

## گوش دادن با تمام وجود

گوش دادن فعال خود یک نوع مراقبه است. بعضی از مهمترین پیام‌ها، از طریق اشخاصی به ما می‌رسد که فکرش را هم نمی‌کنیم.

پاک زیستن، فصل ۳، "رابطه آگاهانه"

به ساده‌ترین عبارت، ما می‌توانیم دعا را به عنوان صحبت با نیروی برتر و مراقبه را به عنوان گوش دادن در نظر بگیریم. صرف‌نظر از روش، هدف یکسان است. ما در پی ارتقاء یک رابطه آگاهانه هستیم. این نوع جمله بندی قابل توجه است، رابطه به معنی نحوه ارتباطی است که ما از طریق دعا و مراقبه ایجاد می‌کنیم، آگاهانه نیز به این معناست که تلاش‌های ما از روی عمد - بیدار، آگاه، هدفمند و سنجیده - است. تجربه یکی از اعضاء این بود که: "مراقبه تمرکز مرا افزایش می‌دهد و افکارم را آرام می‌کند. می‌توانم آنچه را که فکر می‌کنم می‌دانم را رها کنم و آنگاه چیزهایی را که نیاز دارم اغلب از منابع غیرمنتظره‌ای به دستم می‌رسد. من این طرز تفکر را در حین روز تمرین می‌کنم و از آن در ارتباط‌هایم - با دیگران و با نیروی برتر - سود می‌برم."

وقتی ایده‌های خود را در مورد شخصی که صحبت می‌کند کنار بگذاریم، راحت‌تر می‌توانیم پیام او را بشنویم. یکی از اعضاء مشارکت می‌کرد که: "اگر با قلبم گوش کنم افکارم دیگر سد راه من نخواهد شد. بهبودی من توسط افرادی ثابت پیدا کرد که به نظر می‌رسید خودشان نمی‌توانند از توصیه‌های خود استفاده کنند. خداوند به ایشان کمک کند، من هرگز نمی‌دانم که چه کسی زندگی مرا نجات خواهد داد." هم‌دلی و توجه به ما کمک می‌کند تا با روشن‌بینی گوش کنیم نقطه نظرات متفاوت را در نظر بگیریم و بدون توجه به منبع، پیام را پذیرا باشیم.

دیگران به ما یادآوری می‌کنند که فقط تنها به گوش خود برای شنیدن اتکا نکنیم. در جمع ناشنویان یک مثال قدیمی هست که می‌گوید: "فقط شنیدن انسان‌ها کفایت نمی‌کند، زیرا آنها احساسات خود را پشت کلمات پنهان می‌کنند." یکی از اعضاء توضیح می‌داد که: "ما باید با تمام وجود ارتباط برقرار کنیم. من آموخته‌ام که در ارتباطات خود جهت تبادل انرژی باید حضور داشته باشم، پذیرا باشم و از لحاظ روانی، جسمی و روحی آمادگی داشته باشم." همه ما ممکن است آرزوی برقراری ارتباط را به گونه‌ای مرتبط و درونی داشته باشیم و تمام تلاش خود را برای شنیدن طنین صحبت‌ها بکنیم و اجازه ندهیم که فقط کلمات بازگو کننده حرف‌ها و احساسات دیگران باشد. وقتی آگاهانه گوش دهیم، اجازه خواهیم داد تا پیام، ما را به سمت درست هدایت کند به تصمیم‌گیری ما کمک کند و اقدام صحیح بعدی را به ما نشان دهد.

من آگاهانه و با تمام وجود - با ذهن، جسم، قلب و روح - خود گوش می‌کنم و پذیرای گرفتن پیام از پیام‌رسانی که انتظارش را ندارم خواهم بود.