

«دبی فورد برای من یک خواهر معنوی، همکار و آموزگار بود. این کتاب که پس از درگذشت او پیدا شده، سفری فوق العاده به خودآگاهی بالاتر است. آن را بخوانید و دیدگاه‌هایش را جذب کنید. باشد که دنیا برایتان چنان تازه، پر شور و مقدس شود، گویی که اولین بار است آن را می‌بینید.»

دیپاک چوپرا

«دبی یکی از بزرگترین آموزگاران زندگی من بوده و هست. او نه تنها مفهوم کار با سایه و تمامیت را متحول، مدرن و قابل فهم ساخت ... بلکه یکی از هوشیارترین آموزگاران معنوی عصر ما بوده و هست. بسیار خوشحالم که این کتاب نوشته شده و در اختیار جهانیان قرار خواهد گرفت. باشد که این کتاب هدیه‌ای باشد از سوی روحی عمیقاً همدل و خردمند، چرا که او همین‌گونه بوده و هست.»

آلانیس مور بست

«دبی فورد یکی از خردمندترین، شهودی‌ترین، آرام‌ترین و مهربان‌ترین افرادی است که افتخار داشته‌ام او را «دوست» خود بنامم. او زندگی مرا مانند زندگی بسیاری افراد دیگر عمیقاً پر بار ساخته است. زندگی ما اکنون دوباره با ارائه هدایای ذهنش به ما با این کتاب که پس از سالگرد درگذشت او با ما به اشتراک گذاشته شده غنی شده است. او ما را پذیرای چیزی می‌کند که می‌تواند قدرتمندترین ابزاری باشد که تا بحال خدا در دست‌های ما قرار داده است. دوست نازنین من، به خاطر یک گنجینه بی‌زمان دیگر از تو سپاسگزارم.»

نیل دونالد والش / «مؤلف اثر پر فروش «گفتگو با خدا»

«شما قطعه‌ای مقدس برای این دنیا هستید. آیا این را باور دارید؟ اگر به هیچ‌وجه با تمام قلب خود یا در حد سطحی هم این را باور ندارید، این کتاب را کنار تخت خود بگذارید و هر شب قبل از خواب و هر صبح پس از بیدار شدن کمی از آن را بخوانید. زیبایی و حقیقت آن در خودآگاه شما نفوذ و شما را از ایمان و قدرت سرشار خواهد کرد. دبی خیلی زود از میان ما رفت، اما رد پای او از نور را به همراه این کتاب بر جای گذاشت.»

الیزابت لسر / یکی از بنیانگذاران مؤسسه امگا

«دبی همکار و دوستی عزیز بود و همه کسانی که او و آثارش را می‌شناسند برایش دلتنگ هستند. این کتاب گنجینه‌ای تازه کشف شده است برای تمام کسانی که از ترس و اضطراب سر در گم شده‌اند. نیرویی قدرتمند در درون همه ما وجود دارد. می‌توانیم نیروی بالقوه آن را حس کنیم، اما مهار کردن آن ظاهراً کاری مادام‌العمر است. دبی فوراً در این اثر بی‌زمان و مهم، بی‌باکانه از این نور درون پرده بر می‌دارد و با این کار مسیری به خود برترمان را بر ما آشکار می‌سازد. این «تغییر مسیر مقدس در خودآگاهی»، به نقل از خود دبی، در دسترس همه کسانی است که در جستجوی توان و عشقی تزلزل‌ناپذیر هستند.»

جودیت اورلوف / مؤلف کتاب پر فروش نیویورک تایمز: «آزادی عاطفی»

«دبی فوراً حقیقتاً فرشته‌ای است که باورپذیری خدا، دعا و عشق را به شکل عبادت روزانه برای شما ساده کرده است. من دبی را در زندگی بشری و در زندگی معنویش دیده‌ام. او اصرار داشت که این کتاب منتشر شود. از این کتاب استفاده کنید و آغوش خود را به روی نور و مهربانی آسمان‌ها بگشایید.»

جیمز ون پراگ / مؤلفی پر فروش و میانجی شناخته شده ارشد

«دبی را شش ماه قبل از درگذشتش ملاقات کردم و رابطه ما فوراً به یک دوستی پر از عشق تبدیل شد. من صداقتش را دوست داشتم، همچنین شوخ طبعی و اشتیاقش را به آشکار کردن نیمه تاریک هر چیز؛ در عین حال که نور آن را حفظ می‌کرد. لذت‌بخش است که از طریق این کتاب دوباره در کنار او باشم و به خاطر آورم که هر چیزی که در آن بیرون می‌خواهیم پیشاپیش در درون ماست که خواستار آن شده‌ایم، آن را جستجو می‌کنیم و مشتاق به دست آوردن آن هستیم. این کتاب واقعاً یک پیام آسمانی است.»

جنین راث / مؤلف «زنان، غذا و خدا» و «گمشده و پیدا شده»

«این کتاب هدیه‌ای نایاب است، پر از خردی که همه ما نیاز داریم تا امروز بهترین خودمان باشیم. این دست‌نویس «پیدا شده» از دوست عزیزم دبی فورد پیامی فوری و راهنمایی برای دستیابی به تقدسی است که همه ما در درون داریم. این قدرت پنهان کلید شادی و زندگی است که همه ما آرزوی آن را داریم.»

مارسی شیموف / مؤلف کتاب پر فروش نیویورک تایمز: «شادی بی دلیل»

«این کتاب یک ارائه زیبا، مهیج، صادقانه و بی‌ریا از شادروان دبی فورد است - مربی، پیشگام، حقیقت‌گو و راهنمایی شجاع. در روزهای پایانی عمرش خوش‌شانس بودم او را از نزدیک بشناسم و دوست خود بنامم. دبی که من به یاد دارم، در گفتگوهای بسیار زیادی که با هم داشتیم، از نظر من یک فرد عمیقاً معنوی بود که ترسی نداشت که این جنبه از زندگی خود را با ما در میان بگذارد. بسیار سپاسگزارم که یکبار دیگر می‌توانم این مهم‌ترین بخش او را در آغوش بگیرم و یک بار دیگر صدایش را حتی اگر شده از میان صفحات یک کتاب بشنوم. سرانجام با کتابی به این زیبایی از همه ما برای شاهد بودن و تجلیل تمام جنبه‌های حقیقی‌ترین میراث این بانوی فوق‌العاده دعوت شده است. اگر از بالا و پایین رفتن در نیمه تاریک خسته شده‌اید، این کتاب شما را از زمین بلند می‌کند و به شما نشان می‌دهد که معجزه‌ها در کجای میدان دید پنهان شده‌اند. این کتاب اثری کلاسیک است و در سال‌های آتی نیز همچنان تأثیرگذار خواهد بود.»

