

GREATEST



بزرگترین راز

راندا برن

مترجمان:

روزبه ملک زاده – نوشین عالشی

فصل اول

به ظاهر پنهان

از میلیاردها نفر جمعیت سیاره‌ی ما، تنها تعداد کمی حقیقت را کشف کرده‌اند. آن تعداد کم کاملاً از آشفتگی و منفی‌گرایی آزادند و در آرامش و خوشبختی همیشگی زندگی می‌کنند. مابقی ما، چه بدانیم چه ندانیم، در تک‌تک روزهای زندگی‌مان بی‌وقفه به دنبال این حقیقت بوده‌ایم.

با وجود اینکه در طول تاریخ، خردمندان، پیامبران و رهبران دینی بسیار بزرگی درباره‌ی راز بزرگ نوشته و به آن اشاره کرده‌اند، اکثریت ما هنوز از تنها اکتشاف بزرگی که می‌توانیم در عمرمان انجام دهیم غافلیم. از جمله افرادی که این اکتشاف را با ما به اشتراک گذاشته‌اند بودا، کریشنا، لائوتزو، عیسی مسیح، یوگاناندا، کریشنامورتی، و دالایی لاما هستند.

با اینکه هر یک از آن‌ها آموزه‌های متفاوتی داشتند که مناسب زمان خودشان بود، همه‌ی آن‌ها به یک حقیقت اشاره می‌کنند - حقیقت ما و حقیقتی که در پس جهان ما نهفته است.

"در برخی ادیان این حقیقت بازتر و واضح‌تر بیان شده است، اما با این وجود در بطن همه‌ی ادیان جای دارد." مایکل جیمز، کتاب خوشبختی و هنر بودن

راز بزرگ در معرض دید همه‌ی ماست. این راز از نفس هم به ما نزدیک‌تر است، اما ما آن را گم کرده‌ایم. گذشتگان می‌دانستند که برای مخفی کردن یک راز باید آن را در

معرض دید قرار دهند، جایی که هیچ کس به دنبال آن نمی‌گردد. و این دقیقاً همان جایی است که بزرگ‌ترین راز در آن قرار دارد.

"به این ترتیب شیعیان کاشمر آن را بزرگ‌ترین راز می‌نامند، پنهان‌تر از پنهان‌ترین‌ها و در عین حال آشکارتر از آشکارترین‌ها." روپرت اسپیرا، کتاب آگاهی از آگاهی

ما هزاران سال است حقیقت را گم کرده‌ایم چرا که به آن‌چه درست جلوی چشم‌مان است نگاه نکرده‌ایم. مشکلات و مسائل زندگی، و آمد و شد وقایع جهان به راحتی حواس ما را پرت کرده‌اند، و ما از بزرگ‌ترین اکتشافی که درست در مقابل‌مان قرار دارد باز مانده‌ایم - کشفی که می‌تواند ما را از رنج برهاند و وارد خوشبختی ابدی کند.

آن کدام راز است که می‌تواند تا این حد زندگی را تغییر دهد؟ کدام اکتشاف است که به تنهایی می‌تواند به رنج خاتمه دهد، و یا آرامش و خوشبختی ابدی به ارمغان بیاورد؟ کاملاً ساده است، رازی که حقیقت وجود شما را نمایان کند.

ممکن است فکر کنید می‌دانید چه کسی هستید، اما اگر فکر می‌کنید شما شخصی هستید با یک اسم مشخص، یک سن معین، یک نژاد خاص، یک حرفه، یک سابقه‌ی خانوادگی، و تجارب متعدد زندگی، شگفت‌زده خواهید شد اگر بدانید واقعاً چه کسی هستید.

"اگر کسی بخواهد به شما کمکی بکند تنها راهش این است که باورهای‌تان را به چالش بکشد."

آنتونی داملو، کتاب بیداری: محاوره‌هایی با اساتید

همه‌ی ما در طول زندگی عقاید و باورهای غلط زیادی را پذیرفته‌ایم، و آن عقاید و باورهای غلط ما را اسیر کرده‌اند. به ما گفته‌اند در جهان کمبود و فقدان وجود دارد -

گفته‌اند پول، وقت، منابع، عشق، و سلامتی کافی وجود ندارد: "زندگی کوتاه است،" "تو فقط یک انسان هستی،" "برای اینکه در زندگی به جایی بررسی باید سخت کار و تلاش کنی،" "منابع ما رو به اتمام هستند،" "جهان در آشفتگی به سر می‌برد،" "باید جهان را نجات دهیم." اما در لحظه‌ای که حقیقت را می‌بینید، آن اشتباهات فرو می‌ریزند، و از ویرانه‌های آن خوشبختی‌تان سر بر می‌آورد.

ممکن است فکر کنید، "من زندگی راحتی دارم، پس چرا اصلاً بخواهم بدانم بزرگ‌ترین راز چیست؟"

به قول آنتونی داملو، اس‌جی:

"چون زندگی‌تان نابسامان است!"

ممکن است مخالفت کنید. بدون شک من هم فکر نمی‌کردم زندگی‌ام نابسامان باشد تا وقتی که آنتونی داملو دقیقاً منظورش را بیان کرد.

آیا شده ناراحت شوید؟ دچار استرس شوید؟ نگران چطور؟ احساس اضطراب، رنجش، درد؟ آیا شده غمگین، دل‌مرده، یا اندوهگین شوید؟ آیا تا به حال محزون یا بی‌حوصله بوده‌اید؟ چنانچه هر یک از این‌ها را در هر زمانی تجربه کنید، طبق گفته‌ی آنتونی داملو زندگی‌تان نابسامان است!

شاید فکر کنید این طبیعی است که در طول روز از احساسات منفی به ستوه بیایید، اما زندگی قرار نیست این‌گونه باشد. شما می‌توانید یک زندگی کاملاً فارغ از اندوه، ناراحتی، نگرانی، و ترس پیش ببرید، و در خوشبختی مستمر به سر ببرید.

زندگی به ما نشان می‌دهد در هر شرایط چالش‌برانگیزی که تجربه می‌کنیم راهی برای خروج از رنج وجود دارد، خصوصاً شرایط بسیار چالش‌برانگیز. ولی ما آن را نمی‌بینیم. ما

در مشکلات مان گم شده‌ایم، و درست همان چیزی که در مقابل مان قرار دارد و راه خروج همیشگی از مشکلات است را از دست می‌دهیم!

"ما از این تجربه به آن تجربه، از این رابطه به آن رابطه، از این درمان به آن درمان، از این کارگاه به آن کارگاه دنبال خوشبختی می‌گردیم- حتی افراد 'معنوی' که خیلی نویددهنده به نظر می‌رسند هرگز به ریشه‌ی رنج اشاره نمی‌کنند: غفلت از طبیعت حقیقی مان."

مووجی، کتاب آتش سفید، ویرایش دوم

هرگاه رنجی می‌کشیم، دلیلش این است که به چیزی درباره‌ی خودمان باور داریم که حقیقت ندارد؛ ما هویت خود را اشتباه گرفته‌ایم. ریشه‌ی تمام رنج‌های بشر اشتباه گرفتن هویت است.

حقیقت این است که شما کسی نیستید که هیچ‌گونه کنترلی روی آن‌چه برای خودتان و زندگی‌تان اتفاق می‌افتد نداشته باشید. شما کسی نیستید که خود را اسیر شغلی که دوست ندارید کنید، و در آخر هم در همان شغل از دنیا بروید. شما کسی نیستید که از این چک حقوق تا آن چک حقوق تقلا کنید. شما نیاز ندارید خودتان را به کسی ثابت کنید یا از آن‌ها تایید بگیرید. حقیقت این است که شما اصلاً کسی نیستید. شما به طور یقین در حال تجربه‌ی کسی بودن هستید، اما در مقیاس بزرگ‌تر این شما نیستید.

"آن‌طور که به نظر می‌رسد نیست. شما آن‌چه فکر می‌کنید نیستید."

جان فریزر، کتاب آزادی بودن

"ما گاهی نشانه‌ها را درست می‌رویم ولی دلیل واقعی زندگی را گم کرده‌ایم- درک و تشخیص طبیعت حقیقی مان. این تنها دارو برای همه چیز است." مووجی

"تنها دلیل همه‌ی ناخشنودی‌ها، نارضایتی‌ها، و بدبختی‌هایی که در زندگی‌مان تجربه می‌کنیم نادیده گرفتن یا شناخت اشتباه خود حقیقی‌مان است." مایکل جیمز، کتاب خوشبختی و هنر بودن

معیار شما در زندگی نشان‌دهنده‌ی میزان خوشبختی‌تان است. چقدر خوش‌حال هستید؟ آیا همواره احساس خوش‌حالی واقعی می‌کنید؟ آیا در پس‌زمینه‌ای از شادی زندگی می‌کنید؟ قرار بر این بوده که شما همیشه شاد باشید. شادی، شما/ست. طبیعت واقعی شماست. خود حقیقی‌تان است.

"همه‌ی ما در این جهان دقیقاً به دنبال یک چیز هستیم. همه چیز، حتی حیوانات به دنبال آن هستند. و آن چیست که ما همه در جستجوی آنیم - شادی بدون غم و اندوه. یک شادی مستمر بدون هیچ‌گونه ردی از اندوه."

لستر لونسون، برنامه‌ی صوتی قدرت اراده

ما به هر کاری که دست می‌زنیم، هر تصمیمی که می‌گیریم به این دلیل است که فکر می‌کنیم از طریق آن خوشبخت‌تر خواهیم بود. این تصادفی نیست که همه‌ی ما در جستجوی خوشبختی هستیم؛ در واقع ما بدون اینکه متوجه باشیم به دنبال خودمان می‌گردیم!

امکان ندارد با چیزهای مادی به خوشبختی همیشگی رسید. همه‌ی چیزهای مادی می‌آیند و می‌روند، بنابراین اگر خوشبختی‌تان را به چنین چیزی محول کنید، با از بین رفتن آن خوشبختی هم ناپدید می‌شود. مادیات چیز بدی نیستند (آن‌ها خیلی هم خوبند، و شما لیاقت آن را دارید که هرچه از زندگی می‌خواهید را به دست آورید)، اما وقتی درمی‌یابید که آن‌ها شما را برای همیشه خوشبخت نمی‌کنند شکاف عظیمی رخ می‌دهد. اگر مادیات برای ما خوشبختی به همراه داشتند، در آن صورت وقتی چیزی را که واقعاً

خواهان آن هستیم را به دست می‌آوردیم، خوشبختی هرگز از ما جدا نمی‌شد. ولی اینطور نیست. در عوض ما یک شادی زودگذر را تجربه می‌کنیم و در زمان بسیار کوتاهی دوباره به جای اول برمی‌گردیم - خواستن چیزهای بیشتر در تلاش برای احساس خوشبختی دوباره.

تنها یک راه برای یافتن خوشبختی همیشگی وجود دارد - آن هم این است که خود حقیقی‌تان را کشف کنید، چرا که طبیعت واقعی‌تان خوشبختی است.

"جهانیان خوشبخت نیستند چون از خود حقیقی‌شان غافل‌اند. طبیعت واقعی انسان خوشبختی است. شادی، ذات خود حقیقی است. انسانی که در جستجوی خوشبختی است بطور ناخودآگاه خود حقیقی‌اش را جستجو می‌کند. . . . وقتی انسانی آن را می‌یابد، به خوشبختی‌ای دست پیدا می‌کند که پایانی ندارد." رامانا ماهراشی

"تنها دلیل واقعی بودن در اینجا روی کره‌ی زمین این است که طبیعت نامحدود و اولیه‌ی خود را بشناسیم یا از نو به خاطر بیاوریم." لستر لونسان، برنامه‌ی صوتی قدرت اراده

"کشف خود حقیقی‌مان این قدرت را دارد که تاریکی جهل را به روشنایی ادراک محض بدل کند. این ژرف‌ترین، مهم‌ترین و بنیادی‌ترین اکتشاف است. درختی است که بلافاصله به بار می‌نشیند. وقتی می‌فهمیم چه کسی هستیم - کسی که جهان را تجربه و درک می‌کند - خیلی چیزها سر جای خود قرار می‌گیرند. اگر حقیقت همان چیزی است که شما به دنبال آن هستید چیزهای زیادی برای دانستن وجود ندارد. نیازی به دانش زیاد نیست - باید به شناخت یک خود واقعی برسید." مووجی

در طول قرن‌ها از به یاد آوردن خود حقیقی‌تان به نام‌های مختلفی یاد شده است. روشن‌بینی، خودشکوفایی، خودشناسی، روشن‌گری، بیداری، یادآوری. احتمالاً فکر می‌کنید روشن‌گری نمی‌تواند برای شما مناسب باشد ("من فقط یک آدم عادی هستم")،

اما با این تفکر بیشتر از حقیقت دور می‌شوید. این اکتشاف- این خوشبختی، این آزادی- همان است که شما هستید، پس چطور ممکن است مناسب شما نباشد؟

"قلب خود را به روی این احتمال باز کنید که می‌توانید در همین لحظه حقیقت آنچه هستید را تجربه کنید. شاید برسید چطور؟ با توجه کردن به این نکته که تنها مانعی که در این راه وجود دارد تخیل شماست- مخالفتی که در تخیل شما جای دارد." آموزگارم

"ما آزاد هستیم و این را نمی‌دانیم. احساس می‌کنیم این چیزی است که امکانش خیلی کم است. ما قسم می‌خوریم که این خوبی‌ها و بدی‌ها هستند که کنترل ما را کاملاً در دست گرفته‌اند. و با این وجود (واقعیت این است)، آزادی درست همین جاست." جان فریزر، کتاب آزادی بودن

"خودشکوفایی، هم برای کسی که هیچ تحصیلاتی نداشته باشد و هم برای یک پادشاه امکان‌پذیر است. هیچ پیش‌شرطی برای خودشکوفایی وجود ندارد. خودشکوفایی فقط مختص کسانی که سال‌ها تمرین معنوی انجام داده‌اند نیست- برای کسی که مدام مشروبات الکلی و سیگار مصرف کرده نیز ممکن است." دیوید بینگهام، از کانشس تی‌وی

زندگی شما چگونه خواهد بود؟

"من در مورد چیزی صحبت می‌کنم که کم‌تر کسی آن را تجربه کرده است. چطور می‌توانم آن را توصیف کنم؟ هیچ محدودیتی از هیچ جهتی وجود ندارد. توانایی انجام هر کاری با صرفاً فکر کردن به آن. با این حال چیزی بیش از این است. بالاترین شادی را که می‌توانید داشته باشید تصور کنید و آن را صد برابر کنید." لستر لونسان، کتاب عدم وابستگی، عدم نفرت

وقتی خودتان را کاملاً بشناسید، یک زندگی عاری از مشکل، ناراحتی، اذیت، نگرانی، و ترس خواهید داشت. از ترس از مرگ رها خواهید شد و دیگر هرگز توسط ذهن‌تان کنترل یا شکنجه نخواهید شد. عقاید و باورهای غلط از بین خواهند رفت. آن‌ها جای خود را به وضوح، خوشبختی، شادی، آرامش، لذت و خوشی بی‌اندازه می‌دهند- هر لحظه یک لذت است. شما می‌دانید که تحت هر شرایطی ایمن و محفوظ هستید.

"و وقتی این را تشخیص دهیم . . . سعادت نهایی برای همیشه و تا ابد برقرار می‌شود. و با برقراری آن جاودانگی، نامحدود بودن، آرامش تزلزل‌ناپذیر، آزادی مطلق، و هر چیز دیگری که همه به دنبال آن هستند فراهم می‌شود."

وقتی خودتان را کاملاً بشناسید، زندگی راحت می‌شود- به نظر می‌رسد هر آن‌چه نیاز دارید بدون هیچ تلاشی از طرف شما برای‌تان ظاهر می‌شود. یک سهولت و جریان کنترل زندگی‌تان را در دست می‌گیرد. زندگی توام با فقدان و محدودیت برای همیشه پایان می‌یابد. شما می‌توانید نهایت قدرتی را که روی همه‌ی چیزهای این جهان دارید بشناسید. وقتی خودتان را کاملاً بشناسید، رنج و کشمکش از بین خواهند رفت، و ترس و احساسات منفی بر طرف خواهند شد. ذهن ساکت خواهد شد. شما مملو از شادی، یقین، کامیابی، حس فراوانی، و آرامش تزلزل‌ناپذیر خواهید شد.

از سخنان جان فریزیر، یک مادر و یک آموزگار ادبی

"این را تصور کنید: هر آن‌چه که ناگهان بر شما سنگینی کرده باشد دیگر سنگینی ندارد. ممکن است هنوز هم باشد، واقعیتی در زندگی‌تان، اما هیچ جرم و جاذبه‌ای ندارد. تمام آن‌چه که شما را آزار داده است اکنون فقط بخشی از چشم‌انداز است، مثل یک درخت، یک ابر در حال حرکت. تمام آشفتگی‌های عاطفی و ذهنی متوقف شده‌اند: کل باری که بر دوش‌تان بوده، که بعضی از آن‌ها از وقتی به یاد دارید با شما بوده‌اند. چیزهای آشنایی

مثل نزدیک‌ترین دوست‌تان - چیزهایی که به اندازه‌ی زبان مادری و رنگ پوست‌تان به شما نزدیک‌اند - به طرز توجیه‌ناپذیری به کلی از میان می‌روند. یک شادی بی‌صدا در این خلا حیرت‌انگیز جریان می‌یابد که صبح، ظهر و شب شما را در بر می‌گیرد، به هر کجا بروید با شما می‌رود، در هر نوع شرایطی، حتی در خواب. هر کاری که انجام می‌دهید بدون زحمت اتفاق می‌افتد. شما خوش‌حال هستید، اما بدون دلیل. هیچ چیز آزارتان نمی‌دهد. هیچ استرسی احساس نمی‌کنید. وقتی مشکلی به وجود می‌آید میدانید چه کار باید بکنید، آن کار را می‌کنید، و سپس رهايش می‌کنید. افرادی که قبلاً شما را دیوانه می‌کردند دیگر نمی‌توانند این کار را بکنند. وقتی برای رنج دیگران احساس دلسوزی می‌کنید، خودتان رنج نمی‌برید. کارهایی که قبلاً خسته‌کننده بودند سرگرم‌کننده می‌شوند. نیازی به درمان ندارید؛ خسته، مضطرب یا بدخلق نمی‌شوید. مگر در مواردی که لازم باشد، ذهن‌تان آرام است. زندگی‌تان کاملاً بر وفق مراد است - بدون اینکه مجبور باشید برای آن کاری انجام دهید . . . شما می‌دانید فارغ از اینکه با چه چالشی مواجه هستید - تا آخر عمرتان - آرامش‌تان حفظ خواهد شد. دیگر هرگز از تنهایی و ناامیدی نمی‌ترسید. هر چه سر راه‌تان قرار بگیرد، باز هم این شادی بی‌دلیل ادامه می‌یابد. تصورش را بکنید. " جان فریزر، از کتاب وقتی ترس فرو می‌ریزد

این زندگی شماست با بزرگ‌ترین راز. این سرنوشت شماست.

خلاصه‌ی فصل 1

- ما چه بدانیم چه ندانیم، در تک‌تک روزهای زندگی‌مان بی‌وقفه در جستجوی راز بزرگ بوده‌ایم.
- راز بزرگ در معرض دید همه‌ی ماست، با این وجود ما آن را گم کرده‌ایم.
- ما هزاران سال است از کشف حقیقت باز مانده‌ایم چرا که به آن چه درست جلوی چشم‌مان است نگاه نکرده‌ایم. مشکلات و مسائل زندگی، و آمد و شد وقایع جهان به راحتی حواس ما را پرت کرده‌اند.
- همه‌ی ما در طول زندگی عقاید و باورهای غلط زیادی را پذیرفته‌ایم، و آن عقاید و باورهای غلط ما را اسیر کرده‌اند.
- هرگاه رنجی می‌کشیم، دلیلش این است که هویت خود را اشتباه گرفته‌ایم.
- ریشه‌ی تمام رنج‌های بشر اشتباه گرفتن هویت است.
- شما در حال تجربه‌ی کسی بودن هستید، اما در مقیاس بزرگ‌تر این شما نیستید.
- قرار بر این بوده که شما همیشه شاد باشید. خوش‌حالی طبیعت واقعی شماست.
- از به یاد آوردن خود حقیقی‌تان به نام‌های مختلفی یاد شده است: روشن‌بینی، خودشکوفایی، خودشناسی، روشن‌گری، بیداری، یادآوری.
- قلب خود را به روی این احتمال باز کنید که می‌توانید در همین لحظه حقیقت آنچه هستید را تجربه کنید.
- وقتی خودتان را کاملاً بشناسید، یک زندگی عاری از مشکل، ناراحتی، اذیت، نگرانی، و ترس خواهید داشت، و مملو از خوشی، یقین، تحقق خواسته‌ها، فراوانی، و آرامش خواهید شد.

GREATEST



بزرگترین راز

راندا برن

مترجمان:

روزبه ملک زاده – نوشین عالشی

فصل 2

بزرگ‌ترین راز: فاش شد

"آنقدر نزدیک که نمی‌توانی آن را ببینی.

آنقدر نامحسوس که نمی‌توانی درکش کنی.

آنقدر ساده که نمی‌توانی باورش کنی.

آنقدر خوب که نمی‌توانی قبولش کنی."

لاک کلی، کتاب تغییر جهت به سوی آزادی

چرا اینقدر تعداد کسانی که حقیقت را کشف کرده‌اند کم است؟ چرا اکثر ما نفهمیده‌ایم که هستیم؟ چگونه میلیاردها نفر چیزی را که برای خوشبختی ما اینقدر مهم است گم کرده‌اند؟

ما به دلیل یک مانع کوچک کشف بزرگ‌ترین راز را از دست داده‌ایم: یک باور. فقط یک باور مانع از دستیابی ما به بزرگ‌ترین کشفی که می‌توانیم انجام دهیم شده است. آن باور این است که ما بدن و ذهن مان هستیم.

شما جسم‌تان نیستید

"ما در قالب جسم به این دنیا آمديم تا یاد بگیریم که جسم نیستیم."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 1-5

همانطور که برای رفتن از مکانی به مکان دیگر از ماشین استفاده می‌کنید، جسم شما وسیله‌ای است که از آن برای جابجایی و تجربه‌ی جهان استفاده می‌کنید.

"اگر ماشین داشته باشید نمی‌گویید که ماشین هستید. پس چرا اگر جسم دارید می‌گویید که جسم هستید؟"

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 1-5

جسم از آنجاییکه ماده است، هشیار نیست. او نمی‌داند که بدن است، اما "شما" می‌دانید. انگشت شما نمی‌داند که یک انگشت است، مچ دست‌تان نمی‌داند که یک مچ است، سرتان نمی‌داند که یک سر است، مغزتان نمی‌داند که یک مغز است، ولی "شما" هر یک از اعضای جسم خود را می‌شناسید. چگونه می‌توانید جسم باشید در حالیکه تمام قسمت‌های مختلف آن را می‌شناسید، و در عین حال هیچ‌یک از آن‌ها شما را نمی‌شناسد؟ سوالات کاوش‌گرانه از این قبیل هستند که افراد بزرگ گذشته را قادر ساختند تا رمز و راز آن‌چه واقعا هستیم را بگشایند.

"بدترین عادت‌ی که ما در طی هزاران سال به آن خو گرفته‌ایم این است که معتقدیم این جسم هستیم."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 1-5

"ما فراموش کرده‌ایم چه هستیم، و از چیزها هویت گرفته‌ایم. من این جسم هستم، پس می‌میرم."

فرانسیس لوسیل

"شما ترس‌تان از این است که اگر جسم نباشد، شما هم نیستید."

لستر لونسان

باور اینکه شما فقط جسم‌تان هستید بزرگ‌ترین ترس بشریت است، ترس از مرگ: وقتی بدن‌تان می‌میرد، می‌ترسید که دیگر وجود نداشته باشید. این مانند ابر تاریکی است که زندگی‌تان را فرا گرفته است. اگر به دنبال جاودانگی هستید- دست از وابستگی به جسم بردارید."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

خبر خوب این است که شما جسم‌تان نیستید، چون جسم، مثل همه‌ی چیزهای مادی، روزی به پایان می‌رسد. جهان کاملاً از چیزهای مادی ساخته شده است، و هیچ‌یک از آن‌ها، از جمله جسم شما که با روند تولد و مرگ‌تان پدیدار و ناپدید می‌شود، پایدار نیستند. خود حقیقی شما هرگز نمی‌میرد!"

"خود واقعی شما نمی‌تواند بمیرد. جسم می‌میرد، ولی جسم چیزی نیست که شما هستید."

موو جی

ما آزادیم که با جسم‌مان یا با کسی که واقعاً هستیم هم‌ذات‌پنداری کنیم. جسم یعنی درد و رنج و خود حقیقی شما یعنی لذت بی‌نهایت."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

راه حل شما برای رهایی از همه‌ی مشکلات با کنار گذاشتن این باور که جسم خود هستید آغاز می‌شود.

شما ذهن تان نیستید

شما صدای موجود در سرتان نیستید، در حالیکه احتمالا بیشتر عمرتان معتقد بودید که هستید. با وجود اینکه به نظر می‌رسد صدای موجود در سرتان شماست، چیزهای زیادی درباره‌ی شما می‌داند، و برای تان بسیار آشنا شده است، قطعا آن صدا شما نیستید. آن صدای موجود در سرتان ذهن شماست، و شما ذهن تان نیستید.

"ذهن مجموعه‌ای از افکار است که مرتبا پدیدار و ناپدید می‌شوند."

پیتر لاری

"اگر فکر نباشد، ذهن هم نیست."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

خودتان بررسی کنید. اگر فکر نباشد ذهن تان کجاست؟ آن وجود ندارد.

"در درون چیزی جز افکار و عواطف، خاطرات و احساسات وجود ندارد، ولی آیا شما

یک فکر هستید؟ یک احساس هستید؟"

روپرت اسپیرا، کتاب یک صحبت عمومی

اگر شما یک فکر بودید- بگذارید بگوییم، یک فکر ناامیدکننده- در آن صورت وقتی آن فکر ناپدید می‌شد شما هم ناپدید می‌شدید. شما فکر، شور، یا احساس نیستید، چون در آن صورت وقتی آن‌ها تمام شوند شما هم تمام می‌شوید، ولی بعد از اتمام آن‌ها شما هنوز هستید. شما پیش از فکر، پیش از شور و احساس اینجا هستید، و بعد از رفتن آن‌ها کاملا

سالم باقی می‌مانید. وقتی به آن نگاه می‌کنید کاملاً واضح است. ما مطمئناً افکار، احساسات، و عواطف را تجربه می‌کنیم اما هیچ‌کدام از این موارد نیستیم.

از برخی جهات راحت می‌توان فهمید که چطور از دیدن خود حقیقی‌مان باز مانده‌ایم، بدن و ذهن ترکیبی بسیار قانع‌کننده هستند. افکار مدام در ذهن ما سخنرانی می‌کنند، که بیشتر آن شامل ضمیر "من" است، گویی ما ذهن‌مان هستیم. ممکن است تعجب کنید اگر بدانید تمام احساسات جسم‌مان نیز از ذهن ناشی می‌شوند، که این باور ما را تقویت می‌کند که ما جسم‌مان هستیم.

"احساس شما به خودتان در اینکه دیگران شما را چگونه می‌بینند نقش دارد. وقتی اتفاقی می‌افتد به نظر می‌رسد «برای» شما اتفاق می‌افتد، یا ممکن است شما آن را به وجود بیاورید... شما به آن چه اتفاق می‌افتد به دلیل تاثیری که بر شما اهمیت می‌دهید. «همواره» آرزو دارید امنیت خود را حفظ کنید و روشن‌بین باشید. مطمئناً واقعی به نظر می‌رسید."

جان فریزر، کتاب شیرینی بزرگ: زندگی پس از فکر

موضوع این نیست که شما جسم و ذهن ندارید؛ بلکه این است که آن‌ها خود حقیقی شما نیستند. درست مثل اتومبیل‌تان آن‌ها ابزارهای دقیق تنظیم شده‌ای هستند که برای تجربه‌ی دنیای مادی از آن‌ها استفاده می‌کنید..

"هم‌ذات‌پنداری با جسم و ذهن تنها چیزی است که بر روی خود حقیقی شما درپوش می‌گذارد. این هویت گرفتن غلط است که خود واقعی شما را پوشانده است."

موو جی

آیا واقعاً همان کسی هستید که فکر می‌کنید هستید؟

"با توجه به تمام تلاشی که برای تقویت نفس صورت گرفته است - تاکید بر عزت نفس، شهرت، موفقیت، ظاهر فیزیکی، درآمدهای مادی - این یک معجزه است که اصلاً بیداری اتفاق بیافتد."

جان فریزر، کتاب آزادی بودن

"نفس، خود خیالی، خود متظاهر، خود جدا، و خود روانشناختی تعدادی از اسامی هستند که مربیان و خردمندان برای توصیف هویت اشتباه ما بکار برده‌اند. همه‌ی این توصیفات به جسم و ذهنی برمی‌گردد که در کنار هم چیزی را تشکیل می‌دهند که به آن فرد می‌گوییم. هنگامی که به خودمان اشاره می‌کنیم بیشتر ما به همین فردی که فکر می‌کنیم هستیم اشاره داریم."

مووچی

"چیزی به عنوان یک فرد وجود ندارد. اگر بگویید، من یک فرد هستم، باید بگویید کدام یک - یک زمانی یک کودک بود، بعد یک نوجوان، بعد یک نوپا. . . و این روند به زودی به پایان خواهد رسید."

دکتر دیپاک چوپرا

شخصیت شما دائماً در حال تغییر است، بنابراین اگر شما شخصیت‌تان هستید، کدام شخصید؟ آیا شما شخص عصبانی، بامحبت، ناامید، تحریک شده، یا مهربان هستید؟ احتمالاً فکر می‌کنید همه‌ی آن‌ها هستید، ولی نمی‌توانید باشید چون اگر بودید، شخص عصبانی هرگز ناپدید نمی‌شد؛ همیشه حضور داشت. اگر شخص ناامید واقعاً شما بودید، وقتی او ناپدید می‌شد بخشی از شما هم با او ناپدید می‌شد. ولی این اتفاق نمی‌افتد،

اینطور نیست؟ شما قبل و بعد از ظاهر شدن شخص عصبانی حضور دارید. قبل و بعد از ظاهر شدن شخص ناامید حضور دارید. واضح است که شما روحیه‌ی متغیر و شخصیت‌تان نیستید.

"شخصیت ابزار مفیدی است اما نمی‌تواند شما را تعریف کند. کسی که هستید خیلی فراتر از کسی است که فکر می‌کنید هستید."

جک او. کیفه

"بزرگ‌ترین مانع در کشف حقیقت اینکه اساساً چه کسی هستیم این باور است که من دسته‌ای از افکار، خاطرات، احساسات و عواطف هستم. این‌ها در کنار هم یک خود یا هویت توهمی را شکل می‌دهند. باور اینکه من این هویت هستم تنها مانع است. تمام مشکلات روانی ما بخاطر این خود تخیلی است. همه چیز ریشه در این دارد که خودمان را با این خود تخیلی اشتباه می‌گیریم."

