

آینه‌های درون زمین

تأمل در باب

شفای خود با دنیای زنده

آسیا سولر

مترجم: مهسا ملوکی

آینه‌های درون زمین
تأمل در باب شفای خود با دنیای زنده

آسیا سولر

ترجمه: مهسا ملوکی

ویراسته: آناهیتا روزبهری

مدیر هنری: سیمین دلورانی

همکاران آماده‌سازی: آزاده سلیمانزاده، شهما صبور

چاپ: سورمان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: بهار، ۱۳۰۳، تهران

ناشر: یوسف امیرکیان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۳۹۶-۱-۷

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر دیوار است.
هرگونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی ناشر است.

قیمت: ۳۹۰۰۰۰ تومان

نشانی: تهران، کارگر شمالی،

خیابان چهارم (موازی بزرگراه شهید گمنام)،

نیش صالحی، پلاک ۲

در قلب زمین چشمه‌ای به زلالی باران جاری
است. این چشمه که از خاک نرم جنگل
می‌جوشد از ازل در جریان است و تا بعد از مرگ
ما هم خواهد جوشید.

در قلب زمین سخاوت جریان دارد.
شما نیز دعوت‌اید تا دوباره از آن بنوشید.

آسیا سولر

تقدیم به تمام آینه‌های بخشنده‌ی زمین
به‌خصوص پدر و مادرم
که دلیل تولد دوباره‌ام بودند.

مهسا ملوکی

فهرست

درباره‌ی نویسنده	۹
پیش‌گفتار	۱۱
مقدمه: کتاب میکا	۱۵
چه چیزی شما را به این جا کشاند؟	۱۸
مشوقی برای روح	۲۳
زمین، والد و آینه‌ی رفتار ما	۲۸
کتاب آینه‌ها	۳۳
بخش اول: کورسو: دیدن خودتان	۳۹
۱. حاشیه‌های باغ و بهشت روی زمین	۴۱
۲. دنیا‌های درون فلوریدا	۷۵
۳. فصل‌های آسیب	۱۰۷
۴. آن‌ها که برگ‌های شان را حفظ می‌کنند	۱۴۱
بخش دوم: آینه: قدر خودتان را بدانید	۱۵۹
۵. بهار حساس	۱۶۱
۶. قطره‌های دارو	۱۸۹

۷. دنیا شما را می بیند		۲۲۰
۸. جنگل جوان		۲۳۸
بخش سوم: درخشش: خودتان را به دنیا بدهید		۲۷۷
۹. آب درخت بید		۲۷۹
۱۰. زنبورهای قندک		۳۰۵
۱۱. بیشه های شاه بلوط و رویش دوباره ای امید		۳۲۲
۱۲. درخت ری شی		۳۵۴
ارجاعات		۳۸۹

درباره‌ی نویسنده

آسیا سولر نویسنده، مدرس و فیلسوف حوزه‌ی بوم‌شناسی و شهود زمین است که در کوه‌های بلور بچ زندگی می‌کند. وی مؤسس عطاری تک‌درخت بید است که شرکتی آپالاشی است و داروهای گیاهی دست‌ساز تولید می‌کند و تجربه‌هایی آموزنده در زمینه‌ی گیاهان دارویی، روح‌گرایی، شفای اجدادی و رشد شخصی زمین‌محور ارائه می‌دهد. آسیا بیش از ۲۰ هزار دانشجوی را در بیش از ۷۰ کشور از طریق برنامه‌های جامع آنلاین خود هدایت کرده است. او با نوشته‌ها و آموزش‌هایش به مردم کمک می‌کند تا داروی منحصر به فرد وجود خودشان را از طریق ارتباطی لذت‌بخش با عالم طبیعت کشف و قبول کنند. آینده‌های درون زمین اولین کتاب اوست.

پیش‌گفتار

کتاب‌ها شمارا به سفر می‌برند. همیشه به عنوان خواننده‌ی کتاب این را می‌دانستم، اما فکرش را هم نمی‌کردم که اگر خودم نویسنده باشم این سفر چه قدر می‌تواند عمیق باشد. تقریباً ده سال پیش، به من الهام شد که این کتاب را بنویسم. اول مثل سلفم‌ای آرام بود، مثل نسیمی که از پشت توری پنجره بوزد. با گذشت زمان سمج‌تر شد. تا مدت‌ها تمایلم به نوشتن مثل گربه‌ای بود که صبح‌ها موقع بیدار شدنم گرم، مُصر، سنگین و ترس روی سینه‌ام جا خوش کرده بود، اما هر گاه می‌خواستم بنویسم می‌دیدم گیج شده‌ام و دقیقاً نمی‌دانم داستان این کتاب چیست.