کولت بارون‌رید / مؤلف پر فروش، میانجی معنوی و مؤسس مدرسه اوراکل

«اجازه دهید دوست عزیزم دبی فورد سال‌ها پس از رفتن به آن سوی حجاب، با خرد خود برایمان دعا کند. می‌دانستم خرد و لطف او بیشتر از این‌هاست و این کتاب گواه آن است. این کتاب پیش از درگذشت او نوشته شده و در برگیرنده بسیاری از دعاهایی است که زندگی او را بالاتر از کشمکش‌هایی قرار داد که بسیاری از ما با آنها مواجهیم. این نمایش زندگی است که وقف خدمت شده است، زندگی که همچنان آن دسته از ما را که دوستش داریم تقدیس می‌کند.»

جیمز تویمان / مؤلف پر فروش نیویورک تایمز و شاعر صلح

«همه باید این کتاب را بخوانند! این کتاب نه تنها اینجا در این جهان فیزیکی به شما کمک می‌کند، بلکه کمک می‌کند روح خود را از طریق شمع و قدرت دعا برانگیزیم و قدرت ببخشیم!»

جان هولند / میانجی و معلم معنوی

«دبی فورد در عمر کوتاهش بر روی این زمین طیف فوق‌العاده‌ای از تجارب انسانی را از سرگذراند و الهامات بسیار خردمندانانه و شفافبخشی را که از خود برترش دریافت می‌کرد با ما در میان گذاشت. اکنون او با این کتاب به ما یادآوری می‌کند که قلب سخاوتمندش هنوز همراه ماست. او در اثری که شاید مهم‌ترین هدیه‌اش به بشریت باشد، با بینشی شفاف و پیشنهاداتی بی‌واسطه و عملی، به همه ما نشان می‌دهد که چگونه به خود برترمان دست یابیم ... چگونه زندگی خود را در اختیار قدرت برتری قرار دهیم که همه ما آرزو داریم آن را دوست بداریم و به آن خدمت کنیم ... و چگونه حقیقتاً تقدس آن را احساس کنیم که در ما و اطراف ما در هر لحظه از هر روز در حال ارتعاش است. این کتاب برای خوانندگانش موهبتی بسیار بسیار بزرگ است - یک کتاب راهنما برای سفری معنوی.»

راماناند جان ای. ولشونز

مؤلف «یک روح، یک عشق، یک قلب» و «بیدار شدن از غم»

«این کتاب یک معجزه است. مملو از جادو و خرد دبی فورد است که آدمی را به درستی به روح خود باز می‌گرداند. او تا ابد از آسمان‌ها به ما درس می‌دهد.»

لیز داون / مدیر مسئول تجلیل از رویدادهای زندگی

«دبی درک کرده بود که قدرت حقیقی دعا در این نیست که در جایگاه فعلی خود بایستید و منتظر دریافت یک اعانه رایگان شوید، بلکه مفهوم آن دخالت فعالانه در شراکت با خدا از طریق خلق الطاف و شادی عمیق‌ترین و والاترین پتانسیل خود است. عشق و حیرتی که نسبت به خالق خود داشت، بال‌های بزرگ او بودند که با مهارت برای صعود از نردبان دعا به کار می‌برد. قلبش لبریز از مهربانی بود و چیزی نمی‌خواست جز این که بتواند آن بال‌ها را بر پشت افرادی بچسباند که شجاعت لازم برای پیوستن به سلوکش را دارند.»

خاخام باروک از اگوی / مدیر خبد لاهویا

«دبی فورد یک بار دیگر گل کاشت. این کتاب پر دنیایی موهبت است که باعث می‌شود در عمق وجودم اشک شوق و سپاس بریزم. این کتاب تا زمانی که جان در بدن دارم در قفسه کتاب‌هایم خواهد ماند.»

مدیسین تیلور / مؤلف کتاب پر فروش «مجموعه کتاب‌های ام روزانه»

«دبی در این کتاب روح‌بخش، ما را به سفری فراموش‌نشدنی می‌برد که قلبمان را به یک زندگی نیروبخش و پر از موهبت می‌گشاید. دبی که با مواد مخدر دست به گریبان بود به سمت سفری کشیده شد تا پیوندش را با دنیای درونی خود یعنی با جوهره حقیقی که باعث رهایی او از رنج شد، بیابد. دبی با رفتن به درون کشف کرد که اتصال به منبع خدا که در درون همه ماست کاتالیزوری است که ما را شفا داده و از قید و زنجیر نجات می‌دهد. این کتاب نه تنها کتابی عمیق و بینش‌زاست بلکه نشان می‌دهد که چگونه در خودآگاهی‌مان تغییرات چشمگیر ایجاد کنیم تا زندگی کارآمد شود و به درخشان‌ترین خودمان یعنی به تقدس‌مان بازگردیم.»

آنیتا مورجانی

مؤلف اثر پر فروش نیویورک تایمز: «حاضرند بمیرند که جای من باشند»

«این کتاب مسیری به امکان یک زندگی فوق‌العاده با انتخاب‌های فوق‌العاده‌ای است که از طریق قدرت شگفت‌انگیز دعای اصیل امکان‌پذیر می‌شود. این کتاب را فقط یک بار با هدف الهام گرفتن نخوانید - هر روز بخوانید، با هدف روبرو شدن با نفحه جدیدی از زندگی.»

