

خلاصه کتاب

اثر سایه

نویسنده: دبی فورد

تهیه شده توسط تیم آموزشی رابینز



راه معنوی حلال مشکلات است و می‌تواند تمام تضادها را حل کند؛ اما هنگامی که دنبال همه چیز هستیم. از معنویت توقع زیادی داریم و هر گامی هر چند کوچک که برای مهیا ساختن زمینه‌ای برای مراقبه بردارید، نتیجه‌ای در برخواهد داشت که شاید از هیچ راه دیگری به آن نرسید. این راه اصلی برای رسیدن به آگاهی در مقیاسی وسیع است.

: خلاصه

1. از وجود سایه‌تان هنگامی که حالات منفی را به زندگی‌تان سرازیر می‌کند آگاه شوید.
 2. سایه‌تان را ببخشید و او را در اختیار بگیرید و موانع و سدهای ناخواسته‌ی مقابل را از پیش رو بردارید.
 3. از خود بپرسید که چه شرایطی سبب برخاستن سایه‌ی وجودتان شده؛ استرس، آزرده‌گی خاطر، اجازه برای آزار دادن، فشار فراوان، بی‌ارادگی، شرایط غیر معمول.
 4. احساسات‌تان را با کسی که به او اطمینان دارید؛ شریک شوید. این شخص می‌تواند درمانگر، دوستی معتمد، شنونده‌ای خوب، مشاور یا یک محرم اسرار باشد.
 - 5- فعالیت جسمی داشته باشید: کار بدنی، آزادسازی انرژی، تنفس به روش مراقبه می‌تواند شفا بخش باشند.
 6. برای رسیدن به آگاهی ناب، به مراقبه روی آورید چرا که سبب تسلط شما بر سایه می‌شود.
- من تصویری از یگانگی برای فائق آمدن بر سایه رسم کرده‌ام و تنه‌اراه نیل به این هدف یافتن مسیر معنویت است.

حالا دیگر به خودتان بستگی دارد که چطور درس بگیرید. پس با تکیه بر معجزه‌ی خاقت سایه در دستان شماست. تصمیم گرفتم روزم را با دعا برای دیگران شروع کنم و دست آخر نیز برای خودم دعا کنم و دعا می‌کنم که دست از خودخواهی بردارم و نفس پرست نباشم و تمرکز بر این موضوع باشد که باید بیشتر یک بخشنده باشم تا شخصی محتاج، عشق الهی، هر لحظه، هم درون ما وجود دارد و هم در تمام جوانب اطرافمان و هنگامی که با خود واقعی‌مان زندگی می‌کنیم. یعنی همان طور که خدا ما را خلق کرده، دائماً عشق را دریافت کنیم و آن را توسعه می‌دهیم و به دنیای بیرون از وجودمان عرضه می‌کنیم.

هر بار رفتاری را می‌یابیم که آسایش و آرامش فکری، سعادت یا امنیت ما را تهدید می‌کند؛ باید به ندای درون‌مان گوش دهیم و ریشه‌ی واقعی آن رفتار را بیابیم. احتمالاً یکی از رفتارهایی که باید با آن مقابله کنید، غفلت از خود است. می‌توانید رفتاری داشته باشید که با آن دیگران را خشنود و توجه آنها را به طرف خودتان جلب کنید. برای رسیدن به آسایش باید از همین حالا دست به کار شوید و ذهن‌تان را از آنچه در کودکی به شما گفته‌اند پاک کنید. باید بفهمید از چه وقت این احساس را پیدا کرده‌اید که خودخواه بودن بد است.

باید این دوگانگی را از سایه‌ی وجودتان بیرون بکشید و آن را با دقت بیشتری بررسی کنید. نمی‌گویم خودخواهی خوب است؛ اما در کنار کمک به دیگران و ایثار خود برای آنها، باید به فکر خودتان هم باشید و در کنار همه‌ی علایقتان به خودتان را هم بخواهید.