

بخواید تا به شما داده شود

بیاورید تا آرزوهای خود را متجلی کنید

ایستر و جِری، یکس
آموزه‌های آبراهام

ترجمهٔ سلماز بهگام

سرشناسه	: آبراهام (Spirit) Abraham
عنوان و نام پدیدآور	: بخواهید تا به شما داده شود : بیاموزید تا آرزوهای خود را متجلی کنید، آموزه‌های آبراهام/ استر و جری هیکس؛ مترجم سلمان بهگام.
مشخصات نشر	: مشهد: انتشارات ترانه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۴×۵/۲۱۴، ۵/۱۴ س.م.
شابک	: 978-600-7061-۰۰۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی : Ask and it is given : learning to manifest your desires, c2004.
عنوان دیگر	: بیاموزید تا آرزوهای خود را متجلی کنید.
عنوان دیگر	: بخواهید تا به شما داده شود : یا، بپذیرید چه کنید تا خواسته‌های شما برآورده شود (آموزش‌های آبراهام).
موضوع	: روح‌نگاری
موضوع	: Spirit writings
شناسه افزوده	: هیکس، استر، ۱۹۴۸ - م.
شناسه افزوده	: Hicks, Esther
شناسه افزوده	: هیکس، جری
شناسه افزوده	: Hicks, Jerry
شناسه افزوده	: بهگام، سلمان، ۱۳۵۹ -، مترجم
رده بندی کنگره	: BF ۱۳۰۱
رده بندی دیویی	: ۱۳۳/۹۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۷۶۰۰۱



انتشارات ترانه

بخواهید تا به شما داده شود

ایستر و جری هیکس

مترجم: سلماز بهگام

ویراستار: هامون حسینی

چاپ هشتم ۱۴۰۲، شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

۱۹۵۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: چاپ نیکو ۰۵۱-۳۸۵۴۴۰۷۵

صفحه آرای: رحمان اسدی

شابک: ۹-۸۷-۷۰۶۱-۶۰۰-۹۷۸-9-87-600-978-978

کلیه حقوق برای انتشارات ترانه محفوظ است

مشهد، میدان سعدی، پاساژ مهتاب، انتشارات ترانه، تلفن ۳۲۲۸۳۱۱۰

فهرست

کلام مترجم.....	۱۱
پیش‌گفتار.....	۱۵
دیباجه.....	۱۸
آشنایی با آبرهام.....	۲۲
بخش اول: چیزهایی که ما می‌بینیم و شاید فراموش کرده‌ایم و مهم است که آنها را دوباره به	
خاطر بیاوریم.....	۳۷
فصل ۱: قدرت احساس خوش‌حظی در لحظه حال.....	۳۹
شما فقط چیزی را می‌شنوید که آزادانه شنیدنی‌تر هستید.....	۴۱
فصل ۲: شما باید که واقعیت خودتان را بسوی خود می‌کنید.....	۴۳
شما گفتید: «من در شادی خواهم زیست!».....	۴۴
شما به اینکه کیستید واقفید.....	۴۵
هیچ چیز نیست که نتوانید باشید، انجام دهید یا داشته باشید.....	۴۶
فصل ۳: ما سر قولی که به شما داده‌ایم هستیم و به شما یادآوری می‌کنیم که کیستید.....	۴۷
مبنای زندگی شما آزادی مطلق است.....	۴۷
هیچ‌کس نمی‌تواند با تجربه شما دست به خلق بزند.....	۴۹
شما وجودی ابدی در شکل فیزیکی هستید.....	۴۹
فصل ۴: چطور از اینجا به آنجا برسیم؟.....	۵۲
نیک‌بودگی پشت در وجودتان منتظر است!.....	۵۳
شما امتدادی فیزیکی از انرژی منبع هستید.....	۵۳
ارزش تکاملی اولویت‌های فردی شما.....	۵۵
فصل ۵: هر چیزی بر اساس این درک ساده، جور درمی‌آید.....	۵۷
فرمول پایدار، نتایج پایداری به دنبال خواهد داشت.....	۵۷

- ۵۸ شما وجودی ارتعاشی در محیطی ارتعاشی هستید.....
- ۵۹ احساسات شما مترجمان ارتعاشی تان هستند.....
- فصل ۶: قانون جذب، قدرتمندترین قانون عالم هستی.....
- ۶۱ شما خواه ناخواه، چیزی را دریافت می کنید که به آن فکر می کنید.....
- ۶۴ وقتی باورها و خواسته هاتان به جفت ارتعاشی مبدل می شوند.....
- ۶۶ هنر رواداری نیک بودگی ذاتی تان را از نو کشف کنید.....
- فصل ۷: شما بر لبه پیشتاز فکر ایستاده اید.....
- ۶۹ بدون خواستن و طلب کردن پاسخی دریافت نخواهید کرد.....
- ۷۰ دروازه های سیل بند را بگشایید تا نیک بودگی به درون تان جریان یابد.....
- ۷۱ برای رسیدن از اینجا به آنجا در بهترین موقعیت ممکن هستید.....
- فصل ۸: شما سرستنده و گیرنده ارتعاشی هستید.....
- ۷۴ باورهای قدرتمند و پوی افکاری ساده و ناچیز بوده اند.....
- ۷۵ هر چه بیشتر به افکار تان فکر کنید، قوی تر می شوند.....
- ۷۵ توجه تان است که هر چیزی به سوی تان فرا می خواند.....
- فصل ۹: ارزش نهفته در پس وادش های احساسی.....
- ۷۷ احساسات، شاخص های نقطه جذب تان هستند.....
- ۷۸ احساسات، شاخص های همترازی تان با انرژی منبع هستند.....
- ۷۹ از احساسات خود کمک بگیرید تا راه بازگشت به سوی نیک بودگی را حس کنید.....
- فصل ۱۰: سه قدم تا هر آنچه می خواهید باشید، انجام دهید یا داشته باشید.....
- ۸۱ هر موضوعی، خود، متشکل از دو موضوع است: خواسته و ناخواسته.....
- ۸۳ باید توجه تان را روی خواسته خود متمرکز کنید، نه روی نیت آن.....
- ۸۵ شما اکنون کلید برآورده ساختن تک تک آرزو هاتان را در دست دارید.....
- فصل ۱۱: با ممارست به آفرینشگری پُرنشاط و خودخواسته مبدل خواهید شد.....
- ۸۸ مسئله، کنترل افکار تان نیست، بلکه هدایت آنهاست.....
- ۹۰ وقتی یک فکر ممارستی به فکر غالب تان تبدیل می شود.....
- ۹۱ چگونه می توانید به نحوی کارآمد و مؤثر به آفرینشگری خودخواسته مبدل شوید.....
- فصل ۱۲: نقاط تنظیم احساسی تان در کنترل خودتان است.....
- ۹۵ کنترل شرایطی که دیگران به وجود آورده اند، غیرممکن است.....
- ۹۶ «با این حساب، حقیقت چه کسی حقیقت حقیقی است؟».....

حالات شما شاخص‌های نقاط تنظیم احساسی‌تان هستند	۹۸
فصل ۱۳: اجازه بدهید احساسات‌تان شما را هدایت کنند	۱۰۱
احساس پوچ، مطلب مهمی را به شما می‌گوید	۱۰۳
شما قادرید افکار‌تان را هدایت کنید	۱۰۴
خواسته‌های طبیعی شما متوقف نخواهند شد	۱۰۶
فصل ۱۴: چیزهایی که پیش از تولد در وجودتان نهاده شده	۱۰۸
«اگر من خیلی چیزها می‌دانم، پس چرا اصلاً موفق نیستم؟»	۱۱۰
«آیا واقعاً می‌توانم روی قانون جذب حساب کنم؟»	۱۱۰
«پس چرا نمی‌توانم از سن‌دیگو به فینیکس بروم؟!»	۱۱۱
فصل ۱۵: شما، برده متکامل و پیوسته در انبساطید... در جهانی متکامل و پیوسته در	
انبساط در عالم متکامل و پیوسته در انبساط	۱۱۴
بایید کاملاً خودآگاه در انبساط یافتن پُرهیجان خود مشارکت کنید	۱۱۶
فصل ۱۶: شما شرکای حس و بینش، آن هم در عالمی بی‌نهایت باشکوه و متمایز!	۱۱۷
باید به ناخواسته‌ها اجازه نمود... بتوان خواسته‌ها را برآورده نمود	۱۱۸
هرگز مواد اولیه ناخواسته را در کیک تجربه خود نریزید	۱۱۹
تک‌تک خواسته‌ها برآورده می‌شوند، پس چرا این در کار نیست	۱۲۳
فصل ۱۷: اکنون کجایید و می‌خواهید کجا باشید؟	۱۲۵
بزرگ‌ترین هدیه شما به دیگران خوشبختی است	۱۲۶
هر فکری می‌تواند شما را به سن‌دیگو نزدیک‌تر یا از آن دورتر کند	۱۲۸
چرا نه گفتن به منزله بله گفتن است؟	۱۲۸
فصل ۱۸: می‌توانید به تدریج فرکانس ارتعاشی‌تان را تغییر دهید.	۱۳۰
به سمت فکری بروید که بهترین احساس ممکن را در اختیار‌تان می‌گذارد	۱۳۱
فصل ۱۹: فقط شما می‌دانید که درباره خودتان چه احساسی دارید	۱۳۳
زندگی پیوسته در حرکت است، پس هرگز در یک وضع واحد گیر نمی‌افتید	۱۳۴
هیچ‌کس قادر به درک احساسات یا خواسته‌های شما نیست	۱۳۴
هیچ‌کس نمی‌داند که چه چیزی برای‌تان خوب است	۱۳۵
فصل ۲۰: سلب آزادی دیگران به بهای آزادی خودتان تمام می‌شود	۱۳۷
چیزهای ناخواسته بدون فراخوان خودتان وارد تجربه زندگی‌تان نمی‌شوند	۱۳۹
آیا مسئله، سرعت است یا درخت؟	۱۴۱