مری مورجانی / مؤلف «لحظه معجزه»

«در متون اوپانیشاد به ما گفته می‌شود که الوهیت در همه چیز این کائنات جاری است. همه کس و همه چیز مقدس و الهی است. واقعاً و طبق تجربه دانستن این حقیقت به معنای روشن بینی است. دبی، از طریق این کتاب زیبا این حقیقت مقدس را به شیوه‌ای انتقال می‌دهد که برای خوانندگانی از تمام قشرها با هر زمینه معنوی؛ قابل درک، با معنا، کاربردی و قابل اجراست. او به شیوه‌ای ساده و مجاب کننده، «شاه کلید» باز کردن تمام درهای قلب، ذهن و زندگی را به ما ارائه می‌دهد.»

سادهای بهاگوانی ساراسواتیجی / رئیس بنیاد دیواین شاکتی

«چه خوش شانسی بزرگی که آموزه‌های قدرتمند و روح جویی دبی باعث ایجاد این گنجینه شده است. این کتاب راهنمایی بی نظیر به راه الهی شفا و عشقی است که در درون هر یک از ما قابل دسترسی است وقتی که اجازه دهیم معبری برای فضل الهی باشیم. این کتاب یک غیب گویی معنوی است؛ اجازه دهید هر صفحه به شما قدرت دهد تا حقیقت قلب و روح خود را تشخیص داده و به آن احترام بگذارید.»

نانسی لوین / مؤلف کتاب پر فروش «ارزشمند»

«این کتاب، دعایی است که پاسخ داده شده است: فرصت دوباره نشستن و گوش دادن به دبی وقتی که قدرتمندترین خرد و آموزه‌های خود را با ما در میان می‌گذارد. کتاب آخرش نامه عاشقانه زیبایی برای بشریت است: دعوت به عزیز داشتن خود و خلق یک پیوند ناگسستنی با خدا که به شما امکان می‌دهد به درون زندگی قدم بگذارید که برایتان مقدر شده است. دبی از اولین تا آخرین صفحه به ما یادآوری می‌کند که تمام تغییر و تحول با عشق آغاز شده و پایان می‌یابد. این کتاب را آهسته و با دقت بخوانید و اجازه دهید زیبایی و موهبتش در استخوان‌هایتان نفوذ کند. این کتاب شما را تغییر خواهد داد. مرا تغییر داد. دبی فوراً روح شاد.»

شریل ریچاردسون

مؤلف کتاب پر فروش «برای زندگی خود وقت بگذارید»



۲۳	پیشگفتار
۳۱	مقدمه
۴۱	بخش یک: شما در تقدس غوطه‌ور هستید
۴۳	غوطه‌ور در تقدس
۵۳	تغییر مسیر
۵۷	شناخت خدا
۶۰	یافتن ایمان
۶۳	چرخیدن به سمت خدا
۶۶	قالب واقعیت‌های چندگانه
۷۲	نیروهای مخالف
۷۷	رقص بین درون و بیرون
۸۰	شبح گرسنه
۸۳	اعتراف
۸۵	یک قلب فروتن

۹۳	بخش دو: فراخوانی به دعا
۹۵	فراخوانی به دعا
۹۹	زیر بال و پر تو
۱۰۱	آیین روزانه دعا
۱۰۵	فرایند قدرتمند دعا
۱۱۳	ایجاد یک فضای مقدس برای دعا
۱۱۵	فرایندی برای فراهم آوردن فضای درونی ...
۱۱۷	احساسم کن، لمس کن، به من برکت بده ...
۱۱۹	بخش سه: پاک‌سازی مقدس
۱۲۱	پاک‌سازی ۲۴ ساعته خودآگاهی
۱۲۷	آغاز پاک‌سازی
۱۳۰	اقدام به سم‌زدایی
۱۳۲	آزادم کن
۱۳۴	مرا از مسمومیت شفا ده
۱۳۶	کدگذاری خودآگاهی
۱۳۸	ده موهبت نور
۱۴۰	لالایی خداوند
۱۴۳	مرا کدگذاری کن
۱۴۵	بخش چهار: تمام قلب خود را شفا دهید
۱۴۷	درد مقدس خود را شفا دهید
۱۵۳	مرا بلند کن و به آن جایی برسان که ...
۱۵۴	جنگ درونی

۱۵۸	تسلیم به ناتوانی
۱۶۰	کودک دل‌بند من
۱۶۲	تسلیم شدن به آغوش تو
۱۶۳	قلب ارزشمند خود را شفا دهید
۱۶۵	قلب لطیفم را شفا بده
۱۶۶	از دل‌شکستگی‌های زندگی بازگردید
۱۷۰	عشق از دست رفته را رها کنید
۱۷۳	بخش پنجم: داروی مقدس
۱۷۵	آخرین گام در دوست داشتن خود
۱۷۷	متأسفم
۱۷۹	خودتان را ببخشید
۱۸۱	قلب مقدس من
۱۸۲	خداوند را ببخشید
۱۸۶	بار را از دوشم بردار
۱۸۹	دیگران را ببخشید
۱۹۳	رشته‌ها را قطع کنید
۱۹۶	چشم نظر
۱۹۹	مواظب من باش
۲۰۳	بخش ششم: نور خود را باز پس بگیرید
۲۰۵	در حیرت از پتانسیل روح انسان
۲۱۱	این منم
۲۱۷	اجازه دهید نور خودتان بدرخشد

۲۱۹	نور خود را باز پس گیرید
۲۲۰	بینش مقدس
۲۲۲	بینش خود را آزاد سازید
۲۲۴	آفرینش الهام‌بخش
۲۲۵	تجلی مقدس
۲۲۷	اکسیر مقدس
۲۲۹	اکسیر مقدس را هم بزنید
۲۳۱	قلب سپاسگزار
۲۳۲	شکلات قلبی
۲۳۶	دعای شکلات قلبی
۲۳۹	بر من بارانی از عشق ببار
۲۴۰	تعهد مقدس
۲۴۵	درباره مؤلف
۲۴۷	میراث دبی فوراً ادامه دارد!