روپرت اسپيرو، کتاب یک صحبت عمومی

"چنین به نظر می‌رسد که فرد فقط به دلیل اعتقاد راسخ و بی‌چون و چرا به حضور یک فرد واقعی است که وجود دارد. اما فرد، یا نفس، نمی‌تواند بدون اعتقاد به آن وجود داشته باشد. این فقط تخیل است. در حقیقت، هیچ فردی وجود ندارد. تنها ساکن این خانه‌ی جسم خود خالص است، که همان چیزی است که شما هستید. مابقی، همه ساختگی است. در این جسم دو مستاجر وجود ندارد، فقط یکی بوده است. اعتقاد به نفس، یک جور احساس واقعیت به ما می‌دهد، ولی این یک حقیقت نیست، فقط افسانه است."

موو جی

چه اشکالی دارد که باور کنیم ما یک نفس یا فرد هستیم؟

احساس کوچکی و آسیب‌پذیری زیاد می‌کنیم. از اتفاقات ناخوشایند می‌ترسیم. از بیماری، پیری و مرگ می‌ترسیم. از دست دادن چیزهایی که داریم، و به دست نیاوردن چیزهایی که می‌خواهیم، می‌ترسیم. ما با این باور که به "مقدار کافی" وجود ندارد، در وضعیتی از کمبود زندگی می‌کنیم: پول کافی، زمان کافی، انرژی کافی، عشق، سلامتی، و خوشبختی کافی، و زندگی کافی وجود ندارد. و حتی بدتر، ما معتقدیم که کافی نیستیم. هیچ‌کدام از این‌ها درست نیست - در واقع، این درست برعکس حقیقت است - ولی ما هرگز نمی‌توانیم به خوشبختی ابدی حقیقی دست یابیم در حالیکه این باور را حفظ می‌کنیم که فقط یک فرد هستیم.

فاجعه و کمدی شرایط انسانی این است که ما بیشتر زندگی خود را از طرف یک خود توهمی صرف فکر کردن، احساس کردن، عمل کردن، حس کردن، و مرتبط کردن می‌کنیم."

روپرت اسپیرا، کتاب خاکسترهای عشق

نفس آن چیزی نیست که شما هستید. ولی آنقدر سر و صدا می‌کند که نمی‌توانید صدای خود حقیقی‌تان را بشنوید. اگر به این ترتیب ادامه بدهید، اگر به نفس آب و غذا بدهید، دیوانگی است."

جان فریزر، کتاب گشودن در

"من فکر می‌کنم همه از زهر شخص نیش خورده‌اند- بیش از حد شخصی زندگی کردن، شخصی درک کردن، و شخصی کردن مسائل. پاسخ به زندگی به صورت شخصی نوعی نابینایی است. شما چیزها را درست نمی‌بینید."

مووجی

مطمئناً شما در حال تجربه کردن یک جسم، یک ذهن، و تجربه‌ی بودن یک فرد هستید، اما این‌ها در واقع کم‌ترین بخش از شما هستند، و در نهایت شما آن‌ها نیستید زیرا وقتی آن‌ها پایان یابند شما پایان نمی‌یابید.

"هیچ شخصی در اشخاص وجود ندارد."

شاکتی کاترینا مگی

ولی یک شمای حقیقی وجود دارد.

"چرا دیدن از طریق نفس، رها کردن آن، و دست کشیدن از باور به دوام انسان حقیر اینقدر مشکل است؟ چرا این خودِ ظاهراً واقعی را حفظ می‌کنیم، وقتی که زیر و اطراف و بالا و دورتادور آن را این حقیقت دیگر باشکوه فرا گرفته که واقعاً حقیقی است، و می‌توان برای رسیدن به آرامش کامل روی آن حساب کرد؟ چرا این خود را، در مقایسه با چیزی که اینقدر ناچیز است، انکار کنیم- برای چیزی که این‌همه دردسر و حتی درد ایجاد می‌کند؟"

جان فریزیر، کتاب گشودن در

تظاهرکنندگان بزرگ

افکار، عواطف، احساسات، و باورهای شما بطور یکپارچه با هم کار می‌کنند تا شما را متقاعد کنند که یک فرد هستید. ما همه تظاهرکنندگان بزرگ هستیم. ما تظاهر می‌کنیم خیلی کوچک و محدود هستیم. تظاهر می‌کنیم شخصی کوچک و محدود هستیم که متولد می‌شود، برای مدتی زندگی می‌کند، می‌میرد، و این پایان ماست. اما هیچ‌چیز نمی‌تواند دور از حقیقت باشد!

"ما به یک شخصیت خیالی که وجود ندارد وسواس پیدا کرده‌ایم."

شاکتی کاترینا مگی

می‌توان گفت این شخصیت خیالی دقیقاً مثل یک شخصیت سینمایی است. ما می‌دانیم بازیگری که این شخصیت را بازی می‌کند وجود دارد، اما آیا شخصیت فیلم می‌داند که بازیگر وجود دارد؟ نه، شخصیت سینمایی خیالی است.

ما با هر بار فکر کردن، این باور را تقویت می‌کنیم که یک فرد هستیم. اگر هر فکر را بررسی کنید، متوجه می‌شوید که در مرکز هر یک از آن‌ها یک "من" وجود دارد. آن افکار متمرکز بر "من"ی که باور دارید خودتان هستید بارها و بارها تصدیق می‌کنند که شما یک فرد ناچیز و محدود هستید.

وقتی اعتقاد دارید صدایی که در ذهن‌تان است همان چیزی است که هستید، به طور خودکار همه‌ی آن‌چه را می‌گویید باور می‌کنید؛ تمام افکاری را که ذهن‌تان ایجاد می‌کند باور می‌کنید.

افکاری همچون:

"من دارم پیر می‌شوم."

"من خیلی خسته‌ام."

"من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم."

"من نمی‌توانم انجامش دهم."

"من وقت کافی ندارم."

"من مثل گذشته سالم نیستم."

"من پول کافی ندارم."

"من به اندازه‌ی کافی باهوش نیستم."

"بینایی من مثل گذشته نیست."

"من احساس می‌کنم کسی مرا دوست ندارد."

"او مرا تایید نمی‌کند."

"من لیاقتش را ندارم."

"من از مردن می‌ترسم."

"من نمی‌دانم چه باید بکنم."

همه‌ی این افکار محدودیت‌هایی هستند که ذهن به شما تحمیل می‌کند. خود حقیقی شما نامحدود است، این بدین معناست که هیچ چیز بر شما قدرت ندارد!

مربی من می‌گوید که ما کوچک بودن را از طریق افکار محدود و مداوم تمرین می‌کنیم (مثل آن‌هایی که الان فهرست کردم)، در حالیکه اگر کوچک و محدود بودن را تمرین نمی‌کردیم، می‌توانستیم حقیقت آن‌چه را که هستیم ببینیم.

همه چیز راجع به "فرد" کاملاً برعکس خود حقیقی تان است. فرد ناقص است. خود حقیقی تان کامل است. فرد موقت و محدود است. خود حقیقی دائمی و نامحدود است. فرد متولد شده و می میرد. خود حقیقی تان هرگز متولد نشده و هرگز نمی میرد. فرد شخصی و ناپایدار است. خود واقعی شما غیر شخصی و همیشه پایدار است. فرد احوال متغیر دارد. خود حقیقی شما شادی و آرامش مداوم است. فرد مملو از قضاوت و نظر است. خود حقیقی تان نسبت به همه چیز گشوده و پذیراست. فرد مریض و پیر می شود. خود واقعی دستخوش پیری نمی شود، و بیماری هرگز نمی تواند به آن راه یابد. فرد رنج می کشد. خود حقیقی از هر درد و رنج آزاد است. فرد می میرد. خود حقیقی تا ابد وجود دارد.

مبادله‌ی ناکامی با حقیقت

تنها یک راه برای داشتن یک زندگی سعادت‌مندانه با خوشبختی پایدار وجود دارد، و آن این است که طبیعت حقیقی تان را بشناسید. فقط یک راه برای نجات از زندگی‌ای که درگیر مشکلات، منفی‌گرایی‌ها، و اختلافات شده وجود دارد، و آن این است که خود حقیقی تان را شناسایی کنید.

"خود حقیقی شما بی‌نهایت بزرگ و باشکوه، سالم، کامل، و در آرامش و شادی کامل است. وقتی خود را پیدا کنید همه چیز خواهید داشت."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

"زندگی به معنای حل انبوهی از مشکلات کوچک نیست زیرا آن‌ها هرگز پایان نخواهند یافت. زندگی یک چیز مهم و اساسی را که نادیده گرفته شده است به ما نشان می‌دهد - خود واقعی و تغییرناپذیرمان. بشر به عنوان یک کل بیشتر با این فکر غلط زندگی می‌کند که ما اساساً، بر خلاف خود حقیقی‌مان، فردی دارای یک جسم هستیم."

مووجی

"ممکن است در داستان زندگی ما تراژدی رخ دهد، اما در حقیقت هیچ فاجعه‌ای برای ما اتفاق نمی‌افتد. در نهایت این داستان فقط برای این است که این تمایز را یاد بگیریم. درست لحظه‌ای که آن درس را می‌گیریم، این داستان تغییر می‌کند تا خود را به شکل زیبایی، عشق، و خرد نمایان کند. به این مفهوم نچسبید که بدبختی اجتناب‌ناپذیر است. تا وقتی که به این مفهوم وابسته باشیم، بدبختی ایجاد می‌شود."

فرانسیس لوسیل

"در مثالی از کتاب مقدس، مردی که با جسم/ ذهن خود هم‌ذات‌پنداری می‌کند کسی است که خانه‌ی خود را روی ماسه بنا کرده است. شناخت خود حقیقی به معنی ساختن خانه بر روی صخره است."

دیوید بینگهام

برای یافتن حقیقت جستجویی در کار نیست زیرا این همان چیزی است که شما همین حالا هستید. چگونه می‌توانید خود را جستجو کنید؟ مساله این است که اکثر ما به جای اینکه به آن که هستیم نظر کنیم، از خود واقعی‌مان دور می‌شویم.

آیا تا به حال به آن تصاویری که در آن دو تصویر در یک تصویر وجود دارند نگاه کرده‌اید؟ هنگامی که برای اولین بار به تصویر نگاه می‌کنید می‌توانید یک تصویر را به وضوح ببینید،

اما در ابتدا نمی‌توانید تصویر دوم را ببینید. شما تلاش می‌کنید، اما به نظر می‌رسد تصویر دوم بخاطر تمرکزتان بر روی تصویر اول از شما دور مانده است.

شما باید دید خود را تغییر دهید و نگاه‌تان را تا حدی ملایم کنید تا ببینید که تصویر دیگر به چشم می‌آید.

در نقاشی معروف روبین، در نگاه اول یا دو نفر را می‌بینید که به یکدیگر نگاه می‌کنند، یا تصویر یک گلدان را می‌بینید. برای اینکه هر دو تصویر را واضح ببینید باید نوع نگاه خود را به تصویر تغییر دهید.

بیشتر عمر، ما از این منظر که جسم و ذهن هستیم به خود نگاه کرده‌ایم - که ما یک فرد هستیم. اما برای اینکه خود را به وضوح ببینیم، درست مثل نقاشی روبین، باید دیدگاه خود را کمی تغییر دهیم.

رازگشایی

بگذارید یک سوال ساده از شما بپرسم.

آیا آگاه هستید؟

پاسخ شما باید "بله" باشد، در غیر اینصورت از سوالی که از شما پرسیدم آگاه نبودید. بگذارید دوباره بپرسم.

آیا آگاه هستید؟

بله، آگاه هستید. شما از وقتی که نوزاد بودید، و بعد در کودکی، نوجوانی، و تا بزرگسالی آگاه بودید. شما تمام عمرتان آگاه بوده‌اید.

آگاهی تنها چیز ثابت در زندگی تان بوده و هست. جسم تان، ذهن تان، و افکار و عواطف و احساسات تان مدام تغییر می کنند، تنها چیزی که هرگز تغییر نکرده آگاهی شما از همه چیز است.

و این آگاهی همان چیزی است که واقعاً هستید.

شما آگاهی هستید.

"شما آن هستید. آنقدر نزدیک است که نمی توانید آن را ببینید. شما از طریق چشمان او به دنیای اطراف تان نگاه می کنید."

جن فریزیر، کتاب آزادی بودن

"ما به این صورت شرطی شده ایم که وقتی می گوئیم "من"، منظور جسم مان است، حال آنکه در واقع منظور از "من"، آگاهی است."

دیوید بینگهام

شما جسم، ذهن، یا یک سری افکار، عواطف، و احساسات نیستید. شما کسی هستید که از جسم، ذهن، افکار، عواطف، و احساسات تان آگاه هستید. شما خود آگاهی هستید.

"لحظه ای که با آگاهی روبرو می شوید چیزی در شما آن را تشخیص می دهد."

موو جی

شما از خواندن این کتاب، صداها، اطراف تان، اتاقی که در آن هستید، اسم تان، جسم تان و لباس های روی آن، تنفس تان، و احساسات فیزیکی تان آگاه هستید. شما از سقف دهان تان، کف پاهای تان، و انگشتان دست تان آگاه هستید. از ذهن تان، افکار درون سرتان، و احساسات و خلیات تان آگاه هستید.

در واقع، بدون آگاهی نمی‌توانستید هیچ چیز را در زندگی بشناسید یا تجربه کنید.

شما آگاهی‌ای هستید که از همه چیز آگاه است

آگاهی چیزی است که از هر تجربه‌ی زندگی شما آگاه است. این ذهن یا جسم نیست که از زندگی شما آگاه است. شما- آن آگاهی‌ای که هستید- از ذهن، افکار، و جسم آگاهید، و هر چیزی که از آن آگاه باشید نمی‌تواند شما باشد.

استاد سیلور باب آدمسون اشاره می‌کند که ما می‌دانیم که وجود داریم- و در آن شکی نداریم. بسیار خب، تنها راه اینکه بدانیم وجود داریم آگاهی از وجودمان است. ما به اشتباه باور داریم که آگاهی ما از وجودمان ناشی از ذهن یا جسم است، اما این درست نیست. آگاهی ما از وجودمان همان چیزی است که واقعاً هستیم، نه ذهن یا جسم‌مان.

فقط برای یک لحظه تصور کنید هیچ جسم یا ذهنی ندارید.

جسم‌تان را از میان بردارید. ذهن، اسم، داستان زندگی‌تان که کل گذشته‌تان است، خاطرات، باورها، و تمام افکارتان را از میان بردارید. و به آنچه می‌ماند توجه کنید.

آنچه باقی مانده آگاهی ساده است.

"اگر کسی توجه ما را به کاغذ سفیدی که این کلمات بر روی آن نوشته شده است جلب می‌کرد، ناگهان از آن آگاه می‌شدیم. در واقع ما همیشه از کاغذ آگاه بودیم ولی متوجه‌ی آن نبودیم زیرا توجه‌مان منحصراً بر روی کلمات بود. آگاهی مانند کاغذ سفید است."

روپرت اسپینا، کتاب آگاهی از آگاهی

درست مثل کاغذ سفید، آگاهی همیشه در پس‌زمینه‌ی زندگی ما وجود دارد. ما معمولاً توجه خود را منحصراً به ذهن و افکارمان و جسم و احساساتمان منعطف می‌کنیم، چون

آن‌ها خیلی جلب توجه می‌کنند. اما ما نمی‌توانستیم ذهن و افکارش را و جسم و احساساتش را بدون آگاهی‌ای که از آن‌ها آگاه است تجربه کنیم، همانطور که اگر پس‌زمینه‌ی کاغذ چاپ شده نبود، هیچ کلمه‌ای را نمی‌دیدیم.

"توجه خود را به این پس‌زمینه بدهید، حتی به مقدار کم، آنگاه جهانی کاملاً جدید کشف خواهید کرد."

هالی دواسکین

"آگاهی بارزترین عنصر تجربه است و در عین حال بیشتر از همه نادیده گرفته شده است."

روپرت اسپینا، کتاب آگاهی از آگاهی

"نکته‌ی ظریفی که نادیده گرفته می‌شود این است که همه چیز مستقیماً با آگاهی شناخته می‌شود، اما مردم تصور می‌کنند همه چیز از طریق ذهن وارد می‌شود. به عنوان مثال، عموماً می‌گوییم، "من فکر می‌کنم"، اما در واقع، اگر به دقت بررسی کنیم متوجه می‌شویم که این آگاهی از تفکر است که وجود دارد... بنابراین تفکر، شما نیست؛ چیزی وجود دارد که از فکر کردن آگاه است."

دیوید بینگهام، کاننش تی وی

کسی که از چشمان شما به بیرون نگاه می‌کند آگاهی است! کسی که از طریق گوش شما می‌شنود آگاهی است! بدون آگاهی از هیچ یک از چیزهایی که می‌بینید، می‌شنوید، می‌چشید، استشمام یا لمس می‌کنید آگاه نبودید، و هیچ اطلاعاتی که از طریق حواس خود دریافت می‌کنید را تجربه نمی‌کردید؛ حواس شما آگاه نیستند؛ این آگاهی است که از همه‌ی حواس‌تان آگاه است.

"دستگاهی که با آن می‌بینیم به خودی خود بی‌اثر است، قادر به دیدن نیست. یک تلسکوپ بدون اخترشناسی که پشت آن نشسته است بی‌فایده است. آن به خودی خود چیزی نمی‌بیند. به همین ترتیب، دستگاه ذهن به خودی خود چیزی نمی‌بیند."

فرانسیس لوسیل، کتاب رایحه‌ی سکوت

"شما آگاهی‌ای هستید که از همه چیز آگاه است."

دیوید بینگهام

"این آگاهی فردی- این احساس ما که «من یک فرد هستم، یک فرد جداگانه، ذهن یا روحی که در یک جسم محدود شده» - صرفاً یک تخیل است، یک شکل کاذب و تحریف شده از آگاهی ناب «من هستم»، اما دلیل اصلی همه‌ی آمال و بدبختی‌های ماست."

کالیانی لاری

"ماهیت حقیقی ما، خود واقعی بی‌نهایتی که هستیم، صرفاً ما منهای ذهن است."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 1-5

ذهن ما دنیایی را که می‌بینیم با لایه‌هایی از حجاب فکر و باور تحریف می‌کند، یک لایه بر روی لایه‌ای دیگر. هر حجاب ذهنی جهان را بیشتر تحریف می‌کند و مانع از این می‌شود که همه چیز را همان‌طور که هست ببینیم.

"ذهن هرگز نمی‌فهمد شما که هستید زیرا ذهن درپوشی است بر خود حقیقی‌تان. تنها با رها کردن ذهن است که خواهید فهمید که هستید."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 1-5

تلاش برای دیدن حقیقت با ذهن مثل این است که بخواهید چیزی را با چشم‌بند ببینید. شما باید چشم‌بند را بپندازید تا ببینید، همانطور که باید ذهن خود را رها کنید تا ببینید واقعاً چه کسی هستید.

"تلاش برای درک هشیاری با ذهن‌تان مانند این است که بخواهید خورشید را با شمع روشن کنید."

مووجی، کتاب آتش سفید، ویرایش دوم

بیشتر ما بدون اینکه حتی متوجه باشیم دائماً بر روی سر و صدای ناشی از ذهن‌مان متمرکز هستیم. آگاهی همیشه حضور دارد، اما وقتی از سر و صدای افکار فاصله می‌گیریم، توجه به آن بسیار راحت‌تر می‌شود. وقتی افکار متوقف می‌شوند، ما هشیارانه از آگاهی آگاه می‌شویم، که تمام مدت ساکت در پس زمینه وجود داشته است.

درپوش ذهن

"ما چنان عادت کرده‌ایم خود را از طریق مشکلات، بدیاری‌ها، و عقده‌های روحی‌مان بشناسیم که برای‌مان سخت است قبول کنیم هویت واقعی ما آگاهی بیدار است، که ماهیت حقیقی و خوبی اصیل ماست."

لاک کلی، کتاب تغییر جهت به سوی آزادی

آگاهی بیدار نامی است که لاک کلی برای اشاره به آگاهی از آن استفاده می‌کند، و این فقط یکی از نام‌های مختلفی است که مربیان در گذشته و حال برای توصیف آن چه شما هستید استفاده کرده‌اند: آگاهی، آگاهی بیدار، هشیاری، هشیاری کیهانی، بودن، طبیعت بودا، هشیاری مسیح، هشیاری خدا، روح، خود، بودن بی‌نهایت، هوش بی‌نهایت، بودن

نامحدود، ماهیت حقیقی، خود حقیقی، حضور خدا، حضور، آگاهی حضور، هشیاری ناب، آگاهی ناب، و خیلی اسامی دیگر. همه‌ی این اسامی دقیقاً یک چیز را توصیف می‌کنند - آگاهی‌ای که شما هستید.

ما چنان باهوش هستیم و زندگی‌مان چنان پیچیده است که به سختی می‌توانیم باور کنیم که کشف آگاهی بیدار به سادگی می‌تواند راه حل درد و رنج ما باشد. همچنین سخت است باور کنیم که مهم‌ترین کشف در حال حاضر در درون ما حضور دارد؛ نیازی نیست برای پیدا کردن، به دست آوردن، یا رشد آن به سفری دور و دراز برویم."

لاک کلی، کتاب تغییر جهت به سوی آزادی

"مسالهی خنده‌دار، ساده بودن کل آن است."

پیتر لاری

خیلی خنده‌دار است زیرا آن‌چه در واقع هستیم، آن‌چه از نفس‌مان هم به ما نزدیک‌تر است، هزاران سال از اکثریت انسان‌ها دور مانده است.

ما ساده‌ترین و شگفت‌انگیزترین کشف را از دست داده‌ایم زیرا افکار ما را هیپنوتیزم می‌کنند و ما را در ذهن نگه می‌دارند، غافل از آگاهی. ما معمولاً توجه خود را منحصرأ به افکار موجود در ذهن و هر آن‌چه از طریق حواس خود درک می‌کنیم، معطوف می‌کنیم، و با منحرف شدن توجه‌مان آن‌چه را که همیشه حضور دارد از دست می‌دهیم - آگاهی.

"جسم یا ذهن به خودی خود مشکلی ندارند. تنها مشکل این است که حضور شاهد، و هشیاری خود را با آن‌ها هم‌هویت می‌دانیم. تا وقتی که این حضور شاهد را با جسم و ذهن هم‌هویت بدانیم جایی باقی نمی‌ماند تا این حضور با تمام شکوهش خود را نمایان کند."

فرانسیس لوسیل، کتاب رایحه‌ی سکوت

"برای یک لحظه، فردیت را خاموش کنید. آن فقط یک لباس مندرس است که طی سال‌ها فرسوده و ساییده شده است."

پاملا ویلسون

"باور اینکه خودِ ما- نورانی، گشوده، و آگاهی خالی- در محدودیت‌ها و سرنوشت با ذهن و جسم مشترک است مثل این است که باور داشته باشیم پرده‌ی نمایش در محدودیت‌ها و سرنوشت با شخصیت فیلم مشترک است."

روپرت اسپینا، خاکسترهای عشق

"مردم فکر می‌کنند یک انسان هستند، اما آن‌ها موجوداتی نامحدود هستند. آن‌ها هویت خود را اشتباه گرفته‌اند."

دیوید بینگهام

ذهن شما فقط وقتی فکری دارید ظاهر می‌شود، و پس از پایان فکر از بین می‌رود. اما آگاهی هرگز پدیدار و ناپدید نمی‌شود. آگاهی همیشه حضور دارد، حتی وقتی در خواب به سر می‌برید. شما/حساس می‌کنید که وقتی می‌خواهید آگاهی‌تان ناپدید و وقتی بیدار می‌شوید دوباره پدیدار می‌شود، و با این حال نمی‌دانید وقتی خواب شبانه‌ی خوبی داشته‌اید، وقتی که مثلاً می‌گویید "خیلی خوب خوابیدم. مثل اسب خوابیدم."، از کجا

می‌دانید مثل اسب خوابیدید؟ شما این را می‌دانید چون آگاهی در تمام مدتی که خواب بودید بیدار بود و حضور داشت.

وقتی از خودتان می‌پرسید، "آگاه هستم؟" آگاهی بلافاصله متوجه می‌شود. آن پدیدار نمی‌شود؛ همیشه حضور دارد. شما فقط توجه‌تان را از تفکر برداشتید و روی آگاهی گذاشتید، و بنابراین هشیارانه آگاه شدید.

همه چیز به جز آگاهی در نهایت پایان می‌پذیرد و یا می‌میرد. تمام چیزهای مادی زمینی، بدون استثنا، می‌آیند و می‌روند، پدیدار و ناپدید می‌شوند. تک به تک چیزهای روی زمین - جسم‌ها، شهرها، کشورها، اقیانوس‌ها - پدیدار و بالاخره ناپدید می‌شوند. یک لحظه راجع به آن فکر کنید، می‌بینید که هیچ چیز ماندنی نیست. همه چیز موقتی است، حتی خود سیاره‌ی زمین، خورشید، منظومه‌ی شمسی، حتی جهان هستی. هیچ‌چیز برای همیشه وجود ندارد، به جز یک چیز - آگاهی. شما، یعنی آگاهی، همیشه هستید!

جسم ما پیر می‌شود، و با این حال افراد وقتی پیر می‌شوند خواهند گفت احساس نمی‌کنند سن‌شان بالا رفته است و همان احساس قبل را دارند. آن‌ها اذعان می‌کنند که جسم‌شان احساس پیری می‌کند، اما آن‌که احساس می‌کنند در اعماق وجودشان جا دارد اصلاً پیر نشده است. آن‌ها بدون اینکه بدانند آن آگاهی بی‌انتها را که واقعاً هستند درک می‌کنند.

"وقتی گذشته، یا کودکی خود، را به یاد می‌آورید چه کسی آن را به یاد می‌آورد؟ من به یاد دارم. "من" همان چیزی است که تجربه را می‌داند و به یاد می‌آورد."

دکتر دیپاک چوپرا

آن "من" که در سن پنج سالگی، پانزده سالگی، سی سالگی، و شصت سالگی از آن حرف می‌زنیم، آگاهی نامحدودی است که تمام عمر ما را مشاهده کرده است.

پنج سالگی: "من . . . می‌خواهم به مدرسه بروم."

پانزده سالگی: "من . . . دوست دارم زودتر فارغ‌التصیل شوم."

سی سالگی: "من . . . تازه نامزد کردم."

شصت سالگی: "من . . . هنوز برای بازنشستگی آماده نیستم."

"خودشناسی یعنی بفهمیم که تغییرات ظاهری صورت زندگی در بطن آگاهی دائمی و پایدار که خود حقیقی فرد بوده و هست به وجود می‌آیند."

دیوید بینگهام، برنامه‌ی کاننش تی‌وی

"این افسانه نیست. این چیز ممکن به اندازه‌ی یک درخت، سیاست، ریشه‌هایی که درخت را در زمین نگه می‌دارند، به اندازه‌ی روزنامه و داستان‌هایش واقعی است. به اندازه‌ی یک تیم بیس‌بال، قیمت بنزین، دعوا با خانواده‌ی همسران، به اندازه‌ی صورتحساب شهریه. . . واقعی است. حقیقت این است که از همه‌ی این‌ها واقعی‌تر است، اما به سختی دیده و احساس می‌شود، چه رسد به اینکه مستقیماً شناخته شود."

جَن فریزیر، کتاب گشودن در

"هیچ‌یک از ما نیست که مستقیماً با موجودی نامحدود در ارتباط نباشد یا آن را نداشته باشد، موجودی کاملاً کامل، همیشه حاضر، همیشه شاد و جاودانه. هیچ‌یک از ما نیست که همین حالا با آن در ارتباط نباشد! اما به دلیل یادگیری غلط، و با گذشت سن و در نظر گرفتن محدودیت‌ها و نگاه ظاهری، دید خود را تار کرده‌ایم. ما این موجود بی‌کران

را با مفاهیمی مثل، "من این جسم فیزیکی هستم"، یا "من این ذهن هستم"، یا "من با این جسم و ذهن فیزیکی، انبوهی از مشکلات و گرفتاری دارم." پوشانده‌ایم."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 1-5

"این همان مرحله‌ای است که اکثر ادیان از آن به عنوان "رهایی" یا "نجات" یاد می‌کنند، زیرا فقط در این حالت از خودشناسی واقعی می‌توانیم از بند اینکه خود را به غلط فردی جدا بدانیم رها شویم و نجات پیدا کنیم، اینکه آگاهی‌ای هستیم که در یک جسم فیزیکی محدود شده است."

مایکل جیمز، کتاب خوشبختی و هنر بودن

برخی ادیان نیز، هشیاری یا آگاهی را حضور خدا می‌دانند. هنگامی که شخصی یک تجربه‌ی الهی دارد- تجربه‌ای که احساس می‌کند در آن با خدا ارتباط برقرار کرده است- ذهن فردی و نفس افت می‌کنند، که در نتیجه‌ی آن آگاهی یا حضور خدا نمایان می‌شود. احساس عشق خالص، آرامش بی‌نهایت، زیبایی، خوشبختی، و سعادت وجود دارد که با چیزی به جز الوهیت نمی‌توان آن را اشتباه گرفت.

"در واقع، ما بیش‌تر از اینکه یک انسان باشیم یک موجود بی‌کران هستیم، که تجربه‌ای انسانی دارد."

دیوید بینگهام

از بسیاری جهات، حقیقت زندگی و خود ما کاملاً خلاف چیزی است که به ما آموخته‌اند. به جای روی آوردن به دنیا برای خوشبختی، تحقق خواسته‌ها، و یافتن پاسخ و حقیقت، ما باید به درون روی بیاوریم، زیرا فقط در آن جهت است که هر آن‌چه را به دنبالش هستیم خواهیم یافت. هدف از دنیای مهیج ما، و هر چه در آن است، لذت کامل است،

اما خوشبختی، شادی، عشق، آرامش، خرد و آزادی که آگاهی هستند- طبیعت تان- فقط در درون شما یافت می شود.

خلاصه ی فصل 2

* فقط یک باور مانع از دستیابی ما به بزرگ ترین کشفی که می توانیم انجام دهیم شده است. آن باور این است که ما بدن و ذهن مان هستیم.

* شما جسم تان نیستید؛ جسم شما وسیله ای است که با آن دنیا را تجربه می کنید. جسم تان هشیار نیست.

* باور اینکه شما فقط بدن تان هستید بزرگ ترین ترس بشریت است، ترس از مرگ.

* خود حقیقی شما هرگز نمی میرد.

* شما ذهن تان نیستید؛ ذهن فقط افکار است. اگر فکر نباشد، ذهن هم نیست.

* شما فکر، شور، یا احساس نیستید، چون در آن صورت وقتی آن ها تمام شوند شما هم تمام می شوید.

* شما در حال تجربه کردن یک جسم، یک ذهن، و تجربه ی بودن یک شخص هستید، اما این ها شما نیستند.

* ما از طریق افکار محدود کننده ی مداوم تظاهر می کنیم فردی کوچک و محدود هستیم.

* خود حقیقی شما نامحدود است، این یعنی هیچ چیز بر شما قدرت ندارد.

