



وجود مقدس شما

کشف نور درون

نویسنده: دبی فورد

بازگردان: فرناز فرود

همه حقوق محفوظ و متعلق به انتشارات کلک آزادگان است.
هیچ بخشی از این کتاب بدون اجازه مکتوب ناشر قابل بازنشر، تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی از جمله چاپ، کپی، انتشار الکترونیکی، فیلم، عکس و صدا نیست.
این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

برخی از آثار کلک آزادگان (حمیدا)

آهسته سازی | نویسنده: دیوید اسل | بازگردان: فریبا مقدم
از جنس نور | نویسنده: تام هارتمن | بازگردان: فرناز فرود
ایزدان و ایزدبانوان | نویسنده: میشل هول | بازگردان: زهره جمشیدی کیا
بیداری فهران درون | نویسنده: کارول پیرسن | بازگردان: فرناز فرود
چرخ زندگی | نویسنده: الیزابت کوپلر راس | بازگردان: فرناز فرود
فقط عشق | نویسنده: جرالد جمپالسکی و دایان سیرنسیونه | بازگردان: فریبا مقدم

زنان آگاهانه | نویسنده: گی هندریکس | بازگردان: فرناز فرود
یک سال زندگی آگاهانه | نویسنده: گی هندریکس | بازگردان: فرناز فرود
دوست من آگه | نویسنده: گی هندریکس و کیتلین هندریکس | بازگردان: فرناز فرود

صدای من | نویسنده: دن میگل رویز | بازگردان: فرناز فرود
راهنمای ریپمان | نویسنده: دن میگل رویز | بازگردان: هنگامه آذرمی
پنجمین پیمان | نویسنده: دن میگل رویز و دن خوزه رویز | بازگردان: هنگامه آذرمی

نیروی حال | نویسنده: آد ارت تله | بازگردان: هنگامه آذرمی
تمرین نیروی نال | نویسنده: آد ارت تله | بازگردان: فرناز فرود
سکون سخن می سر | نویسنده: کهارت تله | بازگردان: فرناز فرود
جهانی نو | نویسنده: آد ارت تله | بازگردان: هنگامه آذرمی
یگانگی با کل زندگی | نویسنده: آد ارت تله | بازگردان: فرناز فرود

نیمه تاریک وجود | نویسنده: دیب فورد | بازگردان: فرناز فرود
جدایی معنوی | نویسنده: دیب فورد | بازگردان: فرناز فرود
راز سایه | نویسنده: دیب فورد | بازگردان: فرناز فرود
سؤالهای درست | نویسنده: دیب فورد | بازگردان: فرناز فرود
بهترین سال زندگی | نویسنده: دیب فورد | بازگردان: فرناز فرود
چرا آدمهای خوب کارهای بد می کنند | نویسنده: دیب فورد | بازگردان: فرناز فرود
پاک سازی آگاهی | نویسنده: دیب فورد | بازگردان: فرناز فرود
بازتاب سایه | نویسنده: دیبک چوپرا، دیب فورد و ماریان ویلیامسن | بازگردان: فرناز فرود
شجاعت | نویسنده: دیب فورد | بازگردان: فرناز فرود

هوش مثبت | نویسنده: شیرزاد چمین | بازگردان: فرناز فرود
عادت به اکنون | نویسنده: نیل فیوری | بازگردان: ترانه طبری

ایران - تهران - خیابان انقلاب اسلامی، رو به روی دانشگاه تهران،

خیابان فخر رازی، پلاک ۲۴

تلفن: ۶۶۹۵۲۰۲۱ - ۶۶۹۵۲۰۲۰

www.ikelk.com

Ford, Debbie.

دبی، فورد؛ ۱۹۵۵-۲۰۱۳م.

وجود مقدس شما: کشف نور درون / نویسنده: دبی فورد؛ بازگردان: فرنز فرود؛ ویراستار: زهره جمشیدی کیا. تهران: کلک آزادگان، ۱۳۹۸.
۲۷۲ ص.

ISBN: 978-600-7996-32-4

وضعیت فهرست نویسی: فیبا.

Your Holiness: Discover the Light Within, 2018.

عنوان اصلی:

چاپ یکم: ۱۳۹۹.