تقدیم به شیلا، مادر زیبایم
که همیشه بزرگ‌ترین قهرمان من بوده است.
دوستت دارم.



■ پیشگفتار

خواهر بی نظیر و شگفت‌انگیزم، شادروان دبی فورد - مؤلف ده کتاب پر فروش نیویورک تایمز - زندگی خود را برای جامعه جهانی دانشجویان و مربیانش وقف کرد. او کار منحصر به فرد خود را با تدریس «سایه» آغاز و کارگاه نوآورانه فرایند سایه را بنیان نهاد. کار او، هم‌راستا با بزرگ کردن پسرش بو، بزرگترین اشتیاق و نقطه تمرکزش بود. در پنج سال پایانی عمر، زمانی که شجاعانه با سرطانی نادر دست به گریبان بود، اراده و توان خود را جمع می‌کرد تا برای یک هفته تدریس، از بستر برخیزد و سپس یک ماه در بستر می‌افتاد تا برای انجام دوباره این کار انرژی جمع کند.

امروز که دبی از دنیای ما به آن سو سفر کرده، میل شدید او به خدمت به بشریت کم نشده است. به زندگی پس از مرگ اعتقاد داشته باشید یا نه، من هر روز ایمیل‌ها، تماس‌های تلفنی و پیام‌هایی در رسانه‌های اجتماعی از دوستانش، دانشجویانش و

مربیانی که تربیت کرد و حتی از افراد ناشناسی دریافت می‌کنم که برایم تعریف می‌کنند که چگونه دبی از آن‌سو آنها را از طریق رویاها، پیام‌های بی‌واسطه و نشانه‌ها راهنمایی می‌کند. حضور او در کنار افرادی که در حال حاضر در قید حیات هستند به هزاران روش ثابت شده است. ما انتظار نداریم این پدیده بویژه با توجه به این شرح حال‌های شگفت‌انگیز متوقف شود. یک دوست خانوادگی قدیمی - که یک میانجی معتبر شناخته شده بین انسان‌ها و ارواح و در ضمن محرم نزدیک دبی است - جیمز وان پراگ، برای من و همسر (برایان) و مادرم شیلا دعوت‌نامه‌ای برای حضور در یک ارتباط خصوصی با ارواح فرستاد. او می‌توانست ارتباطی میان دبی و سایر بستگان شادروان که مایل بودند از طریق زمان و مکان با ما همراهی کنند فراهم کند. البته که همه ما بدون لحظه‌ای تردید دعوت او را قبول کردیم. (این روزها اگر خواستار برگزاری یک جلسه از چنین ارتباطی توسط جیمز باشید باید در رویدادهای همگانی او شرکت کنید که سه هزار نفر یا بیشتر در آن شرکت می‌کنند و امیدوار باشید که عزیز سفر کرده شما به آن جهان، به اندازه کافی اصرار داشته باشد تا توجه او را جلب کند.) یک هفته قبل از کریسمس در یک بعد از ظهر گرم و زیبای آفتابی به سمت خانه زیبای جیمز در شمال سن دیه‌گو رانیدیم. پس از بازدید از بهشت آرام شخصی او، در دفتر بسیار سفید و بسیار مدرنش نشستیم. او جلسه را آغاز کرد. همه ما علاوه بر اشتیاق دیدن استعداد جیمز، هیجان زده بودیم که ببینیم چه کسی احضار می‌شود.

در عرض چند ثانیه دبی از طریق جیمز با من سخن گفت و

خواست که همراه با او یک کتاب دعا بنویسم. به نظر می‌رسید مدتی است منتظر است تا این درخواست را اعلام کند. او توضیح داد که چگونه مرا در طول این فرایند کمک خواهد کرد. گفت که کار مفرح و راحتی است. نمی‌فهمیدم از چه حرف می‌زند و هر یک از جزئیات مرا در خود فرو می‌برد. چگونه چنین چیزی ممکن بود؟ آیا باید هر روز جیمز را وادار کنم تا برای گرفتن محتوای کتاب جلسه ارتباط برگزار کند؟ به خواهرم با تمام ادب و احترامی که می‌توانستم پاسخ منفی دادم. سرانجام دبی به موضوعات دیگر پرداخت.

جیمز پرسید: «مینی کیست؟ او مرتب در مورد مینی صحبت می‌کند.»

توضیح دادم که مینی خواهر ناتنی بو است (که تقریباً هیچکس از این موضوع خبر ندارد ... حتی با سرچ در گوگل هم هیچ‌گونه اطلاعاتی در این مورد بدست نخواهید آورد).

«اوه، حالا فهمیدم. او می‌گوید به بو بگویید که وقتی که مینی این‌اواخر برای دیدن او آمده بود، دبی هم در تمام آن لحظات گران‌قدر در کنار آنها بوده است.»

وای، جیمز از کجا می‌دانست که مینی درست همین چند هفته قبل برای عید شکرگزاری از خانه‌اش در لندن به دیدار بو رفته بود.

با خودم گفتم: «وای، این آدم کارش از خوب هم بهتر است؛ او حقیقتاً یک میانجی کارکشته است. گویی تمام کیهان از طریق این مرد مهربان و آرام منتقل می‌شود.»

جلسه ادامه پیدا کرد و والدین برایان پیام‌های خوبی را منتقل کردند؛ ناپدریم، داک، پیامی داد که مادرم را بسیار خوشحال

کرد و چند فامیل متوفی دیگر نیز احضار شدند که پیام‌های ارزشمندی داشتند.

در بین آمد و رفت ارواح این عزیزان، دبی وارد می‌شد و به من التماس می‌کرد که همراه با او یک کتاب دعا بنویسم. سعی کرده بودم نه بگویم ولی گویا آداب اجتماعی برای درگذشتگان متفاوت است. در پایان آن جلسه نود دقیقه‌ای در خود فرو ریختم و قبول کردم. در مانده از این که چگونه می‌خواهم این کار را انجام دهم، می‌دانستم که خواهرم دبی تا بله نگیرد موضوع خاتمه پیدا نمی‌کند. باورش سخت بود که او حتی از آن دنیا هم به من دستور می‌دهد! بهتر بود نام مستعار او را «سماجت» می‌گذاشتند.

