

کتاب اسرار

رازگشای ابعاد پنهان زندگی شما

دیپاک چوپرا

ترجم: مهرباب حسنونند



انتشارات نیکه فرجام

چوپرا، دیپاک، Chopra, Deepak

کتاب اسرار / دیپاک چوپرا، مترجم مهرباب حسنونند

تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۹

۲۹۶ ص.

۹۷۸-۶۲۲-۲۵۸-۰۰۰-۱

فیبا

The book of secrets: unlocking the hidden simensions
عنوان اصلی: of your lifem c2004

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

ماره کتابشناسی ملی

زندگی معنوی.

مدیتیشن - مهارت‌های زندگی

حسونند، مهرباب، ۱۳۷۶، مترجم.

BL ۶۲۴

۲۰۴/۴

۶۱۳۷۲۸۶



ان لوات نیک فرجام

کتاب اسرار

رازگشای ابعاد پنهان زندگی شما

دیپاک چوپرا

مترجم: مهرباب حسنونند

ناشر: انتشارات نیک‌فرجام

طرح جلد و صفحه‌آرایی: میروحید ذنوبی

نوبت چاپ اول ۱۳۹۹

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

شابک ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۲۵۸ - ۰۰۰ - ۱

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه	۹
راز شماره ۱: راز زندگی واقعی است	۱۳
خردی که تاکنون با آن زندگی کردید	۱۶
واقعیت خود را تغییر دهید تا به اولین راز دست یابید	۲۲
تمرین: تصادف یا هوش	۲۴
راز شماره ۲: جهان در درون شماست	۲۷
واقعیت خود را تغییر دهید تا به دومین راز دست یابید	۳۶
تمرین: جهان را به خانه بیاورید	۳۸
راز شماره ۳: چهار مسیر منتهی به یگانگی	۴۰
در مسیر خلق	۴۲
احساسات	۴۵
تفکر	۴۵
عملکردها	۴۶
بودن	۴۶
واقعیت خود را تغییر دهید تا به سومین راز دست یابید	۵۳
تمرین: مراقبه	۵۴

- راز شماره‌ی ۴: آنچه می‌جوئید را در اختیار دارید ۵۶
- ملاقات با ناظر خاموش ۶۵
- واقعیت خود را تغییر دهید تا به چهارمین راز دست یابید ۷۲
- راز شماره‌ی ۵: علت اصلی رنج‌ها، عدم واقعیت است ۷۶
- دشمن‌گاه بدون رنج ۸۴
- واقعیت خود را تغییر دهید تا به پنجمین راز دست یابید ۸۹
- راز شماره‌ی ۶: آگاهی، ذهن را رام می‌کند ۹۵
- رها کردن ۱۰۶
- راز شماره‌ی ۷: زندگی یک مرام، روحانی است ۱۱۸
- ویژگی روحانی خاص ۱۲۹
- واقعیت خود را تغییر دهید تا به هفتمین راز دست یابید ۱۳۷
- راز شماره‌ی ۸: شر، دشمن شما نیست ۱۴۲
- بدترین شر کدام است ۱۴۶
- پشتیبانی از شر ۱۵۰
- واقعیت خود را تغییر دهید تا به هشتمین راز دست یابید ۱۶۶
- تمرین: بنویسید ۱۶۹
- راز شماره‌ی ۹: زندگی در چند بعدی! ۱۷۰
- حیطه‌های نامرئی ۱۷۲
- زمانی که درها باز هستند ۱۷۶
- واقعیت خود را تغییر دهید تا به نهمین راز دست یابید ۱۸۰
- تمرین: پرو فایل آگاهی من ۱۸۳

