



کتاب آزادگان

---

## وجود مقدس شما

کشف نور درون

---

نویسنده: دبی فرود

بازگردان: فرناز فرود

---

چاپ نخست: بهار ۱۳۹۹

چاپ سوم: تابستان ۱۴۰۰

---

شمارگان تاکنون: ۱۶۵۰ نسخه

---

Ford, Debbie.

دبی، فرود: ۱۹۵۵-۲۰۱۳ م.

وجود مقدس شما: کشف نور درون انویسند: دبی فرود: بازگردان: فرناز فرود: ویراستار: زهره جمشیدی کیا. تهران: کنگره آزادگان، ۱۳۹۸.

ص ۲۷۲

ISBN: 978-600-7996-32-4

وضعیت فهرست نویسی: فیبا.

Your Holiness: Discover the Light Within, 2018.

عنوان اصلی:

چاپ سوم: ۱۴۰۰.

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

فرود. فرناز. ۱۳۳۳. بازگردان.

ردیفی کنگره: BL۶۲۴

ردیفی دیوان: ۲۰۲۴

شماره کتاب شناسی ملی: ۶۰۵۲۰۸۳



## وجود مقدس شما

کشف نور درون

نویسنده: دبی فرود

بازگردان: فرناز فرود

ویراستار: زهره جمشیدی کیا

حروف نگار: آرزو فهروانی

لیتوگرافی: صدف

چاپ: الوان

صحافی: لاری

پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

چاپ سوم: ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۹۶-۳۲-۴

قیمت: ۶۵۰۰۰۰ ریال

## فهرست

۱۷	آشنایی با نویسنده
۱۹	دیباچه
۲۵	پیش‌گفتار

## بخش یکم: شما سرشار از تقدس هستید

۳۷	سرشار از تقدس
۴۷	جا به جایی
۵۱	شناخت پروردگار
۵۵	یافتن ایمن
۵۹	بر موج خداوند
۶۳	شبكة 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 پال‌های 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 برگت نور
۱۴۵	لالایی خدا
۱۴۹	مرا برنامه‌ریزی کن

بخش چهارم: درمان دل

۱۵۳	درمان درد مقدس
۱۵۹	مرا به جایی که به آنجا 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: دایره‌ی 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	بک چشم زخم
۲۱۷	مرا حفظ کن

## دیباچه

خواهر درگذشته من، دبی فورد عالی و شگفت‌انگیز که به عنوان از کتاب‌های او در فهرست پر فروش‌های نیویورک تایمز جای گرفته است، زندگی خود را وقف رشد و پرورش شاگردان و مربیانی کرده بود که از سراسر جهان به او روی می‌آوردند. دبی «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 پو 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 برخاستن از بستر بیماری جمع می‌کرد تا به مدت یک هفته به تدریس پردازد و سپس یک ماه بستری شود تا بتواند پس از تجدید قوا دوباره همین روند را از سر بگیرد. شور و شوق کم‌نظیر دبی برای خدمت به انسان‌ها، حتی اکنون هم که به آن سوزفته، آرام نگرفته است. شاید شما به زندگی پس از مرگ 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 است، از من، شوهرم بری‌ان<sup>۱</sup> و مادرم شیلا دعوت کرد همراه او در جمعی خصوصی با دبی 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 خویشاوندان درگذشته دیگری که حاضر بودند به نعت زبانی و مکانی ما وارد شوند و با ما تماس بگیرند، ارتباط برقرار سازد. آنچه که هر سه ما بی‌درنگ به این دعوت پاسخ مثبت دادیم، این روزها اگر بخواهید نشستی با جیمز داشته باشید، باید به برنامه‌های همومنی 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 رفیم. پس از این که بخش‌های مختلف خانه آرام و بهشتی جیمز را دیدیم، آسوده در دفتر کار سفید و کاملاً امروزی او نشستیم. جیمز جلسه را آغاز کرد. همه ما بسیار هیجان‌زده و منتظر بودیم تا ببینیم چه کسی به این سو می‌آید و دوست عزیزمان جیمز چه ارغوانی 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 پیش‌تر 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 و به مسایل دیگر پرداخت.