در راه بازگشت برایان از ساعت‌های با معنا و ارزشمندی یاد کرد که طی همراهی دبی در جلسات شیمی درمانی گذرانده بود. دبی برایش از نوشتن دعاهایی در طول این سال‌ها سخن گفته بود. او به خاطر داشت که این دعاها چقدر برای دبی مهم بودند و پیشنهاد کرد که با جولی تماس بگیرم تا ببینم آیا چیزی می‌داند.

جولی علاوه بر این که همچون عضوی از خانواده ماست، خزانه عظیمی از تمام امور مربوط به دبی نیز بوده و هست. او هفت سال دست راست دبی بود و با عناوینی مانند دستیار اجرایی، تولیدکننده، وب‌ساز، دستیار ویرایش، مدیر تجاری و همکار در بسیاری از پروژه‌ها با او کار کرده. در پایان عمر دبی، جولی پرستار شماره یک او بود و بدون خستگی، خود را وقف کرد تا به همه نیازهای دبی رسیدگی کند. عشق و پیوند بین آنها همیشه لذت‌بخش بود. امروز، او به عنوان رئیس و

مدیر ارشد عملیات در مؤسسه دبی، میراث او را ادامه می‌دهد. با جولی تماس گرفتم و جزئیات جلسه ارتباط را برایش گفتم. او تعجب نکرد. پاسخ او مرا با خاک یکسان کرد: «آریل، دبی یک کتاب دعا به نام «چرا دعا؟» نوشته است. می‌خواهی دست‌نویس آن را برایت بفرستم؟»

در عرض چند دقیقه داشتم همین کتابی را می‌خواندم که الان در دست‌های شماست. هیپنوتیزم شده بودم. کاملاً فراموش کرده بودم که کاتالیزور تحول دبی از یک مصرف‌کننده مواد، قدرت فوق‌العاده دعا بود. فراموش کرده بودم که تقریباً سی سال قبل از درگذشتش عاشق خدا شده بود و به لطف دعا معجزه‌ای حقیقی را تجربه کرده بود. هر صفحه را که می‌خواندم، قلبم گشوده می‌شد و احساس می‌کردم گویی دبی در کنار من است و با هم از هر یک از دعاها لذت می‌بریم. واژه‌های او از صفحات بیرون پریدند و توانستم انرژی پر عشقش را در اطرافم احساس کنم که فرکانس آن با حضوری آرامش‌بخش مرا در بر می‌گرفت. این کتاب نه تنها به زیبایی و هوشمندی نوشته شده بود، بلکه کامل و بی‌نقص بود. اما منتشر نشده بود. شاید دبی احساس کرده که فعلاً زمان آن نرسیده است.

من فوراً دریافتم این زمان چقدر الهی است و این کتاب چه قلب‌ها و ذهن‌هایی را روشن خواهد کرد و البته، خوشحال بودم که مجبور نیستم دنبال راهی بگردم تا کتابی را با کمک فرشته‌ای از آن سو بنویسم. دبی از من می‌خواست به او کمک کنم تا پیام خود را برساند.

وقتی کتاب را خواندم، گوشی را برداشتم و به گیدون ویل در انتشارات هارپر وان زنگ زدم. داستان ارتباط با جیمز و دست‌نویس

را برایش گفتم. او سال‌ها ویرایشگر دبی بود، ویرایشگر من و جیمز وان پراگ نیز هست. البته این‌ها اتفاقی نیست. گیدون پس از شنیدن این داستان عجیب، در کمال تعجب اعتراف کرد که چند سال اخیر احساس گناه می‌کرده است. دبی تقلاً می‌کرده دیدگاه‌های روان‌شناختی به شدت بی‌واسطه و صادقانه خود را با میل به بیشتر نوشتن در مورد معنویت و این که هر یک از ما یک خود الهی دارد به تعادل برساند. سرانجام گیدون، دبی را ترغیب می‌کند تا «در مسیر کاری خودش بماند» و بر چیزی تمرکز کند که در آن شناخته شده است - روانشناسی. البته دبی هرگز تسلیم نشد و ظاهراً باور داشت لحظه اظهار دیدگاه‌های معنوی او همین حالا است. من دست‌نویس را برای او فرستادم و او پس از چند روز موافقت خود را برای انتشار آن اعلام کرد.

نمی‌توان همه این‌ها را از خود ساخت: گاهی بهتر است به جادو و ظرافت این چیزی که زندگی می‌نامیم تسلیم شویم. دبی با رسیدن به روزهای پایانی زندگی‌اش به من گفت که کاملاً خشنود و راضی است که رسالت خود را به انجام رسانده، زندگی بی‌نظیری را تجربه کرده و سال گذشته با وجود ضعف و درد مداوم بهترین سال زندگی او بوده است. داشتن شاهد و گواه بر این که او حتی از خانه جدیدش در بهشت همچنان خرد عمیق خود را به اشتراک می‌گذارد هیجان‌انگیز است. عشق و دلبستگی دبی به دعا، به او کمک کرد تا برخی تاریک‌ترین لحظه‌های عمر خود را از سر بگذراند. هنوز هم شگفت‌زده‌ام از این که او راهی پیدا کرد تا به ما اطلاع دهد چنین کتابی وجود دارد و با این کار اکنون سخنان الهام‌بخش

او در اختیار ماست تا به ما روحیه دهد و ما را هدایت کند.
امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید همان طور که ما از
کشف این گنجینه لذت بردیم.