* شما تمام عمر آگاه بوده اید؛ آگاهی تنها چیز ثابت زندگی تان بوده و هست.

- * آن آگاهی خود حقیقی شماست. شما آگاهی هستید.
- * بدون آگاهی هیچ چیز را در زندگی نمی‌دانستید و تجربه نمی‌کردید.
- * این جسم یا ذهن نیست که از زندگی‌تان آگاه است. آگاهی چیزی است که از تک تک تجربیاتی که در زندگی دارید آگاه است.
- * تصور کنید که جسم یا ذهن، اسم، داستان زندگی، گذشته، خاطرات، باورها، یا افکاری ندارید. آن چه باقی می‌ماند آگاهی است.
- * ما معمولاً توجه خود را منحصرأً به افکار و چیزهایی که درک می‌کنیم می‌دهیم، بنابراین آن چه را که همیشه وجود دارد از دست می‌دهیم- آگاهی.
- * حتی وقتی در خواب هستید آگاهی حضور دارد.
- * وقتی از خودتان می‌پرسید، "آگاه هستم؟" آگاهی بلافاصله متوجه می‌شود. آن پدیدار نمی‌شود؛ همیشه حضور دارد.
- * همه چیز به جز آگاهی در نهایت پایان می‌پذیرد یا می‌میرد.
- * آن "من" که در سنین مختلف به آن اشاره می‌کنیم "من" نامحدود آگاه است، که شاهد کل زندگی ما بوده است.
- * ما باید به جای روی آوردن به دنیا برای خوشبختی، تحقق خواسته‌ها، و یافتن پاسخ و حقیقت، به درون رو کنیم، زیرا فقط در آن جهت است که هر آن چه را به دنبالش هستیم خواهیم یافت.

GREATEST



بزرگترین راز

راندا برن

مترجمان:

روزبه ملک زاده – نوشین عالشی

فصل 3

فاش کردن ادامه دارد

شما آگاهی هستید؛ نه کسی که از چیزی آگاه است. شما خودِ آگاهی نامحدود هستید. همانطور که فرانسیس لوسیل گفت، یک تلسکوپ بدون اخترشناسی که از پشت آن نگاه می‌کند تنها یک ابزار است. جسم و ذهن شما هم ابزار هستند. و در اینصورت آن چیست که از پشت چشمان شما نگاه می‌کند؟ شما، آگاهی. چیست که صداها را می‌شنود؟ آگاهی. جسم شما بخاطر آگاهی‌تان زنده است. آگاهی در واقع همان نیروی حیاتی است که جسم شما را به حرکت وامی‌دارد.

"این باور اساسا اشتباه است که یک انسان در حال تجربه کردن آگاهی است. این صحیح نیست. فقط آگاهی آگاه است، و بنابراین فقط آگاهی می‌تواند آگاهی را تجربه کند. وقتی از شما می‌پرسم، "آگاه هستید؟"، مکثی می‌کنید و سپس پاسخ می‌دهید، "بله". این "بله" تاکید بر این دارد که آگاهی از خودش آگاه است. این جسم یا ذهن نیست که آگاه بودن را تجربه می‌کند. جسم و ذهن تجربه نمی‌کنند؛ بلکه تجربه می‌شوند."

روپرت اسپیرا، گفتگوی "پرتوی هشیاری"

فقط یکی هست: نام ما "من" است

"فقط آگاهی آگاه است. انسان‌ها، سگ و گربه‌ها، و حیوانات آگاه نیستند. فقط آگاهی است که آگاه است. فقط یک آگاهی است، همانطور که فقط یک فضا در جهان هستی وجود دارد. آن آگاهی در ذهن تک‌تک ما پخش شده است و در نتیجه به نظر می‌رسد هر یک از ما سهم خود را از آگاهی داریم، همانطور که هر ساختمان سهم خود را از فضا اشغال می‌کند."

روپرت اسپینا، گفتگوی "آگاهی تنها موجود آگاه است"

این آگاهی نامحدود- این تنها آگاهی- شما هستید، و همه‌ی افراد دیگر! تنها یک آگاهی وجود دارد، و همان آگاهی است که از طریق همه در کار است. ما فقط یکی هستیم. نام ما "من" است.

"فقط یک «من» وجود دارد، و شما آن هستید، همانطور که همه هستند."

دیوید بینگهام

این یک آگاهی است که از طریق هر شکلی از حیات در کار است. همه‌ی اشکال فیزیکی تنها ابزارهای مختلفی برای یک آگاهی باشکوه و بی‌نهایت هستند. معنای واقعی آموزش این است، "ما یکی هستیم."

هشیاری و آگاهی دو واژه‌ی متفاوتند که برای توصیف یک چیز به کار می‌روند. هر دوی آن‌ها شما را توصیف می‌کنند.

"این آگاهی بسیار معمولی، که همین لحظه این سخنان را می‌شنود و درک می‌کند، اتفاقاً همان آگاهی الهی است که در همه‌ی زندگی‌ها جاری است. در کل کیهان هیچ موجود مجزایی وجود ندارد."

فرانسیس لوسیل، کتاب زیبایی عشق حقیقی

ما یکی هستیم. در ما تنها یکی هست. فقط یکی تحت عنوان ما هست."

موجی، کتاب آتش سفید، ویرایش دوم

این تا حدودی شبیه تریلیون‌ها سلولی است که در بدن شما کار و فعالیت و زندگی می‌کنند. تک تک سلول‌ها بدون اینکه بدانند در واقع بخشی از یک انسان واحد هستند. میلیاردها موجود در جهان وجود دارند که به صورت فردی عمل می‌کنند، و اکثر آن‌ها نمی‌دانند که تنها موجود بی‌نهایت هستند.

"به ما یاد داده‌اند که باور کنیم این آگاهی، شخصی و محدود است و هر فرد دارای هشیاری جداگانه است، بطوری که هشیاری‌های زیادی وجود دارد. ما هرگز این را در نظر نگرفته‌ایم که پذیرفتن جدایی دو جسم، به دلیل امکان دیدن حد و مرز بین آن‌ها، آسان است؛ اما یافتن حد و مرز هشیاری امکان‌پذیر نیست."

فرانسیس لوسیل، کتاب زیبایی عشق حقیقی

اگر فقط یک آگاهی یا هشیاری وجود دارد، چرا ما از افکار و احساسات در جسم افراد دیگر آگاه نیستیم؟ یا از آن چه یک حیوان در آفریقا می بیند یا می شنود؟ این به این دلیل است که آگاهی یا هشیاری از طریق ذهن تان فیلتر شده و در جسم تان تمرکز یافته است. به علاوه، این باور که شما یک فرد جداگانه هستید مانع از گستردگی کامل آگاهی می شود. اما وقتی نسبت به دیگری احساس ترحم یا عشق می کنید، خیلی بیشتر از آن چه تصورش را بکنید با آن آگاهی یگانه هماهنگ می شوید.

همه ی ما در زندگی برای لحظاتی کوتاه آگاهی وجود خود را دیده ایم، اما اکثر اوقات به آن به چشم خیال یا ترفند ذهن نگاه کرده ایم. خواه به یاد بیاوریم یا نه، ما تجربه هایی داشته ایم که نمی توانیم آن ها را توضیح دهیم، که اغلب هم مربوط به دوران کودکی مان هستند. این ممکن است تجربه ای بوده باشد که شما حس کنید واقعاً بزرگ شده اید و احساس کنید جهان درون شماست، یا شاید چیزی را دیده یا شنیده باشید که هیچ کس دیگری نمی تواند آن را ببیند یا بشنود.

کودکان بیشتر با آگاهی هماهنگ هستند چرا که ذهن آن ها هنوز آگاهی را با یک سری مفاهیم و باورهای ذهنی نپوشانده است. کودکان زیر دو و نیم سال آگاهی ناب و ساده اند. آن ها تجربه ی جدا بودن را ندارند، به همین دلیل است که خود را سوم شخص صدا می کنند. یک دختر بچه ی دو ساله وقتی خود را در یک عکس می بیند می گوید، "او سارا است!" نمی گوید، "او منم"، زیرا هنوز خودش را به عنوان "من"، یک فرد جدا، تجربه نکرده است. تجربه ی او این است که فقط یکی وجود دارد، و او همان است، و بقیه هم همان هستند.

"هیچ چیز خارج از هشیاری ما وجود ندارد. فقط یک هشیاری وجود دارد و ما آن هستیم."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

هشیاری یا آگاهی در تمام جسم شما و خارج از آن جاری است؛ جسم نمی‌تواند آگاهی را در بر بگیرد زیرا آگاهی بی‌شکل است. این مثل این است که بخواهید فضا را درون شیشه جای دهید؛ البته فضا هم در درون شیشه قرار دارد و هم بیرون از آن. در واقع، شیشه در فضا قرار دارد، همانطور که جسم‌ها در آگاهی قرار دارند. آگاهی بدون شک همه چیز را در خود جای می‌دهد، و همین باعث شده است که تجربه‌ی موجودات روشن‌بین از زندگی این باشد که آن‌ها همه چیز هستند - زیرا واقعا هم همه چیز هستند، و شما هم به عنوان آگاهی همینطور!

"در پس چشمان شما همان هشیاری یگانه‌ای قرار دارد که در پس چشمان مسیح، بودا، کریشنا، و هر کس دیگر بود."

آموزگارم

فکرش را نکنید. هشیاری شما همان هشیاری تمام موجودات بزرگ است؛ شما به آن‌ها همینقدر نزدیک هستید. آن‌ها از شما فاصله ندارند. شما با آن‌ها یکی هستید.

"راز، و معجزه‌ی این است که این هشیاری معمولی که ما آن را مسلم می‌دانیم، حتی تا آن جا که وجودش را انکار می‌کنیم، اتفاقاً هشیاری خودِ جهان هستی است، مرکز واقعی آن." آن.

فرانسیس لوسیل، کتاب زیبای عشق حقیقی

چگونه به عنوان آگاهی باقی بمانیم

هیچ فرایندی نیست که شما را به آگاهی‌ای که هستید برساند؛ این چیزی نیست که باید به آن برسید. چیزی نیست که افراد مشخصی داشته باشند و شما نداشته باشید. شما همین حالا هم آن هستید. ممکن است از آن غافل شده باشید، و تمام عمر بر این باور بوده باشید که فقط یک فرد هستید، اما این حقیقت بودن تان را تغییر نمی‌دهد.

"شما هر چیزی را می‌توانید از دست بدهید، اما آگاهی بودن تان را هرگز از دست نمی‌دهید."

موجی، کتاب وسیع‌تر از آسمان، بزرگ‌تر از فضا

وقتی یک انسان در جایگاهی زندگی می‌کند که می‌داند آگاهی نامحدود است، آن‌گاه تجربه‌ی زندگی در دنیای مادی برایش مهیج می‌شود. از آنجایی که ذهن آن‌ها در پس‌زمینه و آگاهی در پیش‌زمینه قرار گرفته است، دیگر تحت تاثیر آشفتگی ذهن نیستند،

بنابراین همواره سبک‌بال، شاد و خنده‌رو هستند. آن‌ها در خوشبختی و آرامش ناب به سر می‌برند و هر روز از آن جایگاه زندگی خود را پیش می‌برند. عملاً مشکلی وجود ندارد،

همه‌ی چیزهایی که رویای آن‌هاست به سراغ‌شان می‌آید، و چون هشیارانه به عنوان آگاهی زندگی می‌کنند، از جاودانگی کاملاً آگاه هستند. آن‌ها می‌دانند همه چیزند، و با این وجود می‌دانند که از هیچ چیز تاثیر نمی‌پذیرند. زندگی روی زمین از این بهتر نمی‌شود!

"هر کار کوچکی که می‌کنید یا هر چیزی که می‌بینید- هر چیز معمولی کوچک- این حس غریبانه‌ی بودن را در بردارد. گاهی دل‌تان می‌خواهد برای غیردیدنی‌ترین چیزها گریه کنید. خطوط دیوارها نسبت به کف اتاق. افقی بودن آن. چرت زدن فرش. صدای رد شدن ماشین. بوی پوست بازوی‌تان. همه‌ی آن‌ها معجزه‌آسا هستند."

جَن فریزیر، کتاب گشودن در

اما باید خودتان آن را تجربه کنید. شنیدن آن از زبان شخصی دیگر یک راهنما است که مسیر درست را به شما نشان می‌دهد. مثل این است که یک آژانس مسافرتی قله‌ی اورست را توصیف کند. تا وقتی خودتان به کوه اورست نروید و آن را تجربه نکنید، نمی‌توانید بدانید چگونه است- فقط در آن صورت خواهید دانست.

"در واقع غیرممکن است که در این فضای باز آگاهی نباشید. با این حال، دانسته در آن بودن چیز دیگری است."

فرانسیس لوسیل، کتاب رایحه‌ی سکوت

"شما نمی‌توانید از آگاهی خارج شوید- فقط عادت توجه کردن به افکار است که باعث می‌شود آن را گم کنید."

پیتر لاری

ما می‌توانیم توجه خود را یا بر روی افکار درون سرمان قرار دهیم یا بر روی آگاهی وجودمان. این یک جابجایی ساده‌ی توجه است. تا جایی که می‌توانید توجه خود را به جای فکر به آگاهی معطوف کنید، در این صورت در مسیر آزادی مطلق و سعادت قرار خواهید گرفت.

تمرین آگاهی- سه گام تا آرامش

تمرین آگاهی چیزی است که من از آن استفاده می‌کنم و ادامه می‌دهم تا هشیارانه به عنوان آگاهی باقی بمانم. این تمرین برای تبدیل شدن به آگاهی نیست، چرا که شما همین حالا هم آگاهی هستید. برای این است که بتوانید زندگی‌تان را هشیارانه به عنوان آگاهی وجودتان پیش ببرید. فقط سه گام تا یک زندگی کاملاً آزاد توام با خوشبختی و آرامش پایدار راه است.

گام 1. از خود بپرسید، "آیا آگاه هستم؟"

گام 2. به آگاهی توجه کنید.

گام 3. به عنوان آگاهی باقی بمانید.

گام 1. از خود بپرسید، "آیا آگاه هستم؟"

تلاش نکنید این سوال را با ذهن تان پاسخ دهید؛ افکار نمی توانند به شما کمک کنند آگاهی را تجربه کنید. هر بار که این سوال را می پرسید، توجه تان از ذهن و افکار برداشته می شود و به آگاهی معطوف می گردد. وقتی می پرسید، "آیا آگاه هستم؟" آگاهی فوراً حاضر می شود. ممکن است بعد از آن ذهن با یک فکر سریع وارد شود، ولی اگر چنین شد فقط سوال را دوباره بپرسید. هر چه بیشتر سوال را بپرسید، بیشتر به عنوان آگاهی باقی می ماند، و ذهن و افکار تان ساکت تر می شوند.

"توجه کنید که ذهن، در تمام تغییراتش، پس زمینه ای بدون تغییر دارد."

هیل دواسکین

پس از پرسیدن، "آیا آگاه هستم؟"، اولین چیزی که احتمالاً احساس خواهید کرد حس راحتی است، زیرا هر مقاومتی که در ذهن و جسم دارید شروع به محو شدن می کند. در پی پرسیدن مکرر این سوال، با گذشت زمان آن احساس راحتی به حس ظریفی از خوشبختی توأم با آرامش تبدیل می شود. با آرام شدن ذهن، ممکن است احساس آرامش کنید. ممکن است جریان یافتن شادی را در اطراف قلب تان احساس کنید.

آرامشی که احساس می کنید به دلیل افتادن ذهن تان در پس زمینه است. هرچه ذهن به مدت طولانی تر در پس زمینه بماند، و آگاهی در پیش زمینه قرار بگیرد، بیشتر احساس راحتی و خوشبختی خواهید کرد. سعادت زمانی حاصل می شود که آگاهی بطور دائمی در پیش زمینه باقی بماند و ذهن در جایگاه مناسب خود قرار گیرد.

به خاطر داشته باشید که آگاهی بی‌فرم است، بنابراین چیزی نیست که بتوانید آن را نگه دارید. مثل عشق است. شما می‌دانید که عشق وجود دارد، اما آیا می‌توانید آن را نگه دارید؟ می‌توانید احساسات عشق را در قلب‌تان حس کنید، اما نمی‌توانید آن را در دست‌تان بگیرید. آگاهی هم همین‌طور است. شما با آگاهی احساس راحتی و خوشبختی را در جسم‌تان حس می‌کنید، ولی نمی‌توانید آن را در دست بگیرید یا نگه دارید. در ابتدا ممکن است هشیارانه در آگاهی ماندن، به دلیل عادت به تفکر، سخت به نظر برسد.

"به محض مشاهده‌ی این موضوع، دوباره می‌پرسیم، "آیا آگاه هستیم؟"، به این ترتیب ذهن را، به دور از دانش و تجربه، به سمت ذات یا منبع خود دعوت می‌کنیم."

روپرت اسپینا، کتاب آگاهی از آگاهی

راه ترک کردن عادت به تفکر بی‌وقفه این است که آگاهی بی‌نهایت باشید. شما نمی‌توانید برای متوقف کردن ذهن از ذهن استفاده کنید و عادت فکر کردن را بشکنید. به همین دلیل است که بسیاری از افراد در مراقبه شکست می‌خورند، زیرا آن‌ها سعی می‌کنند از ذهن برای آرام کردن ذهن استفاده کنند، به جای اینکه اجازه دهند افکار بدون هیچ‌گونه توجهی از طرف آن‌ها بیایند و بروند.

برای اکثر مردم رهایی از ذهن عملاً امکان‌پذیر نیست زیرا ذهن پشت سر هم فکر ایجاد می‌کند، و آن‌ها درک نمی‌کنند که می‌توانند توجه خود را از افکارشان بردارند. رهایی از ذهن بسیار باشکوه است، و زمانی حاصل می‌شود که بتوانید به جای اینکه فریب دنبال یا باور کردن افکار را بخورید، فقط آن‌ها را مشاهده کنید.

گام 2. به آگاهی توجه کنید.

پس از تمرین گام 1 برای مدت زمانی نسبتاً کوتاه، به مرحله‌ای خواهید رسید که به طور خودکار متوجه آگاهی می‌شوید. دیگر نیاز نخواهید داشت که بپرسید، "آیا آگاه هستم؟"، زیرا لحظه‌ای که به آگاهی فکر می‌کنید، فوراً در پیش‌زمینه ظاهر می‌شود و ذهن‌تان در پس‌زمینه عقب‌نشینی می‌کند.

"اجازه دهید تجربه‌ی آگاه بودن در پیش‌زمینه‌ی قرار گیرد، و افکار، تصاویر، عواطف، احساسات، و ادراکات در پس‌زمینه‌ی تجربه عقب‌نشینی کنند. فقط به تجربه‌ی آگاهی توجه کنید. آرامش و خوشبختی‌ای که همه‌ی مردم در آن زندگی می‌کنند."

روپرت اسپینا، کتاب آگاهی از آگاهی

با چندین بار مشاهده‌ی آگاهی در طول روز توجه خود را به سمت آگاهی معطوف کنید. طولی نخواهد کشید که هر بار که از آشفتگی ذهن به آرامش عمیق آگاهی برمی‌گردید، احساس مطبوعی از راحتی و خوشبختی به شما دست می‌دهد.

"هر لحظه یک چنگال در دست دارید. برای بودن آن‌چه هستید و آن‌چه نیستید. هر ثانیه در حال انتخاب هستید."

آموزگارم

اگر احساس می‌کنید ذهن‌تان آگاهی را پوشانده است یا حس می‌کنید آن را از دست داده‌اید و نمی‌توانید پس بگیرید، از خود بپرسید: "چه چیز آگاه است که آگاهی از بین رفته است؟" این آگاهی است که از آن آگاه است! و با آن، از آگاهی آگاه خواهید شد.

اگر فکر می‌کنید هنوز نتوانسته‌اید آگاهی را کشف کنید، از خود بپرسید: "چه چیز آگاه است که من آگاهی را کشف نکرده‌ام؟" این آگاهی است که از آن هم آگاه است! و اکنون شما از آگاهی آگاه هستید.

"شما همین حالا خود آگاهی هستید، نه کسی که تلاش می‌کند آگاه باشد."

موجی

آیا الان از جسم خود آگاه هستید؟ این آگاهی است که از جسم‌تان آگاه است. آیا از صندلی‌ای که روی آن نشسته‌اید آگاهید؟ این آگاهی است که از صندلی آگاه است. آیا از تنفس‌تان آگاهید؟ این آگاهی است که از تنفس‌تان آگاه است. به همین سادگی.

"هر زمان که به آن فکر کردید، خود را به آگاهی اکنون برگردانید. هر روز صدها بار این کار را انجام دهید زیرا، به یاد داشته باشید، تمام قدرت شما در آگاهی شما از قدرت‌تان قرار دارد."

کتاب راز

گام 3. به عنوان آگاهی باقی بمانید.

"در ابتدا احساس می‌کنید یک بازدیدکننده از آگاهی هستید، اما به تدریج که واقعی بودن آن را کشف می‌کنید هر گونه احساس ترس یا جدایی از میان می‌رود."

موجی

به عنوان آگاهی ماندن به این معنی است که توجه‌تان را در کجا قرار می‌دهید. آموزگار من یک روش ساده برای فکر کردن در این مورد پیشنهاد می‌دهد. ذهن ما شبیه لنز دوربین عمل می‌کند. ذهن دارای عملکرد بزرگ‌نمایی خودکار است، و توجه ما را روی جزئیات متمرکز می‌کند، همانطور که برای دیدن نمای نزدیک با لنز دوربین زوم می‌کنید. بیشتر اوقات ذهن در حالت بزرگ‌نمایی قرار دارد و ما جهان را با توجهی که روی یک چیز متمرکز شده می‌بینیم، که نتیجه‌ی آن دید بسیار محدود و تحریف شده‌ای از جهان است. اما هنگامی که می‌خواهید از یک فضای کاملاً باز عکس بگیرید، کوچک‌نمایی می‌کنید و لنز را برای عکاسی با زاویه‌ی باز تا جای ممکن باز می‌کنید. به همین ترتیب اگر توجه خود را کاملاً باز کنید تا دیگر بر روی جزئیات متمرکز نشوید، آگاهی نمایان می‌شود. این یک روش ساده است که به عنوان آگاهی باقی بمانید و بگذارید همه چیز همانطور که هست باشد.

برای عملی کردن این، همین حالا نگاهی به اطراف خود بیندازید، چیزی از نزدیک پیدا کنید تا روی آن تمرکز کنید و توجه‌تان را فقط بر روی آن بگذارید. در صورت تمایل می‌توانید از دست‌تان استفاده کنید. اکنون توجه‌تان را باز کنید تا کاملاً گسترده شود و بدون اینکه روی چیز خاصی تمرکز کنید تا آن‌جا که ممکن است محیط اطراف‌تان را در بر بگیرید. به احساس رهایی و آرامشی که بلافاصله در جسم‌تان حس می‌کنید توجه کنید. این به این دلیل است که ذهن ما دائماً متمرکز است و برای حفظ این تمرکز تلاش زیادی لازم است. بنابراین وقتی میدان توجه خود را تا حد امکان گسترده و باز می‌کنید، ذهن در پس‌زمینه محو می‌شود و آگاهی در پیش‌زمینه نمایان می‌شود. شما احساس رهایی می‌کنید زیرا آگاهی بدون زحمت است؛ بدون نیاز به تمرکز همه چیز را می‌بیند و می‌داند.

"کسی که خود را با آن اشتباه گرفته‌اید و می‌خواهد اتفاقات را رقم بزند هیچ قدرتی ندارد. با این حال می‌گویند، "من باید مراقب بعضی چیزها باشم." این آگاهی است که مراقب همه چیز است."

آموزگارم

"هرچه کم‌تر باور داشته باشید که کننده‌ی کارها شما هستید، بیشتر در مقام یک نیروی مهارنشده‌ی همیشگی در جهان خواهید بود."

هیل دواسکین

من قبلاً خیلی سعی می‌کردم اتفاقات را خودم رقم بزنم. به توانایی‌هایم افتخار می‌کردم و همزمان چندین کار را انجام می‌دادم. این تبدیل به هویت من شد. من ملکه‌ی انجام کار بودم! و مطمئناً جهان هستی به دلیل آن‌چه در مورد خودم باور داشتم، کارهای بی‌شماری را بر سرم جاری می‌کرد.

اما این‌ها همه تغییر کرده‌اند چرا که مرتباً باورم را در مورد خودم رها کرده‌ام، و به عنوان آگاهی وجودم باقی مانده‌ام. من نه تنها از همیشه خوش‌حال‌ترم، بلکه به جای اینکه همه‌ی کارها را خودم انجام دهم و انجام دهم و انجام دهم، بطور طبیعی انجام می‌گیرند. اگر هم در نهایت کاری را انجام دهم، مثل این است که کاری نمی‌کنم، خیلی برایم راحت است. زندگی معجزه‌آسا می‌شود!

در روز حداقل پنج دقیقه زمان بگذارید تا توجه‌تان را بر روی آگاهی قرار دهید. می‌توانید این کار را به محض بیدار شدن از خواب، یا وقتی می‌خواهید بخوابید، و یا هر وقت دیگری که برای‌تان مناسب است انجام دهید. اگر شما هم به اندازه‌ی من خواهان یک زندگی

معجزه آسا باشید، بیشتر به آگاهی توجه می کنید، حتی پنج دقیقه در روز تغییر بزرگی در زندگی تان ایجاد می کند. به همین راحتی.

به یاد داشته باشید، این یک تمرین برای آگاه شدن نیست، زیرا شما هم اکنون آگاهی نامحدود هستید. بلکه این تمرینی است که شما را از هم ذات پنداری با ذهن و جسم تان، که خود حقیقی شما نیستند، باز می دارد.

"در ابتدا به نظر می رسد تلاش لازم است تا به حضور دلپذیر برسیم، اما برخی اوقات، چنان طبیعی است که به نظر می رسد برای ترک آن تلاش لازم است. مثل خانه می ماند."

فرانسیس لوسیل، کتاب رایحه ی سکوت

به جایی می رسید که اطمینان دارید در قلمروی الوهیت، برای کسانی که ترجیح می دهند از کلمه ی "خدا" استفاده کنند، در محضر خدا هستید. بودن در محضر خدا یا قلمروی الوهیت یعنی فرا رفتن از ذهن.

"وقتی چشم نفس یا منیت را ببندی با چشمان خداوند می بینی."

موجی

پس از اینکه این مراحل را برای مدتی انجام دادید، خواهید فهمید که آگاهی به طور خودکار در شما مسلط تر و حاضر تر می شود و ذهن تان بسیار ساکت می شود. نشانه های دیگر این کار عبارتند از: زندگی تان راحت تر و آسان تر می شود، احساس آرامش می کنید، چیزهایی که قبلاً شما را آزار می دادند دیگر آزارتان نخواهند داد، احساس آرام بودن بیشتری خواهید داشت، احساسات تان ثبات بیشتری خواهند داشت، و متوجه خواهید شد که به راحتی با احساسات منفی از کوره در نمی روید. در حقیقت، خوشبختی ای را احساس خواهید کرد که قبلاً هرگز آن را حس نکرده بودید. کاملاً از تمایل ذهن تان به

شکایت، انتقاد، و تمرکز روی منفی‌ها آگاه خواهید شد. و متوجه خواهید شد که مانند گذشته به ذهن خود قدرت نمی‌دهید، زیرا توجه‌تان را از افکار خود دور کرده‌اید.

"با دانستن اینکه ما یک خود کامل هستیم، و این ذهن و جسم محدود نیستیم، همه‌ی مشکلات بلافاصله برطرف می‌شوند."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

آگاهی از هر چیزی که از آن آگاه است بزرگ‌تر است. فرد محدود است، ولی آگاهی نامحدود است، که این یعنی همه چیز امکان‌پذیر است. هیچ چیز نمی‌تواند شما را محدود کند؛ هیچ چیز بر شما قدرت ندارد!

"به نظر می‌رسد ما آگاهی محدودی را تجربه کرده‌ایم، اما وقتی دقیق‌تر بررسی می‌کنیم، می‌بینیم که این غیرممکن است. آن‌چه از محدودیت‌ها آگاه است از آن‌ها فراتر می‌رود و بنابراین از آن‌ها بزرگ‌تر است."

فرانسیس لوسیل، کتاب رایحه‌ی سکوت

هیچ چیز نمی‌تواند آگاهی را مختل کند! هیچ مشکلی نمی‌تواند شما را به هم بریزد. منفی نمی‌تواند به شما دست یابد. جنگ‌ها نمی‌توانند شما را تحت تاثیر قرار دهند. شما به عنوان آگاهی همیشه ایمن و سالم هستید. شما غیرقابل لمس، صدمه ناپذیر، و فسادناپذیر هستید. چه چیز ممکن است شما را تهدید کند؟ شما همه چیز دارید. همه چیز هستید. تا جایی که می‌توانید با توجه بیشتر به آگاهی، به عنوان آگاهی باقی بمانید تا بتوانید زندگی شگفت‌انگیزی داشته باشید.

"آنگاه دیگر نمی‌توانید فریب محدودیت‌های ظاهری جهان را بخورید. شما آن‌ها را به عنوان یک رویا، به عنوان ظاهر می‌بینید، زیرا می‌دانید که وجود خود شما هیچ محدودیتی ندارد."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

خلاصه‌ی فصل 3

- شما آگاهی هستید؛ نه فردی که از چیزی آگاه است.
- یک تلسکوپ بدون اخترشناسی که در پشت آن نشسته باشد فقط یک ابزار است، و جسم و ذهن شما ابزار آگاهی هستند.
- فقط یک آگاهی وجود دارد، و همان آگاهی است که از طریق همه عمل می‌کند.
- شما به این دلیل از افکار و احساسات موجود در جسم دیگر افراد آگاه نیستید که آگاهی توسط ذهن‌تان فیلتر شده و در جسم‌تان جای گرفته است.
- آگاهی یا هشیاری در جسم‌تان و خارج از آن جریان دارد.
- ما می‌توانیم توجه‌مان را یا به افکارمان معطوف کنیم یا به آگاهی وجودمان. تا جایی که می‌توانید توجه‌تان را به آگاهی معطوف کنید.
- تمرین آگاهی
- گام 1. از خود بپرسید، "آیا آگاه هستم؟"
- گام 2. به آگاهی توجه کنید.
- گام 3. به عنوان آگاهی باقی بمانید.
- راه ترک عادت به تفکر بی‌وقفه‌ی ذهن یک بار برای همیشه این است که به عنوان آگاهی وجود باقی بمانیم.

- با چندین بار مشاهده کردن آگاهی در طول روز توجه خود را به آگاهی معطوف کنید.
- یک راه ساده برای ماندن در آگاهی: توجه خود را مثل لنز دوربین کاملاً باز کنید چنانکه دیگر روی هیچ جزئیاتی تمرکز نداشته باشید، آن گاه آگاهی پدیدار می شود.
- برای عملی کردن این، چیزی از نزدیک پیدا کنید تا روی آن تمرکز کنید. اکنون توجهتان را کاملاً باز کنید و بدون اینکه روی چیز خاصی تمرکز کنید تا آن جا که ممکن است محیط اطرافتان را در بر بگیرید.

