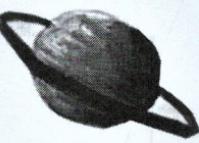


خرد درون



مراقبه‌هایی برای جان و روان



لوئیز ال. ھی

مینا اعظمی

انتشارات صورتگر

159.

مقدمه نویسنده

مقدمه مترجم

درباره نویسنده

- من همیشه پاسخ مثبت می دهم
- من همه بخش های وجودم را می پذیرم
- من برای شفایافتمن به مرحله بعدی گام می گذارم
- من همیشه در حمایت و محافظت کامل قرار دارم
- من به همان صورت که وجود دارم، کامل هستم
- من باورهای جدید و شگفت انگیزی را برای خود ایجاد می کنم
- شغل من منشأ دولتمندی است
- همه تغییرات به آسانی در من صورت می گیرد
- این تنها یک فکر است و فکر هم می تواند تغییر کند
- اکنون آینده ام را ایجاد می کنم
- من با فرزاندانم به آسانی و آشکارا ارتباط برقرار می کنم
- من همه احساسات گناه را رهرا می کنم
- من روحی خالص هستم
- من دوست دارم خودم باشم

- من در عشق نفس می‌کشم و با زندگی جاری می‌شوم
- من شایسته سرور و شادی ام
- من در جایگاه درست قرار دارم
- من از شغل احساس شور و شعف می‌یابم
- من سالم و تندrst و سرشار از انرژی هستم
- من در سفر بی‌پایان مسیر جاودانگی قرار دارم
- من همه چیزهایی را که برای خود آفریده‌ام، دوست دارم
- من حقیقت وجودم را درک می‌کنم
- من آزادانه اظهار می‌کنم که کیستم
- من با عشق، برای خانواده‌ام طلب خیر می‌کنم
- من خواهان تغییریافتن و رشدکردن هستم

مقدمهٔ نویسنده

در درون هر یک از ما سرچشمۀ خردی وجود دارد که عمیق‌تر و بیش‌تر از آن مقداری است که ما آگاهیم. مراقبه‌های این کتاب با این هدف طراحی شده‌اند که به ما کمک کنند تا با آن مرکز ارتباط برقرار کنیم و بر درک‌مان از زندگی بیفزاییم. وقتی ما خواهان آن باشیم که برای عقاید تازه و شیوه‌های جدید بررسی موضوعات گوناگون هشیار و آگاه باشیم، آن‌گاه زندگی مان به سوی بهتر شدن تغییر می‌یابد. در حقیقت تنها هدف من، رشد پیوسته درک‌کردن است، یعنی زندگی و کارایی آن را بیش‌تر درک کنیم. برای آن‌که زندگی‌ام را تا حد ممکن هموار‌تر سازم، لازم است از چه چیزهایی آگاه باشم، به چه چیزهایی معتقد باشم و چه چیزهایی بر زبان آورم و چه کارهایی انجام دهم؟

در درون هر یک از ما قابلیت اتصال به سرچشمۀ مان وجود دارد و در آنجا آرامشی نهفته است که همگی به دنبالش هستیم - دانشی درونی که در دوران به اصطلاح تاریکی به ما قدرت می‌بخشد. وقتی ما قادر باشیم که تصویر بزرگ‌تری را از زندگی ببینیم، آن‌گاه می‌توانیم دریابیم که بسیاری از مسایل جزئی مان تاچه اندازه‌بی اهمیت‌اند. ما این گفته را به درستی درک می‌کنیم، «مسئله جزئی را بزرگ نکنید؛ آن فقط مسئله‌ای جزئی است.»

هر بار که ما می‌گوییم «نمی‌دانم»، در واقع درها را به روی سرچشمۀ بی‌کران