آریل فورد / لاهویا، کالیفرنیا



■ مقدمه

در علم، فناوری، پزشکی، تجارت یا تقریباً هر گوشه از ابداعات بشری، همیشه اطلاعات جدیدی در حال کشف است. اما وقتی نوبت به معنویت می‌رسد، بیشتر با دیدگاه‌های تازه‌ای مواجه می‌شویم که از اطلاعاتی که از پیش داشتیم به دست آمده‌اند. آواتار (تجلی زمینی خداوند) های معنوی بزرگ و مطالب اصیل، حقایق مذهبی بزرگی را شرح داده‌اند؛ سفر خودآگاهی همان تحول خودآگاهی بشر است تا جایی که آنچه را می‌دانیم تجلی بخشیم.

بنابراین، دانشمند و معلم معنوی متفاوت هستند؛ نه تنها از نظر آنچه به صورت بیرونی آشکار می‌کنند بلکه آنچه به صورت درونی فاش می‌کنند. در حالی که دانشمند بودن یک نفر ربطی به کشفیات او ندارد، در یک انتقال‌دهنده معنوی همه چیز کاملاً به عمق اطلاعاتی که انتقال می‌دهد، مربوط است. در حوزه اطلاعات روح، فقط کسی که خودش حقیقتاً مطلع

شده است می تواند اطلاعات معنوی را فراتر از مفاهیم صرفاً انتزاعی منتقل کند. این کتاب، زیباست نه تنها چون دبی فورد آن را نگاشته است بلکه به دلیل عمقی که از آن نوشته است. برای آنهایی که دبی را به عنوان بانویی پرشور، سخاوتمند و شجاع می شناسند، خواندن این صفحات بدون غم نبودن او تا چاپ شدن آنها را ببیند ممکن نیست. از سوی دیگر، خود کتاب یادآور واقعیتی بزرگتر از واقعیت سطح مادی است، واقعیتی که همه ما بخشی از آن هستیم و روح از طریق آن همیشه زنده می ماند. دبی آرامش و شفای خود را در هم راستا شدن با آن واقعیت می دید و یکی از بزرگترین هدایای او به تمام ما این بود که به یادمان آورد چنین قدرتی وجود دارد.

کار او در این کتاب چیزی بیش از یادآوری است. او نه تنها در این صفحات چیزی بیش از وجود خدا یا حتی قدرتش نوشته است؛ بلکه در مورد چگونه تجربه کردن آن قدرت از طریق انجام مراحل اصیل تحول معنوی سخن می گوید: دعا، بخشایش و تواضع در برابر خدا.

دبی وانمود نمی کرد که هرگز در زندگی سقوط نکرده یا تنها کسی است که توانسته پس از سقوط برخیزد. در عوض، او به طرزی عجیب در مورد خود و مشکلاتش - نیروهای شیطانی اعتیاد که او را بر زمین انداخته و تهدید به نابودی زندگیش می کردند - با بقیه صادق بود. او لحظات تسلیم را که در آن خداوند او را دوباره از زمین بلند کرده بود، به زیبایی شرح داده است. او می نویسد که پس از درک عمق جهنم مواد مخدر که در آن سقوط کرده بود، در آن لحظه بیش از هر چیز در زندگی می خواست که تغییر کند. او می خواست زیستن با دروغی را

متوقف کند که می دانست تا آن زمان با آن زیسته است. زمانی که در اوج جنون، درمانده روی کاشی های دستشویی افتاده بود، در بحبوحه درد خدا را صدا زد:

می خواستم تغییر کنم. به شدت نیاز داشتم تغییر کنم. دیوانه وار شروع کردم به گریه و التماس. سرم روی دست هایم بود، هق هق هایم قابل کنترل نبود تا این که ناگهان متوجه شدم چیزی در درونم تغییر کرده است. آرامشی مرا در بر گرفته بود - سکوتی که ملموس بود. با درخواست از خدا، از این قدرت برتر، برای این که وارد آگاهییم شود، چیزی در درونم گشوده و آرام شده بود. استرس جسمم آزاد شده بود و صدای بلند درون ذهنم عقب نشینی کرده بود. صلح و آرامش تمام وجودم را در بر گرفته بود. حتی کف کثیف و نفرت انگیز دستشویی هم آن قدرها بد به نظر نمی رسید. نوعی رهایی در درونم برقرار شده بود، نوعی بی خیالی، وضوح، بسط یافتگی و از همه مهم تر، امید. خدایا، من امید داشتم. درست همان چیزی که لازم داشتم.

آن امید را فقط دبی لازم نداشت، همه ما لازم داریم. امروز پیام او برای اسیران زندان مواد مخدر که بسیاری از آنها روی همان کف دستشویی می میرند، تیزی خاصی دارد. با این همه، بسیاری از ما، فارغ از شکل تاریکی که داریم، می توانیم درد زندگی را که اشتباه پیش رفته است درک کنیم.

دبی سفر بشری رفتن به جهنم و بازگشتن از آن را زیست و سپس برای مخاطبانش بازگو کرد که خدا چگونه برایش کاری کرده بود که او خود قادر به انجام آن برای خود نبود. اگر حتی فقط یک نفر با خواندن این کتاب این فکر را بپذیرد که

«اگر خداوند به دبی زندگی جدیدی داد، پس شاید به من هم بدهد»، پس دبی در طول عمر خود هدیه‌ای داده است که او را لایق سپاسگزاری ابدی ما می‌سازد.

دبی آنروز چه کرده بود، این کدام کلید بود که او پیش از این هرگز استفاده نکرده بود اما در آن لحظه باعث این همه تفاوت شده بود؟

چه چیزی آن روز باعث شد که سرانجام ابرها کنار بروند؟ آن روز او دعا کرد. او کاملاً زندگی خود را به خدا تسلیم کرد. دبی به عنوان یک معتاد، آموخت که هیچ مقدار از اراده و نظم شخصی آن قدر قدرتمند نیست که او را از وسوسه‌های فزاینده مواد مخدر و افتادن در مارپیچ زیرزمینی که سال‌ها او را تسخیر کرده بود، نجات دهد. او پس از آن روز نه تنها یک زندگی مبتنی بر دعا را در پیش گرفت، بلکه طرفدار حقیقی دعا شد زیرا اثرات آن را درک کرده بود و اکنون آنها را در اختیار دیگران قرار می‌دهد تا خود را شفا دهند.