GREATEST



بزرگترین راز

راندا برن

مترجمان:

روزبه ملک زاده – نوشین عالشی

فصل 4

شما در رویا به سر می‌برید . . .

وقت آن رسیده که بیدار شوید

طبق گفته‌ی بسیاری از معلمان معنوی و سنت‌های باستانی، کل جهان ما، زندگی شما و همه‌ی افراد دیگر، رویایی بیش نیست. آن‌ها نمی‌گویند جهان ما و هرچه در آن است مانند یک رویاست، بلکه به معنای واقعی کلمه از جنس همان رویاهای ماست و به همان اندازه خیالی است. وقتی برای همیشه به عنوان آگاهی باقی بمانید، مطمئناً خواهید فهمید که زندگی شما و دنیا واقعی‌تی نیستند که فکر می‌کنید بوده‌اند: آن‌ها یک رویا هستند.

"این زندگی یک رویاست؛ ما خواب می‌بینیم فردی هستیم که در جهانی که مطمئنیم واقعی است زندگی می‌کنیم. ما نمی‌فهمیم که این یک رویاست. کل جهان همانطور که اکنون دیده می‌شود چیزی نیست جز یک توهم رویایی. حقیقت درست پشت دنیای ظاهر است."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

"ما باید این احتمال را بپذیریم که این جهان رویا باشد و وقتی این کار را می‌کنیم، همه چیز به طرز چشمگیری تغییر می‌کند. معلوم می‌شود که واقعاً چنین است. اگر به این تجربه‌ی بیداری به چشم یک رویا نگاه کنیم، در این صورت رفتار ما تغییر می‌کند و پی می‌بریم پاسخی که از شخصیت‌ها و وضعیت‌ها حاصل می‌شود نیز تغییر می‌کند."

فرانسیس لوسیل، کتاب رایحه‌ی سکوت

"ما همین حالا در یک رویای شفاف هستیم. و بخشی از رویا همان چیزی است که آن را ذهن، جسم، و جهان می‌نامیم."

دکتر دیپاک چوپرا

"و این یک رویای یکپارچه است بنابراین بیدار شدن از خواب برای مردم غیرممکن است."

آموزگارم

در خواب شبانه، ذهن شما جسم، سایر افراد (که برخی را می‌شناسید و برخی را نمی‌شناسید)، شهرهای بزرگ و کوچک، خانه‌ها، وسایل نقلیه، غذا، اشیاء، درختان، طبیعت، حیوانات، خورشید، ستاره‌ها و آسمان را خلق می‌کند.

همچنین گذر زمان، روز، شب، صدا، و شرایط و رویدادی که در خواب شما اتفاق می افتد را ایجاد می کند. ذهن شما یک جهان کامل و یک نسخه ی رویایی از شما خلق می کند، و باعث می شود همه چیز چنان واقعی به نظر برسد که حتی آن را زیر سوال نبرید- تا زمانی که بیدار شوید! فقط در این صورت است که می فهمید رویا بوده است.

"احتمالاً متوجه ی یکی از ویژگی های اصلی در مورد رویا شده اید. تقریباً همیشه، آن "شما"یی که رویا می بیند نمی داند که این یک رویاست. نکته ی کنایه آمیز رویا همین است. شخصیت های رویا به طور خودکار تصور می کنند کاملاً بیدارند! آن ها بیدار نیستند. تجربه های رویا واقعی نیستند. اما ما در رویا، متوجه هیچ یک از این ها نیستیم. به چیز دیگری راجع به رویا توجه کنید. برای افرادی که در رویا به سر می برند، چیزی فراتر از رویا وجود ندارد. این افراد نمی دانند که نوع دیگری از بیداری واقعی وجود دارد. فردی که در رویا به سر می برد اصلاً نمی داند که چه چیزی را از دست می دهد."

پیتیر ژیبون، کتاب فقط توجه کن

"وقتی در خواب شبانه به سر می بریم، همه چیز واقعی به نظر می رسد. وقتی یک ببر می بینیم می ترسیم زیرا نمی دانیم که ببر را ما خلق کرده ایم. اگر می دانستیم این امکان وجود دارد که بتوانیم نترسیم، آیا می توانستیم؟ این نشان می دهد که توهم، زمانی که در آن قرار داریم کاملاً واقعی به نظر می رسد، با این حال وقتی از ماهیت توهمی آن آگاه می شویم، می فهمیم که این ما هستیم که تمام آن را خلق می کنیم."

فرانسیس لوسیل، کتاب زیبایی عشق حقیقی

حتی اگر کاملاً آگاه باشید که دنیا یک رویاست، باز هم نسبت به فیزیکی بودن آن و جسم فیزیکی خود احترام قائل هستید. شما نمی روید از یک ساختمان پایین بپرید، زیرا ساختمان، زمین، جسمتان، و نیروی جاذبه همه از جنس همان رویا هستند و شما آن ها را احساس می کنید! همانطور که یکی از معلمان گفت، اگر به خواب من بیایید و مرا نیشگون بگیرید، من آن را حس خواهم کرد، زیرا آن یک نیشگون در رویاست!

در رویا ممکن است ده سال در یک دقیقه سپری شود. ممکن است بچه دار شوید و بعد او را به عنوان یک کودک به مدرسه ببرید. وقتی بیدار می شوید، می بینید که جسمی که در رویا وجود داشت یک توهم بود، و زمانی هم که جسم در آن قرار داشت توهم بود، اما از نقطه نظر رویا واقعی به نظر می رسد.

فرانسیس لوسیل، کتاب رایحه ی سکوت

"اگر حالت خواب را به عنوان مثال در نظر بگیریم، ممکن است خوابی باشد که یک دوره‌ی پنجاه ساله را در بر می‌گیرد، ولی بیدار می‌شویم و می‌بینیم واقعاً اتفاق نیفتاده است. فقط وقتی با وضعیت خواب هم‌ذات‌پنداری می‌کردیم واقعی به نظر می‌رسید. حالت بیداری نیز فقط یک بازی کاملاً قانع‌کننده است که هشیاری در حال خلق آن است."

دیوید بینگهام، کانن‌س تی‌وی

"قوانین فیزیک آن‌هایی هستند که در این رویای بیداری کاربرد دارند. در طول خواب شبانه قوانین فیزیک متفاوتند. به این دلیل است که در شب می‌توانید پرواز کنید!"

فرانسیس لوسیل، کتاب رایحه‌ی سکوت

فرقی نمی‌کند در رویای زمینی چه اتفاقی می‌افتد، برای همه‌ی ما پایان یکی است: بیدار می‌شویم و می‌بینیم همه‌اش یک رویا بود! به این دلیل است که معلمان معنوی به ما می‌گویند "بیدار شوید". این یعنی از توهم بیرون بیاییم و بفهمیم که این‌ها همه رویا هستند. وقتی چشم‌مان به روی حقیقت باز می‌شود، در می‌یابیم که هیچ‌کس هرگز صدمه و آسیبی ندیده است و هیچ‌کس هم نمرده است؛ درست مثل وقتی که بعد از یک کابوس، وحشت‌زده از خواب بیدار می‌شوید و با خیال راحت می‌فهمید که هیچ‌کس واقعاً صدمه‌ای ندیده و اتفاق بدی نیفتاده است، و آن فقط یک رویا بود.

"اگر می‌توانید به سینما بروید و تصویری از جنگ و درد و رنج ببینید، و سپس بگویید "عجب تصاویر فوق‌العاده‌ای!" پس می‌توانید این زندگی را هم به عنوان یک نمایش کیهانی در نظر بگیرید. برای هر اتفاقی خود را آماده کنید، و بدانید که همه چیز فقط یک رویاست."

پاراماهانسا یوگاناندا، کتاب جستجوی ابدی انسان

"دیدن دنیا به چشم رویا یک کار عالی است و به شکستن استحکام ظاهری آن کمک می‌کند."

فرانسیس لوسیل

بیدار شدن

"بزرگ‌ترین شفا این است که از آن‌چه نیستیم بیدار شویم."

موجی

"مثل این است که نگاه‌تان را از چیزی بردارید و به چیز دیگری معطوف کنید. مثل بازدم است. وقتی آماده باشید، انجامش می‌دهید. به خودتان نگویید هرگز آماده نخواهید بود. به خودتان نگویید غیرممکن است. این چیزی است که در اطراف شما، برای افرادی درست مثل شما، اتفاق می‌افتد. آن‌ها دیگر مشکلی ندارند. قبلاً داشتند. آن‌ها هنوز به زندگی‌شان ادامه می‌دهند. سرشار از شادی هستند. فارغ از اینکه چه اتفاقی می‌افتد، زندگی راحتی را سپری می‌کنند. به آن‌ها حسادت یا شک نکنید. خودتان هم مثل آن‌ها شوید. شاد خواهید شد. تعجب خواهید کرد که چرا به خود اجازه داده‌اید این همه مدت راه دیگری را پیش بگیرید."

جَن فریزیر، کتاب گشودن در

من می‌توانم با اطمینان کامل بگویم که چندین دهه از زندگی‌ام در خواب بودم. از این‌جا می‌دانم در خواب بودم که می‌توانم به روز، لحظه و شرایط دقیق زمانی که برای اولین بار بیدار شدم اشاره کنم! از آن زمان تاکنون بیداری‌های کوچک و بزرگ زیادی داشته‌ام. بیداری مانند بیرون آمدن از مه است که ناگهان صاف می‌شود و می‌توانید همه چیز را به وضوح ببینید.

برخی افراد در حالیکه روی یک کاناپه دراز کشیده‌اند، یا در پارکینگ به سمت ماشین‌شان می‌روند، صدای پرنده یا حرف‌های آموزگارشان را می‌شنوند، و یا مطلب خاصی را می‌خوانند به بیداری می‌رسند. بسیاری از آن‌ها در بحبوحه‌ی یک واقعه‌ی ترسناک، یا طی یک بحران شخصی که زندگی‌شان به آخر خط رسیده بود، بیدار شده‌اند. و همه‌ی آن‌ها فقط وقتی بیدار شدند فهمیدند که در خواب بودند.

"اکثر مردم در خواب هستند، ولی خودشان نمی‌دانند. آن‌ها در خواب به دنیا می‌آیند، زندگی می‌کنند، ازدواج می‌کنند، بچه‌دار می‌شوند، و می‌میرند بدون اینکه هرگز بیدار شوند. آن‌ها با افکار، احساسات، عمل‌ها، و عکس‌العمل‌های ماشینی زندگی خود را پیش می‌برند. آن‌ها هرگز خوبی و زیبایی چیزی که ما آن را تجربه‌ی انسانی می‌نامیم درک نمی‌کنند."

آنتونی داملو، اس.جی، کتاب آگاهی: گفتگو با اساتید

ذهن ما، مثل یک برنامه‌ی کامپیوتری، ماشینی است، بنابراین اگر ذهن ما را اداره کند، زندگی مان ماشینی می‌شود. شاید دائماً ببینید که پول کافی ندارید. این نتیجه‌ی یک ذهن ماشینی است که همان افکار "پول کافی نیست" را بارها و بارها تکرار می‌کند. شما با باور کردن این افکار آن‌ها را تقویت می‌کنید و بنابراین به تجربه‌ی کم پولی ادامه می‌دهید. این کار افکار محدودکننده‌ی ذهن است، در حالیکه آگاهی فراوانی مطلق است.

وقتی بیدار می‌شوید و زندگی خود را به عنوان آگاهی شروع می‌کنید، زندگی‌تان فراتر از هر چیزی خواهد شد که اکنون تصور می‌کنید. شما دنیای کاملاً باشکوهی را خواهید دید که از زیبایی و خوبی لبریز شده است و با چشمانی روشن خواهید دید که همه چیز در مسیر درست قرار دارد، هیچ چیز بی‌مورد نیست و همه چیز خوب است. وقتی ذهن مان زندگی ما را اداره می‌کند، دیگر نمی‌توانیم جهان را آنطور که واقعاً هست ببینیم.

ذهن، خودخواهانه با همه چیز درگیر می‌شود و به شدت به آن‌ها اعتراض می‌کند. ذهن خودمحور است و نمی‌تواند تصویر کامل را ببیند، پس اقدام به قضاوت، انتقاد، و یافتن مقصر می‌کند، و مشکلات را با دید محدودی که از زندگی دارد می‌بیند.

"می‌دانید که بیدار شدن خوشایند نیست. شما در رختخواب راحت هستید. بیدار شدن اذیت‌کننده است. به این دلیل است که مربی عاقل سعی نمی‌کند مردم را بیدار کند. امیدوارم در این جا عاقل باشم و اگر در خواب هستید هیچ تلاشی برای بیداری‌تان نکنم. در واقع این کار من نیست، اگرچه بعضی اوقات به شما می‌گویم، "بیدار شو!"

آنتونی داملو، اس.جی، کتاب آگاهی: گفتگو با اساتید

همه‌ی ما در زندگی یک هدف داریم- بیدار شدن به خود حقیقی‌مان، یعنی آگاهی، و لذت بردن از نمایش باورنکردنی جهان. وقتی بیدار می‌شوید در جهان خواهید بود، ولی /ز جهان نخواهید بود، این یعنی شما از چالش‌های جهان کاملاً آزاد خواهید بود.

همانطور که در تمرین آگاهی سه مرحله‌ای در فصل قبل توضیح دادم، پس از بیدار شدن به حقیقت آگاهی، مرحله‌ی آخر این است که هشیارانه به عنوان آگاهی باقی بمانید و به ذهن و نفس کشیده نشوید. برخی از افراد ناگهان بیدار می‌شوند و همیشه در بیداری می‌مانند، ولی برای برخی دیگر به نظر می‌رسد بیداری یک روند است. با این حال همه می‌گویند روند بیداری به مرور زمان عمیق و عمیق‌تر می‌شود.

"دیگر نمی‌توان گفت- این در مورد مقدسین است، این در مورد راهبان زن است، این چیزی است که باید مادام‌العمر صبر کنید تا آن را به دست بیاورید. یا - این برای افراد شدیداً معنوی است، یا برای افرادی که روش خاصی را باور دارند . . . بدانید که می‌توانید به آن جا برسید، در آن جا باشید، یک زندگی سبک‌بار داشته باشید.

مجبور نیستید این چیز را به دست بیاورید، یا لیاقت آن چیز را داشته باشید. آن‌ها همین‌جا رایگان در اختیار شما هستند. پاداش نیستند. چیزهای فطری اند."

جن فریزیر، کتاب گشودن در

بیدار شدن نسبت به خود حقیقی‌تان راهی است برای خروج از همه‌ی منفی‌ها و رسیدن به خوشبختی دائمی. این سرنوشت هر انسانی روی کره‌ی زمین است. این سرنوشت شماست. اکنون می‌توانید آن را به زندگی خود تبدیل کنید!

کوه هشپاری

سال‌ها پیش، امپراتور عرفان باستانی اروپا¹ استعاره‌ای را برای کمک به درک سطوح هشپاری و آگاهی با من در میان گذاشت. او آن را "کوه هشپاری" می‌نامید.

اگر در پایین کوه‌دره باشید، خیلی دور را نمی‌بینید. دیدگاه‌تان محدود است و نمی‌توانید ببینید چه چیزی پیش روی شما یا در گوشه و کنار تان است. از آن‌جاکه نمی‌دانید چه چیزی آن سوی دره وجود دارد، ترس زیادی از ناشناخته‌ها دارید.

همین‌طور که از کوه بالا می‌روید متوجه تغییرات می‌شوید. هرچه بالاتر می‌روید دیدتان نسبت به زندگی گسترده‌تر می‌شود، و می‌توانید شاهد کنار رفتن مواردی باشید که در پایین کوه جلوی دیدتان را می‌گرفتند. کمی که بالاتر می‌روید چیزها متفاوت به نظر می‌رسند زیرا می‌توانید آن‌ها را واضح‌تر ببینید، و با وجود اینکه هنوز هم ترس دارید، ترس‌تان به اندازه‌ی وقتی که در دره بودید نیست.

وقتی باز هم بالاتر می‌روید، اتمسفر و زندگی گیاهی فرق می‌کند، و می‌توانید خیلی بیشتر از آن‌چه می‌دیدید ببینید. این‌جا زندگی خیلی متفاوت به نظر می‌رسد، و از آن‌جا که اکنون می‌توانید چیزهای زیادی را که قبلاً از دیدتان پنهان بودند ببینید، ترس‌تان از ناشناخته‌ها کم‌تر می‌شود.

وقتی به بالای کوه می‌رسید، همه‌چیز را از تمام جهات می‌بینید. هیچ چیز از شما پنهان نیست. چشم‌انداز شما از جهان و فراتر از آن از هر جهت کاملاً گسترش یافته است. می‌توانید افرادی را که در دره هستند و دیدگاه محدودی دارند ببینید، و از جایی که هستید می‌دانید که چیزی نیست آن‌ها از آن بترسند. همچنین می‌توانید افرادی که در مراحل مختلف صعود به کوه هستند و محدودیت‌های دیدگاه آن‌ها را ببینید. و در جایی که

¹ The Emperor of The European Rose Cross Order

ایستاده‌اید، در بالای کوه، زیبایی و کمال محض همه‌چیز را می‌بینید. می‌بینید که همه چیز در جای درست قرار دارد، و چیزی برای نگرانی یا ترس وجود ندارد. منظره، شگفتی، و رمز و راز زندگی که برای شما آشکار شده است بسیار باشکوه است، و وقتی مردمی که در دره هستند بتوانند جلوه‌ی آن‌چه را شما می‌توانید ببینید مشاهده کنند، آن‌ها نیز آزاد خواهند بود.

"وقتی بالای کوه می‌ایستیم یا به ستارگان نگاه می‌کنیم، بی‌نهایت را حس می‌کنیم، همان چیزی که واقعاً هستیم، و درمی‌یابیم چرا بسیاری از مردم به این حس گستردگی اشتیاق دارند."

دیوید بینگهام

"در سطح بالاتری از هشیاری، هیچ‌یک از این ذهنیت‌های شخصی مهم نیستند، زیرا شما بر روی قله‌ی وجود خود ایستاده‌اید و همه‌ی چیزهایی که در زیر شما هستند مثل ابرهایی در حال عبورند. به جایی می‌رسید که هیچ‌چیز اهمیتی ندارد. هیچ‌چیز، هیچ‌چیز، هیچ‌چیز! و همه چیز فقط کمال است."

موجی، کتاب آتش سفید، ویرایش دوم

اکنون که می‌دانید که هستید، روند بیداری را آغاز کرده‌اید! تنها مانعی که نمی‌گذارد برای همیشه خود حقیقی‌تان باشید، ذهن‌تان است. ذهن شما بزرگ‌ترین قدرت‌تان در دنیای مادی است، زیرا هر چیز، رخداد، یا شرایط مادی را که خواهان آن باشید خلق خواهد کرد، اما اگر افکار منفی آن را باور کنید، از قدرت خلاقیت آن بر علیه خود استفاده خواهید کرد. ذهن به خودی خود مشکلی ندارد، فقط زمانی دردسرساز می‌شود که باور داشته باشید هویت شما ذهن‌تان است.

وقتی ذهن‌تان تلاش می‌کند از طرف شما صحبت کند، به خاطر بیاورید که صدایی که در ذهن خود می‌شنوید شما نیستید. ذهن حتی یک موجود واقعی نیست، بلکه یک فرایند است - فرایندی ماشینی. ذهن فقط از فکر ساخته شده است، و افکاری که تولید می‌کند از برنامه‌هایی ناشی می‌شوند که از باورهای شما شکل گرفته و در ضمیر ناخودآگاه‌تان نهفته‌اند. ضمیر ناخودآگاه انبار باورها، خاطرات، ویژگی‌های فردی، فرایندها، و عادت‌های خودکار است و عملکرد آن تفاوتی با کامپیوتر ندارد؛ کاملاً ماشینی است.

ضمیر ناخودآگاه‌تان اطلاعات را از ضمیر خودآگاه، که ذهن متفکر شماست، دریافت می‌کند، و همه‌ی داده‌های آن را قبول می‌کند. ضمیر ناخودآگاه فرق بین اطلاعات را تشخیص نمی‌دهد، در عوض هر چیزی را که ذهن متفکر باور دارد درست است، می‌پذیرد.

بنابراین ذهن ما اساساً افکار را با توجه به باورهای خود بازسازی می‌کند و با به شدت محدود کردن زندگی‌مان ما را در زندان افکار نگه می‌دارد- تا اینکه بیدار می‌شویم و می‌بینیم که ذهن و افکارمان خود حقیقی ما نیستند!

"آیا ترجیح می‌دهید وارد بازی محدودیت شوید یا اینکه آزاد باشید؟ این پرسش ساده کلید ترک وسواس ما برای محدود بودن به جسم و ذهن است. اگر فکر می‌کنید شما جسم و ذهن‌تان و داستان‌هایی هستید که برای خودتان و دیگران تعریف می‌کنید، در این صورت شما بازی محدودیت را ترجیح داده‌اید."

هیل دواسکین، کتاب خوشبختی رایگان است

اولین گام به سوی رهایی را زمانی برمی‌داریم که می‌فهمیم افکار ما زندگی‌مان را خلق می‌کنند. به هرچه فکر کنید متجلی می‌شود. اگر توجه‌تان را به افکار مربوط به *ناخوابسته‌های‌تان* معطوف کنید، به زندگی دلخواه خود دست *ناخواهید یافت*. چنانچه فقط به افکار مرتبط با آن چه می‌خواهید توجه کنید، زندگی‌ای را که خواهان آن هستید خواهید داشت! وقتی این را کاملاً بفهمید، از افکارتان بسیار آگاه می‌شوید، و این شما را به خوبی در مسیر آگاهی قرار می‌دهد، زیرا آگاهی شما از افکارتان نه تنها شما را از باور کردن فکرهای منفی باز می‌دارد، بلکه به این معنی است که شما آگاه‌تر می‌شوید.

کتاب و فیلم مستند راز قدرت شما را برای خلق زندگی خود در تمام جنبه‌ها – سلامتی، روابط، پول، شغل، خوشبختی، و حتی جهان – از طریق افکارتان شرح می‌دهد. اگر هنوز قدرت خارق‌العاده‌ای را که از طریق افکارتان دارید درک نمی‌کنید، از شما می‌خواهم که یک نسخه از کتاب *راز* را تهیه کنید یا از یکی از دوستان یا کتابخانه امانت بگیرید. کتاب راز زندگی ده‌ها میلیون نفر را عوض کرده است، و آگاه‌تر شدن از افکارتان گامی عالی در روند شگفت‌انگیز بیداری نسبت به خود حقیقی‌تان است.

خلاصه‌ی فصل 4

- این زندگی یک رویاست. کل جهان چیزی نیست جز یک توهم خیالی.
- در رویاهای شبانه ذهن‌تان یک جهان کامل را خلق می‌کند و همه چیز را چنان واقعی جلوه می‌دهد که حتی آن را زیر سوال نمی‌برید- تا اینکه بیدار می‌شوید.
- حالت بیداری نیز فقط یک بازی کاملاً قانع‌کننده است که هشیاری در حال خلق آن است.
- از آن جایی که ذهن ماشینی است، اگر ما را اداره کند، زندگی‌مان ماشینی می‌شود.
- وقتی ذهن ما زندگی‌مان را اداره می‌کند، نمی‌گذارد جهان را آن طور که واقعاً هست ببینیم.
- وقتی بیدار می‌شوید، در جهان هستید اما/ز جهان نیستید.
- کوه هشیاری یک استعاره برای هشیاری است: هرچه بالاتر می‌روید دیدتان به زندگی گسترده‌تر می‌شود. در بالای کوه می‌توانید زیبایی و کمال همه چیز را ببینید.

- ذهن شما از افکار ساخته شده است، و افکاری که تولید می‌کند از برنامه‌هایی ناشی می‌شوند که از باورهای شما شکل گرفته و در ضمیر ناخودآگاه‌تان نهفته‌اند.
- ضمیر ناخودآگاه باورها، خاطرات، ویژگی‌های فردی، فرایندهای خودکار، و عادات را در خود نگه می‌دارد؛ عملکرد آن تفاوتی با کامپیوتر ندارد.
- اولین گام به سوی رهایی این است که بفهمیم افکار ما زندگی‌مان را خلق می‌کنند. به هرچه فکر کنید متجلی می‌شود.

GREATEST



بزرگترین راز

راندا برن

مترجمان:

روزبه ملک زاده – نوشین عالشی

فصل 5

رهایی از ذهن

"نیازی نیست ذهن ساکت شود. تنها چیزی که اهمیت دارد این است که به گفته‌های آن طوری گوش نکنید که گویا حقیقت دارند."

جن فریزر، کتاب بزرگ‌ترین شیرینی: زندگی پس از فکر

ذهن شما ابزار شگفت‌انگیزی است برای اینکه زندگی‌تان را دقیقاً آنطور که می‌خواهید خلق کنید. ذهن روان‌کاو یا درمانگر شما نیست، با این حال ما اجازه می‌دهیم چنان در ما نفوذ کند که به آن گوش کنیم و افکارش را باور کنیم گویی حقیقت دارند. همین یک عادت باور کردن افکار خود توانایی زندگی در عظمت و جلال ذات حقیقی خود یعنی آگاهی را از ما ربوده است. ما از داشتن یک زندگی همواره شاد و زندگی‌ای که در آن هروقت هر آنچه نیاز داریم در دسترس مان قرار می‌گیرد باز مانده‌ایم.

بشریت مدت زیادی از جانب ذهن‌های ما رنج زیادی را متحمل شده است. وقت آن رسیده که ذهن‌مان را به جایگاه مناسب خود واگذار کنیم تا دیگر تحت سلطه‌ی آن نباشیم. وقتی دیگر از طریق ذهن زندگی نکنیم، زندگی‌مان در مسیر خود حقیقی‌مان، آگاهی، پیش می‌رود و عاری از رنج و منفی‌گرایی واقعاً به بهشت روی زمین تبدیل می‌شود.

"هر مشکلی که "در دنیای بیرون" وجود داشته باشد در واقع چیزی جز یک برداشت غلط در افکار خودتان نیست."

بایرون کیتی، کتاب عشق ورزیدن به آنچه هست

"قدرتمندترین راه برای حذف منفی‌گرایی این است که درک کنید شما ذهن‌تان نیستید. وقتی به این درک برسید، منفی چیزی پیدا نمی‌کند تا به آن آویزان شود، و خود به خود محو می‌شود."

هیل دواسکین

بیشتر افراد فکر می‌کنند شرایط منفی از بیرون به آن‌ها می‌رسد؛ آن‌ها باور دارند که افراد، موقعیت‌ها و رویدادهای جهان هستند که باعث بروز شرایط منفی در زندگی‌شان شده‌اند. اما هیچ‌چیز به خودی خود خوب یا بد نیست، همانطور که شکسپیر می‌گوید، "هیچ‌چیز خوب یا بدی وجود ندارد، اما تفکر آن را خوب یا بد جلوه می‌دهد."

این تفکرات شما راجع به یک فرد، موقعیت، یا رویداد است که منبع شرایط منفی زندگی‌تان است، نه خود آن فرد، موقعیت یا رویداد. و بنابراین درک کمی از نحوه‌ی کار مکانیکی ذهن به شما کمک می‌کند تا از قضاوت‌های منفی اشتباه آن خلاص شوید و آن‌گاه می‌توانید از آن برای کاری که در نظر گرفته شده است - خلق زندگی دلخواه خود - استفاده کنید.

"تفکر برای این است که آن‌چه را می‌خواهید سفارش دهید، نه اینکه در آن زیاده‌روی کنید. کار ذهن این است که سفارش را دریافت کند و آن را برای‌تان به ظهور برساند. تفکر برای هیچ‌چیز دیگری لازم نمی‌شود، زیرا به همه‌ی آن‌ها آگاهی رسیدگی می‌کند."

آموزگارم

"اگر از این لحظه به بعد فقط چیزهایی را که خواهان آن‌ها هستید ببینید، فقط خواسته‌های‌تان را دریافت خواهید کرد. ولی شما چیزهایی را که نمی‌خواهید در ذهن‌تان نگه می‌دارید. تلاش می‌کنید ناخواسته‌های‌تان را از میان بردارید، و از این راه آن‌ها را تقویت می‌کنید. بنابراین اگر خواهان یک زندگی شاد و مثبت هستید باید منفی‌ها را بیرون کنید و مثبت‌ها را وارد ذهن‌تان کنید."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 1-5

ذهن شما دقیقاً چیست؟ اولاً، این مهم است که درک کنید ذهن شما مغزتان نیست. مغز فکر نمی‌کند. دانشمندان تا به حال نتوانسته‌اند یک فکر در مغز پیدا کنند؛ آن‌ها فقط می‌توانند فعالیت الکتریکی ناشی از افکار را ببینند. فکر از ذهن نشأت می‌گیرد. ذهن شما کاملاً از افکار تشکیل شده است. اگر هیچ فکری جاری نشود، ذهن هم وجود ندارد. به همین سادگی. ذهن‌تان حتی نمی‌تواند همزمان دو فکر را در خود نگه دارد. شما می‌دانید که امکان ندارد بتوانید همزمان هم به یک مکالمه گوش کنید و هم مطلبی را در گوشی‌تان بخوانید. ذهن شما نمی‌تواند چند کار را همزمان انجام دهد، اگرچه ممکن است معتقد باشید که می‌تواند.

با این وجود یک فکر واحد، چه مثبت و چه منفی، هنگامی که آن را باور کنید تبدیل به یک نیروگاه می‌شود.

"اگر رنج کشیدن را ترجیح می‌دهید، به باور کردن افکار پراسترس ادامه دهید. اما اگر خوشحالی را ترجیح می‌دهید، آن‌ها را زیر سوال ببرید."

برایان کیتی، کتاب ذهنی تنها در خانه

بیشتر مردم افکارشان را چنان باور می‌کنند گویا واقعیت هستند، و این نشان می‌دهد چرا زندگی برای بسیاری از افراد پراسترس و چالش برانگیز است. هیچ‌کس به ما نگفت که افکار فقط سر و صدای ذهن هستند و واقعیت ندارند. اما اگر تصمیم بگیریم آن‌ها را باور کنیم، تبدیل به واقعیت می‌شوند!

ذهن مظهر بزرگ زندگی جسمانی ما است، و هر فکری را که باور داشته باشیم، چه مثبت چه منفی، چه مربوط به خواسته‌های مان باشد چه ناخواسته‌ها، نمایان خواهد کرد. افکار مثبت به زندگی تان آسیبی نمی‌رسانند چون به هویت واقعی تان نزدیک‌اند؛ این افکار منفی هستند که باعث رنج و استرس در ما می‌شوند. و بنابراین واجب است که از آن‌ها آگاه باشیم.

از آنجایی که ذهن ما مکانیکی است، افکار منفی به راحتی می‌توانند تبدیل به الگویی ثابت شوند. اگر به افکار منفی گوش کنید و با آن‌ها هم‌ذات‌پنداری کنید، مثل یک خلسه‌ی خواب‌آور در زنجیره‌ی افکار کشیده و گم می‌شوید. افکار تان دائماً شما را در خود فرو می‌برند و از آن‌چه واقعاً در جهان اتفاق می‌افتد دور می‌کنند.

"شما باور دارید ذهن تان هستید. این توهم است. این ابزار کنترل شما را در دست گرفته است."