موضوع: ۱- زندگی معنوی. ۲- معنویت. ۳- دعاها.

فرود، فرنز، ۱۳۳۳، بازگردان.

رده بندی دیویی: ۲۰۴/۴

۱۰۱ هندی کنگره: BL۶۲۴

شماره کتاب شناسی ملی: ۶۰۵۲۰۸۳



وجود مقدس شما

کشف نور درون

نویسنده: دبی فورد

بازگردان: فرنز فرود

ویراستار: زهره جمشیدی کیا

حروف نگار: آرزو قهرمانی

لیتوگرافی: صدف

چاپ: شمشاد

صحافی: تاجی

پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

چاپ یکم: ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۹۶-۳۲-۴

قیمت: ۵۵۰۰۰۰ ریال

#	فهرست
۱۷	آشنایی با نویسنده
۱۹	بیباچه
۲۵	پیش‌گفتار

بخش یک: شما و شما را از تقدس هستید

۳۷	سرشار از نور
۴۷	جا به جایی
۵۱	شناخت پروردگار
۵۵	یافتن ایمان
۵۹	بر موج خداوند
۶۳	شبکه واقعیت‌های چندگانه
۶۹	نیروهای متضاد
۷۳	رقص میان درون و بیرون
۷۷	شیخ تشنه
۸۱	گشایش
۸۳	دل بی‌ادعا

بخش دوم: فراخواندن به دعا

۹۳	فراخواندن به دعا
۹۷	زیر بال‌های تو
۹۹	آداب دعای روزانه
۱۰۳	فرایند قدرتمند دعا
۱۱۱	ایجاد فضایی مقدس برای دعا
۱۱۳	فرایند ایجاد محراب درونی
۱۱۵	مرا احساس و لمس کن، برکت و شفا ده

بخش سوم: پاک‌سازی مقدس

۱۲۱	پاک‌سازی آگاهی بیست و چهار ساعته
۱۲۷	آغاز پاک‌سازی
۱۳۱	جنبش سم‌زدایی
۱۳۳	مرا رها ساز
۱۳۷	سم‌های مرا حل کن
۱۴۱	برنامه‌ریزی آگاهی
۱۴۳	ده برکت نور
۱۴۵	لالایی خدا
۱۴۹	مرا برنامه‌ریزی کن

بخش چهارم: درمان دل

۱۵۳	درمان درد در دس
۱۵۹	مرا به جایی که / اینجا تعلق دارم، بالا ببر
۱۶۱	جنگ درونی
۱۶۵	تسلیم شدن به ناتوانی
۱۶۷	کودک نازنین من
۱۶۹	تسلیم شدن به آغوش تو
۱۷۱	درمان دل ارزشمند
۱۷۳	دل لطیف مرا درمان کن
۱۷۵	پس از دلشکستگی‌ها
۱۷۹	رها کردن عشق از دست رفته

بخش پنجم: داروی مقدس

۱۸۳	نهایت دوست داشتن خود
۱۸۵	متأسفم
۱۸۹	بخشایش خود
۱۹۳	دل مقدس من
۱۹۵	بخشایش خدا
۱۹۹	مرا سبک کن
۲۰۵	بخشایش دیگران
۲۰۹	بریدن بند
۲۱۳	یک چشم زخم
۲۱۷	مرا حفظ کن

بخش ششم: بازیابی نور خود

۲۲۳	شگفت‌زده از توان روح انسان
۲۲۹	من، آن هستم
۲۳۵	بگذار نور تو بدرخشد
۲۳۷	بازیابی نور خود
۲۳۹	شوق مقدس
۲۴۱	رها سازی شوق
۲۴۵	آفرینش شوق برانگیز
۲۴۷	ابراز مقدس
۲۵۱	کیمیای مقدس
۲۵۳	جانش کیمیای مقدس
۲۵۷	دل سپاس‌گزار
۲۵۹	نیت دانا
۲۶۳	دعای نیت دانا
۲۶۷	بارش عشق
۲۶۹	تعهد مقدس