- در پس هر آرزو، آرزوی داشتن یک احساس خوش نهفته است..... ۱۴۲
- برای هم‌ترازی با نیک‌بودگی باید خویشتن را دوست بدارید..... ۱۴۴
- فصل ۲۱: فقط ۱۷ ثانیه با ۶۸ ثانیه‌ای که به کامیابی مانده، فاصله دارید..... ۱۴۹
- افکار افسارگسیخته ترس ندارند..... ۱۵۰
- فصل ۲۲: درجات متفاوت خط‌کش هدایت احساسی..... ۱۵۲
- فقط خودتان می‌دانید که آیا خشم به حالتان مفید است یا نه..... ۱۵۷
- پس تکلیف کسانی که آرزو می‌کنند که آرزو نکنند چیست؟..... ۱۶۰
- اگر احساس کنید همه چیز تحت کنترل است، از همه چیز لذت خواهید برد..... ۱۶۲
- بخش دوم: روش‌هایی برای کمک به شما برای دستیابی به چیزهایی که اکنون به یاد می‌آورید..... ۱۶۵
- آیا صورت‌تان آبا... می‌سرخ کرده‌اید؟..... ۱۷۳
- روش ۱: رگبار تپش..... ۱۸۱
- روش ۲: جعبه جادویی خلق..... ۱۹۰
- روش ۳: کارگاه خلق..... ۱۹۶
- روش ۴: واقعیت مجازی..... ۲۰۹
- روش ۵: بازی کامیابی..... ۲۲۰
- روش ۶: مراقبه..... ۲۲۶
- روش ۷: تعبیر احساسی خواب..... ۲۳۷
- روش ۸: کتاب جنبه‌های مثبت..... ۲۴۴
- روش ۹: فیلمنامه..... ۲۵۲
- روش ۱۰: زیربشقابی..... ۲۵۷
- روش ۱۱: طرح نیت مقطعی..... ۲۶۲
- روش ۱۲: خوب نیست اگر...؟..... ۲۷۱
- روش ۱۳: حسن کدوم فکر بهتره؟..... ۲۷۵
- روش ۱۴: سامان شلوغی به منظور وضوح..... ۲۸۳
- روش ۱۵: کیف پول..... ۲۹۰
- روش ۱۶: چرخش..... ۲۹۵
- روش ۱۷: گردونه تمرکز..... ۳۰۴

فهرست ۹

- روش ۱۸: یافتن مکان حسّی ۳۱۸
- روش ۱۹: از رهایی از مقاومت تا رهایی از بدهی ۳۲۲
- روش ۲۰: همه چیز را به مدیر بسپارید ۳۳۱
- روش ۲۱: احیای سلامت طبیعی ۳۳۵
- روش ۲۲: صعود از خط‌کش هدایت احساسی ۳۴۶
- کلام آخر ۳۵۶
- فهرست واژگان ۳۵۷

کلام مترجم

برای نوشتن متنی که راهگشای مخاطب هر اثر به ویژه کتاب باشد، هیچ چیز از کلام متألف یا مترجم به نیت شرح شناسه حسّی و بیان کیفیت محتوای آن اثر گویاتر نخواهد بود، چرا که اولت‌ها را پشت سر هم چیده و بر صفحه ریخته تا مخاطب بتدوین آهش را در جاده‌های روایت پیدا کند و با حال خوش به نون پایان برسد.

برگردان این اثر برایم بسیار ممتنع بود چرا که پرده از اسراری برداشت که زمانی دانستن‌شان آرزویم بود. از آنجا که همه ما روی این کُره به دنیا آمده‌ایم، یک هوا را نفس کشیده‌ایم و به مدرسه رفته‌ایم، همگی تجربه کرده‌ایم که گاهی در کودکی و در مسیری که از مدرسه به خانه برمی‌گشتیم هوس غذای خاصی مثل ماکارونی می‌کردیم. بعد حتی اگر هوس ما از زبان نمی‌آوردیم، در دلمان می‌گفتیم: «کاشکی امروز ماکارونی داشتیم!» آن وقت‌ها خبری از بزرگراه‌های بی سر و ته نبود و زنگ که می‌خورد می‌زدیم از مدرسه بیرون و قاصدک وار، از کوچه پس کوچه‌های شهر کوچک‌مان به طرف خانه می‌رفتیم. آن وقت‌ها خبری از آسمان‌خراش‌هایی که نگاه‌های بلندپروازمان را به جبر چشم‌های کوچک‌مان از تماشای آسمان نیلی محروم کنند، نبود و چون تلفن همراه و سرویس ایاب و ذهابی هم در بین نبود، تا سرمان را بالا می‌گرفتیم و آسمان را تماشا می‌کردیم، وصله‌های ابر را به شکل بشقاب‌های پُر و پیمان ماکارونی می‌دیدیم و شش دانگ حواس‌مان می‌رفت پی جویدن لقمه‌های خیالی اما چرب و خوشمزه گوش‌فیل‌های قرمز... آنقدر واقعی که با ملچ و

ملوچ آب دهان مان را قورت می‌دادیم. وقتی به خانه می‌رسیدیم، هنوز کفش درنیاورده، بوی آشنای این غذای لذیذ هوش از سرمان می‌برد. آن وقت‌ها که بچه بودیم به همین سادگی معجزه می‌شد.

بزرگ‌تر که شدیم آسمان کوچک‌تر شد. زندگی افتاد روی دور تند. صنعت، رسانه و دنیا از یک طرف، آینده، خانواده و خودمان از طرف دیگر... گاهی دود، گاهی اشک و گاهی خون جلو چشم مان را می‌گرفت و با اینکه دیگر به ندرت راه می‌رفتیم، به نظرمان وقت کم داشتیم. تا اینکه بزرگ شدیم و حواس مان جوری جمع امور رسمی و اجتماعی شد که دیگر حتی بالای سرمان را هم نگاه نکردیم. چشمان شادتر اما نگاه مان تنگ‌تر شد آنقدر که دیگر مولای درزش نمی‌رفت، چنان‌که به تجسم پر شور یک بشقاب غذا! تنگی نظر آدم با گشادی چشم‌هایش رابطه‌ای ندارد. البته شاید خیال کنید مهمل می‌گویم، اما نقلم این است که هر چه آدم چشمش بیشتر محو تماشای دنیای بیرون باشد، بیشتر از درونش و خودش جا می‌ماند. دیگر وقت نمی‌کند و حتی حوصله نمی‌کند که مثل دوران کودکی نخ و سوز خلاقیتش را در دست بگیرد و چهل تکه‌ای از آرزوهای بزرگش را بیافد تا به یک چشم به هم زدن خودش را در لفاف همه احساسات خوشی که روزی دلش می‌خواست بر جانفش بنشیند، ببیند.

واژه خوشبختی تعابیر بسیاری دارد و جای تاسف است که سطحی‌ترین مفهوم آن سرلوحه امور آدم امروز شده است. داشتن ماشین کوپه، ویلای ساحلی یا اقامت در اروپا... هیچ یک حتی ذره‌ای گویای ذات خوشبختی نیستند. خوش + بخت = خوشبخت! اما آخر این چه واژه‌ای است که به راحتی می‌شود آن را دوپاره کرد و به جایش نوشت: بد + بخت = بدبخت؟ به باورم زیباترین ترکیبی که واژه بخت در آن حق مطلب را ادا می‌کند بخت آزمایی است؛ آزمودن تقدیر با سعی و خطایی که فقط به دست و دل خود آدم محقق می‌شود. آنچه باید در طلبش باشیم نیک‌روزی است. بخت، بذر کوچکی بیش نیست. آن را کنار بد بکارید، نهالی بدبخت و اگر کنار خوش بکارید نهالی خوشبخت از خاک در می‌آید، اما هر نهالی را هر قدر هم که بدبخت باشد،

می‌توان جان تازه بخشید. اگر آن را در خاکِ عشق و باورِ تان بکارید و با گرمای ایمانی خدشه‌ناپذیر، آن را تیمار و با تمرکز و همت سیرایش کنید، نیک‌روزی میوه‌آبدار و گرم‌سیری حیات به بر می‌نشیند که به حقیقت شهد گوارای سعادتش، همان یگانه آرزوی انسان است.