اکهارت توله، کتاب نیروی حال

مثل این است که در حال یک بازی واقعیت مجازی هستیم و فراموش کرده‌ایم که هدفون به گوش داریم. ما به خاطر شرایط چالش‌برانگیز دنیای واقعیت مجازی دچار رنج و استرس می‌شویم، اما اگر فقط هدفون‌ها را برداریم درمی‌یابیم که دنیای واقعیت مجازی حقیقی نیست. این در مورد افکار ما هم صدق می‌کند. وقتی افکارمان را باور می‌کنیم، بلافاصله درگیر یک فیلم خیالی ساخته و پرداخته‌ی ذهن می‌شویم که در سرمان پخش می‌شود، و دیگر جهان را آنطور که واقعاً هست تجربه نمی‌کنیم.

"همه‌ی افکار دروغ هستند. تنها واقعیت آن چیزی است که از آن‌ها آگاه است."

آموزگارم

"آگاهی مشاهده می‌کند، فکر قضاوت می‌کند."

روپرت اسپیرا، کتاب خاکسترهای عشق

افکار همچنین مسئول ایجاد احساسات ما هستند، و بعد در عوض آن احساسات باعث ایجاد افکار بیشتری می‌شوند. وقتی یک فکر غمگین داریم، این فکر یک احساس غمگین ایجاد می‌کند. در نهایت ما به زندگی با حجابی از غم و اندوه نگاه می‌کنیم، جایی که همه چیز برای مان غم‌انگیز به نظر می‌رسد و نمی‌توانیم آن‌چه را واقعاً در جهان اتفاق می‌افتد ببینیم.

"ذهن هشیاری‌ای است که محدودیت‌هایی را ایجاد کرده است. شما در اصل نامحدود و کامل هستید. بعداً محدودیت‌هایی را می‌پذیرید و تبدیل به ذهن می‌شوید."

رامانا ماهاراشی

چنانچه ذهن‌تان را عمداً طوری برنامه ریزی نکنید که مثبت فکر کند، مرتباً افکار منفی پرتاب می‌کند تا شما را کم‌ارزش و محدود کند. "نباید آن کار را می‌کردم." "چی فکر می‌کردم؟" "واقعاً احمقانه بود." "وقتم رو به اتمام است." "من از پس آن بر نمی‌آیم."

"همه‌اش کار ذهن است. نه!" "خیلی دیر!" "خیلی زود!" "خیلی سریع!" "خیلی آهسته!" ذهن هیچ‌گاه متوقف نمی‌شود."

آموزگارم

"اینطور نیست که ذهن بد باشد. مشکل این است که تمایل دارد به صورت خودکار عمل کند، ماشینی نمی‌توانیم نحوه‌ی خاموش شدن آن را درک کنیم. بیشتر اوقات، حتی نمی‌دانیم که مشغول کار است. محتوای دائمی آن مانند موسیقی آسانسور است که کم‌تر به آن توجه می‌کنیم، مثل تنظیم استاتیک پس‌زمینه. از آن‌جا که هر جا می‌رویم ذهن هم با ما می‌رود، دائماً وسوسه می‌شویم که از آن استفاده کنیم. ذهن فقط به این دلیل کار می‌کند که می‌تواند. ذهن پُرکار مثل چکشی که نادرست استفاده می‌شود، به هر چیزی که به چشم بیاید ضربه‌های تصادفی وارد می‌کند، و از هر فرصتی برای قضاوت، مانع‌تراشی، تفسیر، هم‌ذات‌پنداری، نگرانی و شروع یک داستان جدید استفاده می‌کند."

جن فریزیر، کتاب آزادی بودن

همچنین ذهنی که به طور خودکار عمل می‌کند مرتباً به شما می‌گوید که در زندگی‌تان و در جهان کمبود وجود دارد - کمبود پول، سلامتی، عشق، وقت، و منابع - و اینکه هیچ‌چیز به قدر کافی وجود ندارد. و اگر آن را باور کنید، همان را تجربه خواهید کرد.

خوشبختانه ذهن شما یک ابزار شگفتانگیز هم هست. داشتن افکار مثبت در مورد خواسته‌های تان نه تنها می‌تواند زندگی تان را متحول کند بلکه باعث شادی و نشاط فراوان نیز می‌شود. اگر فقط به خواسته‌های تان فکر می‌کردید، زندگی تان شگفتانگیز می‌شد. اما بسیاری از افراد درگیر الگوی اعتیادآور باور کردن افکار منفی می‌شوند، اما آن‌چه لازم است و می‌توانید به راحتی انجام دهید این است که خود را از این حلقه‌ی تفکر منفی رها کنید: آگاهی تان به شما کمک می‌کند آزاد شوید.

ذهن دردرساز را باور نکنید

ذهن به خودی خود مشکلی ندارد؛ مشکل تنها زمانی آغاز می‌شود که ما افکار منفی آن را باور می‌کنیم. وقتی احساس نگرانی می‌کنید، دلیلش این است که افکار نگران‌کننده را باور می‌کنید. وقتی تردید می‌کنید، افکار تردیدآمیز را باور می‌کنید. وقتی احساس اضطراب، ناراحتی، دلسردی، ترس، ناامیدی، عصبانیت، بی‌تابی، انتقام‌جویی، افسردگی، نفرت یا هر احساس منفی دیگری دارید، به این دلیل است که افکار را باور دارید! و وقتی با ادامه دادن به باور افکار خود، آن احساسات را حفظ می‌کنید، ذهن تان از همان چیزها بیشتر به شما می‌دهد. یک احساس افسرده‌کننده، افکار افسرده‌کننده‌ی بیشتری ایجاد می‌کند، و به شما دید ناامیدکننده‌ای از افراد، شرایط و رویدادها می‌دهد که باعث می‌شود حتی احساس افسردگی بیشتری کنید، و به همین صورت ادامه می‌یابد.

"ذهن آنقدر حيله‌گر و زرنک است که همه چیز را برای راحتی خود تحریف می‌کند."

جی. کریشنامورتی، کتاب رهایی از شناخته‌ها

وقتی افکار منفی ذهن را باور می‌کنیم، به سوی فیلم ساخته و پرداخته‌ی ذهن کشیده می‌شویم، و آنگاه بدون شک استرس و رنج بیشتری را تجربه می‌کنیم.

"وقتی افکار منفی را باور می‌کنیم با دست خودمان خود را بدبخت می‌کنیم!"

آموزگارم

شما مسئول همه‌ی احساسات خود هستید. آن‌ها احساسات و افکار شما هستند. شما آن‌ها را روشن می‌کنید و فکر می‌کنید، هیچ کس جز خودتان این کار را نمی‌کند- و طوری رفتار می‌کنید که گویا هیچ‌چیز دست شما نیست! شما شیر آب را روی سر خود باز می‌کنید و می‌گویید، "اوه یک نفر دارد من را خیس می‌کند." این شما هستید که شیر آب را باز می‌کنید و خودتان را خیس می‌کنید. بنابراین باید مسئولیت کامل آن‌چه را برای تان

روی می‌دهد به عهده بگیرد. اما اگر با این دید نگاه کنید که "من دارم این کار را می‌کنم" خواهید دید که واقعاً این شما هستید که شیر را باز می‌کنید! آن‌گاه وقتی می‌بینید که دارید خود را عذاب می‌دهید، خواهید گفت، "خدای من، چقدر می‌توانم احمق باشم؟" و توقف می‌کنید. به جای اینکه خود را عذاب دهید، خودتان را شاد می‌کنید."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

پذیرفتن مسئولیت همه چیز در زندگی مان همچنین به این معنی است که هیچ‌کس یا هیچ‌چیز دیگری را برای اتفاقی که می‌افتد سرزنش نمی‌کنیم. خودمان را هم سرزنش نمی‌کنیم. سرزنش کردن صرفاً یک برنامه‌ی تکراری دیگر در ذهن است. خود حقیقی شما هرگز سرزنش نمی‌کند- این فقط کار ذهن است. آن‌چه شما را از سرزنش و انتقادهای ذهن رها می‌سازد این است که درک کنید این ذهن شماست که تنها دلیل قضاوت‌های منفی است، پس باور افکار منفی آن را متوقف کنید.

"تا زمانی که فکر می‌کنید دلیل مشکل‌تان در بیرون از شما قرار دارد - تا زمانی که کسی یا چیزی را مسئول رنج خود می‌دانید- هیچ امیدی نیست. این یعنی شما تا ابد در نقش قربانی می‌مانید و در بهشت رنج می‌برید."

بایرون کیتی، کتاب دوست داشتن آن‌چه هست

وقتی مسئولیت زندگی خودمان را به عهده می‌گیریم، دیگر به نفس و ذهن اجازه نمی‌دهیم از طرف ما نقش قربانی را بازی کنند.

"هیچ فکری نمی‌تواند به آن چیزی که فکر را درک می‌کند تسلط یابد. توجه کنید درک این موضوع چه حسی دارد. احساس رهایی به شما دست می‌دهد. این چیزی است که جلوی هم‌ذات‌پنداری ناخودآگاه با افکار را می‌گیرد. این، زنجیر را پاره می‌کند."

پیتر ژوبان، کتاب فقط توجه کن

این آگاهی است که از افکار و عواطف شما آگاه است. آن که ناراحت می‌شود آگاهی و خود حقیقی شما نیست؛ این ذهن است که ناراحت می‌شود. آن که عصبانی، آزرده، نگران، مضطرب و یا ناامید می‌شود خود حقیقی شما نیست، ذهن‌تان است. فقط احساس می‌کنید که شما هستید زیرا باور دارید که ذهن‌تان شماست و شما افکارش را باور می‌کنید.

"به افکار فقط اجازه دهید رد شوند، مثل متن‌های زیرنویس روی صفحه‌ی تلویزیون. اگر توجه‌تان را به متن معطوف نکنید، می‌توانید تصویر را به طور کامل دریابید."

کالیانی لاری

سه فکر ذهن

اگرچه ذهن ما، مثل هر چیز دیگر، از آگاهی نشأت می‌گیرد، اما یک موجود یا چیز واقعی نیست، حتی اگر مطمئن باشیم اینطور است. ذهن فقط یک فعالیت یا فرایند مکانیکی است، بسیار شبیه یک برنامه‌ی کامپیوتری. و درست مثل آن تکراری است. در واقع آن قدر تکراری است که دارای فقط سه نوع فکر است.

"ذهن اندازه‌گیری می‌کند، مقایسه می‌کند، و توصیف می‌کند. این سه، کارهایی هستند که ذهن بارها و بارها و بارها تکرار می‌کند. به هر چیزی که به زبان می‌آورید یا هر فکری که به ذهن‌تان خطور می‌کند دقت کنید. با آن فکر، ذهن یا در حال اندازه‌گیری چیزی است، یا مقایسه و یا توصیف."

آموزگارم

ذهن با افکاری از این دست اندازه‌گیری می‌کند: "دو ساعت طول می‌کشد تا به آن‌جا برسم." "تا یک هفته به مسافرت می‌روم." "چقدر طول می‌کشد تا محموله‌ام به دستم برسد؟" "پنج کیلو وزن کم کرده‌ام." "من پول کافی ندارم."

وقتی ذهن‌تان چنین افکاری دارد در حال مقایسه کردن است: "من ماشین شاسی بلند را به سواری ترجیح می‌دهم." "دوست دارم به جای سوار شدن به اتوبوس پیاده به محل کارم بروم." "او از من باهوش‌تر و خیلی بااستعدادتر است." "می‌دانم، او می‌خواهد از من جلو بزند." "او را نگاه کن. ایکاش هیکلم مثل او بود." "او دیگر همان آدم قبلی نیست."

و ذهن شما همه چیز را طوری توصیف می‌کند که گویی نمی‌توانید آن‌ها را ببینید. اما شما قادر هستید آن‌چه را که در زندگی‌تان رخ می‌دهد به خوبی و بدون اظهار نظر مداوم ذهن ببینید، و در واقع آن گفتگوی بی‌وقفه مانع از آن می‌شود که دنیا را آنگونه که هست ببینید.

"توجه ما بیشتر روی فکر متمرکز است. ما در تفسیرهای خود گرفتار می‌شویم و تمامیت زندگی را از دست می‌دهیم."

کالیانی لاری

"ذهن از هر چیزی که پیش می‌آید مساله‌ای درست می‌کند. این تبدیل به حالت پیش‌فرض شده است. آن قدر که به ذهن مان خطور نمی‌کند که می‌تواند غیر از این باشد – که ذهن واقعاً می‌تواند از ایجاد مساله از هر چیزی چشم‌پوشی کند. همچنین به ذهن ما خطور نمی‌کند که این مساله‌سازی که ذهن را به خود مجذوب می‌کند، علت واقعی درد و رنج است. ما مدام فکر می‌کنیم این اتفاقات زندگی هستند که باعث رنج می‌شوند."

جن فریزیر، کتاب گشودن در

وقتی ذهن‌تان دارد چیزی را توصیف می‌کند، یک داستان را روایت می‌کند. این یک تفسیر از جهان و واقعیت است – تصور می‌شود. بیشتر داستان‌های ساخته و پرداخته‌ی ذهن در مورد شماست و اگر آن‌ها را باور کنید، نه تنها می‌توانند باعث استرس و رنج شما شوند بلکه زندگی‌تان را نیز بسیار محدود می‌کنند. وقتی یک داستان منفی را باور داشته باشید زندگی‌تان تبدیل به آن داستان خواهد شد! ذهن‌تان یک داستان منفی درباره‌ی شما می‌سازد، شما قدرت باور را به آن اضافه می‌کنید، و سپس ذهن‌تان آن را به دنیا فرافکنی می‌کند تا تجربه‌اش کنید. این کار را با افکاری از این دست انجام می‌دهد:

"من کم آورده‌ام. به نظر می‌رسد نمی‌توانم از پس همه‌چیز بریایم."

"من با پول رابطه‌ی خوبی ندارم. انگار از لای انگشتانم لیز می‌خورد."

"این بیماری در خانواده‌ی ما ارثی است."

"من مشکل بزرگی دارم."

"نمی‌توانم از آسیب ناشی از آن خلاص شوم. تا آخر عمر بر من تاثیر خواهد داشت."

"ما سال‌ها با هم بودیم، او عشق زندگی من بود، بنابراین من هرگز از او نمی‌گذرم."

یکی از بزرگ‌ترین دروغ‌هایی که ذهن ما را به آن متقاعد کرده این داستان است که ما جسم و ذهن هستیم. و از آن جا که آن را باور کرده‌ایم، تبدیل به تجربه‌ی زندگی ما شده است. ما احساس آسیب‌پذیری می‌کنیم، از اتفاق‌های احتمالی می‌ترسیم، در برابر وقایع و شرایط زندگی ناتوان می‌شویم و علاوه بر همه‌ی این‌ها بسیاری از ما با این باور روبرو می‌شویم که وقتی جسم می‌میرد زندگی به پایان می‌رسد. جالب این‌جاست که خود حقیقی شما – آن آگاهی بی‌نهایت که واقعاً هستید – دقیقاً مخالف آن داستانی است که ذهن برای‌تان تعریف کرده است.

"به‌طور روتین، یک انسان صبح از خواب بیدار می‌شود و در لحظه‌ی اول فقط سکون وجود دارد؛ سپس ذهن دوباره درگیر می‌شود، با لگد وارد می‌شود و شروع می‌کند، "امروز چکار باید بکنم؟ چند سال دارم؟ چه مشکلاتی دارم؟ چطور می‌توانم جلوی همه‌ی این اشتباهات را بگیرم؟" شما کاملاً با داستان هم‌ذات‌پنداری کرده‌اید؛ چکمه‌های‌تان را بالا می‌کشید و دوباره به راه می‌افتید."

دیوید بینگهام، کانسس تی‌وی

داستان دیگری که ذهن‌مان ما را وادار به پذیرفتن آن کرده است داستان زمان است. زمان ابزار بسیار مناسبی است که همه‌ی ما را قادر می‌سازد از روی یک تقویم و ساعت کار کنیم تا بتوانیم زندگی خود را با یکدیگر و با همه‌ی آن‌چه در جهان اتفاق می‌افتد هماهنگ کنیم. اما همانطور که انیشتین کشف کرد، زمان نسبی است؛ در نهایت، چیزی به نام زمان وجود ندارد. زمان یک توهم است – یک مفهوم ذهنی که ذهن آن را خلق کرده است. "اگر سعی کنید با داستان‌تان زمان را نگه دارید، همیشه از دست‌تان در می‌رود. افراد مطمئن هستند که زمان وجود دارد، اما نمی‌توانند آن را نگه دارند. من احساس می‌کنم دلیلش این است که اصلاً وجود ندارد."

جولیان باربر، فیزیکدان، کارشناس کتاب درباره‌ی زمان از آدم فرانک

تمام آن‌چه که واقعاً وجود دارد این لحظه‌ی اکنون است و هر قدر هم تلاش کنید نمی‌توانید هیچ رویداد یا شرایطی را پیدا کنید که در زمانی غیر از لحظه‌ی اکنون اتفاق افتاده باشد. اگر بخواهید جهانی بدون زمان را تصور کنید، قادر به این کار نخواهید بود زیرا ذهن‌تان نمی‌تواند آن را درک کند. ذهن شما همیشه یا در گذشته است یا در آینده. از لحظه‌ی اکنون آگاه نیست. اگر همین حالا بایستید و حضور داشته باشید، متوجه می‌شوید که هیچ فکری وجود ندارد. این یکی از دلایلی است که ذهن توانسته است بسیاری از ما را از شناخت خود حقیقی‌مان بازدارد، زیرا آگاهی را فقط می‌توان در لحظه‌ی اکنون درک کرد!

"اگر فکر می‌کنید زمان آفریده‌ی ذهن‌تان است، پس ببینید آیا می‌توانید زمان را خارج از ذهن خود پیدا کنید. تلاش کنید بدون تفکر مدرکی از گذشته پیدا کنید. تا آن‌جا که می‌توانید سعی کنید یک چیز گذشته را بدون فکر کردن به آن پیدا کنید. غیرممکن است."

پیتر ژوبان، کتاب صوتی هشجاری همه چیز است

حال تلاش کنید آینده را بدون فکر پیدا کنید. سخت تلاش کنید.

امکان ندارد بدون تفکر به هیچ مدرکی از گذشته یا آینده دست بیابیم. هیچ‌کس تا به حال قادر نبوده به گذشته یا آینده قدم بگذارد. هر اتفاقی که در گذشته افتاده، در زمان حال رخ داده است. هر اتفاقی که در آینده بیافتد

همیشه در زمان حال رخ خواهد داد. خودتان امتحان کنید. برگردید به زمانی که کودک بودید و برای اولین بار به دوچرخه سوار شدید. وقتی واقعاً داشتید دوچرخه‌سواری می‌کردید، آیا در گذشته به سر می‌بردید؟ یا در زمان حال آن کار را می‌کردید؟ امروز صبح که از خواب بیدار شدید، در زمان گذشته بیدار شدید یا زمان حال؟

"گذشته و آینده را نمی‌توان تجربه کرد. آن‌ها فقط می‌توانند به صورت ذهنی پردازش شوند. گذشته و آینده فقط در قالب فکر وجود دارند."

جن فریزیر، کتاب شیرینی بزرگ: زندگی پس از فکر

تنها مدرکی که ما از گذشته‌ی کره‌ی زمین در دست داریم صخره‌ها و فسیل‌ها هستند. اما این‌ها فقط سازه‌هایی پایدار به شکل چیدمانی از مواد معدنی هستند که ما در زمان حال آن‌ها را بررسی می‌کنیم. نکته این است که همه‌ی آن‌چه در اختیار داریم این سوابق هستند و شما در این زمان حال فقط آن‌ها را دارید.

جولیان باربر، فیزیکدان، کارشناس کتاب درباره‌ی زمان از آدم فرانک

وقتی برای اولین بار به من گفتند که زمان وجود ندارد، ذهنم با انواع افکار دیوانه‌کننده سعی داشت ثابت کند که وجود دارد! مثلاً، در مورد ساختمان‌های قدیمی چگونه؟ آیا آن‌ها اثبات وجود گذشته نیستند؟ اما وقتی واقعاً آن را بررسی کردم فهمیدم که وقتی ساختمان‌ها بنا شدند، در زمان حال بنا شدند. و اینکه اگر ایستاده‌ام و به ساختمان قدیمی نگاه می‌کنم، این کار را در زمان حال انجام می‌دهم و هر کسی هم که به همان ساختمان نگاه کرده باشد در لحظه‌ی حال به آن نگاه کرده است. سرانجام وقتی هر فکری که در مورد اثبات واقعی بودن زمان به ذهنم می‌رسید بررسی کردم، دیدم که همه‌ی آن‌ها نادرست هستند زیرا فقط لحظه‌ی حال وجود دارد.

"شما چه بخواهید چه نخواهید در لحظه هستید. فقط یک لحظه وجود دارد، آن هم بی‌نهایت است و شما نمی‌توانید در جای دیگری جز آن باشید."

آموزگارم

"اکنون، لحظه‌ای از زمان نیست که بین دو فضای گسترده‌ی گذشته و آینده قرار گرفته است. این لحظه‌ی اکنون تنها اکنونی است که وجود دارد- اکنون ابدی. از جایی نیامده و به جایی هم نمی‌رود."

روپرت اسپیرا، کتاب خاکسترهای عشق

"اگر فقط بتوانید قلب خود را به روی احتمال توهم بودن زمان باز کنید، به رهایی‌تان کمک می‌کند. آینده هرگز نمی‌آید. فکرش را نکنید: آینده هرگز نمی‌آید. همیشه فقط حال است. در زمان حال، احساس می‌کنیم زندگی می‌کنیم. نیازی نیست به جایی برسیم، یا کاری انجام دهیم. حال همان جایی است که اتفاق رخ می‌دهد، نه

جایی دیگر. این‌ها همه کار ذهن است که نگران اتفاقات پیش رو است و چیزهایی را که آمده و رفته‌اند بارها و بارها مرور می‌کند."

جن فریزیر، کتاب گشودن در

"گذشته خاطره است، و آینده تخیل. هیچ‌یک از آن‌ها خارج از قلمروی ذهن وجود ندارند."

روپرت اسپیرا، کتاب خاکسترهای عشق

ذهن مرتباً به گذشته و آینده می‌پردازد، که هیچ‌یک وجود ندارند، اما همین باعث استرس و نگرانی ما می‌شود. شما با خود فکر می‌کنید، "من دیر به جلسه می‌رسم. رئیس و همکارانم از من عصبانی خواهند شد. هفته‌ی گذشته هم دیر کردم. ممکن است به خاطر این موضوع اخراج شوم." به جای اینکه این افکار را به عنوان واقعیت یا یقین باور کنید، توجه داشته باشید که آن‌ها فقط افکاری ناپایدار هستند. داستان‌هایی ساختگی. اما اگر ذهن‌تان را باور کنید، واقعیت پیدا می‌کند.

داستان‌پردازی ذهن چیزی نیست جز یکی از برنامه‌های مکانیکی آن، و با این وجود ذهن توانسته است بیشتر ما را متقاعد کند که داستان‌هایش درست هستند- این داستان که زمان واقعیت دارد، این که ما جسم و ذهن هستیم، این که ما فردی جدا هستیم که به دنیا می‌آییم و می‌میریم. همه‌ی این‌ها در کنار هم سهم خود را از واقعیتی که تجربه می‌کنیم ایفا می‌کنند، اما آن‌ها همه در ذهن هستند و بنابراین چیزی جز تصورات ذهنی نیستند.

"این شما نیستید که مردم دوستش دارند یا ندارند؛ بلکه داستان‌هایی است که آن‌ها از شما ساخته‌اند."

بایرون کیتی، کتاب ذهنی تنها در خانه

اگر داستانی را که ذهن‌تان به شما می‌گوید نمی‌خواهید، آن را باور نکنید؛ در غیر این صورت مارک آن را به خود می‌چسبانید. مکانیک ذهن خود را تماشا کنید، و هر داستان یا فکر راجع به خودتان که جز کمال و خوبی است را قبول نکنید، زیرا کمال و خوبی محض واقعیت خود حقیقی شماست!

راه حل شما آگاهی است

"فکر چیست؟ حرکت انرژی. احساس چیست؟ حرکت انرژی."

پیتر لاری، گفتگوی هشجاری نامحدود

آن چه شما هستید، یعنی آگاهی نامحدود، هرگز نمی تواند تحت تاثیر افکار قرار گیرد. بنابراین از افکارتان آگاه شوید و آن ها را همان چیزی که هستند ببینید - فقط یک فکر، یک انرژی در حال عبور.

فکر مانند پرنده ای است که در حال عبور است. بدون اینکه پرنده را تجزیه و تحلیل کنید اجازه دهید عبور کند و برود. "کجا می روی؟ چه نوع پرنده ای هستی؟ خانواده ات کجا هستند؟ چند سال داری؟" فقط اجازه دهید عبور کند و برود.

آموزگارم

لازم نیست ذهن خود را از بین ببرید یا با آن وارد جنگ شوید. اگر تلاش کنید این کار را بکنید، حتی به ذهن قدرت بیشتری داده اید. آگاهی راه نجات شما از آشفتگی ذهن است. فقط از افکارتان آگاه شوید به طوری که دیگر آن ها را باور نکنید. شما نمی توانید همزمان هم از افکارتان آگاه باشید و هم آن ها را باور کنید زیرا آگاه شدن از افکارتان مانع از آن می شود که با آن ها طوری هم ذات پنداری کنید که گویا حقیقت دارند. وقتی به جای غرق شدن در افکارتان آن ها را مشاهده می کنید، آن ها را همان که هستند می بینید: چیزی که می توانید تصمیم بگیرید باور کنید، یا نکنید.

"خود حقیقی شما برای شنیدن، دیدن، و احساس کردن جسم و محیط اطرافتان نیازی به تفکر ندارد. خود حقیقی شما از فکر رها است. آگاهی یعنی شنیدن، دیدن، و حس کردن همه چیز، بدون هیچ گونه تامل."

آموزگارم

به خاطر داشته باشید، افکارتان از شما آگاه نیستند؛ شما آگاهی ای هستید که از افکارتان آگاه است.

"وقتی تمایل پیدا می کنید ببینید واقعاً چقدر خود را جدی می گیرید، ذهن تان می تواند با نسیم گرم ملایمی که در اطرافش جریان می یابد احساس آرامش کند. کسی که شما به عنوان خود به آن چسبیده اید - عقاید، خواسته ها، ترس ها، و آن چه در آن سرمایه گذاری کرده اید - جنبه ای ابهام پیدا کرده اند. زندگی به طرز عجیبی آسان، و حتی شاد، می شود. آن چه اتفاق می افتد فقط . . . اتفاق می افتد. شما با آن مشکلی ندارید، واقعاً هیچ مشکلی ندارید. هیچ نظری در مورد آن در صفحه ی رادارتان نمی چرخد. داخل سرتان بسیار آرام شده است. می فهمید که در تمام عمر عزیزتان چقدر سختی کشیدید. زندگی تازه برای شما آغاز شده است."

جن فریزیر، گشودن در

خلاصه‌ی فصل 5

- عادت باور کردن افکار، زندگی در عظمت و شکوه خود حقیقی را از ما می‌رباید.
- این افکار شما درباره‌ی یک فرد، موقعیت یا رویداد است که منشا شرایط منفی در زندگی‌تان است، نه خود آن فرد، موقعیت، یا رویداد.
- تفکر برای سفارش خواسته‌هایتان ساخته شده است. برای چیزهای دیگر لازم نیست زیرا به آن‌ها آگاهی رسیدگی می‌کند.
- ذهن شما مغزتان نیست. مغز شما فکر نمی‌کند. افکار از ذهن‌تان می‌آیند.
- ذهن شما کاملاً از فکر ساخته شده است. اگر فکری جاری نشود، ذهن هم وجود ندارد.
- بیشتر مردم افکارشان را چنان باور می‌کنند که گویی حقیقت هستند، که نشان می‌دهد چرا زندگی برای خیلی از افراد پراسترس و چالش‌برانگیز است.
- این افکار منفی هستند که مایه‌ی رنج و استرس ما می‌شوند، بنابراین واجب است که از آن‌ها آگاه شویم.
- وقتی افکارمان را باور می‌کنیم، بلافاصله در یک فیلم خیالی ساخته و پرداخته‌ی ذهن که در سرمان به نمایش در می‌آید گیر می‌افتیم، و دیگر جهان را آن‌گونه که هست تجربه نمی‌کنیم.
- همچنین افکار مسئول ایجاد احساسات ما هستند، و در نتیجه‌ی آن احساساتمان افکار بیشتری ایجاد می‌کنند.
- ذهن به خودی خود هیچ اشکالی ندارد؛ مشکل فقط وقتی شروع می‌شود که ما افکار منفی آن را باور می‌کنیم.
- آن کسی که عصبانی، آزرده، نگران، مضطرب یا مایوس می‌شود خود حقیقی شما نیست. ذهن‌تان است.
- ذهن تنها دارای سه نوع فکر است: اندازه‌گیری، مقایسه، و توصیف.
- یکی از بزرگ‌ترین دروغ‌هایی که ذهن ما را به آن متقاعد کرده است این داستان است که ما جسم و ذهن‌مان هستیم.
- داستان دیگری که ذهن ما را وادار به قبول آن کرده است داستان زمان است. زمان یک توهم است – یک مفهوم ذهنی که توسط ذهن خلق شده است.
- همه‌ی آن‌چه واقعاً وجود دارد این لحظه‌ی اکنون است. گذشته و آینده فقط به شکل فکر وجود دارند.
- نیازی نیست ذهن‌تان را از بین ببرید یا با آن وارد جنگ شوید. آگاهی راه نجات شما از آشفتگی ذهن است.

- وقتی به جای غرق شدن در افکارتان آن‌ها را مشاهده می‌کنید، آن‌ها را همان چیزی که هستند می‌بینید: چیزی جدا از شما که می‌توانید تصمیم بگیرید باورشان کنید یا نه.

GREATEST



بزرگترین راز

راندا برن

مترجمان:

روزبه ملک زاده - نوشین عالشی

فصل 6

درک قدرت احساسات

شما می‌توانید بدون اینکه دوباره در احساسات منفی گیر بیافتید زندگی خود را پیش ببرید. وقتی با آگاهی حضور زندگی می‌کنید، احساسات منفی مثل قبل شما را تحت تاثیر قرار نمی‌دهند. خود حقیقی شما در هر زمان و تحت هر شرایطی خوش حالی محض است. تصور اینکه می‌توانید به احساسات منفی خاتمه دهید سخت است، اما خودتان خواهید دید که می‌توانید.

"احساسات منفی ویرانگر هستند. خود حقیقی ما سازنده است."

آموزگارم

من با به کارگیری شیوه‌های ارائه شده در این کتاب دیگر از احساسات منفی شدید رنج نمی‌برم. اگر هرگونه احساس منفی ظاهر شود، کاملاً ضعیف و شکننده است، بلافاصله متوجه آن می‌شوم و درجا برطرف می‌شود. در اوایل زندگی چنان در احساسات منفی گیر می‌افتادم که گویی وارد طوفان شده بودم. اما بعد از اینکه راز را کشف کردم، هر لحظه از احساسی که داشتم آگاه شدم. و خواهید دید که اگر از احساسات تان آگاه شوید، فقط یک قدم تا تبدیل احساسات منفی به مثبت باقی می‌ماند. وقتی از احساسات منفی رها شوید، آن‌چه باقی می‌ماند آگاهی بی‌نهایت حضورتان است، و زندگی تان کاملاً مهیج می‌شود.