در نشست بعدی، جیمز پرسید: «مینی کجاست؟ دبی مدام در باره مینی حرف می‌زند.» برای جیمز شرح دادم که مینی خواهر ناتنی من، پسر دبی است. تقریباً هیچ کس از این موضوع خیر ندارد و این اطلاعات را حتی در گوگل هم نمی‌توانید جست و جو کنید.

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

جلسه ادامه یافت و جیمز پیام‌هایی پر مهر از سوی مادر و پدر برایش منتقل کرد. ناپدری ام داک هم تماس گرفت و مادرم را بی‌اندازه شاد کرد. چند خورشاوند درگذشته دیگر نیز آمدند و پیام‌هایی با ارزش به ما دادند. دبی پی در پی، در لایه لایه 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 نمود 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 بر نمی‌دارد. باورکردنی نبود که حتی از آن سو هم برای من تعیین تکلیف می‌کردا 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 در مانی با دبی گذرانده بود، سخن گفت. او به یاد آورد دبی در باره نوشتن دعاهایی در این سال‌ها حرف زده بود که برای دبی اهمیت فراوانی داشتند. برایان پیشنهاد کرده‌ما جولی<sup>۱</sup> تماس بگیرم و بینم آیا اطلاعاتی در 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 دستیار اجرایی<sup>۲</sup> تهیه‌کننده، کارشناس و بسایت، دستیار ویراستار، مدیر تجاری و همکار دبی در برنامه‌های بی‌شماری فعالیت می‌کرد. جولی در روزهای آخر عمر دبی، پرستار اصلی 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. جولی هم‌اکنون در مقام رییس کل و مقام ارشد اجرایی<sup>۳</sup> مؤسسه فورده، کار و یاد دبی را ادامه می‌دهد.

با جولی تماس گرفتم 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<sup>۴</sup>، 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. و از گمان دبی جان می‌گرفتند و می‌توانستم انرژی پرمهر او را پیرامون خودم حس کنم. ارتعاش دبی با حضوری بسیار آرامش‌بخش مرا در بر گرفته بود.

کتاب «وجود مقدس شما»، نه فقط به شکلی عاشقانه و به زیبایی نگاشته شده، بلکه متن آن 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 همزمانی‌ها 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 سو، کتاب بنویسم، شادمان بودم. دبی می‌خواست به من کمک کند تا پیام او را برسانم.

پس از آن که کتاب را تا پایان خواندم، گوشی تلفن را برداشتم و با گیدئون ویل در انتشارات هارپروان تماس گرفتم و در باره نشست شگفت‌انگیزمان 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 به‌طور او، اکنون هنگام آن است که با نگرش‌های معنوی به میدان بیاید. نوشته دبی را برای گیدئون فرستادم و او پس از چند روز، انتشار آن را تأیید کرد. در 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، به‌طور کامل خرسند است، زندگی بسیار خوبی را تجربه کرده و سال آخر زندگی‌اش، با وجود ضعف و درد همیشگی، بهترین سال عمر او بوده است. این که دبی هنوز حتی از خانه تازه خود در آسمان‌ها، به شریک شدن خورد ژرفش با انسان‌ها ادامه می‌دهد، گواهی همچنان‌نگیز بر این موضوع است. عشق و کشش دبی به دعا، شکی نیست که او بتواند از دردناک‌ترین لحظات زندگی‌اش گذر کند. از این که او راهی یافت تا به ما خبر دهد که این کتاب وجود دارد و در نتیجه، واژگان نویدبخش او اکنون در دسترس و روشنی‌بخش ماست، در پوست خود نمی‌گنجم. امیدوارم شما هم از خواندن این کتاب به همان اندازه که ما از ماجرای کشف این گنج لذت بردیم، لذت ببرید.

اریل فورده

لا هویا، کالیفرنیا<sup>۱</sup>