انسان، بی‌دلیل اشرف مخلوقات لقب نگرفته، چرا که اگر اراده کند و افسار ذهن ناخودآگاه و زمام آحاد خودآگاهش را در دست بگیرد، قادر خواهد شد در این جهان که پروردگار با این همه شکوه و جلال برای او آفریده به هر آنچه می‌خواهد برسد و این مهم، جز به یمن عشق و باور و با اتکا به ایمان و همت میسر نمی‌گردد. اگر عقل، این موهبت یزدانی با دل آدم جفت نباشد، صدارت این جهانی انسان به بشینی نمی‌ارزد. فکر، شاهزاده‌ی دیار عقل و خیال، پریزاد شهر دل است. رساله تمام ادیان، مسلک‌ها و طریقت‌ها و همچنین، پند و درس یکایک شعرا، حکما و فیلسوفان از آغاز این بوده که انسان را به برقراری تعادل میان عقل و دل ترغیب کنند، زیرا اگر جز این باشد امروزش به نیکی به فردا نمی‌رسد و سعادت در بین نخواهد بود. این تعادل تنها زمانی برقرار می‌شود که فکر و خیال بر خنجر جان آدمی بنشینند.

امیدوارم از خواندن این اثر بهره‌مند شوید. زیرا به شما یادآوری می‌کند که چگونه شعور و شهودتان را که پیشکاران عقل و هیولتان هستند همچون دو بال نیرومند به پرواز درآورید تا در اوج بی‌مرزی و نیک‌روزی، سعادت هر دو جهان را از آن خود کنید. همچون همیشه از زحمات ناشر گرامی، جناب آقای خوافی که فرصت برگردان کتاب دیگری را به بنده دادند تشکر می‌کنم. پیروز و برقرار باشید.

پیش‌گفتار

کتابی که هم‌اینک در دست دارید شامل گزیده‌ای از قدرتمندترین آموزه‌هایی است که می‌توانید در جهان امروز پیدا کنید. من عمیقاً با پیام‌هایی که آبراهام در این کتاب عرضه کرده و با نوارهایی که ایستر و جری طی هجده سال گذشته در اختیارم گذاشته‌اند، تحت‌تأثیر قرار گرفته و بی‌نهایت خرسند شده‌ام. در حقیقت، مایهٔ مباهاتم است که آبراهام مرا قابل دانستند تا برای این اثر که آن را نقطهٔ عطفی در حوزهٔ امر کتاب، قلمداد می‌کنم پیش‌گفتار مختصری به قلم درآورم. این کتاب در نوع خردیگانه است و شما خوش‌اقبالید که به تفکر انانی که همواره به انرژی منبع متصلند رجوع می‌نمایید، زیرا آنها در این کتاب به زبانی سخن می‌گویند تا قادر به فهمش باشید و بتوانید در لحظه، ترجمان آن را از کلام به عمل محقق کنید. تنها کاری که آن‌ها انجام می‌دهند پیشنهاد طرحی پایه است تا خودتان قادر شوید مفهوم تقدیرتان را دریابید و آن را اجرا نمایید.

اولین چیزی که به ذهنم می‌رسد این است که اگر به گمان خودتان هنوز آمادگی ندارید تا این بصیرت عظیم را بخوانید و به کار بگیرید، قویاً تشویق‌تان می‌کنم تا حداقل امکان این کتاب را چند روز همراه خودتان داشته باشید. اجازه بدهید انرژی موجود در این کتاب به مقاومت سرسختانه‌ای که کالبد/ذهن شما از خود بروز می‌دهد، رخنه کند. اجازه بدهید این انرژی در نهانخانهٔ جان‌تان که از هر مرزی و شکلی بتری است طنین‌انداز شود؛ همان جایی که اغلب جان شما خطاب می‌شود، اما آبراهام آن را پیوند ارتعاشی با منبع‌تان نام می‌دهند.

اینجا جهانی از ارتعاشات است و اینستین سده‌ها قبل به آن اذعان کرد: «هیچ اتفاقی نمی‌افتد مگر آنکه چیزی به حرکت درآید.» این جمله بدان

معناست که هر چیز در این جهان با فرکانس قابل اندازه‌گیری خاصی به ارتعاش درمی‌آید. اگر جهان جامد پیرامون خود را به اجزای کوچک‌تر و خردتر تجزیه کنید، خواهید دید که آنچه به نظرتان جامد می‌آمده، در رقصی مدام به سر می‌برد؛ رقص ذرات و فضاهاى خالی. وقتی به بطن خردترین این ذرات کوانتومی نفوذ کنید خواهید دید همگی از یک منبع واحد سرچشمه گرفته‌اند؛ منبعی که چنان در ارتعاش است که جهان آغازها و پایان‌ها را به مبارزه می‌طلبد. این سریع‌ترین/بالاترین انرژی، انرژی منبع نام دارد. نه تنها شما بلکه هر فرد و هر آنچه وجود دارد از این ارتعاش سرچشمه گرفته و پس از آن در جهان چیزها، کالبدها، اذهان و انفاس به حرکت درآمده است. در حقیقت، مصیبت بشر از لحظه‌ای آغاز شد که از انرژی منبع جدا گردید و به کالبد/ذهن انسانی ورود کرد و جزء جزء دنیای مشکل‌ها، بیماری‌ها، فداکاری‌ها، کمبودها و ترس‌های خود را بدست گرفت.

تمرکز اصلی آموزه‌های آبراهام روی بازگرداندن ما- در تمامی جوانب- به آن منبع است؛ همان منبعی که همه از اویم و همه نیز به او بازمی‌گردیم. انرژی منبع، ظاهر و حسّی دارد که من را در کتابم با عنوان *قدرت اراده* به روشنی شرح داده‌ام. هرچند آبراهام این بصیرت روشنگرانه را به یمن موهبت پیوند صد درصد خود به آن منبع به گیراترین شکل ممکن در اختیارتان قرار می‌دهند و هر پاراگراف این کتاب گواهی است بر این که این منبع به همین سبب است که این کتاب را نقطه عطف حوزه نشر کتاب لقب می‌دهم.

شما در تماس مستقیم و خودآگاه با جمعی از وجودات صادق و خردمند خواهید بود که تنها نیت‌شان سعادت شماست و بس. آنها به شما یادآوری خواهند کرد که هر یک از شما از منبع نیک‌بودگی واحدی سرچشمه گرفته‌اید. این شماست که تصمیم می‌گیرید انرژی ارتعاشی والاتر را به سوی خود احضار کنید و به آن اجازه دهید تا در اوج رهایی و پذیرش در تک‌تک جوانب زندگی‌تان جریان یابد یا برعکس، در برابرش سرسختانه مقاومت و راهش را سد کنید و با این کار فقط از انرژی منبع که دوستدار و در دسترس همگان است جدا بمانید.

پیام این کتاب به غایت شگفت‌انگیز و به بدیع‌ترین شکل ممکن ساده است: شما از منبعی از عشق و نیک‌بودگی به وجود آمده‌اید. وقتی با آن انرژی آرامش و عشق جفت می‌شوید و جور درمی‌آیید، قادر می‌شوید قدرت منبع خود را به دست آورید - که همانا قدرت تجلی بخشیدن به آرزوها و خواسته‌ها تان است، احضار نیک‌بودگی است و جذب کامیابی در جایی که تا پیش از آن تنها کمبودها مقیم بودند و دست‌یافتن به هدایت الهی در قالب افراد و شرایط مشخصاً درست. این است کاری که منبع شما محقق می‌کند و از آنجا که شما از آن منبع سرچشمه گرفته‌اید، شما هم می‌توانید و خواهید توانست همین کار را انجام بدهید.

من یک روز تمام را با آبراهام گذراندم، با ایستر و جری غذا خوردم و به صدها قطعه ضبطش، از نام گوش دادم. پس به شما اطمینان می‌دهم که گفته‌هایم از سر تجربه است. شما در ابتدای قدم گذاردن در مسیر سفری هستید که زندگی‌تان را دگرگون خواهد ساخت و راهبران این سفر دو تن از معنوی‌ترین و معتبرترین افرادی هستند که به عمرم دیده‌ام: جری و ایستر هیکس. آنها به همان اندازه از نقش خود در عرضه این آموزه‌ها در حیرتند که من از نوشتن این پیش‌گفتار برای آبراهام.

از شما دعوت می‌کنم این کلمات را به دقت بخوانید و بی‌درنگ به کار ببندید. چکیده مشاهدات این کتاب، جمله‌ای است که شخصاً سالهاست آن را تقدیم دیگران می‌کنم: «وقتی نگاه‌تان به پیرامون خود را تغییر دهید، پیرامون‌تان هم با نگاه شما تغییر خواهد کرد.» شما در چند قدمی مشاهده و تجربه جهانی از بیخ‌وبی بدیع هستید که هم‌اینک در برابر دیدگان‌تان در حال تغییر است. این جهانی است که توسط انرژی منبع آفریده شده و می‌خواهد شما دیگر بار به او متصل شوید و روزگاری سرشار از نیک‌بودگی و شادمانه را زندگی کنید.

آبراهام از شما ممنونم که اجازه دادید در این کتاب ارزشمند و گرانبها چند کلامی سخن بگویم.

دوست‌تان دارم - همگی شما را.