دیباچه

خواهر درگذشته من، دبی فوردِ عالی و شگفت‌انگیز که نه عنوان از کتاب‌های او در فهرست پرفروش‌های نیویورک تایمز جا گرفته است، زندگی خود را وقف بسط و پرورش شاگردان و مربیانی کرده بود که از سراسر جهان به او روی می‌آوردند. بنی «سایه» را با روش بی‌مانند خود تدریس می‌کرد و مبتکر کارگاه دگرگون‌کننده «فرایند سایه» بود. خواهرم دبی فورد، دو موضوع را عاشقانه در زندگی‌اش پیگیری می‌کرد: بزرگ کردن پسرش بُو و کارش. او در پنج سال آخر عمر، در حالی که شجاعانه با سرطانی نادر دست و پنجه نرم می‌کرد، اراده و توانش را برای درخواستن از بستر بیماری جمع می‌کرد تا به مدت یک هفته به تدریسش بپردازد و سپس یک ماه بستری شود تا بتواند پس از تجدید قوا، دوباره هم‌خان روید را از سر بگیرد. شور و شوق کم‌نظیر دبی برای خدمت به انسان، حتی اکنون هم که به آن سوزفته، آرام نگرفته است. شاید شما به زندگی‌اش به اندازه من باور داشته باشید، شاید هم باور نداشته باشید، اما به هر روی، روزی نیست که پیامی از طریق ایمیل، تلفن یا رسانه‌های اجتماعی از سوی دوستان، شاگردان، مربیان دبی و حتی اشخاص بیگانه دریافت نکنم که به من می‌گویند دبی آن‌ها را در خواب و بیداری با نشانه‌ها یا پیام‌های

روشن راهنمایی می‌کند. حضور خواهرم در زندگی ما پس از مرگش بارها از راه‌های گوناگون آشکار شده است و انتظار نداریم که این حضور پایان پذیرد؛ به ویژه با در نظر گرفتن رویداد شگفت‌انگیزی که برایمان رخ داد. جیمز وان پراگ، دوست صمیمی و قدیمی دبی که میانجی سرشناسی ست، از مرگ شوهرم برایان^۱ و مادرم شیلا دعوت کرد همراه او در جمعی خصوصی با بابی تماس بگیریم. قرار شد به خانه جدید جیمز برویم که کم‌تر از چهل و پنج دقیقه با خانه ما فاصله دارد. جیمز قصد داشت با دبی و خویشاوانان درگرفته دیگری که حاضر بودند به بُعد زمانی و مکانی ما وارد شوند و با ما تماس بگیرند، ارتباط برقرار سازد. البته که هر سه ما، بی‌درنگ به این دوست نسخه مثبت دادیم. این روزها اگر بخواهید نشستی با جیمز داشته باشید، باید به برنامه‌های عمومی او بروید - که به طور معمول بیش از سه‌هزار شرکت‌کننده دارد - و امیدوار باشید عزیز شما از آن سو بتواند با پافشاری، توجه جیمز را به خود جلب کند.

در یک دوشنبه زیبا، گرم و آفتابی، یک هفته مانده به کریسمس، به خانه زیبای جیمز در سن دیه‌گو^۲ رفتیم. پس از این که بخش‌های مختلف خانه آرام و بهشتی جیمز را دیدیم، آسوده در دفتر کار مفید و کاملاً امروزی او نشستیم. جیمز جلسه را آغاز کرد. همه ما بسیار هیجان‌زده و منتظر بودیم تا ببینیم چه کسی به این سومی‌آید و دوست عزیزمان جیمز چه ارمغانی برای ما دارد.

پس از چند ثانیه، دبی به واسطه جیمز از من خواست در نوشتن یک کتاب دعا با او همکاری کنم. به نظر می‌رسید خواهرم در انتظار چنین فرصتی بود تا درخواستش را مطرح کند. او گفت به من کمک خواهد کرد و این فرایند، ساده و شادی‌بخش خواهد بود. من نمی‌فهمیدم دبی چه

می‌گوید و هر چه بیش‌تر خواسته‌اش را شرح می‌داد، مقاومت بیش‌تری در من شکل می‌گرفت. مگر ممکن بود؟ یعنی من هر روز باید مزاحم جیمز می‌شدم تا او با دبی تماس بگیرد و گفته‌هایش را به من منتقل کند؟ تلاش کردم به مؤدبانه‌ترین روشی که می‌توان به یک خواهر درگذشته «نه» گفت، درخواست دبی را رد کنم. سرانجام دبی این موضوع را رها ساخت، به مسایل دیگر پرداخت.