ثمرات زحمات او در دستان شماست.

او می‌نویسد: «دعا مسیری است که ما را با الهی‌ترین بخش خودمان در ارتباط قرار می‌دهد».

دعا ما را پاک می‌کند و زمین خودآگاهی ما را شخم می‌زند تا افکار و احساسات زندگی‌بخش‌تر و مقدسی بتوانند در آن ریشه بدوانند. وقتی در حضور قدرت، پتانسیل، زیبایی، ارزشمندی و نور خود هستیم، از میزان آسیب‌پذیریمان در برابر افکار انتقادی ناامیدی، عدم اعتماد به خود، طمع، ترس، سرزنش و تحقیر یا تاریکی به میزان زیادی کاسته می‌شود. وقتی به ماهیت معنوی خود وصل هستیم، احساس می‌کنیم به اندازه کافی خوب

هستیم و احساس اعتماد به نفس، امنیت، مطلوب بودن کرده و دارای انگیزه می‌شویم و وقتی از آن جدا می‌شویم، احساس ترس، ضعف، کوچکی، بی‌ارزشی، دوست‌داشتنی نبودن، رهاشدگی و تنهایی می‌کنیم. امت فاکس در کلید طلایی گفته است: «وقتی دارید به مشکل خود می‌اندیشید، به این معناست که به خدا فکر نمی‌کنید». ما از طریق ابزارهای دعا به شناختی از خدا می‌رسیم. از طریق دعا تقدس خود را می‌شناسیم. دبی با تجربه‌ای تلخ دریافت که تنها نور تقدس خودش می‌تواند او را در برابر تاریکی ذهن ایگوی خودش حفظ کند. او مطمئن بود که هم‌راستایی با تقدسی که همه ما در آن آفریده شده‌ایم، بزرگترین و معنادارترین و مهم‌ترین هدف زندگی ماست. او می‌نویسد: «قدم گذاشتن به درون تقدس خود و باز پس‌گیری آن به چه معناست؟ می‌خواهم تأکید کنم که این کار آسان‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید. بیشتر ما فکر می‌کنیم باید چیزی بشویم، چیزی بیاموزیم، در چیزی موفق شویم یا چیزی بدست آوریم، اما در حقیقت تحقق مقدس‌ترین خود ما به چیزی در دنیای بیرون نیاز ندارد. قدم گذاشتن در تقدس‌مان صرفاً فرایندی از پذیرش و مشتاق بودن برای دیدن تمامیت خودمان است. این کار، به رسمیت شناختن عظمت و بزرگی پتانسیل خودمان است».

با این همه، دبی هرگز سفر لازم برای رسیدن به پتانسیل بزرگ خود را شیرین جلوه نداد. او هرگز از سختی‌ها یا چالش‌های مربوط به هدف معنوی غافل نبود. بدون عشق هیچ تقدسی وجود ندارد و عشق همیشه هم آسان نیست. ما باید با مکان‌هایی روبرو شویم که بی‌عشقی را در آنجا در درون

خودآگاهیمان نگه می‌داریم و باید آن را ریشه‌کن کنیم؛ تا آن زمان، همیشه در برابر مسمومیت یک هستی فاقد اصالت معنوی، آسیب‌پذیر خواهیم بود. او در این کتاب با نام بردن قدم‌هایی برای انحلال بی‌عشقیما، دعوت به پاک‌سازی خودآگاهی می‌کند:

شما باید ... اعتراف کنید که اجازه داده‌اید افکار و احساساتی ناهماهنگ با ارتعاش عشق وارد محیط مقدس ذهن، جسم، و قلبتان شود. باید بپذیرید که خودآگاه یا ناخودآگاه، عمداً یا سهواً، این فرکانس‌ها را پذیرفته‌اید و انتخاب کرده‌اید که برخی از تجارب خود را به شیوه‌هایی منفی تفسیر کنید و همین باعث می‌شود که آنها برایتان سمی شوند. مهم است درک کنید که تفسیرهایتان از رویدادهای زندگی، چیزی است که آنها را برایتان سمی یا مغذی می‌سازد.

دبی در رویکرد خود به رشد معنوی سرسخت بود و خواننده را نیز به این سرسختی ترغیب می‌کند. او بنا بر تجربه می‌دانست که افکارش می‌توانند باعث سقوطش شوند و می‌دانست که تنها افکار خدایی می‌توانند دوباره او را از زمین بلند کنند. بعلاوه، می‌دانست که فقط او می‌تواند انتخاب کند کدام افکار را در ذهن خود نگهدارد. وقتی تقدس را انتخاب می‌کرد، قدرت ایمانش یک کشش ضد جاذبه ایجاد می‌کرد که بر تمام نیروهای پایین‌تر غلبه کند.

شما تنها کسی هستید که می‌تواند انتخاب کند. شما درست به اندازه تعویض لباس‌هایتان برای تغییر ارتعاش خود آزاد هستید. افکار، عواطف و تصویرهایی که در ذهن خود نگه می‌دارید، آن علائم پر انرژی که برای تمام آنچه در اطراف شما هست

می‌فرستید - این‌ها ابزاری هستند که در این تجربه زندگی در اختیار دارید. از آنها برای بیشترین نفع خود استفاده کنید. دیگر حتی برای یک دقیقه هم تقدس، خدایی بودن و قدرت خود حقیقی‌تان را انکار نکنید. زیرا این جهان شما را می‌خواهد، به شما نیاز دارد و از همه مهم‌تر شما عضو مهمی برای آن هستید. پس، آغوش خود را بگشایید، متعهد شوید و از این سفر، از این سفر مقدس، لذت ببرید.