دیباچه

(به قلم جری هیکس)

در این لحظه که قلم به تحریر این دیباچه سپرده‌ام، خورشید، نورش را بر سراسر خط ساحلی مالیبو سرازیر کرده و تهرنگ نیلی تیره اقیانوس آرام در این ساعت از صبح، در پیمانه‌ای محض با اوج شور و شعفم از تصور ارزش بی‌کرانی است که من می‌دانم به زودی از الهامات نهفته در متن این کتاب نصیب‌تان خواهد شد.

بنخواهید تا به شما داده شود. در قطعاً کتابی در باب «خواسته‌های ماست که از سوی کل هستنده برآورده می‌شود. اما این کتاب اساساً به این مهم می‌پردازد که چگونه هر آنچه بخواهیم برآورده شود و همچنین اولین کتابی است که تاکنون در قالب واژگانی چنین شفاف، فرم‌ری کامبردی و ساده را برای چگونه خواستن و در ادامه چگونگی دریافت هر چه می‌خواهیم باشیم، انجام دهیم و داشته باشیم، در اختیارمان قرار می‌دهد.

دهه‌ها قبل، هنگامی که در تقلائی یافتن جواب‌هایی باورپذیر به کوشش بی‌پایانم برای دانستن این مطلب بودم که اصلاً «این» ماجرا از چه قرار است، کلمه «وصف‌ناپذیر» را کشف کردم (به معنای «آنچه نشود در قالب کلمات بیان کرد»). «وصف‌ناپذیر» واژه‌ای بود که با استنتاجی که به تناسب آن به دست آوردم منطبق می‌شد. دیگر به این باور قطعی رسیده بودم که هر چه به شناخت «غیرفیزیکی» نزدیک‌تر می‌شویم، کلمات کمتری برای بیان روشن مفاهیم مرتبط با آن در اختیار داریم؛ بنابراین، هر حالت از شناخت تمام و کمال هم به موجب

آن، حالتی از وصف‌ناپذیری را به همراه خواهد داشت، زیرا در این برهه از واقعیت-مکان-زمان شما، غیرفیزیکی را نمی‌توان به درستی با کلمات فیزیکی بیان کرد.

در جای جای تاریخ فیزیکی، ما انسان‌ها در قالب و در بطن میلیاردها فلسفه، مذهب، عقیده و باور متکامل شده‌ایم، اما با وجود میلیاردها میلیارد متفکر که تفکر می‌کنند، استنتاج می‌کنند و باورهای خود را به نسل بعدی انتقال می‌دهند، ما هنوز - دست کم نه در قالب کلماتی که همگی بر سر آن اتفاق نظر داشته باشیم - واژگان فیزیکی مدوتی نیافته‌ایم که به درستی بیانگر مفهوم عبارت غیرفیزیکی باشد.

تاریخ ثبت شده بشر فقط برخی اشکال مستند از تعداد معدودی از وجودات بسیاری را که به صورت خودآگاه با هوش غیرفیزیکی ارتباط برقرار کرده‌اند حفظ و نگهداری نموده است. برخی‌شان تکریم و عده دیگرشان لعن شده‌اند. هرچند اغلب کسانی که با هوش غیرفیزیکی ارتباط شخصی خودآگاه برقرار کرده بودند (احتمالاً از ترس لعن شدن یا حتی بستری شدن در بیمارستان) عهد کردند درباره الهامات خود با هیچ کس سخن نگویند.

موسی (ع)، مسیح (ع)، ژان دارک و ژوزف استیوت و... به عنوان مثال در زمره معدود چهره‌هایی هستند که هر یک گیرندگان دویای هوش غیرفیزیکی بودند و البته اغلب‌شان با فرجام‌های فیزیکی وحشتناک و کاملاً ناهمگامی نیز مواجه گردیدند. از این رو، با اینکه هر یک از ما مستقیماً شکلی از حقایق غیرفیزیکی را دریافت می‌کنیم، تنها عده معدودی قادرند توده‌های فکر غیرفیزیکی را به گونه‌ای دریافت کنند که ترجمان آنها به کلمات فیزیکی زمینی به قدر کافی روشن و شفاف باشد و از آن عده معدود هم، شمار معدودتری هستند که مشتاقانه آزموده‌های خود را برای دیگران بازگو می‌کنند.

من این اطلاعات را به عنوان دیباچه متنی که بناست مطالعه کنید خدمت‌تان عرض می‌کنم، زیرا همسر من، استریکی از همین افراد نادر است که می‌تواند به اراده خود ذهن خودآگاهش را رها کند و اجازه بدهد دریافت غیرفیزیکی به هر آنچه پرسیده می‌شود پاسخ بدهد. استر توده‌های فکر (و نه کلمات) را

دریافت می‌کند، درست مانند یک مترجم اسپانیولی-انگلیسی که یک انگاره را با کلمات اسپانیولی می‌شنود و سپس آن را (نه کلمات واقعی را) به کلمات انگلیسی ترجمه می‌کند، ایستر هم در لحظه فکر غیرفیزیکی را به نزدیک‌ترین معادل کلمات (انگلیسی) فیزیکی ترجمه می‌کند.

لطفاً توجه داشته باشید که کلمات فیزیکی انگلیسی که کاملاً بیانگر فکر غیرفیزیکی دریافت‌شده از سوی ایستر باشند، وجود ندارند؛ از این‌رو، او گاهی با کلمات ترکیبات جدیدی درست می‌کند و گاهی کلمات استاندارد را به شیوه‌های نو به کار می‌گیرد تا از این طریق شیوه‌های جدیدی برای نگریستن به زندگی ارائه دهد. به همین دلیل، ما واژه‌نامه مختصری در انتهای این کتاب تهیه کرده‌ایم. با این واژه‌نامه غیرمعمول از برخی کلمات را شفاف‌سازی کنیم. برای نمونه، واژه متداون خوش‌بخت به معنای حالتی از بودن در اوج خوشحالی، سلامتی و کامیابی است، اما به معنای فلسفه غیرمعمول آبراهام در استفاده از آن، در واقع از «نیک‌بودگی» غیرفیزیکی و بهمانی سخن می‌گوید که به طور طبیعی در وجود تمامی ما جریان دارد مگر آنکه خودمان مرتکب کاری شویم که جریانش مسدود گردد.

از سال ۱۹۸۶، من و ایستر همه‌ساله به پنجاه شهر سفر کرده‌ایم و کارگاه‌هایی را برگزار نموده‌ایم که به تک‌تک حاضران شرکت‌کنندگان این امکان را می‌دهد تا درباره هر موضوعی که می‌خواهند، بحث و گفت‌وگو پردازند و سؤالات خود را مطرح کنند. هزاران نفر به این کارگاه‌ها آمده‌اند: از گروه‌های قومی گوناگون، با سبک‌های زندگی و پیشینه‌های فلسفی گوناگون... و همگی‌شان می‌خواستند زندگی خود را به نحوی بهبود ببخشند؛ یا به صورت مستقیم برای خودشان و یا غیرمستقیم از طریق یاری رساندن به دیگران؛ و برای آن هزاران نفری که بیشتر خواسته‌اند، جواب‌ها داده شده است - از طریق ایستر هیکس و هوش غیرفیزیکی.

و در پاسخ به پرسش افرادی مانند شما که می‌خواهید بیشتر بدانید، این فلسفه نیک‌بودگی در قالب خلق این کتاب متکامل شده است.

قلب تپنده این آموزه‌ها، قدرتمندترین قانون کیهانی، یعنی قانون جذب

است. طی دهه گذشته، ما بسیاری از آموزه‌های آبراهام را در فصلنامه خود به نام دانش آفرینش خودخواسته منتشر کرده‌ایم که تأکید آشکاری روی جدیدترین دورنماهای منتخب از سؤالاتی دارد که توسط شرکت‌کنندگان کارگاه‌های هنر روداری مطرح شده‌اند؛ از این‌رو، این فلسفه پیوسته در حال بسط و تکامل است، زیرا همواره عده بیشتری از شما عزیزان توجه ما را به سوی پرسش‌ها و دورنماهای بیشتر و نوین‌تر جلب می‌نمایند.

این کتاب یک دوره عینی و کاربردی را در حوزه معنویات عملی و کاربردی در اختیارتان قرار می‌دهد. این کتاب، در بسیط‌ترین معنای کلام، کتاب چطور و چگونه است؛ اینکه چطور باشید، انجام دهید و داشته باشید. این کتاب همچنین به شما می‌آموزد که چطور هر آنچه شما را خرسند و خشنود نمی‌کند نباشید، انجام دهید یا نداشته باشید.