راز شماره‌ی ۱۰: مرگ، زندگی را میسر می‌کند! ۱۸۴

تسلیم شدن عبارت است از ۱۹۲

واقعیت خود را تغییر دهید تا به دهمین راز دست یابید ۲۰۰

تمرین: مرگ آگاهانه ۲۰۱

راز شماره‌ی ۱۱: کیهان از طریق شما فکر می‌کند ۲۰۴

اراده‌ی آزاد ۲۰۶

جبرگرایی ۲۰۶

قرار گرفتن در دارما ۲۱۷

واقعیت خود را تغیر دهید تا به یازدهمین راز دست یابید ۲۲۰

راز شماره‌ی ۱۲: هیچ‌کس بهتر از اکنون وجود ندارد ۲۲۳

استفاده‌ی اشتباه از زمان ۲۳۰

هوشیاری معنوی ۲۳۳

واقعیت خود را تغییر دهید تا به نوزدهمین راز دست یابید ۲۳۸

راز شماره‌ی ۱۳: اگر یک شخص نباشید، کاملاً آزاد هستید ۲۴۱

مشخصات منبع خوشبختی ۲۵۰

واقعیت خود را تغییر دهید تا به سیزدهمین راز دست یابید ۲۵۲

راز شماره‌ی ۱۴: معنای زندگی همه چیز است ۲۵۶

جهش به داخل احتمالات خالص ۲۶۳

واقعیت خود را تغییر دهید تا به چهاردهمین راز دست یابید ۲۶۶

راز شماره ۱۵: هر چیز، گوهری خالص است ۲۸۴

واقعیت خود را تغییر دهید تا به پانزدهمین راز دست یابید ۲۹۳

کلام آخر: تولد دوم ۲۹۵

مقدمه

وضع بسیاری ناپذیر انسان در زندگی فقط برای غذا، پول، موفقیت، موقعیت اجتماعی، امنیت، روابط جنسی و حتی گرایش به سمت جنس مخالف نیست. با گذشت زمان می‌توانید همه این موارد را در اختیار داشته باشید؛ اما باز هم احساس نارضایتی می‌کنید. حتی می‌توان ادعا کرد که سطح نارضایتی از زمانی که کمبود آن‌ها را احساس می‌کردید، شدیدتر خواهد شد. به یقین، عمیق‌ترین اشتیاق بشر در زندگی، کشف رازهای درونی خود است. از دیدگاه خرد باستانی، این کار همچون غواصی برای بالا کشیدن بالارزش‌ترین موارد موجود در جهان بوده است. بر اساس یک برداشت شاعرانه، شما باید فراتر از آب‌های کم عمق ساحلی شنا کرده و به اعماق خودتان فرو بروید و صبورانه به جست‌وجو بپردازید. روایتی که هرگز نمی‌توان بر آن ارزش گذاشت را کشف کنید.

این مروارید را ماهیت یا همان نفس خداوند می‌نامند که حامل آب‌های خروشان زندگی است و یک نوع شاهد مقدس است. این‌ها همگی بر آب‌هاست هستند که ما در این عصر علمی کسالت‌بار بر روی آن گذاشته‌ایم؛ درحالی که -- راجحی می‌توانیم آن را یک نوع دگردیسی بنامیم. دگردیسی یعنی تغییرات شدید در شکل همان‌گونه که یک لارو تبدیل به یک پروانه می‌شود! این مفهوم در مورد انسان یعنی تغییر دادن ترس، پرخاش، تردید، عدم امنیت، نفرت و پوچی به مواردی کاملاً متضاد. آیا این حالت امکان‌پذیر است؟ فقط یک مسئله محرز است: عطش پنهان که روح انسان را می‌فرساید، هیچ ارتباطی با عوامل خارجی همچون پول، موقعیت اجتماعی و

احساس امنیت ندارد. در واقع، همان فردی که در درون انسان سکنا گزیده به دنبال معنای زندگی یا پایان رنج‌ها بوده و مایل است پاسخ‌های ناب درزمینه‌ی عشق، مرگ، خداوند، روح، خیر و شر را بیابد، یک زندگی سطحی هرگز منجر به یافتن پاسخ برای این پرسش‌ها یا تأمین نیازهایی که ما را به سمت پاسخ دادن به آن‌ها سوق داده است، نخواهد شد.

یعنی ابعاد پنهان درون خودتان، تنها راه برای فرونشاندن ولع سیری‌ناپذیر درونی است.

انتظاری رفت که پس از فراگیر شدن علوم، این دانش رفته‌رفته رو به زوال گذارد؛ اما امروزه شاهد هستیم که بسیار قوی‌تر از قبل شده است. هیچ «حقایق» جدیدی برای ابعاد مخفی - نیات کشف نشده است. تاکنون هیچ‌کس به اسکن مغز بیمارانی که تجربه نزدیک به مرگ داشته‌اند نگذاشته است و هرگز از افراد متخصص یوگا که برای مراقبه نشسته‌اند، MRI تهیه نشده است. مرحله آزمایشات روند خاص خود را دارند. دانشمندان بر این اعتقادند که اگر همیشه با ما از دست برود، مغز انسان نیز از آن تبعیت خواهد کرد. نورون‌های ما قادرند بالاترین تجربیات روحی را ثبت کنند. در برخی موارد، اطلاعات من و شما از راز و رمزهایی بسیار کمتر از پیشینیانمان است.

ما در عصر مغز برتر زندگی می‌کنیم. طی هزاره اخیر، غشاء مغز انسان رشد خارق‌العاده داشته و بر مغز باستانی و تحتانی، سایه وسیع انداخته است. به همین دلیل است که غشاء مغز را مغز جدید می‌نامند. با این حال، مغز قدیمی که یکنه سال انسان را همراهی کرده است، امروزه هم با وی همراه می‌شود. مغز قدیمی قادر به تحلیل ایده‌ها یا خوانش آن‌ها نیست؛ اما دارای قدرت احساس است که نسبت به هر کار دیگر ارجح است. همین مغز قدیمی به پیشینیان ما امکان می‌داد نزدیک شدن یک جانور اسرارآمیز در طبیعت خطرناک آن زمان را احساس کنند.