دبی از اعماق ناامیدی ناشی از مصرف مواد در آن روز برخاست و از سفر مقدس خود لذت برد. او آموزگار، مؤلف و مربی موفقی شد و زندگی سرشار از عشق و فراوانی را تجربه کرد. حتی در آن شرایط نیز چنین نبود که با چالش‌های زندگی مواجه نباشد. مفهوم یک یا دو لحظه مکاشفه بزرگ و سپس بی‌نقص بودن زندگی تا ابد برای دبی رخ نداد و برای هیچ‌یک از ما هم رخ نمی‌دهد. او صادقانه از دروغ‌ها و پیش‌داوری‌هایی نوشت که همه ما به ارث برده‌ایم؛ زیرا در فضایی زندگی می‌کنیم که این همه تحت نفوذ توهمات جهان قرار دارد. هم‌راستایی با تقدس خود به معنای پایان یافتن تمام غم‌های عالم نیست بلکه به معنای قابل تحمل شدن غم‌های جهان است. ثمره تجربه تقدس برای ما یک جفت چشم جدید است که با آنها دل شکستگی‌ها را ببینیم و قدرتی معنوی است تا از آن دل شکستگی‌ها فراتر رویم:

در بحبوحه دل شکستگی‌های زندگی باید چشم‌هایی بیابیم تا فراسوی موقعیت فعلی خود را ببینیم. این حقیقت باقی است که قرار است روزهای سختی داشته باشیم. افراد خواهند مرد. عشق را از دست خواهیم داد. تقلا خواهیم کرد. می‌توانیم برای

تغییر اوضاع آن قدر دعا کنیم تا کبود شویم اما اکثر اوقات قدرتی برای متوقف کردن دل شکستگی نداریم زیرا بخش غیر قابل اجتناب زندگی است. خلق و نابودی، زندگی و مرگ، روزهای خوب و روزهای بد ...

اگر پدرتان دچار سرطان پیشرفته باشد، ۹۹ درصد احتمال دارد که مرگش نزدیک باشد. دعا کردن برای این که از دنیا نرود اگر چه کاری است که می‌توانید انجام دهید اما دعایی نیست که انتظار داشته باشید خداوند پاسخ دهد. اما چیزی که می‌توانید برای او دعا کنید، آنچه بر آن نفوذ دارید این است که در آن دوران قوی‌ترین، متمرکزترین و مهربان‌ترین فردی باشید که می‌توانید. می‌توانید دعا کنید با وجود ترس، شجاعت دوست داشتن را داشته باشید، به عشق اجازه دهید از منابع دیگر وارد شود. می‌توانید دعا کنید به اندازه کافی عشق داشته باشید تا بتوانید به شیوه‌ای سالم سوگواری کنید. می‌توانید برای عزیزتان دعا کنید که در آرامش باشد، ایمان داشته باشد و گذاری آسان داشته باشد. آنچه بر آن قدرت دارید، آنچه نیاز دارید، این درک است که زندگی همین است، این نیز می‌گذرد، تمام فضل الهی یکپارچه عشق در کنارتان است و به شما برای فرا رفتن از این لحظه کمک می‌کند و قدرت می‌دهد تا آن سوی شرایط فعلی خود را ببینید. مانترای «این نیز بگذرد» خودآگاهی شما را ارتقا می‌دهد تا بتوانید پنج روز یا پنج ماه آینده را ببینید و بدانید که حالتان خوب خواهد شد.

پیروزی برای دبی ریشه در زندگی با معنا دارد نه زندگی طولانی. او از دیدگاه کسانی که طمع کارانه آرزو دارند او بیشتر

در کنارمان می ماند، خیلی زود از دنیا رفت. اما زندگی او که برای بسیاری الهام بخش بود با این کتاب همچنان ادامه دارد. بینش او بیکران به نظر می رسید، با این همه با سخاوتمندی خاص خودش اصرار داشت که این موهبتی است که در اختیار همه ما قرار داده شده است.

بینش جادویی است، همیشه حاضر است و نامحدود - فقط کافی است از آن استفاده کنید. مجبور نیستید به بینش دست یابید. شما دارای بینش هستید. بینش فراسوی تمام محدودیت های زندگی بشری، نیروی ساطع شونده کائنات است. این نیرو در لحظه حال وقتی که به خدا وصل شده و خود و خدا را یکی می دانید، وقتی خارج از نیروی عقلانی، ذهن، عواطف، هیجانات و ایگوی خود قرار می گیرید، پر شور و خروش جاری می شود. شما در درون ساختار ایگو می توانید هیجان زده شوید، انگیزه بگیرید و حتی نیروی حرکت پیدا کنید، اما نام این، بینش و الهام نیست. بینش از جهان نامرئی می آید و روح را به ماده می رساند. فقط کافی است دست خود را دراز کنید و آن را پایین بکشید.

در نهایت دبی همیشه به این دلایل به خاطرها خواهد آمد: اشتیاقش، توانایش و شور و هیجانش برای «پایین آوردن» فضل الهی از آسمان های روح به پهنه های زمینی. او هرگز افرادی را که هنوز در برابر همان حیل های ذهن ایگو که آسیب های بسیاری به زندگی خود او زده بودند، آسیب پذیر هستند فراموش نکرد. این همدلی دبی با درد دیگران بود که ما را به او جذب می کرد و همین درخشش خاص است که در کار او نفوذ کرده است.

هیچ چیز به اندازه وجود این کتاب نمی‌تواند وجود قدرتی بزرگتر از جهان را به اثبات برساند، کتابی که دبی با آن می‌تواند حتی اکنون نیز آموزش بدهد و شواهد ارائه کند. کار خواهرش چیزی بیش از زنده نگهداشتن یاد و خاطره اوست: او این فکر را زنده نگه می‌دارد که دبی هنوز زنده است، در ذهن خداوند، در بعدی ازلی با هر نامی که ممکن است به آن بدهیم. دبی آن را تقدس می‌نامید و به زیبایی با نور تقدس خود زندگی کرد. او یک بانو بود، با تمام ابعاد شگفت‌انگیز، پر شور و انسانی همراه با آن. اما همانطور که در سراسر این کتاب به شدت خاطرنشان می‌کند، تقدس، حقیقت برتر و حیاتی‌ترین حقیقت کسی است که هستیم. او از طریق تقدس خود و از طریق این کتاب، اکنون با ماست و تا ابد با ما خواهد بود.