در نشست بعدی، جیمز پرسید: «مینی^۱ کیست؟ دبی مدام در باره مینی حرف می‌زند.» ای جیمز شرح دادم که مینی خواهر ناتنی بُو، پسر دبی است. تقریباً هیچ کس از این موضوع خبر ندارد و این اطلاعات را حتی در گوگل هم نمی‌تواند جست و جو کنید.

جیمز گفت: «خوب، حالا می‌فهمم. دبی می‌گوید به بُو بگویم دبی در آخرین دیدار او و مینی، در همه آن لحظات ناب، کنارشان بوده است.» عجب! جیمز از کجا فهمیده بود این همین چند هفته پیش برای تعطیلات شکرگزاری از خانه خود در لندن با دیدار بُو آمده بود؟ با خودم فکر کردم: «عجب! کار این مرد خوب نیست، بلکه عالی است. جیمز واقعاً استاد است. انگار همه ما را با این مرد مهربان و آرام در ارتباط است.»

جلسه ادامه یافت و جیمز پیام‌هایی پرمهر از سوی مادر و پسر برایان منتقل کرد. ناپدری ام داک^۲ هم تماس گرفت و مادرم را بی‌اندازه شاد کرد. چند خوشاوند درگذشته دیگر نیز آمدند و پیام‌هایی با ارزش به ما دادند. دبی پی در پی، در لا به لای تماس‌های این عزیزان به ما سر می‌زد و پیوسته از من می‌خواست یک کتاب دعا با همکاری او بنویسم. من به زبان بی‌زبانی تلاش کرده بودم به خواهرم پاسخ منفی دهم، اما به نظر می‌رسید آداب معاشرت

مرده‌ها با زندگان متفاوت است. سرانجام در پایان نشست نود دقیقه‌ای مان تسلیم شدم و درخواست دبی را پذیرفتم؛ اگر چه به هیچ رو نمی‌دانستم چگونه چنین کاری ممکن است. با شناختی که از خواهرم داشتم، می‌دانستم تا موافقت نکنم، دست از سرم برنمی‌دارد. باورکردنی نبود که حتی از آن سو هم برای من تعین تکلیف می‌کرد! باید نامش را «سمج خانم» می‌گذاشتند.

آن روز در راه بازگشت به خانه از مسیر آزادراه، برایان در باره ساعت‌های پر معنا و ارزشمندی که در طول شیمی درمانی با دبی گذرانده بود، سخن گفت. او به یاد آورد دبی در باره نوشتن دعا‌هایی در این سال‌ها حرف زده بود که برای دبی، همان فروانی داشتند. برایان پیشنهاد کرد با جولی تماس بگیرم و بینم آیا ایا ماتر این مورد دارد یا خیر.

جولی نه فقط یکی از اعضای خانواده‌مان است، بلکه ما او را به عنوان منبع همه موضوعات مربوط به دبی هم می‌شناسیم. جولی به مدت هفت سال، دست راست دبی بود و در مقام دست راست، تهیه‌کننده، کارشناس و بسایت، دستیار ویراستار، مدیر تجاری و همکار دبی در برنامه‌های بی‌شماری فعالیت می‌کرد. جولی در روزهای آخر عمر دبی، پرسش‌های او بود و از جان و دل، برای برآورده ساختن همه نیازهای خواهرم می‌کوشید. تماشای عشق و پیوند محکم میان آن دو، شادی بخش و احترام‌برانگیز بود. بررسی هم‌اکنون در مقام رییس کل و مقام ارشد اجرایی مؤسسه فورده، کار و یاد دبی را ادامه می‌دهد.