جری

www.ketab.ir

آشنایی با آبراهام

(به کلام ایستر هیکس)

دوست من گفت «او با ارواح صحبت می‌کند! هفته آینده اینجاست و اگر بخواهید می‌توانید با او ملاقات کنید و هر چه دوست داشتید از او بپرسید!»
با خودم فکر کردم: «بر این دنیای به این بزرگی، این آخرین کاری است که دلم بخواهد انجام دهم. اما دقیقاً همان لحظه شنیدم که جری، همسر من به دوست من گفت «ما واقعاً با او می‌خواهیم او را ملاقات کنیم. فقط بگویید باید چه کاری انجام دهیم و روال را به چه صورت است؟»

این ماجرا مربوط می‌شود به سال ۱۹۸۰. باید بدانید طی چهار سالی که ما با هم ازدواج کرده بودیم، حتی یک بار هم با یکدیگر مشاجره نکرده بودیم و به قول معروف کارمان به دعوا نکشیده بود. من موجود سرخوش بودیم که در اوج شادی با هم زیر یک سقف زندگی می‌کردیم و تقریباً درباره هر موضوعی که پیش می‌آمد با هم سازگار بودیم. تنها چیزی که طی دوران زندگی مشترک با جری باعث رنجش خاطر من بود مربوط می‌شد به زمانی که دوستان من را با نقل یکی از ماجراهای جوانی‌اش که بیست سال قبل برایش اتفاق افتاده بود معذب می‌کرد: روایت تجربه‌هایش با تخته و یجا. اگر در رستوران یا در مکانی عمومی بودیم، به محض اینکه احساس می‌کردم الان است که نقل یکی از آن روایت‌ها را شروع کند، مؤدبانه (گاهی هم نه چندان مؤدبانه) از جمع پوزش می‌خواستم و به دستشویی می‌رفتم، یا در نوشکده می‌نشستم، یا به طرف ماشین قدم می‌زدم و تا وقتی مطمئن نمی‌شدم که به

اندازه کافی وقت سپری شده و او تا حالا حتماً باید داستانش را تمام کرده باشد، به جمع برنمی‌گشتم. خوشبختانه آن اواخر هر وقت من در جمع حاضر بودم، جری نقل روایت‌های ویجایی را آغاز نمی‌کرد.

من چندان زن دینداری نبودم، اما به اندازه کافی در کلاس‌های یکشنبه کلیسا شرکت کرده بودم که باعث شود ترس عمیق و شدیدی از اهریمن و ابلیس^۱ در ذهنم شکل گرفته باشد. وقتی به آن دوران فکر می‌کنم گاهی دچار تردید می‌شوم که آیا اصلاً معلمان یکشنبه‌های کلیسا واقعاً بخش اعظم کلاس‌ها را به این مقوله اختصاص داده بودند که ما را از ابلیس بترسانند یا این مطلب، توهمی بیش نیست و این چیزها را از خودم درمی‌آورم، اما این تقریباً تنها چیزی است که از آن دوران به خاطر دارم. بدین ترتیب، برپایه مطالبی که در آن مقطع آموخته بودم، بیش از اوج احتیاط، از هر چیزی که ممکن بود با ابلیس و اهریمن ارتباط داشته باشد دوری می‌کردم. وقتی جوان‌تر بودم، یکبار در یکی از سینماهای روباز را اینو شسته بودم و ناخواسته از شیشه عقب ماشینم به فیلمی افتاد که روی پرده شست‌سری پخش می‌شد: صحنه وحشتناکی از فیلم جن‌گیر (فیلمی که تا همان سال من ندیده بودم) و آنچه دیدم، حتی با اینکه صامت و بی‌صدا بود، به حدی روی تأثیر بدی داشت که تا هفته‌ها کابوس می‌دیدم.

دوست‌مان به جری گفت «اسم این خانم، شیلاست. من برای جفت‌تان وقت می‌گیرم و بهتان خبر می‌دهم.»

ظرف چند روز آینده، جری وقت زیادی صرف مکنوا کردن سؤالاتش کرد. می‌گفت سؤالاتی دارد که از زمان کودکی در ذهنش مانده. من چیزی یادداشت نکردم و در عوض، با خودم کلنجار می‌رفتم که اصلاً آیا همراه جری بروم یا نه.

۱- ابلیس، فرزندان و یارانش که شیطان نیز خوانده می‌شوند بارها در قرآن به عنوان دشمن آشکار آدمیان خطاب شده‌اند آنها می‌توانند از جایی که آدمیان آنها را نمی‌بینند، آنها را ببینند و انسان‌ها را به کارهای ناپسند و سوسه کنند، اما با یاد خدا و پناه بردن به خدا آنها از انسان‌ها دور می‌شوند: «الا بذکر الله تطمئن القلوب: دل‌ها آرام گیرد به یاد خدا.»

یادم می‌آید ماشین‌مان را در مسیر ماشین‌رو فضای باز آن عمارت زیبا در قلب فینیکس آریزونا پارک کردیم، به این فکر می‌کردم که دارم خودم را درگیر چه ماجرای می‌کنم؟ از پله‌های جلو عمارت بالا رفتیم و به در ورودی رسیدیم. زن بسیار خوش‌رویی به استقبال‌مان آمد و ما را به اتاق نشیمن زیبا و خوش‌حسی راهنمایی کرد تا بنشینیم و منتظر قرارمان باشیم. آنجا عمارت بزرگی بود که در اوج سادگی اما زیبایی چیده شده و بسیار هم آرامش‌بخش بود طوری که حرمت حریم خصوصی را احساس کردم، انگار در کلیسا بودم.

کمی بعد در بزرگی گشوده شد و دو خانم زیبا ملبَس به بلوز و دامن نخی تمیز در رنگ‌های روشن وارد اتاق شدند. ظاهراً ما اولین ملاقات‌کنندگان بودیم که بعد از ساعت ناهار وقت داشتیم؛ هر دو زن ظاهری بشاش و شاداب داشتند. من، راحنه را آسودگی اسرارآمیزی احساس می‌کردم. با خود می‌اندیشیدم شاید اصلاً فارغیت خیلی هم عجیب و غریب باشد.

چیزی نگذشت که به این خرابی صمیمی دعوت شدیم. در آن اتاق سه صندلی نزدیک تخت‌خواب گذاشته بودند. سیلا لبه تخت و دستیارش روی یکی از همان صندلی‌ها نشسته بود و دست‌های ضبط صدای کوچکی هم روی میز کنار تخت قرار داشت. جری و من روی صندلی‌های روبروی آنها نشستیم. از آن لحظه به بعد هر آنچه را که قرار بود اتفاق بیفتد با آغوش باز پذیرا شدم.

دستیار توضیح داد که سیلا به حالت استراحت می‌رود و خودآگاهش را رها می‌کند. از آن پس روی سخن با تو خواهد بود. که یک حضور غیرفیزیکی است. اینجاست که ما می‌توانیم درباره هر آنچه می‌خواهیم صحبت کنیم.

سیلا آن‌سوی تخت خوابید و نفس‌های عمیق کشید. او تنها چند متر با جایی که ما نشسته بودیم فاصله داشت. خیلی زود، صدایی با حالتی غیرعادی، بی‌مقدمه گفت «شروع شد، این‌طور نیست؟ شما سؤال دارید؟»

من نگاهی به جری انداختم و امیدوار بودم که او آماده گفت‌وگو باشد، چون یقین داشتم که شخصاً اصلاً آمادگی گفت‌وگو با کسی را که داشت با ما

حرف می‌زد نداشتم. جری به جلو خم شد. قیافه‌اش نشان می‌داد مشتاق است اولین سؤالش را بپرسد.

در حینی که کلمات تتو به آرامی از دهان شیلا ادا می‌شدند، احساس لختی و آسودگی کردم و با اینکه می‌دانستم صدایی که می‌شنوم متعلق به شیلاست، به هر دلیلی به این مهم نیز واقف بودم که چیزی فراتر از شیلا منبع آن پاسخ‌های حیرت‌آور بودند.

جری گفته بود که بعضی از سؤالاتش از پنج سالگی در ذهنش بوده‌اند و دقیقاً داشت همان سؤالات را تندند می‌پرسید. نیم ساعت وقت ما به سرعت سپری شد، اما در همین مدت کوتاه بی‌آنکه حتی کلامی حرف بزنم دیگر ترسی از این تجربه غریب احساس نمی‌کردم و وجودم سرشار از نوعی حس سعادت شده بود؛ و رای من سینه تا پیش از آن تجربه کرده بودم.

به محض اینکه سر را پایین‌شدیم، به جری گفتم «واقعاً دوست دارم فردا هم بیایم. حالا من می‌خواهم سؤال بپرسم.» جری از خدایش بود که یک وقت مجلد بگیرد، چون هنوز خودش سؤالات زیادی داشت.

نیمی از وقت ملاقات جلسهٔ روز بعد گذشته بود که جری با اِکراه دقایق باقی‌مانده را به من داد تا سؤالاتم را بپرسم.

اولین سؤالی که از تتو پرسیدم این بود: «ما چگونه می‌توانیم به شکلی مؤثر به اهدافمان برسیم؟»

پاسخ این بود: «مراقبه و تصدیق.»