آن حضور ذهن و احساس عمیق در هر ذره از وجود انسان دیده می‌شود و با عمق حیات او درهم آمیخته است. شما به‌تنهایی کتاب اسرار هستید و در انتظار یک خواننده‌ی خوب نشسته‌اید؛ اما توجه داشته باشید که اصطلاحات و واژگان این کتاب

کاملاً به زبان دیگری نوشته شدند. شما در یک زمان مقرر جایگاه خاص خود را خواهید داشت: یک کارگر، پدر یا مادر، شوهر یا همسر، یک مشتری که قرار است بازار را به اصطلاح شخم بزند تا کالای جدید خود را بیابد، یک بیننده که بی‌صبرانه منتظر است بخش بعدی برنامه را تماشا کند و ...

اگر با حقیقت یک واقعیت زندگی کنید، هر راز، بدون سختی و تلاش خود را بر شما آشکار خواهد کرد.

قدمت انتخاب گزینه‌های انفکاک یا اتحاد به سال‌های دور بازمی‌گردد. آیا دوست دارید این نه‌وه‌ای ابدی نور و تاریکی، تکه‌تکه شده یا سردرگم شوید؟ آیا دوست دارید آن نیروها شما را از هم بدرند؟ یا شاید مایل باشید از انفکاک رها شده و به یکپارچگی برسید؟ شما مخلوقی هستید که قادر است عمل کند، فکر کند و احساس کند. شما از نظر زمانی قادر هستید همه‌ی این سه مورد را با هم ترکیب کرده و یک واقعیت منفرد و مستقیم بسازید. تفکر هیچ برتری بر احساس ندارد. احساس نیز لجوجانه خود را بر ترس غلبه نمی‌دهد؛ در واقع این برخوردها زمانی روی می‌دهند که افکار و احساسات بخواهند به‌طور هم‌زمان خود را این‌گونه معرفی کنند: «حق با من است!»

فقط یک واقعیت وجود دارد؛ چون فقط در همین وضعیت است که شما جریان زندگی را بدون مانع یا مقاومت احساس می‌کنید. در این جریان است که شما حقیقتاً با الهام، عشق، حقیقت، زیبایی و خرد در جایگاه جبهه‌ای واقعی و طبیعی هستی مواجه می‌شوید. روح همان واقعیت اصلی و منفرد است که با به آن ایمان داشته باشید. ظواهر زندگی همانند ماسک‌های گول‌زننده هستند که فضا را از واقعیت‌ها دور می‌کنند. شاید هزاران سال پیش، این عبارت را بدون تردید می‌نوشتند چون معنویت به‌عنوان یک منبع واقعی در زندگی پذیرفته شده بود اما امروز، این با نگاهی جدید به راز هستی نگاه کنیم. ما که خود را فرزندان پرافتخار علم و منطق می‌دانیم، به یتیمان خرد تبدیل شدیم.

این کتاب قرار است در دو جبهه‌ی کاملاً مجزا فعالیت کند: اول، لازم است شما را متقاعد کنیم که حقیقتاً یک راز بسیار مهم در ابعاد مخفی زندگی وجود دارد. دوم،

باید الهام بخش شما باشیم تا مشتاق شده و خود را وقف رسیدن به آن مرحله کنید. نباید این پروژه را با این تصور که نیاز به آمادگی دارید به تعویق اندازید. در حقیقت، شما از همان زمان که پرسیدید: «من که هستم؟» یا «چرا به اینجا آمدم؟» آمادگی کامل داشتید. متأسفانه اغلب انسان‌ها هزاران تجربه که می‌توانند تکامل را به یک واقعیت تبدیل کنند، در وجودشان نادیده می‌گیرند. اگر تلاش زیادی برای انکار، سرکوب یا تثبیت تردید نکرده بودیم، امروزه زندگی هر انسان نشانگر یک تحول بزرگ بود.

شما نیز باید اور کنید که زندگی ارزش سرمایه‌گذاری را دارد. برای بسته نگه داشتن کتاب اسرار، هزاران تصمیم ریز و درشت گرفته‌اید؛ اما فقط یک لحظه و یک تصمیم برای بودن آن کافی است.

شما زمانی به همی را می‌بینید که خود پی می‌برید که بتوانید از صمیم قلب بیان کنید: «من باید بدانم! ... من به واثم حتی یک لحظه‌ی دیگر برای دانستن صبر کنم!» هرگز به آنچه اکنون می‌خواهم ... شما بگویم تردید نکنید: شما خارق‌العاده‌ترین موجود این جهان هستید. چون در حد و اندازه‌های روحان به‌اندازه‌ی یک جهان بزرگ هستید. نیازی نیست حق دانستن را کسب کنید. فکر بعدی شما، احساسات و عملکردهایتان فقط در راستای کشف عمیق‌ترین خرد روحانی خواهد بود که همچون انهار زلال بهاری در کوهستان، در درون خودتان پنهان هستند. درون شما نمی‌تواند همه‌ی رازهایش را تا ابد در خود حفظ کند و مهم نیست که در این کار تا چه حد مهارت دارد؛ ما انسان‌ها عادت کرده‌ایم به گونه‌ی دیگر باور کنیم.