیت دارد. منظور من شفای زندگی‌مان است که در نتیجه‌ی آن می‌توانیم کامل باشیم و طبیعت حقیقی‌مان، یعنی عشق را نشان دهیم. آنچه من «کانون الهی» می‌نامم، این امکان را فراهم می‌آورد که از جنبه‌ی معنوی، تنها درمانگر شما روح قدسی و ملکوتی باشد. این حرف بدین معنی نیست که شما نمی‌توانید از روان‌شناس و روان‌پزشک باری بگیرید، اما به جایی می‌رسید که به خداوند می‌گویید: «ایا من اینجا و در برابر تو هستم- بنده‌ات گوشی جان به تو داده!» آفرینوس لیگوری^۱، که متن بسیاری از دعاها به قلم اوست، چنین می‌گوید: «خداوندا! من اینجایم. راضی‌ام به رضای تو.»

این شفاعت‌بخش‌ترین دعایی است که می‌توانید بر زبان آورید. ضمن اینکه، ممکن است شما را به هراس بسیار نیز بیندازد. به جز این، امیدوارم این کتاب به شما قدرت دهد بر ترس خود چیره شوید و برای بهره‌مندی کامل از شفای الهی، قلبتان را بگشایید.

www.ketab.ir