من میانهٔ خوبی با مراقبه نداشتم و از آن افرادی نبودم که به مراقبه ممارست دارند. در واقع، وقتی این واژه در ذهنم نقش می‌بست، تنها تصویری که در ذهنم تداعی می‌شد، نمایی بود از افرادی که روی بسترهایی میخ‌دار دراز کشیده‌اند یا روی زغال‌های گداخته قدم برمی‌دارند و یا سال‌ها روی یک پا می‌ایستند، حتی شاید افرادی که برای صدقه گرفتن در فرودگاه گدایی می‌کنند. با استناد به همین تصویرهای ذهنی، پرسیدم: «منظورتان از مراقبه چیست؟»

پاسخ سؤالم کوتاه بود و کلماتی که می‌شنیدم حس خوبی داشتند: «در اتاقی آرام بنشینید. لباس راحت بپوشید و روی تنفس‌تان تمرکز کنید. وقتی حواس‌تان

پرت شد، که حتماً می‌شود، خواسته فکری‌تان را رها کنید و دوباره روی تنفس‌تان تمرکز کنید. خیلی خوب می‌شود اگر این کار را گروهی انجام دهید، زیرا قدرتش به مراتب بیشتر خواهد بود.»

«آیا می‌توانید جمله تأکیدی خاصی به ما بگویید که برای هر دوی ما ارزشمند و مفید باشد؟»

«من (اسم‌تان را بگویید) از طریق عشق الهی آن وجوداتی را که در کار و روزگار من روشنگری می‌جویند می‌بینم و به سوی خود فرا می‌خوانم. این مشارکت اکنون همه ما را به مرتبه بالاتری خواهد رساند.»

وقتی این کلمات از سوی شیلا/تو بیان می‌شد، احساس می‌کردم تک‌تک واژه‌ها به من نفوذ می‌کردند. احساسی سرشار از عشق به جانبم و در درونم جاری شد که تاکنون مشابه آن را احساس نکرده بودم. ترس‌هایم رخت برپسته بودند. من را هر دو احساسی شگفت‌آور را می‌آزمودیم.

من پرسیدم: «آیا باید دختران تریسی را هم بیاوریم تا با شما ملاقات کند؟»
«اگر خودش می‌خواهد، چرا نه، اما ضرورتی ندارد چون شما دو نفر، خودتان کانال هستید.»

این گفته با منطقم جور درنیامد. بوم نمی‌شد که این قدر عمر کرده باشم (سی و چند سالگی) و چیزی در این رابطه در انستم و نمی‌فهمیدم که آیا اصلاً صحت داشت یا نه.

کلید دستگاه ضبط به صدا درآمد و ضبط متوقف شد. ما هر دو از اتمام تجربه حارق‌العاده خود ناراحت شدیم. دستیار شیلا گفت: «اگر دوست داشته باشیم می‌توانیم آخرین سؤال‌مان را بپرسیم. او پرسید: «آیا می‌خواهید اسم راهنمای معنوی‌تان را بدانید؟»

اگر من بودم هرگز چنین سؤالی نمی‌پرسیدم، چون به عمرم حتی عبارت راهنمای معنوی را نشنیده بودم، اما هر چه که بود سؤال خوبی به نظر می‌آمد. من که شخصاً از مقوله فرشته‌های محافظ خوشم می‌آمد، در جواب گفتم: «بله، لطفاً. امکانش هست اسم راهنمای معنوی مرا بگویید؟»

تو گفت: «به ما گفته شده که اسم او مستقیماً به خودتان گفته می‌شود. به

زودی یک شنود غیبی را تجربه خواهید کرد و خودتان متوجه خواهید شد.»
 با خودم فکر کردم، شنود غیبی دیگر چیست، اما پیش از آنکه فرصت کنم
 سؤال را بپرسم، تئو با لحنی قاطع گفت «عشق پروردگار بر توست!» و شیلا
 بی‌درنگ چشمانش را باز کرد و نشست. مکالمه خارق‌العاده ما با تئو خاتمه
 یافته بود.

بعد از اینکه من و جری آنجا را ترک کردیم، به طرف نقطه خوش چشم
 اندازی پهلوی یکی از کوه‌های فینیکس رفتیم، به ماشین تکیه دادیم و به
 تماشای غروب خورشید در دوردست ایستادیم. هیچ نظری درباره دگرگونی
 بدیعی که آن روز در وجودمان رخ داده بود نداشتیم، فقط می‌دانستیم که
 احساس شگفتی تئو در بندند وجودمان جریان یافته بود.

وقتی به خانه برگشتیم، من دو نیت جدید و قدرتمند در سر داشتم: اول
 اینکه می‌خواستم مراقبه کنم، حالا این کلمه هر معنایی که داشت برایم مهم نبود
 و دوم اینکه می‌خواستم اسم و نامی معنوی‌ام را بفهمم.

پس بی‌معتلی روبه‌شامبر رانتم تن‌مان کردیم، پرده‌های اتاق نشیمن را
 کشیدیم و روی صندلی‌های بزرگ را نشانی‌پهن نشستیم. یک قفسه بزرگ هم
 بین‌مان بود. جفت‌مان ترغیب شده بودیم با هم مراقبه کنیم البته اولش حس
 غریبی داشت و همان قفسه باعث شد غرابت را تجربه به هر دلیلی رنگ ببازد.

توصیه‌های تئو را به خاطر آوردم: در اتاق آرام بنشینید، لباس راحت
 بپوشید و روی تنفس‌تان تمرکز کنید. ساعت را روی پانزده دقیقه بعد کوک
 کردیم. با چشم بسته و خودآگاه شروع به تنفس کردم. در دهم، این سؤال را
 پرسیدم: *راهنمای معنوی من کیست؟* و بعد، نفس‌هایم را شمردم، دم و بازدم،
 دم و بازدم. همان موقع، تمام بدنم کرخت شد. بینی و انگشتانم را احساس
 نمی‌کردم. حس غریب اما آرامش‌بخشی بود و از آن لذت می‌بردم. احساس
 می‌کردم بدنم دارد به آرامی دور خودش می‌چرخد، اما به خوبی می‌دانستم که
 روی صندلی نشسته‌ام. ناگهان زنگ به صدا درآمد و ما را به خودمان آورد. به
 جری گفتم: «بیا، یک‌بار دیگر امتحان کنیم.»

یک‌بار دیگر چشمانم را بستم و نفس‌هایم را شمردم و دوباره همان کرختی

تمام بدنم را فرا گرفت، اما این بار، چیزی یا کسی شروع به «دمیدن در بدن» من کرد. از دید من، حسّی بود شبیه عشقی هیجان‌انگیز که از جایی در عمق بدنم به بیرون می‌تراوید. چه حسّ باشکوهی! جری اصوات نرم سرخوشانه مرا شنید و بعداً به او گفتم که انگار داشتم در خلّسهٔ وجد به خودم می‌پیچیدم.

وقتی زنگ دوباره به صدا درآمد و از حالت مراقبه خارج شدم، دندان‌هایم جوری به هم می‌خوردند و صدا می‌دادند که پیش از آن هرگز برایم اتفاق نیفتاده بود. البته شاید بتوان واژهٔ بهتری برای این تجربه برگزید: وزوز کردن. یک ساعت تمام دندان‌هایم به هم می‌خوردند و صدای وزوز می‌دادند و من تمام مدت سعی می‌کردم به حالت عادی هوشیار خودآگاهم بازگردم و راحت شوم.

البته آن زمان اصلاً نفهمیدم چه اتفاقی برایم افتاد، اما امروز می‌دانم که داشتم اولین ارتباطم با آرام‌هم را می‌آزمودم. با اینکه اصلاً نمی‌دانستم چه اتفاقی افتاده، یقین داشتم هر چه بود، خلی خوب بود! و می‌خواستم دوباره اتفاق بیفتد.

خلاصه، از اینجا بود که ما تصمیم گرفتیم هر روز پانزده دقیقه مراقبه انجام دهیم. بعد می‌دانم اگر طیّ نُه ماه پس از آن تاریخ حتی یک روز مراقبه نکرده باشیم، هر بار کرختی یا حسّ جدایی از خود احساس می‌کردم، اما در تمام این مدت هیچ چیز خارق‌العادهٔ دیگری اتفاق نیفتاد. و بعداً، درست قبل از جشن شکرگزاری سال ۱۹۸۵، وقتی در حال اجرای مراقبه بودم سرم خودبه‌خود، آرام و نرم شروع کرد از سمتی به سمت دیگر حرکت کردن. عدهٔ چند روز بعد، در طول مراقبه، سرم مدام دچار آن حرکت جاری و آرام می‌شد. حسّ دوست داشتنی عجیبی بود شبیه حسّ پرواز. تا اینکه در سومین روز این مرحلهٔ جدید، در حین مراقبه، متوجه شدم که سرم اتفاقی به این طرف و آن طرف حرکت نمی‌کند و این بار بینی‌ام دارد در هوا حروفی را تلفظ می‌کند. «میم نون اُپ» تنها چیزی بود که می‌فهمیدم.

فریاد زدم «جری من دارم از بینی‌ام حروفی را تلفظ می‌کنم.» و با گفتن آن کلمات، آن احساسات هیجان‌انگیز دوباره برگشتند. وقتی این انرژی غیرفیزیکی

در بند بند وجودم موج می‌خورند موهای بدنم از فرق سر تا کف پا سیخ می‌شدند. جری به سرعت دفتر یادداشت برداشت و با خروج واژه‌ها از بینی‌ام هر چه می‌شنید می‌نوشت: «من آبراهام هستم، راهنمای معنوی تو.»