"وقتی می‌فهمید که زندگی در بالاترین سطح چقدر آسان است، تلاش زیادی لازم است تا برعکس آن فکر کنید."

لستر لونسان

دانستن اینکه احساسات واقعا چه هستند به ما کمک می‌کند که قدرت‌شان را از روی خود برداریم. احساسات (و افکار و عواطف) فقط یک حرکت انرژی هستند. انرژی ارتعاش دارد، این یعنی احساسات هم مانند افکار ارتعاش دارند. احساسات مختلف در فرکانس‌های مختلف به ارتعاش در می‌آیند. احساسات خوب فرکانس بالاتری دارند، و برای بدن بسیار مفید هستند و دنیای اطراف تان را به طرزی مثبت تحت تاثیر قرار می‌دهند. احساسات مثبت شما همچنین به نفع موجودات دیگر و به طور کلی کره‌ی زمین است. احساسات منفی فرکانس پایینی دارند و برای

جسم تان، شرایط زندگی تان، دیگر موجودات و سیاره‌ی زمین زیان آور هستند. اما احساسات در وهله‌ی اول از کجا ناشی می‌شوند؟

افکار احساسات را تولید می‌کنند. فکر شما از هر نوعی که باشد همان نوع احساس را ایجاد می‌کند. بعد از داشتن افکار شاد احساس شادی می‌کنید. و وقتی احساس خوش حالی می‌کنید، امکان ندارد به طور همزمان افکار عصبانی داشته باشید. افکار شاد باعث احساسات شاد می‌شوند، آن‌ها هم افکار شادتری ایجاد می‌کنند. به همین ترتیب، اگر احساس عصبانیت می‌کنید، این احساس ناشی از داشتن افکار عصبانی است. افکار و احساسات همیشه با هم مطابقت دارند؛ آن‌ها دو روی یک سکه هستند.

اگر موقعیتی پیش بیاید و اجازه دهید افکار و احساسات منفی شما را تسخیر کنند، به احتمال زیاد تا آخر روز پشت سر بد می‌آورید. در حالیکه وقتی احساس خوبی داشته باشید، روزتان با اتفاقات خوب رقم می‌خورد. آن احساسی که در درون دارید دقیقاً با آن‌چه در دنیای اطرافتان تجربه می‌کنید مطابقت دارد.

"شما اکنون می‌دانید که هیچ‌چیز از بیرون نشأت نمی‌گیرد، و همه چیز ابتدا از فکر و احساس آن در درون ناشی می‌شود."

کتاب راز

احساسات مثبت

آیا توجه کرده‌اید که تمام احساسات خوب نیاز به هیچ تلاشی ندارند؟ وقتی احساس خوبی دارید، مثل پر احساس سبکی می‌کنید و حس می‌کنید انرژی نامحدودی دارید. اگر نسبت به احساس خود حساس شوید، متوجه تاثیرات مثبتی که این احساسات خوب بر روی جسم و ذهن تان می‌گذارند خواهید شد.

احساس خوب به این معنی نیست که شما مثل یک تماشاچی بازی فوتبال هستید و از هیجان بالا و پایین می‌پرید. همانطور که حتما تجربه کرده‌اید، اگر بیش از حد هیجان زده شوید تمام انرژی تان را هدر می‌دهید و پس از آن خسته می‌شوید.

احساس خوب مانند احساسی است که در پایان روزی که واقعاً خوب پیش رفته است دارید، یا وقتی که از تعطیلات برگشته‌اید، یا وقتی بعد از یک ورزش سخت دوش گرفته‌اید و سپس نشسته‌اید تا از شام یا برنامه‌ی تلویزیونی مورد علاقه تان لذت ببرید. احساس آرامش و راحتی می‌کنید. رها می‌شوید و یک خوشبختی آرام خواهید داشت. تا به حال شده که بگویید، "آه، خوبه؟" احساس خوب داشتن یعنی این. اگر بتوانید دست و پنجه نرم کردن با

زندگی را رها کنید، خود به خود این احساس خوب را خواهید داشت زیرا احساس خوب داشتن ماهیت حقیقی شماست. در حقیقت، هر وقت احساس خوب داشتید به این معنی است که حتما احساسات بد را کنار گذاشته‌اید و به احساسات خوب اجازه داده‌اید بطور طبیعی بروز کنند.

"از احساسات خوب باید لذت برد. آن‌ها بیانگر شادی هستند و ما را به شادی که ماهیت حقیقی‌مان است برمی‌گردانند. فقط از آن‌ها لذت ببرید؛ با آن‌ها یکی باشید."

فرانسیس لوسیل، کتاب رایحه‌ی سکوت

احساسات مثبت و خوب نتیجه‌ی "بله" گفتن به اتفاقات زندگی است. احساسات مثبت از این جملات ناشی می‌شوند: "بله، می‌خواهمش"، "بله خوب خواهد بود"، "بله خوب است"، "بله دوستش دارم"، "بله عالی به نظر می‌رسد".

با احساسات خوب و مثبت هیچ مشکلی ما را تهدید نمی‌کند. در هر حال، خوشبختی و احساسات خوب از آگاهی نشأت می‌گیرند. در احساسات خوب غرق شوید، آن‌ها را تغذیه کنید، و عاشق آن‌ها شوید.

احساسات منفی

احساسات منفی نتیجه‌ی "نه" گفتن به اتفاقات زندگی است. احساسات منفی از این ناشی می‌شود که می‌گوییم، "نه، من این را نمی‌خواهم!" این می‌تواند حرف یا کار آزاردهنده‌ای باشد که از کسی سر می‌زند؛ کسی که با شما مخالفت می‌کند؛ یا یک موقعیت، کوچک یا بزرگ، که آنطور که شما می‌خواستید پیش نرفته است، مثلاً یک مشاجره؛ دیر رسیدن؛ یک موضوع در رابطه با سلامتی؛ یک قطع رابطه؛ بدهی رو به افزایش؛ گم کردن گوشی تلفن‌تان؛ ترافیک سنگین؛ تحویل‌های دیر هنگام؛ جنس‌های تمام شده؛ گرما یا سرمای بیش از حد هوا؛ مسائل مربوط به دولت؛ تاخیر یا لغو پروازها؛ نبودن جای پارک؛ یا صف‌های طولانی در سوپرمارکت، بانک، یا فرودگاه.

وقتی فکر می‌کنید یا می‌گویید، "نه! من این را نمی‌خواهم"، بلافاصله در شما مقاومت ایجاد می‌شود، و این مقاومت است که احساسات بد را تولید می‌کند. و سپس اگر مقاومت در برابر شرایط کافی نباشد، پیش‌تر می‌رویم و در مقابل احساسات بد نیز مقاومت می‌کنیم. می‌بینیم که احساس‌مان حتی بدتر می‌شود، و در شبکه‌ای از احساسات منفی گیر افتاده‌ایم که در واقع ناشی از هیچ اتفاقی در دنیای بیرون نیست، بلکه از واکنش‌های خودمان ناشی شده است. مقاومت ما در برابر آن‌چه اتفاق می‌افتد و احساسات منفی ما نه تنها وضعیتی را که نمی‌خواهیم محکم‌تر می‌کند، بلکه انرژی بدن‌مان را تخلیه می‌کند و حتی بر سیستم ایمنی ما تاثیر می‌گذارد!

"داشتن احساس غم و اندوه درباره‌ی چیزی یعنی چسبیدن به آن چیز. بگویید، "این چیزی است که می‌خواهم رهايش کنم"، بلافاصله احساس‌تان بهتر خواهد شد."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

احساسات مثبت نیاز به هیچ تلاشی ندارند زیرا ماهیت حقیقی آگاهی هستند. ما از احساسات مثبت ساخته شده‌ایم؛ از شادی، خوش‌حالی و عشق. احساسات منفی برای ماندن به مقدار زیادی انرژی نیاز دارند، و به همین دلیل است که وقتی می‌بازیم احساس خستگی می‌کنیم. یک احساس منفی مثل زمانی که از کوره در می‌رویم ما را کاملاً از پا در می‌آورد، زیرا برای ایجاد و نگه داشتن آن تلاش و انرژی زیادی لازم بوده است. به این دلیل نیاز به تلاش دارد که خود حقیقی ما نیست؛ هرگاه یک احساس منفی داریم، در آن لحظه با خود حقیقی‌مان در جنگ هستیم.

"نگه داشتن "من" انرژی زیادی می‌برد."

پیتر لاری

"شخص بودن انرژی زیادی می‌برد. خودتان بودن نیاز به هیچ انرژی ندارد."

موجی

"بعد از اینکه نفس را به اندازه‌ی کافی رها کردید، آرامش و لذت طبیعی خود را احساس می‌کنید."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

احساسات خوب و مثبت به طور طبیعی در غیاب احساسات منفی رخ می‌دهند. برای داشتن احساسات مثبت نیاز به هیچ تلاشی ندارید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که احساسات بد را رها کنید، در این صورت به طور طبیعی و واقعاً احساس خوشبختی خواهید کرد.

"عشق بدون زحمت است، در حالیکه نفرت نیاز به تلاش زیادی دارد."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

احساسات دفن شده

"بیشتر بار عاطفی که اکنون بر دوش دارید از یک احساس رانده شده آغاز شده است."

جن فریزیر، کتاب آزادی بودن

ما از کودکی بطور ناخودآگاه احساسات بد بی‌شماری را که اکنون در ضمیر نیمه‌هشیارمان ذخیره شده‌اند سرکوب کرده‌ایم. احساسات بد در ضمیر ناخودآگاه ما دفن می‌شوند و انرژی و زندگی‌مان را دچار نقصان می‌کنند. همه‌ی آن انرژی در جسم ما گیر افتاده است، و این انرژی گیر افتاده است که سلامتی جسمی و اوضاع زندگی‌مان را به هم می‌زند.

احساسات بد یا منفی تنها احساساتی هستند که ما آن‌ها را سرکوب یا دفن می‌کنیم، بنابراین احساسات منفی و سرکوب شده در واقع یک چیز هستند. خشمی که هنگام عصبانیت احساس می‌کنید همان خشم سرکوب شده‌ای است که از اعماق وجودتان سر می‌زند.

علاوه بر این، احساسات منفی سرکوب شده افکار منفی زیادی را به خود متصل کرده‌اند، همان افکاری که در وهله‌ی اول باعث شدند احساس بدی داشته باشیم و همچنین تمام افکاری که به آن احساس منفی مرتبط هستند و از آن زمان با خود حمل کرده‌ایم. افکاری که به احساسات منفی سرکوب شده متصل هستند با به جریان انداختن دوباره‌ی خود ما را در ذهن محبوس می‌کنند؛ این امر به طور مخربی بر زندگی ما تاثیر می‌گذارد و ما را از درک خود حقیقی‌مان باز می‌دارد.

نوزادان و کودکان زیر 3 سال احساسات خود را سرکوب نمی‌کنند زیرا آن‌ها بطور طبیعی در طبیعت حقیقی آگاهی خود زندگی می‌کنند، بنابراین به طور خودکار احساسات خود را رها می‌کنند. به این دلیل است که می‌بینید نوزادان و کودکان نوپا در عرض چند ثانیه از گریه به سمت لبخند و خنده می‌روند؛ آن‌ها در برابر هیچ احساسی مقاومت نمی‌کنند.

"وقتی که برچسب بزرگسالی به ما می‌زنند چنان در سرکوب کردن مهارت پیدا می‌کنیم که این کار کاملاً تبدیل به طبیعت دوممان می‌شود. ما در سرکوب به همان اندازه مهارت پیدا می‌کنیم و به تدریج بهتر می‌شویم که در ابتدا در رها کردن مهارت داشتیم. در واقع، آنقدر انرژی عاطفی خود را سرکوب کرده‌ایم که همه‌مان تا حدودی شبیه بمب‌های ساعتی متحرک شده‌ایم. اغلب اوقات زمانی می‌فهمیم که احساسات عاطفی‌مان را سرکوب کرده‌ایم که دیر شده است: جسم ما علائم بیماری‌های مرتبط با استرس را نشان می‌دهد، شانه‌های‌مان بالا افتاده‌اند، دچار معده‌درد عصبی شده‌ایم، و یا منفجر شده‌ایم و حرفی زده‌ایم یا کاری کرده‌ایم که اکنون پشیمان شده‌ایم."

هیل داوسکین، کتاب طریقت سدونا

وقتی یک اتفاق منفی برای‌تان پیش می‌آید که باعث احساسات بد می‌شوند، این احساسات در نهایت به درون شما رانده و سرکوب می‌شوند مگر اینکه آن‌ها را کاملاً رها کنید.

حتی وقتی فکر می‌کنید از دل‌تان بیرون آمده است یا اوضاع ناراحت‌کننده‌ی شما حل شده است، تا وقتی که احساس منفی را کنار نگذارید در ذهن ناخودآگاه‌تان سرکوب خواهد شد.

"ابراز احساسات منفی فقط اجازه می‌دهد مقدار کافی از فشار درونی به بیرون رانده شود تا باقیمانده‌ی آن سرکوب شود. درک این نکته بسیار مهم است، زیرا امروزه بسیاری از افراد جامعه معتقدند ابراز احساسات آن‌ها را از احساسات رها می‌کند. واقعیت برعکس این است."

دکتر دیوید آر. هاوکینز، کتاب رها کردن

بنابراین، تخلیه‌ی فشارهای درونی هم جواب نمی‌دهد. این کار فقط انرژی بیشتری به احساسات سرکوب شده‌ی ما اضافه خواهد کرد، زیرا احساسات ابراز شده نیز سرکوب می‌شوند.

گاهی اوقات ما عمداً احساسات بد خود را سرکوب می‌کنیم، و آن‌ها نیز به سمت ناخودآگاه رانده می‌شوند. وقتی احساساتی مثل غم و اندوه را که باعث ناراحتی ما می‌شوند، و احساساتی همچون خشم را خفه می‌کنیم، عمداً آن‌ها را سرکوب می‌کنیم.

"سرکوب کردن یعنی درپوش گذاشتن روی عواطف، به عقب راندن، انکار، فرو نشاندن، و تظاهر به عدم وجود آن‌ها. هر احساسی که از آن آگاه شویم و رهاش نکنیم به طور خودکار در بخشی از ذهن ما به نام ناخودآگاه ذخیره می‌شود. بخش عظیمی از سرکوب کردن عواطف ما با فرار از آن‌ها صورت می‌گیرد."

هیل داوسکین، کتاب طریقت سدونا

تصور کنید با یکی از اعضای خانواده یا یک دوست به اختلافی برمی‌خورید. نظر شما این است که آن فرد شما را مایوس کرده و شما از او ناراحتید. آن احساس یاس و ناامیدی در درون شما سرکوب شده باقی می‌ماند، و فشار ناشی از انرژی عاطفی سرکوب شده آن قدر بالا می‌رود تا وقتی که مقداری از آن آزاد شود. یاس سرکوب شده باید مجرای پیدا کند تا مقداری از فشار را از روی جسم بردارد، بنابراین افراد، شرایط، یا رویدادهایی را پیدا می‌کند که شما را مایوس می‌کنند و باعث می‌شوند مقداری از انرژی تجمع یافته‌ی آن آزاد شود. این در مورد هر احساس منفی‌ای که تا به حال سرکوب کرده‌اید صدق می‌کند؛ و اکثر ما تمام احساسات منفی‌مان را سرکوب کرده‌ایم. اگر آن‌ها را احساس کرده‌اید، پس سرکوب‌شان کرده‌اید.

اگر از چیزی اذیت شوید، معنی‌اش این است که اذیت شدن در درون‌تان سرکوب شده است. اگر قبلاً آن را سرکوب نکرده باشید نمی‌توانید از چیزی احساس آزار و اذیت کنید. بنابراین، هر زمان که احساس می‌کنید اذیت می‌شوید، آن اذیت اولیه است که احساس و سرکوبش کردید و حالا سر بر می‌آورد. و این در مورد همه‌ی احساسات منفی صدق می‌کند، مثل خشم، ناامیدی، تحریک‌پذیری، انتقام، نفرت، افسردگی، غم، یاس، حسادت، گناه، شرم، بی‌حوصلگی، بی‌قراری، سرخوردگی، دل‌شکستگی، ناراحتی شدید، یا مستاصل شدن. متأسفانه ما در دوران کودکی بسیاری از احساسات منفی را سرکوب می‌کردیم زیرا برای معصومیت آن زمان ما بیش از حد آزاردهنده بودند، و سپس با ادامه‌ی زندگی این برای‌مان عادت شد که به جای قبول احساسات‌مان آن‌ها را از خود دور کنیم. بنابراین همه‌ی ما یک عمر در حال سرکوب کردن و فرونشاندن احساسات بد خود بوده‌ایم.

ذهن شما با استفاده از فرافکنی علت واقعی یک احساس بد را پنهان می‌کند تا شما را متقاعد کند که این احساس ناشی از چیزی در دنیای بیرون است.

"(ذهن) رویدادها یا افراد دیگر را در ایجاد یک احساس مقصر می‌داند و خود را قربانی بی‌گناه و درمانده‌ی دلایل بیرونی می‌داند. "آن‌ها مرا عصبانی کردند." "او مرا ناراحت کرد." "آن مرا ترساند." "رویدادهای جهان دلیل نگرانی من هستند." در واقع، دقیقاً برعکس است. احساسات سرکوب شده و فرونشاندن به دنبال یک راه خروج هستند و از رویدادها به عنوان محرک و بهانه‌ای برای تخلیه‌ی خود استفاده می‌کنند. ما مانند زودپزی هستیم که دنبال فرصتیم تا بخار خود را آزاد کنیم. ماشه‌های ما کشیده شده و آماده‌ی شلیک هستند. در روانپزشکی به این مکانیزم جابجایی گفته می‌شود. این به این دلیل است که ما از این عصبانی هستیم که رویدادها ما را عصبانی می‌کنند."

دکتر دیوید آر. هاوکینز، کتاب رها کردن

آیا وقتی یک احساس بد، مثل خشم، به شدت و خیلی سریع شما را فرا می‌گیرد، احساس نمی‌کنید دقیقاً مثل زودپز شده‌اید؟ اگر کسی را می‌شناسید که مکرراً خشمگین می‌شود، این بدان معناست که او خشم زیادی را، به

احتمال زیاد در سال‌های اولیه‌ی زندگی خود، سرکوب کرده است. اینگونه افراد مطمئناً اعتقاد دارند که این افراد یا شرایط دیگر هستند که موجب عصبانیت آن‌ها می‌شوند، اما قطعاً تنها دلیلش خشم سرکوب‌شده‌ی آن‌هاست.

"منشا اصلی استرس در واقع درونی است؛ گرچه بیشتر مردم تمایل دارند باور کنند که بیرونی است. به عنوان مثال، آمادگی برای واکنش نشان دادن با ترس به این بستگی دارد که چه مقدار ترس در درون شما وجود دارد که منتظر یک محرک است. هرچه ترس درونی ما بیشتر باشد، برداشت ما از جهان بعنوان یک جای ترسناک و محافظت‌شده بیشتر می‌شود. این دنیا برای فرد ترسو مکانی ترسناک، برای فرد عصبانی مملو از ناامیدی و رنجش، و برای فرد گناه‌کار مکانی پر از وسوسه و گناه است که همه جا به چشم می‌خورد. آن‌چه در درون داریم دنیای بیرون‌مان را رنگ‌آمیزی می‌کند. اگر دست از گناه بکشیم، بی‌گناهی را خواهیم دید؛ اما کسی که پر از احساس گناه است فقط شر را خواهد دید."

دکتر دیوید آر. هاوکینز، کتاب رها کردن

بنابراین این بار که یک احساس منفی به شما دست داد به خاطر بیاورید که به این دلیل آن احساس را تجربه می‌کنید که /ز قبل در درون‌تان است- نه اینکه یک فرد یا شرایط بیرونی باعث آن شده باشد.

فکر می‌کنید بتوانیم این مساله را حل کنیم؟ به هر حال، تجربه نشان می‌دهد که احساسات منفی از درون بدن ما نشأت می‌گیرند. هیچ‌یک از ما تا به حال ندیده‌ایم که در حال قدم زدن در خیابان احساسات منفی به سمت ما پرواز کنند! شما هیچ احساس منفی را در خارج از جسم خود یا فرد دیگری نخواهید یافت. این واکنش ما نسبت به یک شخص، شرایط، یا رویداد است که باعث ایجاد احساس منفی می‌شود، نه خود آن شخص، شرایط و یا رویداد.

عزیزم، من خودم را کوچک کردم

وقتی باور داشته باشیم احساس منفی همان چیزی است که هستیم آن‌گاه احساسات منفی انرژی بیشتری می‌گیرند. ما چطور می‌توانیم یک احساس باشیم؟ با این حال وقتی با یک احساس هم‌ذات‌پنداری می‌کنیم یعنی خود نامحدودمان را بسیار کوچک کرده‌ایم زیرا اجازه داده‌ایم یک احساس ناچیز و کوچک کنترل ما را به دست بگیرد.

"افکار و احساسات به نظر قدرتمند می‌رسند چون ما به آن‌ها انرژی می‌دهیم. اگر به آن‌ها اجازه دهیم خودشان بالا و پایین شوند به سادگی رد می‌شوند."

کالیانی لاری

"درست نیست بگوییم، "من غمگین هستم." بلکه باید بگوییم، "در این لحظه احساسی از غم در من جریان یافته است." اگر ما فقط بگذاریم احساس غم و اندوه جریان یابد، به طور خودکار و ناخودآگاه موضع خود را در جایی که جریان ندارد قرار می‌دهیم."

فرانسیس لوسیل، کتاب رایحه‌ی سکوت

از خودتان بپرسید: آیا شما احساس غم و اندوه هستید، یا کسی هستید که از غم و اندوه آگاه است؟

شما آن کسی هستید که از غم و اندوه آگاه است.

آیا قبل از آمدن اندوه بودید؟

شک ندارم که بودید.

آیا پس از رفتن اندوه نیز خواهید بود؟

امیدوارم که باشید.

آیا وقتی اندوه رفت بخشی از خود را از دست می‌دهید؟

قطعاً امیدوارم اینطور نباشد.

بله، شما قبل از آمدن اندوه بودید و بعد از رفتن آن هم هستید، کامل و بی‌عیب و نقص، زیرا شما اندوه نیستید. اندوه چیزی است که شما از آن آگاه هستید. آن بی‌هیچ وجه خود حقیقی شما نیست. اجازه ندهید یک احساس شما را به اندازه‌ی یک نخود کوچک کند، در حالیکه شما موجود بی‌نهایتی هستید که جهان هستی را در خود جای داده است!

"دست از کوچک شمردن خود بردارید. شما جهانی هستید که با سرخوشی در حرکتید."

مولانا

آموزگارم به من پیشنهاد داد هرگونه احساس منفی را به این صورت زیر سوال ببرم:

"آیا من آن احساس هستم، یا کسی که از آن آگاه است؟"

این سوال بلافاصله قدرت را از آن احساس سلب می‌کند زیرا شما را از هم‌ذات‌پنداری با آن باز می‌دارد.

"ببینید که افکار و احساسات مانند قطاری هستند که وارد یک ایستگاه می‌شوند و آن را ترک می‌کنند؛ مانند ایستگاه باشید، نه یک مسافر."

روپرت اسپینا، کتاب خاکسترهای عشق

توجه داشته باشید که افکار می‌آیند و می‌روند، و این شما، آگاهی، هستید که از آمدن و رفتن آن‌ها آگاه هستید.

"احساسات منفی در شما هستند، نه در واقعیت. هرگز خود را با آن احساس یکی ندانید. این احساس هیچ ارتباطی به "من" ندارد. خود اصلی‌تان را از طریق آن تعریف نکنید. نگویند، "من افسرده‌ام." اگر خواستید بگویید، "افسرده است"، "افسردگی آمده"، "دل‌مردگی آمده"، این جملات اشکالی ندارند و خوب هستند. ولی نگویند، "من دل‌مرده‌ام." با این کار خود را با آن احساس تعریف می‌کنید. آن توهم شماسست و اشتباه است. در حال حاضر افسردگی هست، احساسات جریحه‌دار شده هست، اما فقط اجازه دهید باشد، آن را تنها بگذارید. می‌گذرد. همه چیز می‌گذرد، همه چیز."

آنتونی داملو، اس. جی.، کتاب آگاهی: گفتگو با اساتید

"به ذهن‌تان بگویید، "هرطور می‌خواهی کار کن و افسرده باش. فقط تو را مشاهده می‌کنم یا چشم‌پوشی می‌کنم، ولی به تو ملحق نمی‌شوم."

موجی

کار باید در درون صورت گیرد

"تصور کنید یک بیمار پیش پزشک رفته و به او می‌گوید که از چه چیزی رنج می‌برد. پزشک می‌گوید، "بسیار خب، من علائم شما را تشخیص دادم. می‌دانی چکار می‌کنم؟ یک دارو برای همسایه‌ات تجویز می‌کنم!" بیمار پاسخ می‌دهد، "خیلی ممنونم دکتر. این حال مرا خیلی بهتر می‌کند." آیا این مضحک نیست؟ اما این کاری است که همه‌ی ما انجام می‌دهیم. کسی که به بیداری نرسیده همیشه فکر می‌کند اگر فرد دیگری تغییر کند او حالش بهتر خواهد شد. شما به این دلیل رنج می‌برید که در خواب هستید، اما فکر می‌کنید، "اگر دیگران، همسایه‌ام، همسرم، رئیس‌م تغییر می‌کردند چقدر زندگی شگفت‌انگیز بود."

آنتونی داملو، اس. جی.، کتاب آگاهی: گفتگو با اساتید

منتظر نباشید افراد، شرایط، یا رویدادها تغییر کنند تا شما احساس بهتری داشته باشید، زیرا هرگز این اتفاق نمی‌افتد. اگر منتظر بمانید تا جهان مطابق خواسته‌ها و انتظارات شما تغییر کند، هرگز خوشبخت نخواهید شد. عوض کردن احساس‌تان در هر لحظه همیشه یک کار درونی است.

"ما تمام وقت و انرژی خود را صرف تلاش برای تغییر شرایط بیرونی، همسر، رئیس، دوست، و همه‌ی افراد دیگر می‌کنیم. ما مجبور نیستیم چیزی را عوض کنیم. احساسات منفی درون شما هستند. هیچ فردی روی کره‌ی زمین قدرت آن را ندارد که شما را بدبخت کند... هیچ‌کس این را به شما نگفت؛ همیشه برعکس این را می‌گفتند."

آنتونی داملو، اس. جی.، کتاب آگاهی: گفتگو با اساتید

احساسات منفی از خودمان ناشی می‌شوند. هر قدر هم فکر کنیم استرس و ناراحتی ما از دنیای اطرافمان نشأت می‌گیرند، باز هم این ما هستیم که برای خودمان استرس و ناراحتی ایجاد می‌کنیم.

"اعمال و رفتار دیگران قدرت آن را ندارند که آرامش را به شما بدهند یا آن را از شما بگیرند."

جک او کیف

"هیچ رویداد و هیچ موقعیتی در جهان نیست که بتواند احساس منفی را توجیه کند. این همان چیزی است که همه‌ی عرفای ما سخت تلاش کرده‌اند به ما بگویند. اما هیچ‌کس گوش نمی‌کند. احساس منفی در درون شماست."

آنتونی داملو، اس. جی.، کتاب آگاهی: گفتگو با اساتید

این خبر خوب است که احساسات منفی را خود ما ایجاد می‌کنیم، زیرا به این معنی است که قدرت آن را داریم که این کار را متوقف کنیم! و وقتی به قدر کافی از آن احساسات بد رنج کشیدیم، می‌خواهیم راهی برای نجات پیدا کنیم. با جستجوی راه نجات در بیرون چیزی جز ناراحتی و بدبختی دست‌گیرمان نمی‌شود. حتی خبر بهتر اینکه - همیشه - یک راه ساده برای پایان دادن به احساسات بد وجود دارد.

خلاصه‌ی فصل 6

- وقتی از تمام احساسات منفی رها می‌شوید آن‌چه باقی می‌ماند آگاهی نامحدود خود حقیقی‌تان است، و زندگی‌تان کاملاً هیجان‌انگیز خواهد شد.
- افکار احساسات را خلق می‌کنند. فکر شما از هر نوعی که باشد همان نوع احساس را ایجاد خواهد کرد.
- هرچیزی که در درون احساس کنید دقیقاً همان را در دنیای بیرون تجربه خواهید کرد.

- احساس خوب ذات حقیقی شماست. هرگاه احساس خوبی دارید به این معنی است که شما احساسات بد را رها کرده‌اید و اجازه داده‌اید احساسات خوب خود را نمایان کنند.
- احساسات خوب و مثبت نتیجه‌ی "بله" گفتن به اتفاقات زندگی است. احساسات منفی نتیجه‌ی "نه" گفتن به رویدادهای زندگی است.
- احساسات مثبت نیاز به هیچ تلاشی ندارند چون ذات حقیقی ما هستند.
- ما از زمان کودکی ناآگاهانه احساسات منفی بی‌شماری را در خود سرکوب کرده‌ایم که اکنون در ضمیر ناخودآگاهمان ذخیره شده‌اند.
- وقتی یک تجربه‌ی منفی برای تان پیش می‌آید که باعث ایجاد احساسات منفی می‌شود، آن احساسات در درون تان سرکوب می‌شوند مگر اینکه آن‌ها را کاملاً رها کنید.
- از کوره در رفتن و تخلیه‌ی احساسات هم پاسخگو نیست. این کار فقط انرژی بیشتری به احساسات سرکوب شده‌ی ما اضافه خواهد کرد، زیرا احساسات ابراز شده نیز سرکوب می‌شوند.
- یک احساس سرکوب شده مجرای پیدا می‌کند تا مقداری از فشار روی بدن را کم کند، بنابراین افراد، شرایط، یا رویدادهایی را پیدا می‌کند تا بخشی از انرژی انباشته شده‌اش را آزاد کند.
- این بار که جریان یافتن یک احساس منفی را در درون تان تجربه کردید، به یاد داشته باشید صرفنظر از اینکه شما چه فکر می‌کنید، علت اینکه آن اتفاق را تجربه می‌کنید این است که از قبل آن را در درون خود دارید- نه به این دلیل که یک شخص یا شرایط بیرونی باعث ایجاد آن شده باشد.
- وقتی باور می‌کنیم که خود حقیقی ما همان احساسات منفی‌مان است، آن‌ها حتی انرژی بیشتری می‌گیرند.
- همه‌ی احساسات منفی را به این صورت زیر سوال ببرید: "آیا من آن احساس هستم، یا کسی هستم که از آن احساس آگاه است؟"
- توجه داشته باشید که افکار می‌آیند و می‌روند، و این شما، آگاهی، هستید که از آمدن و رفتن آن‌ها آگاه هستید.
- انتظار نداشته باشید افراد، شرایط، یا رویدادها تغییر کنند تا شما احساس بهتری داشته باشید. عوض کردن احساسات تان در هر لحظه همیشه یک چیز درونی است.