آن روزهای اول، ساعت‌های زیادی جلو پنجره‌های شیشه‌ای قوس‌دار کتاب‌خانه‌ی شهر کوچک‌مان خیره می‌نشستم و کامپیوترم پیش چشمانم خاک می‌خورد. سال‌ها طول کشید تا بفهمم دلیل این که علی‌رغم انگیزه‌ام جان می‌کندم تا این کتاب را بنویسم خودش دلیلی برای نوشتن کتاب بود. با این که صبح‌ها سروکله‌ی این کتاب مثل گربه‌ای با اعتماد به نفس پیدا می‌شد، نمی‌توانستم واقعاً شروع کنم چرا که عمیقاً باور نداشتم توانایی‌اش را

دارم. باید به همین سفر خودپذیری که در فصل‌های این کتاب شرح داده‌ام می‌رفتم تا آن‌قدر خودم را واضح ببینم که درک کنم چه پیامی سعی دارد از وجودم زاده شود و رخصت دهم روی کاغذ پیاده شود. طی این فرایند به کسی تبدیل شدم که می‌توانست آینه‌های درون زمین را بنویسد.

داستان‌های این کتاب نسخه‌ای از شرح سفرم به سوی آگاهی و نقشه‌ی راه رسیدن به کشف و شهود است و برایم از یک رشته یا قوت قرمز هم بالارزش‌تر است. این داستان‌ها که از دره‌های جنگل پوش آپالاش^۱، آبشارهای وحشی فلوریدا^۲، پارک‌های مخفی نیویورک^۳ و بسیاری مکان‌های عجیب دیگر جمع‌آوری شده‌اند کمک کردند با این واقعیت مواجه شوم که به کروی زمین تعلق دارم و به نقشی که این جا در شفای جمعی دارم ایمان پیدا کنم.

در نهایت پس از پنج سال نوشتن و خط زدن، بخشش خویشتن را میان انبوهی از بیدهای مجنون تجربه کردم که زندگی‌ام را متحول کرد. پیامی که آن روز گرفتم و آن را کمی بعد در این کتاب می‌خوانید کمک کرد بفهمم تمام این مدت قصدم از نوشتن چه بوده است. این کتاب صرفاً مجموعه‌ای از داستان‌های دل‌خوش‌کنک درباره‌ی طبیعت یا کتاب راهنمای پُرشور آموزه‌های بوم‌شناسی نیست، بلکه بحثی بنیادی درباره‌ی شفای شخصی و بوم‌شناختی است. این کتابی است که تمام این مدت زندگی‌اش کرده‌ام.

1. Appalachia

۲. Florida: جنوب‌شرقی‌ترین ایالت کشور امریکا.

۳. New York: یکی از پرجمعیت‌ترین و متنوع‌ترین ایالات در شمال‌شرقی ایالات متحده‌ی امریکا.

طی سال‌های بعد، کلیدی‌ترین الهام‌هایی را که از زمین گرفته بودم گردآوری کردم و چندین بار دیگر نیز به من الهام‌هایی شد. زمین با نوشتن مرا به مسیری برد که در آن خودشفقتی را آموختم و همان مسیر را با نوشتن این کتاب دوباره خلق کردم تا بتوانم هر وقت لازم بود دوباره در آن قدمی بزنم. همچنین بتوانم همراه شما دوباره در آن مسیر قدم بزنم.

مسیر وقتی ساخته می‌شود که قدم در راه بگذاریم و این مسیر جدیدی است که زمین ما می‌خواهد خلق کنیم؛ مسیری که ما را به خودپذیری، هم‌بستگی، حس تعلق و خیرخواهی برمی‌گرداند. مقصد این سفر دنیایی است که در آن کل زندگی را با ارزش می‌بینیم و ممکن است به تکتک ما موهبت‌های زرفی هم عطا شود که باید با دیگران شریک شویم، چرا که موهبت‌های شما دقیقاً همان چیزی است که این مسیر بعدی را روی زمین ممکن می‌کند.

قبلاً گمان می‌کردم نیاز دارم نوعی شفا را تجربه کنم که زندگی‌ام زیورزو شود تا با موهبت‌ها و استقامتی که دارم به حدی از احساس ثبات و فروتنی برسم که بتوانم کتابی درباره‌ی خودشفقتی بنویسم، اما حالا که این مسیر شنی را با وجود تمام گل‌ها و خزه‌ها و نوای آرامش‌بخش زهر آبش طی کرده‌ام می‌دانم آن نوش‌دارویی که دل‌مان برایش پر می‌کشد دقیقاً همین جاذیر پاهای مان است؛ تنها کاری که باید بکنید این است که پایین را نگاه کنید.

وقتی در آینه‌های درون زمین خیره شوید شفا به استقبال تان می‌آید.