آبراهام همان لحظه برای‌مان توضیح دادند که عده دیگری نیز در کنارشان هستند که با عنوان «آنها» ازشان یاد کرد. آنها خودشان را با ضمیر جمع خطاب می‌کنند، زیرا نوعی آگاهی جمعی هستند. آنها همان ابتدا توضیح دادند که کلمات «من آبراهام هستم» فقط از طریق من ادا شدند، چون خواسته من برای راهنمای معنوی‌ام در قالب جمله مفرد بود، اما در آنجا بسیاری دیگر نیز حضور دارند و یا در قالب حسّی از کلمه، با یک صدا یا یک فکر اجماعی سخن می‌گویند.

برای معرفی، آبراهام گفت: آبراهام مثل شما که خودتان را در بدن‌های مجزاً احساس می‌کنید، یک آگاهی مجزاً نیست. اینجا فقط جریان آگاهی غیرفیزیکی وجود دارد و وقتی یکی از شما سؤالی می‌پرسید، نقاط آگاهی بسیار بی‌شماری در کارند که پس از اتصال و هم‌تزی با یکدیگر، طوری که گویی که از دهانه گشاد قیف به هم پیوسته باشند، در قالب یک جنبه فکری یا دورنما، به قول معروف از دهانه باریک قیف خارج می‌شوند. احساسات من می‌گردند (زیرا در این مورد یک فرد، ایستر، روی ترجمه و به کلمه درآوردن آن در کار است) و به همین سبب به زعم شما منفرد می‌آید. ما چندین چندمنظری و قطعاً چند آگاهی هستیم.

آبراهام از آن زمان توضیح دادند که آنها کلمات را در گوشم زمزمه نمی‌کنند که من در ادامه آن را برای دیگران تکرار کنم. در واقع، آنها توده‌های فکری را مانند سیگنال‌های رادیو ارسال می‌کنند و من در لحظه آنها را در سطحی از ناخودآگاهم دریافت می‌کنم. من در ادامه، آن توده‌های فکری را به معادل‌های کلامی فیزیکی ترجمه می‌کنم. من کلمات را هنگامی که در درونم ادا می‌شوند «می‌شنوم» اما در طول فرآیند ترجمه به خودی خود از اینکه در حال دریافت چه چیزی هستم آگاه نیستم و حتی وقت کافی برای به خاطر آوردن آنچه تا آن لحظه دریافت کرده‌ام ندارم.

آبراهام توضیح دادند که آنها از مدتی پیش این توده‌های فکری را به طرفم ارسال می‌کردند، اما من سرسختانه در تلاش برای اجرای توصیه‌های تئو بودم که می‌گفت «وقتی ذهنت منحرف شد، که حتماً می‌شود، افکارت را آزاد و روی تنفس تمرکز کن.» اینکه به محض شروع هر یک از افکارم باید به سرعت آزادشان کنم تا دوباره روی تنفس تمرکز نمایم. فکر کنم تنها راهی که توانسته بودند امتحان کنند تا به درونم راه یابند تلفظ کلمات از بینی‌ام بود. آبراهام می‌گوید حس‌های حیرت‌آوری که با واقف شدن به تلفظ حروف در وجودم موج می‌خورد، شور و شعفی بود که آنها بابت تصدیق من به ارتباط خودآگاهمان، حساس می‌کردند.

فرآیند ارتباط ما به سرعت طی چند هفته پس از آن به تکامل رسید. تلفظ حروف در هوا با بینی‌ام فرآیندی بسیار کند بود، اما جری به حلقی دربارهٔ این منبع اطلاعات موثق و سفارشی هیجان‌زده شده بود که اغلب نیمه‌های شب بیدارم می‌کرد تا از آبراهام سؤال بپرسم. تا اینکه، در یکی از شب‌ها حس بسیار قدرتمندی در بند بند بازوانم، دست‌ام و انگشتانم دیدن گرفت و همان‌طور که روی تخت‌خواب کنار هم دراز کشیده بودیم و تلویزیون تماشا می‌کردیم، دستانم بی‌اراده شروع به ضربه زدن به سینهٔ جری کردند. در آن لحظه ضربان بی‌نهایت قدرتمند خواسته‌ای را در وجودم احساس می‌کردم که می‌گفت باید بروم پشت ماشین تحریرم بنشینم و به محض اینکه انگشتانم روی صفحه کلید قرار گرفتند به سرعت شروع به بالا و پایین آمدن روی کلیدها کردند، گویی کسی داشت بدون وقت تلف کردن تلاش می‌کرد سردرپیاورد که این وسیله چطور کار می‌کند و هر حرفی کجای صفحه قرار دارد. سپس انگشتانم شروع به تایپ کردند: هر حرف، هر شماره، پشت سر هم. سپس این کلمات رفته رفته روی کاغذ شکل گرفتند: من آبراهام هستم، راهنمای معنوی تو. من اینجا می‌باشم تا با تو کار کنم. تو را دوست دارم. ما با همدیگر یک کتاب خواهیم نوشت.

فهمیدیم که من می‌توانم انگشتانم را به صفحه کلید بسپارم و خودآگاهم را رها کنم، درست شبیه کاری که در مراقبه انجام می‌دادم. بعد آبراهام به سؤالاتی که جری می‌پرسید پاسخ می‌دادند. تجربهٔ حیرت‌انگیزی بود. آنها بسیار

هوشمند، مهربان و در دسترس بودند! هر زمان، شب یا روز، آماده بودند تا درباره هر آنچه ما می‌خواستیم گفت‌وگو کنند.

تا اینکه یک روز بعد از ظهر، موقعی که در آزاد راه فینیکس مشغول رانندگی بودم، در دهان، چانه و گردنم دچار حسّی شدم شبیه وقتی که می‌خواستم خمیازه بکشم. آن حسّ آنی چنان قدرتی داشت که یارای فرونشاندنش را نداشتم. ما می‌خواستیم از سر یک پیچ پیچیم درحالی‌که دو کامیون بزرگ هم از دو طرف به سمت‌تان می‌آمدند طوری که انگار می‌خواستند همزمان با ما از آن خیابان عبور کنند. من برای لحظه‌ای احساس کردم الان است! که هر دو کامیون از روی‌مان رد شوند. درست در همان لحظه، اولین کلماتی که آبراهام از دهانم ادا کرد، بیرون آمدند «از خروجی بعدی برو!» ما از آزادراه خارج شدیم و در فضایی زیر پُل روگذر پارک کردیم و آنجا بود که جری و آبراهام با هم ملاقات کردند و ساعت‌ها حرف زدند. چشمانم محکم بسته بود و سرم با آنگن سوزون و هماهنگ با پاسخ‌هایی که آبراهام به سیل سؤالات جری می‌داد تکان می‌خورد.

گاهی با خودم فکر می‌کنم اصلاً چارر شد که چنین اتفاق حیرت‌آوری برایم افتاد، چون وقتی خوب فکرش را می‌کنم خودم هم به سختی باورم می‌شود که همه چیز حقیقت داشته باشد. آنچه برایم اتفاق افتاد شبیه چیزهایی بود که دستمایه خلق قصه‌های پریان است؛ درست مثل برآوردن آرزو با دست کشیدن روی فانوس جادویی. گاهی هم به نظرم طبیعی‌ترین و منطقی‌ترین تجربه جهان است.

گاهی وقت‌ها به سختی به خاطر می‌آورم که پیش از ورود آبراهام به زندگی‌مان، روزگار ما بر چه منوالی می‌گذشت. به جز چند استثنا، من همیشه همانی بودم که خیلی‌ها اسمش را می‌گذارند آدم خوش‌بخت. دوران کودکی‌ام فوق‌العاده سپری شد، فارغ از آسیب‌های جدّی روانی و در کنار دو خواهرم از نعمت داشتن والدینی مهربان و عاشق برخوردار بودیم. قبلاً هم اشاره کردم، من و جری چهار سال بود که در اوج شادمانی و کامیابی زیر یک سقف رفته بودیم و از هر نظر که فکرش را بکنید از آن زوج‌هایی بودیم که آخر قصه‌ها می‌گفتند

آنها تا پایان عمر به خوبی و خوشی با هم زندگی کردند. البته توصیفم از خودم فردی نیست که ذهنش مالا مال از پرسش‌های گوناگون بوده باشد. در واقع، اصولاً خیلی سؤال نمی‌کردم و درباره هیچ چیزی در زندگی عقیده و باور محکم و خاصی نداشتم. نقطه مقابل من، جری بود. او همیشه انبوهی سؤالات سودایی در سر داشت. عاشق مطالعه بود و همیشه دنبال ابزار و فنونی می‌گشت تا بتواند به دیگران کمک کند زندگی شادمانه‌تری داشته باشند. تا به امروز، هرگز ندیده‌ام کسی بخواید دیگران را یاری کند تا با موفقیت و کامیابی زندگی کنند.

آبراهام همان زمان برای من گفت که من و جری در کنار هم ترکیب بی‌نقصی برای انجام این کار محسوب می‌شدیم، چون از یک طرف این میل نیرومند جری بود که او را احضار کرده بود و از طرف دیگر عدم داشتن عقیده یا ترس و وحشتی که من را به یک دریافت‌کننده خوب برای اطلاعاتی مبدل کرده بود که جری احضار می‌کرد.