GREATEST



بزرگترین راز

راندا برن

مترجمان:

روزبه ملک‌زاده – نوشین عالشی

فصل 7

پایان احساسات منفی

"تنها چیزی که بین شما و خود حقیقی تان فاصله انداخته است یک فکر یا یک احساس است. به همین سادگی."

آموزگارم

خوشحالی حالت طبیعی شماست، بنابراین اگر در حال حاضر احساس خوشحالی نمی‌کنید به دلیل وجود یک احساس منفی است که مانع از حضور آن خوشحالی در درون تان می‌شود. این فصل حاوی تمرینات متعددی است که کمک می‌کنند به احساسات منفی که شما را در چرخه‌ی تکراری خود گیر انداخته‌اند خاتمه دهید. وقتی از آن‌ها رها می‌شوید، حالت طبیعی زندگی تان را که شادی و لذت محض است تجربه می‌کنید – زندگی‌ای که از هر آن‌چه تاکنون دیده‌اید جذاب‌تر و تماشایی‌تر است.

"اولین کاری که لازم است انجام دهید این است که با احساسات منفی‌ای که حتی از آن‌ها آگاه هم نیستید ارتباط برقرار کنید. بسیاری از افراد دارای احساسات منفی‌ای هستند که خودشان نسبت به آن‌ها آگاه نیستند. خیلی از افراد افسرده‌اند و از افسردگی خود آگاه نیستند. آن‌ها تنها زمانی می‌فهمند چقدر افسرده‌اند که با شادی روبرو می‌شوند. اولین چیزی که نیاز دارید آگاهی از احساسات منفی تان است. کدام احساسات منفی؟ مثلاً دل‌مردگی. شما احساس دل‌مردگی و بدخلقی، نفرت از خود، و گناه می‌کنید. احساس می‌کنید زندگی بیهوده است و هیچ مفهومی ندارد؛ احساسات تان خدشه‌دار شده‌اند و مضطرب و پریشان هستید. ابتدا با آن احساسات ارتباط برقرار کنید."

آنتونی دا ملو، اس جی، کتاب آگاهی: گفتگو با اساتید

نیازی نیست اسم احساس منفی تان را بدانید زیرا گاهی اوقات سخت است که بگویید دقیقاً چه حسی دارید. تنها چیزی که باید بدانید این است که اگر احساسی که دارید از نوع شادی نیست، پس یک احساس منفی است، و اینکه احساس منفی شما را در زندگی عقب نگه می‌دارد و نمی‌گذارد یک زندگی توام با شادی همیشگی داشته باشید. صرفاً از احساس منفی آگاه شوید بدون اینکه در مقابل آن مقاومت کنید، ابرازش کنید، و یا آن را به هر طریقی قضاوت کنید، و تشخیص دهید که این فقط یک احساس است. به هیچ وجه تلاش نکنید احساس تان را

تغییر دهید. وقتی تلاش برای خلاص شدن از آن احساس، و مقاومت در برابر آن را متوقف می‌کنید، انرژی آزاد می‌شود و احساس می‌تواند ناپدید شود.

"اگر مقاومت در برابر احساسات را متوقف کنید، نمی‌توانند تاب بیاورند."

روپرت اسپینا، گفتگوی "در وجود خود آرام بگیرید"

ما خودمان را متقاعد کرده‌ایم که اگر در برابر احساسات منفی مقاومت کنیم آن‌ها از بین می‌روند، اما در واقع با این کار تضمین می‌کنیم که بارها و بارها آن‌ها را تجربه خواهیم کرد. همانطور که کارل یونگ روان‌شناس گفت: "در برابر هر چیزی که مقاومت کنید ایستادگی می‌کند." مقاومت و هرگونه احساس منفی را از میان بردارید، هر قدر هم قوی باشد به سرعت از جسم‌تان عبور می‌کند.

آموزگارم به من نشان داد که وقتی شما کف دست‌تان را در کف دست فرد دیگری قرار می‌دهید و هر دو شروع به فشار دادن می‌کنید، مقاومت را احساس می‌کنید. وقتی طرف مقابل فشار دادن را متوقف می‌کند، هر دو دست بلافاصله می‌افتند. اگر می‌توانید این کار را با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده امتحان کنید، زیرا اگر خودتان آن را تجربه کنید کاملاً برای‌تان روشن خواهد شد. وقتی مقاومت در برابر یک احساس منفی را کنار می‌گذارید دقیقاً همین اتفاق می‌افتد - از بین می‌رود.

برای اینکه مقاومت در برابر یک احساس منفی را متوقف کنید، باید به آن احساس / اجازه دهید که حضور داشته باشد بدون اینکه تلاش کنید آن را تغییر دهید. فقط از آن آگاه باشید. آرام باشید و در مقابل آن تنش ایجاد نکنید، زیرا با این کار مقاومت ایجاد می‌کنید. اینجا یک تضاد وجود دارد؛ شما با آرام گرفتن و اجازه دادن به حضور احساس باعث می‌شوید آن احساس از بین برود، بدون اینکه بخواهید آن را تغییر دهید یا از شر آن خلاص شوید، آن را عوض کنید یا هر کار دیگری انجام دهید. بگذارید احساس باشد، با این کار اجازه می‌دهید انرژی آن احساس آزاد شود. این درست برعکس چیزی است که تاکنون انجام داده‌ایم، که نشان می‌دهد چرا ما این همه احساسات سرکوب‌شده داریم.

"مقاومت کاملاً موزی است. و یکی از اصلی‌ترین مواردی است که ما را از داشتن، انجام دادن، و بودن آن‌چه در زندگی می‌خواهیم باز می‌دارد."

هیل داوزکین، کتاب طریقت سدونا

وقتی به یک احساس منفی اجازه‌ی حضور می‌دهید، انرژی‌ای که در پس آن نهفته است آزاد می‌شود. این یک فرایند خودکار است. تنها کاری که باید انجام دهید این است که از آن احساس آگاه باشید، اجازه دهید حضور داشته باشد، و تلاش نکنید آن را از خود برانید، تغییر دهید، کنترل کنید، یا از شر آن خلاص شوید. وقتی کاملاً

به احساس اجازه‌ی حضور می‌دهید، انرژی آن به سرعت عبور می‌کند و بطور همزمان مقدار قابل توجهی از احساسات سرکوب‌شده را نیز با خود می‌برد. بعنوان مثال، اگر وقتی احساس خشم به شما دست می‌دهد مقاومت نشان ندهید و به آن اجازه دهید که باشد، با سرعت از شما عبور می‌کند و بخشی از خشم دیرینه را که در آغاز زندگی سرکوب کرده بودید با خود می‌برد.

"از احساسات نترسید – به آن‌ها اجازه دهید بالا بیایند و آزاد شوند."

شاکی کاترینا مگی

وقتی متوجه یک احساس می‌شویم و به آن اجازه می‌دهیم همانگونه که هست باشد، دیگر در حال سرکوب کردن یا فرونشاندن آن نیستیم. بالاخره شروع به رها کردن احساس سرکوب‌شده کرده‌ایم. حتی یک عصبانیت شدید می‌تواند در کمتر از یک دقیقه از بین برود اگر فقط نسبت به آن آگاه باشیم، اجازه دهیم باشد، و در برابر آن مقاومت نشان ندهیم.

"وقتی به جای اینکه عواطف منفی را مشاهده کنیم، به شدت با آن‌ها هم‌ذات‌پنداری می‌کنیم، می‌توانند به سرعت ذخیره‌ی انرژی‌مان را تخلیه کنند. ما می‌توانیم از طریق باقی ماندن در حضور و آموختن چگونگی عدم هم‌ذات‌پنداری با عواطف کنترل ذخیره‌ی انرژی خود را، که بعداً برای بالا بردن کیفیت زندگی‌مان در دسترس قرار می‌گیرد، دوباره به دست بگیریم."

دیوید بینگهام

روش‌هایی که در زیر می‌خواهم با شما به اشتراک بگذارم، موثرترین روش‌هایی هستند که برای از بین بردن همیشگی احساسات منفی می‌شناسم، از جمله تمام احساسات منفی سرکوب‌شده‌ای که در طول زندگی‌تان جمع کرده‌اید. وقتی به آخر می‌رسید، دیگر مثل گذشته تحت تاثیر احساسات منفی قرار نخواهید گرفت، سلامتی‌تان به سرعت رو به بهبودی می‌رود، همچنین مسائل مالی، روابط، و کل زندگی‌تان. حتی بهتر از این، وقتی احساسات منفی به کل از بین می‌روند، شما در جایگاهی می‌ایستید که هیچ مانعی بر سر راه شادی و سعادت آگاهی نامحدودتان قرار نمی‌گیرد. هرچه بخواهید بدون هیچ تلاشی در زندگی‌تان نمایان می‌شود. شما در حالی که در واقع یک موجود بی‌نهایت هستید، تجربه‌ی یک انسان را خواهید داشت.

"وقتی همه‌ی چیزهای رهاشدنی را رها می‌کنیم، آن‌چه باقی می‌ماند چیزی است که بیش از همه خواهان آن هستیم."

روپرت اسپینا، خاکسترهای عشق

پذیرش

استاد برجسته و فیزیکدان سابق، فرانسیس لوسیل، یک روش برای رها کردن احساسات منفی به نام "پذیرش" را توصیف می‌کند. پذیرا بودن یکی از قدرتمندترین تمریناتی است که تا به حال در زندگی‌ام به کار برده‌ام. این روش احساسات منفی را یک بار برای همیشه از بین می‌برد.

(همچنین لازم به ذکر است که در صورت پذیرش احساس منفی، اوضاع یا شرایطی که باعث ایجاد آن احساس می‌شود نیز تغییر خواهد کرد. این به این دلیل است که شما احساسی را که نسبت به شرایط دارید آزاد می‌کنید.) پذیرش متضاد مقاومت است. مقاومت به احساس منفی می‌گوید: "نه، من این را نمی‌خواهم!" و پذیرش می‌گوید: "بله، من شما را می‌پذیرم." آگاهی همیشه پذیرای همه‌چیز است. هیچ احساس منفی، هر قدر هم قوی باشد، نمی‌تواند در برابر پذیرش آگاهی بایستد. در حقیقت، هیچ منفی نمی‌تواند در برابر پذیرا بودن آگاهی ایستادگی کند.

پذیرفتن چیزی که خواهان آن نیستید متناقض به نظر می‌رسد، اما این مقاومت است که ناخواسته‌ها را نگه می‌دارد، در حالیکه پذیرا بودن شما را از مقاومت باز می‌دارد! مقاومت نکردن یا دچار تنش نشدن در برابر احساس منفی ممکن است کار سختی باشد، اما وقتی توجه خود را باز می‌کنید و احساس منفی را می‌پذیرید، مقاومت به طرزی معجزه‌آسا متوقف می‌شود و احساس منفی – که فقط انرژی است – بر طرف می‌گردد. به این ترتیب، وضعیتی که در مقابل آن مقاومت می‌کردید نیز می‌تواند تغییر کند.

به خاطر داشته باشید، باز کردن توجه‌تان مانند بزرگ‌نمایی با لنز دوربین است یعنی با ذهن‌تان روی همه‌ی جزئیات تمرکز نمی‌کنید. مطمئن شوید که تمرکزتان روی احساس نیست. این کار آن را قوی‌تر می‌کند زیرا روی هرچه تمرکز کنیم ذهن آن را/فزایش می‌دهد. به احساس توجه کنید اما روی آن متمرکز نشوید. توجه‌تان را گسترده نگه دارید.

استاد هیل داوسکین پیشنهاد می‌کند که وقتی می‌خواهید توجه‌تان را بگسترانید، بازوهای خود را به دو طرف بدن باز کنید گویی می‌خواهید کسی را که دوست دارید در آغوش بگیرید. این به شما کمک می‌کند قلب‌تان را باز

کنید (ما بدون اینکه خودمان متوجه باشیم تمایل داریم که ناحیه‌ی قلب‌مان را دائماً منقبض نگه داریم). من وقتی در زندگی هر چیزی را که خواهان آن نیستم می‌پذیرم، قلبم را آگاهانه به روی آن باز می‌کنم.

مربی‌ام می‌گوید وقتی ما پذیرش داریم، خود حقیقی‌مان هستیم، یعنی آگاهی، زیرا پذیرا بودن ماهیت اصلی ما است. در حقیقت، آن آگاهی بی‌نهایتی که خود شما است آن قدر پذیراست که احساسات منفی نمی‌توانند در حضورش باقی بمانند. خیلی ساده است، وقتی هر چیز منفی را می‌پذیرید، اجازه می‌دهید حل شود و به منبع خود – یعنی شما، یا آگاهی – برگردد! و بنابراین وقتی شما یک احساس منفی را می‌پذیرید، قدرت بی‌کران خود را برای حل کردن آن بکار می‌گیرید.

استاد فرانسیس لوسیل می‌گوید وقتی در پذیرش ثابت‌قدم‌تر می‌شویم، درمی‌یابیم که پذیرا بودن به خودی خود کاری انجام نمی‌دهد؛ بلکه جلوی کارکرد مقاومت را می‌گیرد. در ابتدا فکر می‌کنیم ما با پذیرا بودن کاری انجام می‌دهیم، و وقتی بیشتر آن را تمرین می‌کنیم در می‌یابیم که ما را از کاری که اغلب به طور خودکار انجام می‌دهیم – یعنی مقاومت – باز می‌دارد.

"احساس مثل بخار محو می‌شود زیرا فقط از انرژی ساخته شده است، بنابراین وقتی احساس به وجود می‌آید متوجه باشید که فقط انرژی است و آن را بپذیرید. این احساس برخاسته است زیرا شما آماده‌اید که از آن رها شوید."

آموزگارم

رنج‌ها نعمت‌اند

چند سال پیش دچار افسردگی شدم. در آن زمان بیشتر مطالبی را که در این کتاب به اشتراک می‌گذارم نمی‌دانستم، اما خوشبختانه می‌دانستم چطور آن افسردگی را ایجاد کرده بودم. دخترم در آن زمان بسیار بیمار بود و من می‌ترسیدم جان‌ش را از دست بدهد، فکرهای وحشتناک یکی پس از دیگری به ذهنم خطور می‌کردند. از آنجایی که آن افکار را باور کردم، در عرض چند ماه مرا به حالت افسردگی کشاندند.

"احساساتی همچون خشم یا غم و اندوه فقط برای آگاه کردن‌تان از این واقعیت هستند که شما داستان‌های خود را باور کرده‌اید."

برایان کیتی، کتاب ذهنی تنها در خانه

برای اینکه خودم را از افسردگی بیرون بیاورم سعی کردم به افکار مثبت و سپاسگزاری فکر کنم، اما آن‌چه کشف کردم این بود که در اعماق افسردگی افکار هیچ قدرتی ندارند. این یک مکانیزم ایمنی است که وقتی واقعاً افسرده

یا ناامید هستیم از ما محافظت می‌کند. بنابراین وقتی با روش معمول خود نتوانستم اوضاع را تغییر دهم، مجبور شدم راه دیگری پیدا کنم.

من تصمیم گرفتم که اگر نتوانم با افکار مثبت بر افسردگی غلبه کنم، مقاومت در برابر آن را متوقف کنم زیرا می‌دانستم که "در مقابل هر چیزی که مقاومت کنیم ایستادگی می‌کند." بنابراین چشمانم را بستم و تمرکز را روی جسمم، جایی که افسردگی در آن ساکن بود، گذاشتم. خودم را به روی آن ابر سیاه افسردگی باز کردم گویی می‌خواستم بازوانم را بگشایم و مثل عزیزی که مدت‌هاست ندیده‌ام آن احساس را در آغوش بگیرم. قلبم را باز کردم و تا جایی که می‌توانستم به افسردگی عشق ورزیدم و آن را به سمت خود کشیدم. افسردگی برای چند ثانیه بدتر شد، و سپس ناگهان سبک و سبک‌تر، و بعد کاملاً برطرف شد. در عرض چند ثانیه، افسردگی رفع شد – به همین شکل. این رهایی عالی بود.

چند ساعت بعد احساس افسردگی بازگشت اما شدت آن بسیار کم‌تر از قبل بود. من همان روند را دنبال کردم، و آن احساس ضعیف‌تر شد، سپس در عرض تنها چند روز کاملاً برطرف شد.

"لحظه‌ای که مشکلات خود را می‌پذیرید، در باز می‌شود."

مولانا

من مطمئنم که دیگر هرگز دچار افسردگی نخواهم شد؛ زیرا برای همیشه از جسمم خارج شده است.

اگر من نتوانستم این کار را با افسردگی انجام دهم، شما هم می‌توانید آن را با هر احساس منفی دیگر انجام دهید. وقتی خودتان این کار را می‌کنید، روند کار را خیلی بهتر درک می‌کنید. بر طرف شدن یک احساس منفی زمانی که در اوج خود قرار دارد بهترین احساس دنیا است. من به جای مقاومت در برابر احساس افسردگی، که فقط آن را بدتر می‌کرد و در من نگه می‌داشت، برعکس عمل کردم. اگر چه آن زمان نمی‌دانستم، من به روش خودم و به طور شهودی از احساس افسردگی استقبال کرده بودم.

از آن زمان تا کنون برای هر احساس منفی و هر فکر منفی که ایجاد می‌شود از همین روش استفاده کرده‌ام، برای دردهای جسمی مثل گرفتگی پا یا سردرد هم همین‌طور. من دریافته‌ام که اگر در برابر دردهای جسمی مقاومت نشان ندهیم به همان سرعت احساسات منفی بر طرف می‌شوند.

از فرایند پذیرش برای هر چیزی که باعث احساس بد در شما می‌شود استفاده کنید، هر گونه افکار یا داستان‌های منفی، احساسات منفی، عواطف یا خاطرات دردناک، و باورهای محدودکننده. پذیرش شما را از بندهای عاطفی رها می‌کند و باعث می‌شود زندگی‌تان از هر لحاظ بهتر شود.

"وقتی نفرت خود را دوست نداریم، از نفرت ورزیدن دست می‌کشیم. عشق همیشه برنده است. عشق ورزیدن به نفرت یعنی پذیرفتن آن. این بدان معنا نیست که باید کاری را که نفرت به ما می‌گوید انجام دهیم، اما نباید هم آن را سرکوب کنیم. وقتی به نفرت عشق می‌ورزیم، خودمان را از روند نفرت بیرون می‌کشیم و عشق آغاز می‌شود."

فرانسیس لوسیل، کتاب رایحه‌ی سکوت

احساسات منفی همچون ترس می‌توانند بسیار ناخوشایند، یا حتی ترسناک، باشند، به همین دلیل بسیاری از ما عادت کرده‌ایم به جای روبرو شدن با آن‌ها به طور خودکار آن‌ها را سرکوب کنیم. اما ما فریب خورده‌ایم. وقتی به احساس منفی اجازه می‌دهیم حضور داشته باشد، و بدون اینکه بخواهیم آن را از خود دور کنیم از آن استقبال کنیم، ممکن است برای چند ثانیه تحت فشار قرار بگیریم چون شدیدتر می‌شود، اما بعد از آن کاملاً ناپدید می‌شود. وقتی به یک احساس بد اجازه می‌دهید در شما حضور داشته باشد و آن را سرکوب نمی‌کنید، آن احساس دیگر هرگز در شما شدت نمی‌گیرد. شما آن را ضعیف کرده‌اید، و اکنون در حال از بین رفتن است. اگر فقط چند بار دیگر اجازه دهید که احساس حضور داشته باشد، از بدن‌تان آزاد خواهد شد. سپس تماشا کنید که با آزاد شدن تنها یک احساس منفی چقدر شادی در جسم‌تان و چقدر خوبی در زندگی‌تان سرازیر می‌شود.

"گاهی اوقات ما تسلیم یک احساس می‌شویم و پس از مدتی می‌بینیم آن احساس برمی‌گردد و ادامه پیدا می‌کند. دلیلش این است که هنوز هم تسلیم بیشتری لازم است. ما تمام عمر این احساسات را در خود جمع کرده‌ایم و انرژی دفن‌شده‌ی زیادی هست که باید بالا بیايد و مورد توجه قرار گیرد. هنگامی که تسلیم رخ می‌دهد، بلافاصله یک احساس سبک‌تر و شادتر مثل "سرمستی" جای آن را می‌گیرد."

دکتر دیوید آر. هاو‌کینگز، کتاب رها کردن

آرامشی که بعد از آزاد کردن احساسات منفی از جسم‌تان به شما دست می‌دهد توصیف‌ناپذیر است. و با هر احساس منفی آزاد شده، جسم‌تان سبک‌تر، و زندگی‌تان راحت‌تر می‌شود و خواهید دید که خوشبختی‌تان بیشتر می‌شود. همچنین وقتی این کار را بیشتر انجام می‌دهید سرعت‌تان هم بیشتر می‌شود، و آزاد کردن احساسات منفی برای‌تان آسان‌تر و آسان‌تر می‌شود. به جایی خواهید رسید که بیشتر احساسات منفی بلافاصله برطرف می‌شوند، زیرا همان لحظه که از آن‌ها آگاه می‌شوید آزاد می‌گردند. این است قدرت نامحدود آگاهی.

"آزاد کردن مثل نفس کشیدن است – طبیعی است. دم و بازدم."

آموزگارم

"این همان چیزی است که هر احساس ناراحت کننده‌ای به خاطر آن به وجود آمده است – دلیل وجود درد، پول، و هر چیز دیگر در جهان: رسیدن به خودشناسی."

برایان کیتی، کتاب دوست داشتن آن چه هست

همه‌ی احساسات منفی آمده‌اند تا شما را به سمت خود حقیقی‌تان برگردانند. آن‌ها شما را از این واقعیت آگاه می‌کنند که داستان‌هایی را باور دارید که حقیقت ندارند، بنابراین می‌توانید آن احساسات را بپذیرید و زندگی‌تان را به عنوان آگاهی باشکوهی که واقعاً هستید پیش ببرید. آیا این یک تضاد نیست که احساسات منفی، یعنی همان چیزهایی که هر کاری می‌توانیم انجام می‌دهیم تا از آن‌ها اجتناب کنیم، دقیقاً همان چیزی هستند که ما را به آزادی می‌رسانند؟

"رنج‌ها نعمت‌اند. تاریکی نور شماست."

مولانا

از هر احساس منفی به عنوان فرصتی برای رهایی همیشگی از آن احساس استفاده کنید. همانطور که آموزگارم گفت یک احساس منفی فقط وقتی به وجود می‌آید که آماده باشید تا از آن رها شوید. آن احساس را بپذیرید، بدون اینکه تلاش کنید آن را تغییر دهید یا از شر آن خلاص شوید. شما موجود بی‌نهایت هستید و پذیرا بودن عین ذات شماست. تمام احساسات منفی را بپذیرید تا وقتی که برای همیشه از همه‌ی آن‌ها رها شوید.

می‌توانید در یک محیط کاملاً آرام باشید و با این وجود در عذاب باشید، و همینطور می‌توانید در یک محیط خطرناک، یا پر از سروصدا و احساس منفی باشید و با این وجود کاملاً آرامش داشته باشید.

جن فریزیر، کتاب گشودن در

چگونه می‌توانید احساسات خود را درباره‌ی موضوعی که نسبت به آن نظر یا موضع قاطعی دارید، مثل خشونت علیه حیوانات، بپذیرید؟

درک کنید که احساسات بدتان در مورد آن موضوع به شما آسیب می‌زند، و به آن چه برای‌تان مهم است کمکی نمی‌کند. احساسات و عواطفی را که آن احساس ممکن است در شما ایجاد کند بپذیرید. مخالفت خود را بپذیرید، احساس بی‌انصافی و بی‌عدالتی را بپذیرید. آن قدر به پذیرش ادامه دهید تا وقتی که هنگام فکر کردن به آن موضوع هیچ احساسی باقی نماند.

ممکن است فکر کنید که نمی‌خواهید احساس درد در مورد یک موضوع را کنار بگذارید، زیرا در این صورت دیگر به آن اهمیت نمی‌دهید. ولی این داستانی است که ذهن به شما می‌گوید و حقیقت درست برعکس آن است.

مقاومت شدید شما در مقابل یک موضوع به آن انرژی می‌بخشد و قدرت و انرژی‌ای به آن اضافه می‌کند که باعث می‌شود بزرگ‌تر شود. بنابراین وقتی احساسات منفی خود را در اطراف آن آزاد می‌کنید، تمام انرژی‌ای که روی آن متمرکز کرده‌اید آزاد می‌شود و شرایط پیرامون موضوع قدرت خود را از دست می‌دهند. با رفتن این احساسات منفی، عشق و عطوفت، که قدرت اتمی دارند، به طور طبیعی جای آن‌ها را در درون شما می‌گیرند و می‌توانند تحول عظیمی در جهان ایجاد کنند.

بگذارید در مورد لستر لونسان برای تان بگویم. لستر با رها کردن تمام احساسات و باورهای منفی در یک دوره‌ی سه ماهه به روشنگری رسید. پیش از این لستر مشکلات جسمی زیادی داشت از جمله: افسردگی، سردردهای میگرنی، ناهماهنگی دستگاه گوارش، یرقان، کبد پرچرب، سنگ کلیه، مشکل طحال، اسید زیاد و زخم معده، و بیماری عروق کرونر قلب.

وقتی لستر احساسات منفی سرکوب‌شده‌اش را رها کرد، همه‌ی دردها و بیماری‌ها یکی یکی برطرف شدند. لستر روش خود برای رهاسازی احساسات منفی را "شیوه‌ی سدونا" نامید، و این روش تحت سرپرستی یکی از شاگردانش به نام هیل دواسکین که هم در کتاب راز و هم در این کتاب از او یاد شده است، همچنان به دست بسیاری از مردم دنیا می‌رسد.

"داشتم رها می‌کردم و جهنمی را که خلق کرده بودم خنثی می‌کردم. با افزودن عشق به همه‌چیز، و تلاش برای دوست داشتن به جای دوست داشته شدن، و قبول مسئولیت تمام اتفاقاتی که برایم می‌افتاد؛ با یافتن تفکر ناخودآگاه خود و اصلاح آن رفته‌رفته آزادتر و شادتر شدم."

لستر لونسان

"به یک خاطره‌ی دردناک از اوایل زندگی فکر کنید، یک حسرت وحشتناک که پنهان شده است. به همه‌ی آن سالهایی که به آن یک رویداد فکر کرده‌اید نگاه کنید. اگر می‌توانستیم آن احساس دردناک اصلی را رها کنیم، تمام آن افکار فوراً ناپدید می‌شدند و ما آن رویداد را فراموش می‌کردیم."

دکتر دیوید آر. هاو کینگز، کتاب رها کردن

وقتی یک احساس سرکوب شده را که از یک خاطره ناشی می‌شود رها می‌کنیم یا می‌پذیریم، صرفنظر از اینکه آن خاطره چقدر دور باشد، تمام صدها و هزارن فکری که به آن خاطره وصل بودند نیز با آن احساس رها می‌شوند. هیچ‌چیز بهتر از این نمی‌شود! احساس سبکبالی، شادی، و "سرمستی" که هنگام رها کردن احساسات متصل به خاطرات دردناک به شما دست می‌دهد وصف‌ناپذیر است و نیازی به گفتن نیست که زندگی تان چطور کاملاً متحول می‌شود. وقتی احساسات سرکوب‌شده را رها می‌کنید با اطمینان خواهید فهمید که چقدر روی سلامتی تان تاثیر

داشتند. و وقتی می‌بینید که همه‌ی شرایط زندگی‌تان شروع به بهتر شدن می‌کنند، که قطعاً هم همینطور خواهد شد، خودتان از طریق تجربه خواهید فهمید که این احساسات شما را در زندگی عقب نگه داشته‌اند.

من یک بار این تمرین را روی یک تجربه‌ی دردناک کودکی انجام دادم که تمام عمر با من بود، و اکنون دیگر نمی‌توانم به خاطر بیاورم که این تجربه چه بود؛ فقط یادم هست که آن را رها کردم. وقتی احساس دردناکی را که از آن خاطره ایجاد می‌شد رها کردم، همه‌ی افکار آن خاطره را هم با خود برد، تا جایی که خود خاطره هم ناپدید شد!

خاطرات دردناک بارهای سنگینی بر دوش ما هستند؛ آن‌ها نمی‌گذارند ما به زندگی‌ای که شایستگی‌اش را داریم دست یابیم، آن‌ها خود حقیقی ما نیستند. شما می‌توانید خودتان را از خاطرات دردناک رها کنید.

"به احساسی که در پس یک فکر قرار دارد توجه کنید، می‌بینید که برطرف می‌شود. این یک مکانیسم خودپاکسازی است. از میانبر حل احساسات استفاده کنید تا صدها افکار منفی را با پذیرش احساس برطرف کنید."

آموزگارم

این الهام‌بخش است که بدانید رها کردن تنها یک احساس منفی حداقل صدها فکر منفی را با خود از بین خواهد برد. همینطور که احساسات منفی خود را حل می‌کنید، افکار تردید، بی‌کفایتی، نیاز به تایید دیگران، عدم امنیت، نداشتن اعتماد به نفس و هر نوع فکر منفی دیگر که شما را از زندگی مملو از شگفتی و شادی مدام باز می‌دارد از بین می‌برید. با هر احساس منفی که رها می‌شود زندگی شما اوج می‌گیرد.

تمرین فوق‌العاده

می‌خواهم یک تمرین فوق‌العاده بالارزش را با شما به اشتراک بگذارم که آموزگارم به من داد و زندگی‌ام را متحول کرد، و من همچنان آن را هر روز انجام می‌دهم. این یک ترکیب ساده اما قدرتمند از دو تمرین مهم و حیاتی در این کتاب است – پذیرش و ماندن به عنوان آگاهی. آموزگارم می‌گوید وقتی شما به عنوان آگاهی باقی می‌مانید، جسم بطور خودکار خودش را پاکسازی می‌کند. معنای آن این است که در حالی که شما به عنوان آگاهی باقی می‌مانید یا آرام می‌گیرید، انرژی حبس شده از هر احساس منفی بطور خودکار باز می‌شود و خودبه‌خود از جسم‌تان آزاد می‌شود! بیشتر اوقات می‌توانید باز شدن انرژی را در اطراف قفسه‌ی سینه‌ی خود احساس کنید.

گام 1. منفی‌ها را بپذیرید

قلب خود را باز کنید و هرگونه واکنش، احساسات، عواطف، افکار یا مشکلات منفی را در همان لحظه‌ای که ظاهر می‌شوند بپذیرید.

گام 2. به عنوان آگاهی باقی بمانید

با باز کردن میدان توجه‌تان مثل لنز دوربین، در آگاهی باقی بمانید، بطوریکه روی جزئیات متمرکز نشوید. از آنجایی که آگاهی بطور طبیعی پذیرش دارد، پس از اینکه تمرین فوق‌العاده را برای مدتی انجام دادید درخواهید یافت که هر دو گام در هم ادغام شده‌اند. به محض پذیرش، متوجه خواهید شد که آگاهی حاضر می‌شود. از وقتی این تمرین را انجام می‌دهم متوجه شده‌ام که عواطف و واکنش‌های منفی خیلی ضعیف‌تر شده‌اند و به سرعت محو می‌شوند. من حتی به جایی رسیدم که دوست داشتم یک احساس یا واکنش منفی پیش بیاید، زیرا این موضوع نه تنها به من یادآوری می‌کرد که باید آن را بپذیرم و به عنوان آگاهی باقی بمانم، بلکه وقتی حل می‌شد احساس خیلی خوبی داشتم.