با جولی تماس گرفتیم و جزئیات نشست با جیمز را برای او شرح دادم. پس از تمام شدن حرف‌هایم، جولی نه فقط شگفت‌زده نشد، بلکه پاسخی داد که مرا میخکوب کرد: «اریل»، دبی یک کتاب دعا به نام «وجود مقدس شما» را به طور کامل نوشته است. می‌خواهی نوشته‌ها را برایت بفرستم؟» چند دقیقه پس از آن مکالمه، خواندن کتابی را آغاز کردم که شما هم اکنون

در دست دارید. مسحور شده بودم. به کلی فراموش کرده بودم که نیروی فوق‌العاده دعا، سبب شده بود دگرگونی نجات‌بخش و رهایی دبی از مواد مخدر سنگین شتاب بگیرد. از یاد برده بودم دبی حدود سی سال پیش از مرگش، عاشق خدا شده و به لطف دعا، از معجزه‌ای حقیقی بهره‌مند شده بود. با خواندن هر صفحه از این کتاب، دل من گشوده‌تر می‌شد. احساس می‌کردم دبی کنار من است و از هر دعایی با هم لذت می‌بریم. واژگان دبی، جان می‌گرفتند و می‌توانستم انرژی پر مهر او را پیرامون خودم حس کنم. آرنعاش در با حضوری بسیار آرامش‌بخش مرا در بر گرفته بود.

کتاب «جود مقدس شما»، نه فقط به شکلی عالی و به زیبایی نگاشته شده، بلکه من را هم کامل شده است. این کتاب در زمان حیات دبی به چاپ نرسیده بود، شاید دبی احساس می‌کرد اکنون زمان چاپ آن فرا رسیده است.

بی‌درنگ متوجه شدم این ممزمانها مقدس هستند و این کتاب، بر دل و ذهن اشخاص بی‌شماری تأثیر خواهد گذاشت. البته از این که لازم نبود بفهمم چگونه باید همراه فرشته‌ای از آن عالم، کتاب بنویسم، شادمان بودم. دبی می‌خواست به من کمک کند تا من او را برسانم.

پس از آن که کتاب را تا پایان خواندم، گوشی تلخ را برداشتم و با گیدئون ویل^۱ در انتشارات هارپروان^۲ تماس گرفتم و در باره نشست سگت‌انگیزمان با جیمز و همچنین نوشته‌ای که در دست داشتم، با او صحبت کردم. گیدئون سال‌ها ویراستار دبی، من و جیمز پراگ بوده و هست. هیچ تصادفی در کار نبود. در کمال شگفتی، گیدئون پس از شنیدن این داستان غیر عادی به من گفت که طی چند سال گذشته احساس گناه می‌کرده است. دبی میان نگرش‌های ژرف روان‌شناختی و شوق بیش‌تر نوشتن در باره معنویت و این که هر یک

از ما وجودی معنوی داریم، در نوسان بود و می‌کوشید میان این خواسته‌ها، تعادل برقرار سازد، اما سرانجام گیدئون او را متقاعد کرده بود در مسیر خود و بر نگرش‌های روان‌شناختی - یعنی موضوعی که به آن شهرت یافته بود - متمرکز بماند. البته دبی هیچ‌گاه تسلیم نشده بود و به نظر می‌رسد به باور او، اکنون هنگام آن است که با نگرش‌های معنوی به میدان بیاید. نوشته دبی را، رای گیدئون فرستادم و او پس از چند روز، انتشار آن را تأیید کرد. باره چنین موضوعاتی نمی‌توان داستان‌سرایی کرد. گاهی بهتر است تسلیم معجزه و رحمت زندگی شویم.

دبی در آخرین روزهای زندگی ارزشمندش به من گفت که از انجام رسالت خود، به طور کامل خرسام است، زندگی بسیار خوبی را تجربه کرده و سال آخر زندگی‌اش، با وجود ضعف، درد همیشگی، بهترین سال عمر او بوده است. این که دبی هنوز حتی از خانه تا به خرد در آسمان‌ها، به شریک شدن خرد ژرفش با انسان‌ها ادامه می‌دهد، گاهی هیجان‌انگیز بر این موضوع است. عشق و کشش دبی به دعا، سبب شد که او بتواند از دردناک‌ترین لحظات زندگی‌اش گذر کند. از این که او به هیئت ما خبر دهد که این کتاب وجود دارد و در نتیجه، واژگان نوید خرد او اکنون در دسترس و روشنی‌بخش ماست، در پوست خود نمی‌گنجم. امیدوارم شما هم از خواندن این کتاب به همان اندازه که ما از اجرای کشف این گنج لذت بردیم، لذت ببرید.

اریل فورد

لا هويا، كاليفرنيا^۱