جری حتی در همان اولین برخوردش با آبراهام بسیار مشتاق و خواهان بود، زیرا عمق بصیرت آنها و وضع جری را که عرضه می‌کردند به خوبی درک می‌کرد. باید بگویم در طول این سال‌ها حتی ذره‌ای از میل و اشتیاقش برای پیام‌های آبراهام کاسته نشده است و هیچ‌گاه در جمع بیش از جری از حرف‌های آبراهام محظوظ نمی‌شود.

در شروع تعاملات من با آبراهام ما واقعاً نمی‌فهمیدیم که چه اتفاقی می‌افتاد و اصلاً راهی وجود نداشت که بدانیم جری با چه کسی صحبت می‌کند؛ با وجود این، ما جری را برای من وجدآور، حیرت‌انگیز و جذاب و در عین حال نامأنوس بود. خیلی غریب به نظر می‌رسید که من آنچنان یقین داشتم که بیشتر کسانی که می‌شناختم این مسئله را درک نمی‌کردند، حتی بعید نبود که اصلاً دل‌شان نخواهد این چیزها را بفهمند. در نتیجه، از جری قول گرفتم که درباره راز حیرت‌آور من به هیچ‌کس کلامی حرف نزنند.

به گمانم اکنون مثل روز روشن است که جری توانست سر قولش بماند، اما من اصلاً از این بابت متأسف نیستم. من و جری هیچ چیزی را به اینکه در

اتاقی باشیم که افراد بی‌شماری دوست دارند مسائلی را با آبراهام مطرح کنند. ترجیح نمی‌دهیم. چیزی که ما بیش از همه از افرادی می‌شنویم که از طریق فیلم‌ها، کتاب‌ها و مجموعه‌های صوتی ما آبراهام را دیده‌اند، این است: «از شما ممنونم که کمک کردید چیزی را به خاطر بیاورم که گویی همیشه خودم می‌دانستم.» یا «آبراهام به من کمک کرد تکه‌های حقیقتی را که تاکنون یافته بودم کنار هم بگذارم. کاری کرد که بتوانم به درک درستی از هر چیز برسم.»

آبراهام ظاهراً هیچ علاقه‌ای به پیشگویی آینده ندارد، منظورم مثل پیشگوهاست، هرچند ایمان دارم آنها به خوبی می‌دانند آینده برای هر یک از ما چه چیزی است. پنهان نرفته دارد، اما عوض این کارها، آنها معلمانی هستند که ما را برای رسیدن از جایی که اینک هستیم به جایی که می‌خواهیم باشیم هدایت و راهنمایی می‌کنند. آنها برای ما توضیح دادند که رسالت‌شان اخذ تصمیم برای اینکه ما باید چه بخواهیم نیست، یگانه هدف‌شان این است که ما را در دستیابی به هر آنچه می‌خواهیم یاری کنند. در کلام آبراهام: آبراهام اصلاً درصدد راهنمایی شخصی فرد نیست، سوزی چیزی یا دور کردن او از چیز دیگری نیست. ما می‌خواهیم شما درباره اعمال و خواسته‌هایی که دارید شخصاً تصمیم‌گیری کنید. تنها آرزوی ما این است که شما راهی را کشف کنید که بتوانید خودتان به آرزوهاتان دست یابید.

تاکنون بهترین گفته درباره آبراهام را از پسر جوان شنیدم که به یکی از نوارهای صوتی ما گوش کرده بود. در آن نوار صوتی آبراهام به سؤالاتی که عده‌ای از نوجوانان مطرح کرده بودند پاسخ داده بود. آن پسر نوجوان گفت: «اولش، اصلاً باورم نمی‌شد که ایتر واقعاً دارد به جای آبراهام حرف می‌زند، اما وقتی به نوار گوش دادم و پاسخ‌های آبراهام را به این سؤالات شنیدم، همان‌جا فهمیدم آبراهام واقعی است، چون بویی از قضاوت در کلامش به مشام نمی‌خورد. باورم نمی‌شود در این جهان آدمی وجود داشته باشد که بتواند تا آن اندازه خردمند، عادل و به دور از قضاوت باشد.»

برای من این سفر به همراه آبراهام چنان فوق‌العاده بوده که هیچ کلامی را در خور وصفش نمی‌یابم و نیک‌بودگی را که از آموخته‌هایم از آنها به دست

آورده‌ام می‌ستایم. عاشق این هستم که چطور هدایت سرشار از ملایمت آنها همیشه به من حسّی از صاحب‌اختیاری فردی عطا کرده است. عاشق این هستم که می‌بینم زندگانی بسیاری از دوستان عزیزمان (و دوستان جدیدمان) از طریق اعمال آموزه‌های آبراهام بهبود یافته است. عاشق این هستم که این وجوّدات بامحبت و دانا هروقت که می‌خواهم در ذهنم ظاهر می‌شوند و همیشه هم آماده و مشتاقند تا ما را در درک و فهم چیزی یاری رسانند.

(همهٔ این حرف‌ها به کنار، چندین سال پس از ملاقات‌مان با شیلا و تئو، جری واژهٔ تئو را در فرهنگ لغات جست‌وجو کرد. او با خشنودی اعلام کرد: «تئو در فرهنگ لغت به معنای خداست!» چقدر بی‌نظیر! من همان‌طور که در ذهنم آن ره عزیز را که چنین چرخش غیرمترقبه و خارق‌العاده‌ای به زندگی‌مان داده به خاطر می‌آوردم، لبخند زدم. یادم آمد که آن روز وقتی با نگرانی از رویارویی با «ایمن روی صندلی نشسته بودم، در حقیقت در چند قدمی مکالمه با خدا بودم»)

در روزهای ابتدایی کارما با آبراهام، مخاطبان از ما می‌خواستند تا دربارهٔ نوع رابطه‌ای که با آبراهام داریم، رای‌شان حرف بزنیم. «چطور با آنها ملاقات کردید؟ چطور رابطهٔ خود را با آنها حفظ می‌کنید؟ چرا آنها شما را انتخاب کردند؟» جریان از این قرار بود که جری، تاقی را در شروع هر نشست حضوری و یا مصاحبهٔ رادیویی یا تلویزیونی به پاسخگویی به این سوالات اختصاص می‌داد، اما من همیشه در این قسمت برنا می‌ماندم. چون دلم می‌خواست به خلسه بروم و بگذارم آگاهی آبراهام در من جریان یابد و کاری را که به باور من و جری تنها دلیل واقعی حضورمان در آن موقعیت بود شروع کند.

سرانجام ما یک قطعهٔ صوتی رایگان به نام *آشنایی با آبراهام* تهیه کردیم که افراد می‌توانستند هر وقت که تمایل داشتند به آن گوش بدهند که درمجموع جزئیات چگونگی شروع و ادامهٔ تجربهٔ ارتباط با آبراهام را توضیح می‌داد. (ما اکنون آن معارفه را به صورت یک قطعهٔ ۷۴ دقیقه‌ای در وبسایت www.abraham-hicks.com برای دانلود رایگان گذاشته‌ایم که به روشنی

شرح می‌دهد ما که هستیم و پیش از ملاقات با آبراهام چه می‌کردیم.) ما هر دو از اینکه در فرآیند دریافت پیام آبراهام- به گونه‌ای که قابل شنیدن باشد و مورد استفاده دیگران قرار گیرد- سهمیم هستیم بسیار خرسندیم، اما برای ما دو نفر پیام آبراهام همیشه مهم‌ترین اتفاق است.

امروز صبح، آبراهام به من گفتند: «ایستر، ما به پرسش‌های بی‌شماری که از سوی آگاهی جمعی کُرّه شما گسیل می‌شود واقفیم و خوشحالیم که از طریق تو در این کتاب به همه آنها پاسخ خواهیم داد.^۱ راحت و آسوده باش و از رازهای شیرینی که این کتاب از آنها پرده برمی‌دارد، مسرور شو.»

بنابراین، قصد دارم در این مجال، رها شوم و بگذارم آبراهام بی‌درنگ کار نوشتن این کتاب را آغاز کنند. یقین دارم که آنها از نقطه‌نگاه خودشان به شما خواهند گفت که کستار اما مهم‌تر از همه، باورم این است که آنها کمک‌تان خواهند کرد تا به درک درست از اینکه شما کیستید، برسید. از صمیم قلب برای‌تان آرزو می‌کنم که ملاقات با آبراهام به همان اندازه پرمعنا و ارزشمند باشد که کماکان برای من و جری پنهان احساسی را در پی دارد.

با عشق

ایستر

۱- باید دانست که علم و آگاهی خداوند به ذات خویش، هستی و تمام موجودات، قبل و بعد از آفریدن آنها علم حضوری است. اساساً علم، عبارت است از حضور معلوم نزد عالم. هر گاه موجودی مجرد از ماده باشد، بدون شک، واقعیت آن موجود برای خودش حاضر است، زیرا آنچه مانع حضور چیزی نزد خود می‌شود، مادی و متغیر بودن آن است، و چون خداوند، منزله از ماده و پیراسته از تغیر است، ذات او نزد خودش حاضر است و او به ذات خود علم محض دارد.