وقتی با یک وضعیت یا شرایط منفی، یا مشکلی مواجه می‌شوم از همین تمرین استفاده می‌کنم. من توجه‌ام و قلبم را باز می‌کنم و احساس منفی آن شرایط را می‌پذیرم، و سپس تا جایی که بتوانم به عنوان آگاهی باقی می‌مانم. (یک روش برای ماندن در آگاهی که آن را بسیار ارزشمند یافته‌ام این است که به آگاهی عشق بورزیم. تنها با عشق ورزیدن به آگاهی می‌توانید توجه خود را کاملاً به آن معطوف نمایید.) من درمی‌یابم که بعد از انجام این تمرین، شرایط منفی خیلی زود تغییر می‌کند. در واقع باید هم تغییر کند، زیرا این مقاومت است که شرایط منفی را برای ما نگه می‌دارد!

"در آن حالت از آگاهی، تمام درد و رنج‌ها متوقف می‌شوند."

جن فریزیر، کتاب وقتی ترس فرو می‌ریزد

چند سال پیش، اتفاقی را پشت سر گذاشتم که از نظر اکثر افراد بسیار وحشتناک و استرس‌زا بود. اما به دلیل پذیرش و ماندن به عنوان آگاهی آن اتفاق آنطور که قبل از دانستن این تمرینات من را تحت تاثیر قرار می‌داد متاثر نکرد.

آتش‌سوزی منطقه‌ای را که من در آن زندگی می‌کردم تهدید می‌کرد. مجبور شدم خانه‌ام را تخلیه کنم، اما از بابت امنیت آن خیالم راحت بود. به این دلیل خیالم راحت بود که با هر اتفاقی که می‌افتاد در صلح بودم. من از خانه‌ام بیرون شده بودم و اگر آن را از دست می‌دادم، کاملاً مطمئن بودم که این امر به نفع من بود و زندگی باید مرا به

جهتی دیگر سوق می‌داد. آتش‌سوزی چندین هفته طول کشید و همه چیز را سر راه خود نابود می‌کرد. سرانجام به خانه‌ی من نزدیک شد و خانه‌های خیابانی که در آن زندگی می‌کردم را به آتش کشید. اما من نه از پایان کار می‌ترسیم و نه وابسته‌ی آن بودم. می‌دانستم که هر اتفاقی بیافتد من خوشحال خواهم ماند. با عدم مقاومت در برابر هر نتیجه‌ای، خانه‌ام در امان ماند. من شرایط را پذیرفته بودم و شک ندارم آرامشی که در آن آتش‌سوزی‌ها احساس می‌کردم به دلیل پذیرشی بود که قبلاً انجام داده بودم.

"من دریافته‌ام که مقاومت در برابر حقایق کنونی، یا زندگی در گذشته یا آینده چقدر فلاکت‌بار است. فکر نمی‌کنم قبلاً متوجه بودم چقدر در رنج به سر می‌بردم. مثل این است که پنجاه سال با چکش به زانوی خودم ضربه می‌زدم، و سپس چکش از دستم افتاد."

جن فریزیر، کتاب گشودن در

رها شدن از عواطف منفی ارزش هر ثانیه وقتی که برای آن می‌گذارید را دارد. از وقتی که در سال 2004 راز را کشف کردم، بیشتر اوقات احساس خوبی داشته‌ام، اما این روزها به دلیل دانش و تمریناتی که در این کتاب با شما به اشتراک می‌گذارم، بیشتر در حالت خوشبختی آرام به سر می‌برم.

آیا می‌توانید تصور کنید که یک روز بدون اینکه هیچ احساس منفی بر شما تاثیر بگذارد زندگی کنید، چه برسد به یک ماه یا یک سال؟ اگر احساسات منفی نداشته باشید، افکار منفی هم که با خواسته‌های تان مغایرت دارند نخواهید داشت و تبدیل به آهن‌ربایی می‌شوید که هر آن‌چه می‌خواهید را جذب می‌کنید! وقتی خودتان این را تجربه کنید، خواهید فهمید که لذت واقعی زندگی همین است.

خلاصه‌ی فصل 7

- شادی حالت طبیعی وجودی شماست، بنابراین اگر اکنون احساس خوش‌حالی نمی‌کنید، یک احساس منفی دارید که به آن خوش‌حالی مجال حضور نمی‌دهد.
- از احساس منفی آگاه شوید، بدون اینکه در برابر آن مقاومت کنید، ابرازش کنید، و یا به هر طریقی آن را قضاوت کنید، و ببینید که صرفاً یک احساس است.
- وقتی به احساس منفی اجازه می‌دهید حضور داشته باشد، انرژی نهفته در آن بطور طبیعی آزاد می‌شود. این یک روند خودکار است.
- پذیرش تمرینی است که احساسات منفی را از بین می‌برد. پذیرش برعکس مقاومت است. پذیرش به احساسات منفی می‌گوید: "بله، من شما را می‌پذیرم."

- برای شروع می‌توانید همینطور که توجه‌تان را باز می‌کنید، بازوهای‌تان را هم به دو طرف بدن‌تان باز کنید. می‌توانید آگاهانه قلب خود را هم باز کنید.
- از روند پذیرش برای هر چیزی که به شما احساس بد می‌دهد، برای هر فکر، داستان یا احساس منفی، عواطف یا خاطرات دردناک، و باورهای محدودکننده استفاده کنید.
- وقتی به یک احساس بد اجازه‌ی حضور می‌دهید و آن را سرکوب نمی‌کنید، آن احساس دیگر نمی‌تواند به شدت قبل باقی بماند.
- تمام احساسات منفی برای این هستند که شما را به خود حقیقی‌تان برگردانند. آن‌ها به شما این حقیقت را گوشزد می‌کنند که در حال باور کردن داستان‌هایی هستید که حقیقت ندارند، بنابراین می‌توانید از آن احساسات استقبال کنید و زندگی‌تان را به عنوان آگاهی باشکوهی که واقعاً هستید در پیش بگیرید.
- یک احساس منفی فقط وقتی ظاهر می‌شود که شما آماده هستید تا آن را رها کنید.
- وقتی احساسات منفی خود را پیرامون یک موضوع رها می‌کنید، همه‌ی انرژی‌ای را که روی آن‌ها متمرکز کرده‌اید آزاد می‌کنید، و از شرایط پیرامون آن موضوع سلب قدرت می‌کنید.
- وقتی از یک احساس سرکوب شده که از یک خاطره ناشی می‌شود استقبال می‌کنید، تمام صدها و هزاران فکری که به آن خاطره متصل بودند نیز با آن احساس آزاد می‌شوند.
- سبک‌بالی، شادی و "سرمستی" که هنگام رها کردن احساسات متصل به خاطرات دردناک به شما دست می‌دهد توصیف‌ناپذیر است.
- تمرین فوق‌العاده
- گام 1. منفی‌ها را بپذیرید.
- گام 2. به عنوان آگاهی باقی بمانید. (یک راه برای آگاه ماندن این است که عاشق آگاهی باشید).

GREATEST



بزرگترین راز

راندا برن

مترجمان:

روزبه ملک زاده – نوشین عالشی

فصل 8

پایان درد و رنج

"نکته‌ی آخر: رنج اختیاری است."

برایان کیتی، کتاب ذهنی تنها در خانه

قرار نیست شما رنج بکشید. و وقتی به عنوان خود حقیقی تان و آگاهی زندگی می‌کنید، هرگز رنج نخواهید برد. تصور یک زندگی بدون رنج ممکن است دشوار باشد اما مطمئناً می‌توانید همین حالا آن را تجربه کنید.

"درد را جسم می‌کشد، اما رنج مربوط به ذهن است."

آنتونی دا ملو، اس جی

"خود برتر رنج نمی‌برد. خود آشنا به سختی می‌فهمد چطور می‌توان رنج نبرد."

جن فریزیر، کتاب آزادی بودن

دلیل رنج باور کردن افکار منفی است. بنابراین، رنج را خودمان به خودمان تحمیل می‌کنیم.

"من دریافتم که وقتی افکارم را باور می‌کردم رنج می‌کشیدم، و وقتی باورشان نمی‌کردم رنج نمی‌کشیدم، و همچنین دریافتم که این در مورد هر انسانی صدق می‌کند. رهایی به همین سادگی است."

برایان کیتی، هزاران نام برای شادی

"هر زمان که رنج می‌برید، این رنج تنها از یک فکر ناشی می‌شود: "من این را دوست ندارم." به عبارت دیگر، ما اجازه می‌دهیم که یک فکر بی‌اساس و غیرواقعی خوشبختی‌مان را خراب کند."

روبرت اسپیرا، گفتگوی "رنج تنها از یک فکر ناشی می‌شود"

ذهن همیشه به شرایط زندگی با نه، نه، نه پاسخ می‌دهد، در حالیکه آگاهی با بله، بله، بله به همه چیز پاسخ می‌دهد.

آگاهی حتی به "نه" هم "بله" می‌گوید.

آموزگارم

"نه" گفتن ناخواسته‌ها را نگه می‌دارد. "بله" گفتن به ناخواسته‌ها مقاومت‌تان را آزاد می‌کند و به شما اجازه می‌دهد آن‌ها را تغییر دهید. این موضوع متناقض به نظر می‌رسد، اما جواب می‌دهد. وقتی می‌گویید، "نه، من این را نمی‌خواهم"، مقاومت می‌کنید، و همانطور که دانستید در برابر هر چیزی که مقاومت کنید ایستادگی می‌کند. "اگر در این حالت پذیرش بمانید، دیگر هیچ‌گونه منفی‌بافی، رنج و ناراحتی ایجاد نمی‌کنید. آن‌گاه در یک حالت عدم مقاومت، زیبایی و سبک‌بالی زندگی می‌کنید، عاری از کشمکش."

اکهارت توله، کتاب نیروی حال

"من به آن‌چه هست عشق می‌ورزم نه به این دلیل که فردی معنوی هستم، بلکه به این علت که مبارزه با واقعیت عذابم می‌دهد."

برایان کیتی، عشق ورزیدن به آن‌چه هست

"اگر تصمیم بگیرید در این لحظه مقاومت را کنار بگذارید و هرگز دوباره آن را شروع نکنید، با همین یک حرکت خود را از زیر بار سنگین رنج آزاد خواهید کرد."

جن فریزیر، آزادی بودن

اگر در برابر آن‌چه اتفاق افتاده است مقاومت نشان ندهیم، هیچ درگیری ایجاد نمی‌شود و انرژی جریان می‌یابد. وقتی چیزی با عدم مقاومت ما مواجه می‌شود، نمی‌تواند در زندگی‌مان بماند. از سوی دیگر، اگر مقاومت به خرج دهیم، آن شرایط را برای خودمان نگه می‌داریم و به رنج کشیدن ادامه می‌دهیم. استاد شگفت‌انگیز سیلور باب ادمسون می‌گوید فقط اجازه دهید تجربیات بیایند و بروند بدون اینکه آن‌ها را قضاوت کنید.

"فقط چسبیدن، آویزان شدن، مقاومت کردن و کنار زدن است که ما را در بند رنج‌های روانی نگه می‌دارد."

پیتر لاری، گفتگوی جدا نباشیم

"اکثر مردم معتقدند که رنج اجتناب‌ناپذیر است. این موضوع چقدر ناراحت کننده است. اگر این احتمال را ندهید که ممکن است غیر از این باشد، تا روزی که جان خود را از دست بدهید بیهوده رنج خواهید برد. اما در اینجا یک چیز وجود دارد: کم‌ترین نفعی که آزاد شدن برای شما به همراه دارد پایان درد و رنج است. معجزه‌ی واقعی این نیست، بلکه ثروتهایی است که می‌تواند در "فضای" باز شده سرازیر شود."

جن فریزیر، کتاب وقتی ترس فرو می‌ریزد

پایان فوری درد و رنج

ممکن است درک آن چه قصد دارم با شما به اشتراک بگذارم کمی مشکل باشد، اما اگر بتوانید آن را دریافت کنید، بلافاصله شما را از رنج بیرون خواهد برد. ذهن ما این احساس را به ما القا می‌کند که این ما هستیم که رنج می‌کشیم، و البته اگر ذهن خود را بدون چون و چرا باور کنیم، رنج زیادی را متحمل می‌شویم. اما واقعیت این است که شما کسی هستید که از رنج آگاه است، نه کسی که رنج می‌کشد. کسی که رنج می‌برد چیزی است که شما دربارهِی خود فکر می‌کنید و آن را باور کرده‌اید اما خود حقیقی شما نیست.

"پایان رنج وقتی اتفاق می‌افتد که تشخیص دهید کسی برای رنج کشیدن وجود ندارد."

هیل دواسکین

آموزگارم پیشنهاد می‌کند این سوال را از خودتان پرسید:

"آیا من آن کسی هستم که رنج می‌کشد، یا آن که از رنج کشیدن آگاه است؟"

اگر بتوانیم دست از این باور ذهنی بکشیم که ما کسی هستیم که رنج می‌کشد، رنج بلافاصله پایان می‌پذیرد.

"به محض اینکه ماهیت ذهن را درک می‌کنیم، رنج نمی‌تواند وجود داشته باشد."

برایان کیتی، کتاب ذهنی تنها در خانه

"آگاهی در را می‌گشاید، تمام باورها و عقایدی را که بر سر راه حالت طبیعی شادی شما قرار دارند یا آن را

می‌پوشانند از بین می‌برد."

آنتونی دا ملو/اس جی

"تعجبی ندارد که وقتی ماشین رنج از بین می‌رود و ذهن ساکت می‌شود، احساس می‌کنید به خانه آمده‌اید. اغلب چنین تصور می‌شود که خانه شما را پیدا کرده است، زیرا شما لزوماً تلاش نکرده‌اید، حداقل بطور آگاهانه، راه خود را به آن جا پیدا کنید. یا شاید هم تلاش کرده‌اید اما اکنون می‌بینید که در جاهای اشتباه به دنبال آن می‌گشتید."

جن فریزیر، کتاب شیرینی بزرگ: زندگی پس از فکر

یک باور وجود دارد که به طور اخص دلیل اصلی تمام رنج‌های جهان است. آن هم این باور است که ما فردی جدا هستیم. ذهن از طریق فکر شما را متقاعد می‌کند که فقط یک شخص هستید و نسبت به همه‌ی چیزهایی که ممکن است در جهان درست پیش نروند آسیب‌پذیر هستید. چنانچه داستان جدایی ذهن را باور کنید، شما را کاملاً تحت کنترل خود خواهد گرفت. ذهن شما دائماً افکار ترسناکی را برای تان ارسال می‌کند مبنی بر اینکه شما آسیب‌پذیر هستید، اتفاقات بد برای تان رخ می‌دهد، و خودتان و زندگی تان محدود هستید. متأسفانه اگر این‌ها را باور کنید تبدیل به زندگی تان می‌شوند. اما واقعیت درست عکس این است. ما از هم جدا نیستیم. در ظاهر به نظر می‌رسد که ما یک فرد جدا هستیم و زندگی را بطور جداگانه تجربه می‌کنیم، اما برای یک زندگی باشکوه و سرشار از خوشبختی پایدار، از این حقیقت آگاه باشید که شما نامحدود، ابدی و آگاهی هشیار هستید، و اینکه ما همه یکی هستیم.

پایان مشکلات

ما بر این باور هستیم که مشکل زمانی بوجود می‌آید که چیزی آنطور که ما انتظار داشتیم پیش نرفته است، یا وقتی احساس کنیم "اشتباهی" رخ داده است.

پاسخ فوری ذهن ما به مشکل این است: "من این را نمی‌خواهم!" اما:

"مشکلات فقط در ذهن انسان وجود دارند."

آنتونی د/ ملو/اس جی، کتاب آگاهی: گفتگو با اساتید

"مشکلات واقعی نیستند. آن‌ها فقط تصور می‌شوند. هیچ مشکلی وجود ندارد. غیرممکن است. خود حقیقی شما از مشکلات رها است. مشکلات ساختگی هستند – تک‌تک آن‌ها."

آموزگارم

"تمام مشکلات مبتنی بر حافظه هستند؛ در این لحظه هیچ مشکلی وجود ندارد."

هیل دواسکین

"اگر ذهن انسان نبود، مشکلی هم وجود نداشت. تمام مشکلات در ذهن انسان و توسط آن ایجاد می‌شوند."

آنتونی دا ملواس جی، کتاب کشف زندگی

حقیقت این است که مشکلات فقط داستان دیگری هستند که توسط افکار ذهن مان ایجاد می‌شوند. این ذهن است زندگی را با داستانی درباره‌ی اتفاقی که افتاده و تبدیل آن به یک مساله، تفسیر می‌کند. برای تجربه‌ی یک زندگی عاری از مشکل، به جای اینکه ذهن‌تان را باور کنید، از قدرت آگاهی‌تان استفاده کنید تا از ذهن خود آگاه شوید.

وقتی بیشتر و بیشتر به عنوان آگاهی زندگی می‌کنید، به وضوح خواهید دید که مشکلات محدودیت‌هایی هستند که تصور می‌شوند. چطور ممکن است آگاهی بی‌نهایت که شما باشید مشکلی داشته باشد؟

"مثل این است که دست‌تان را در آتش می‌گذارید و می‌گویید، "آخ! داغ است. دستم می‌سوزد! پسر، من به مشکل برخورده‌ام!" بعد دوباره دست‌تان را در آتش می‌گذارید و آنقدر این کار را ادامه می‌دهید تا اینکه یک روز می‌فهمید شما دارید این کار را انجام می‌دهید و آن را متوقف می‌کنید. وقتی مشکلی دارید، شما هستید که به آن دست می‌زنید، فریاد می‌زنید، "درد دارد!" و طوری رفتار می‌کنید که گویا شما نیستید که به آن دست می‌زنید و این کار شما نیست. اما هست!"

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 1-5

"همه‌ی مشکلات از نفس نشات می‌گیرند. وقتی به هیچ مشکلی اعتبار نمی‌دهید آزاد هستید."

آموزگارم

سختی کار این جاست که وقتی باور می‌کنید مشکلی دارید، قطعاً با مشکل روبرو خواهید شد. اما اگر بتوانید آگاه باشید که این در واقع ذهن و افکارش هستند که یک داستان منفی دیگر می‌بافند، به هر مشکلی اجازه می‌دهید حل و ناپدید شود زیرا باورتان دیگر آن را برای شما یا جهان نگه نمی‌دارد.

"هر کس بگوید، "من مشکلی دارم" آن را در ذهن خود دارد. این تنها جایی است که مشکل در آن قرار دارد، زیرا شما هیچ چیز را در هیچ جایی به جز ذهن نمی‌توانید ببینید یا تصور کنید. هر چیزی را که نگاه می‌کنید، می‌شنوید، یا احساس می‌کنید در ذهن یا از طریق ذهن تان است. همه چیز آنجاست."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 1-5

"می‌خواهم چیزی بسیار قدرتمند به تو بگویم. هیچ جا و هیچ موقع مشکلی وجود ندارد. مشکل فقط فقدان عشق است."

آموزگارم

وقتی در مقابل هیچ چیز مقاومت نمی‌کنید و همه چیز را همانطور که هست می‌پذیرید، این عشق است. جایی که عشق باشد، هیچ مشکلی وجود ندارد. به همین دلیل است که هیچ مشکلی به خود حقیقی شما دست نمی‌یابد، زیرا شما عشق خالص هستید. این عشق آنقدر خالص است که ذهن ما قادر به درک آن نیست. آن کاملاً پذیرا، گشوده، تسلیم و غیر وابسته است. همان نوعی از عشق که توسط افرادی همچون بودا، مسیح، لائوتسو، کریشنا و بسیاری دیگر نشان داده می‌شود. و این عشق ناب که شما باشید هیچگونه مشکلی ندارد.

اما از دیدگاه یک فرد محدود، مشکلات واقعی به نظر می‌رسند. ذهن ما برعکس آگاهی نامحدود عمل می‌کند و به جای پذیرفتن و اجازه دادن به آنچه هست، در برابر آن مقاومت و انکار نشان می‌دهد.

"زندگی یک سری تغییرات طبیعی و خودجوش است. در برابر آن‌ها مقاومت نکنید – این کار فقط غم و اندوه ایجاد می‌کند. بگذارید واقعیت باشد. بگذارید مسائل به شکلی که دوست دارند و بطور طبیعی پیش بروند."

لائوتسو

"وقتی هیچ سرمایه‌گذاری عاطفی انجام نمی‌دهیم تا اوضاع را وادار کنیم به شکلی که ما می‌خواهیم باشند، آن‌ها آزاد می‌شوند و می‌توانند خود را حل و فصل کنند."

کالیانی لاری

با استفاده از اصول راز دریافتیم که وقتی خوشحال هستیم، به ندرت در زندگی دچار مشکل می‌شوم. این به این دلیل است که در موضع خوشحالی، مشکلات یا ظاهر نمی‌شوند یا آن قدر کوچک هستند که توانایی برهم زدن شادی من را ندارند. وقتی خوشحال هستیم، مشکلات مثل مورچه به نظر می‌رسند در حالیکه وقتی ناامید شده‌ام

کوچک‌ترین مشکل برایم مثل کوه به نظر می‌رسد. پس آیا این منطقی به نظر نمی‌رسد که وقتی به نهایت سطح شادی می‌رسیم، جایی که می‌دانیم چه کسی هستیم، مشکلات به صفر می‌رسند؟

"مشکلات جهان پایان ندارند. اگر تلاش کنید پایان را پیدا کنید، تا ابد آن‌ها را حل و فصل خواهید کرد و همواره بیشتر و بیشتر خواهند شد. تا زمانی که از مشکلات آگاه باشید، آن‌ها وجود دارند. فقط وقتی که خود واقعی‌تان را کشف کنید، پایان مشکلات را خواهید یافت."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

چگونه برای همیشه از مشکلات خلاص شویم

"تو می‌توانی از همه‌چیز رها باشی. آیا می‌خواهی با تغییر دادن یک مشکل، رفع آن، یا تلاش برای فهمیدن آن توجه خود را به آن معطوف کنی یا می‌خواهی از آن خلاص شوی؟"

آموزگارم

وقتی چیزی را که فکر می‌کردم مشکل بزرگی است با آموزگارم در میان گذاشتم، این حرف‌ها را به من زد. واضح‌تر از این نمی‌شود:

"از این‌ها دست بکش: تمرکز روی مشکل، خواستار کم‌تر یا بیشتر بودن آن، خواستار از بین رفتن، تغییر، فهمیدن یا کنترل آن. وقتی تصمیم بگیری آگاه باشی، مشکل به طور طبیعی فرو می‌ریزد. هر آن‌چه عشق نیست در برابر عشق از هم می‌پاشد. هر آن‌چه آگاهی نیست در برابر آگاهی فرو می‌ریزد."

آموزگارم

همانطور که در *راز* توضیح داده شد، وقتی به چیزی توجه می‌کنیم به آن انرژی می‌دهیم، بنابراین وقتی به مشکلی توجه می‌کنیم، به آن انرژی می‌دهیم و بزرگ‌تر می‌شود. تلاش برای رفع یا حل کردن یک مشکل، کنترل یا ریشه‌کن کردن آن به این معنی است که ما به آن مشکل توجه می‌کنیم! وقتی توجه خود را از مشکل برمی‌داریم از بین می‌رود زیرا تمام انرژی از آن خارج شده است. باید فرو بریزد. این مانند جدا کردن اکسیژن از آتش است – با این کار آتش خاموش خواهد شد.

"حال، تلاش برای خلاص شدن از یک مشکل ادامه دادن آن است. هر چیزی را که بخواهیم از شر آن خلاص شویم، در ذهن مان نگه می‌داریم و بنابراین آن مشکل را حفظ می‌کنیم. بنابراین تنها راه حل یک مشکل رها کردن آن است. مشکل را نبینید. فقط چیزی را که می‌خواهید ببینید."

لستر لونسون، برنامه صوتی قدرت / راده

"توجه هر جا برود انرژی هم همانجاست."

مایکل برنارد بکوید، فیلم راز

ما به آن چه نمی‌خواهیم توجه نشان می‌دهیم و انتظار داریم که آن را تغییر دهد، در حالی که عکس این مساله درست است. باید توجه خود را از میان برداریم تا به مشکل اجازه دهیم حل شود. یک بار از کسی شنیدم که می‌گفت مشکلات مثل مهمان ناخوانده هستند؛ اگر به آن‌ها توجه نکنیم می‌روند!

از قدرت آگاهی‌تان برای آگاهی از افکار و داستان‌های منفی ذهن خود استفاده کنید، از این طریق آن‌ها را حل کرده و از تمام رنج‌ها و مشکلات رها خواهید شد. این تنها نمونه‌ی دیگری از لذت و سعادت است که وقتی به عنوان آگاهی حقیقی خود باقی می‌مانید به شما تعلق می‌گیرد.

"این معجزه‌ای است که آرام‌آرام رخ می‌دهد. صبور باشید. یک عمر راه دیگری را رفته‌اید و باور داشته‌اید که مورد رحمت قرار می‌گیرید. انتظار نداشته باشید زندگی به یک باره خود را نمایان کند."

جن فریزیر، کتاب آزادی بودن

خلاصه‌ی فصل 8

- قرار نیست شما رنج بکشید. و وقتی به عنوان خود حقیقی‌تان، یا آگاهی، زندگی می‌کنید، هرگز رنج نخواهید برد.
- رنج نتیجه‌ی باور کردن افکار منفی است. بنابراین، رنج چیزی است که خودمان به خودمان تحمیل می‌کنیم.
- اگر در مقابل آن چه اتفاق افتاده است مقاومت نشان دهیم، آن را برای خود نگه می‌داریم و به رنج کشیدن ادامه می‌دهیم.

- این سوال را از خودتان بپرسید: "آیا من آن هستم که رنج می‌کشد، یا آن که از رنج کشیدن آگاه است؟" حقیقت این است که شما کسی هستید که از رنج کشیدن آگاه است، نه آن که رنج می‌برد.
- یک باور بخصوص هست که اساس تمام رنج‌های جهان است. آن هم این باور است که ما فردی جدا هستیم.
- مشکلات فقط در ذهن انسان وجود دارند. واقعی نیستند. آن‌ها فقط تصور می‌شوند.
- برای تجربه‌ی یک زندگی عاری از مشکل، به جای باور ذهن‌تان، از قدرت آگاهی خود برای آگاه شدن از ذهن استفاده کنید.
- وقتی به چیزی توجه می‌کنیم به آن انرژی می‌دهیم، بنابراین وقتی به مشکلی توجه می‌کنیم، به آن انرژی می‌دهیم و بزرگ‌تر می‌شود. وقتی توجه خود را از مشکل برمی‌داریم از بین می‌رود زیرا تمام انرژی از آن خارج شده است.
- وقتی توجه‌تان را از روی مشکلات برداشتید، آن‌گاه می‌توانید با متمرکز کردن ذهن و افکار خود بر روی خواسته‌های‌تان از ذهن برای خلق آن‌ها استفاده کنید.
- از قدرت آگاهی‌تان برای آگاهی از افکار و داستان‌های منفی ذهن خود استفاده کنید، از این طریق آن‌ها را حل کرده و از تمام رنج‌ها و مشکلات آزاد خواهید شد.

GREATEST



بزرگترین راز

راندا برن

مترجمان:

روزبه ملک‌زاده – نوشین عالشی

فصل 9

از میان برداشتن باورهای محدودکننده

"تمام باورها محدودیت‌های ذهنی هستند."

آموزگارم

باور چیست؟ باور فقط فکری است که بارها و بارها تکرار می‌کنیم - تا وقتی که آن را باور می‌کنیم. همه‌ی باورها محدود هستند زیرا از ذهن نشأت می‌گیرند. بگذارید یک مثال بزنیم: این باور که می‌گوید چیزی "آن قدر خوب است که نمی‌تواند صحت داشته باشد." در ابتدا آن را از دیگران می‌شنویم، سپس خودمان به آن فکر می‌کنیم، پس از مدتی درست بودن آن را باور می‌کنیم، و بعد شروع به دیدن شواهد آن در جهان می‌کنیم. به محض اینکه باور می‌کنیم درست است، تبدیل به یک باور ذخیره شده در ضمیر ناخودآگاهمان می‌شود و از آن لحظه به بعد آن باور به عنوان یک برنامه‌ی خودکار در ضمیر ناخودآگاه ما عمل می‌کند و باید خود را در جهان منعکس کند و مرتباً ثابت کند که در زندگی ما صحت دارد.

"یک فکر تا زمانی که آن را باور نکنیم خطری ندارد."

برایان کیتی

"مهم نیست نفس چه می‌گوید، مهم این است که چقدر آن را باور می‌کنیم."

موجی

باورها همچنین افکار دیگر را پرتاب می‌کنند و افکار مانند صدای ضبط‌شده پخش می‌شوند. با این باور که چیزی "آن قدر خوب است که نمی‌تواند صحت داشته باشد"، ذهن ناخودآگاه افکاری از این دست را پخش می‌کند: "وقتی این قدر احساس خوشبختی می‌کنم، حس می‌کنم قرار است اتفاق بدی بیفتد." "نهایت استفاده را از آن ببر، این خوشی دوام نخواهد داشت." "همیشه بعد از یک اتفاق خوب یک اتفاق بد پیش می‌آید." "من دست‌پاچه شده‌ام چون اتفاقات خوب معمولاً برای من رخ نمی‌دهند." "اگر چیزی آن قدر خوب است که نمی‌تواند صحت داشته باشد، شک نکنید که همینطور است." این افکار احتمالاً برای شما آشنا هستند، که ثابت می‌کند آن‌ها فقط صداهای ضبط شده‌ای در ذهن هستند و مختص شما نیستند.

آموزگارم گفت، فرض کن تلفنت زنگ می‌زند و یک صدای ضبط شده در آن طرف خط می‌گوید: "این یک پیام ضبط شده است. همه‌ی پول خود را به این حساب بانکی منتقل کنید تا بتوانیم آن را ایمن نگه داریم." آیا این کار می‌کردی؟ آیا حرف‌های صدای ضبط شده را باور می‌کردی؟ نه، البته که نمی‌کردی. پس چرا صداهای ضبط شده‌ی ذهن را باور می‌کنی؟

باورهای شما تجربیاتان را می‌سازند

"ما افکار و باورهای خود را منعکس می‌کنیم و آن‌ها به عنوان تجربه به ما برمی‌گردند."

دیوید بینگهام

شما بدون شک هر آن‌چه را باور دارید تجربه می‌کنید بنابراین مهم است که چه باورهایی دارید. باورها دارای چیزی هستند که می‌توان آن را قدرت اتمی نامید، زیرا مرتباً خود را در زندگی‌تان منعکس می‌کنند و به خود صحت می‌بخشند. مهم نیست که غلط هستند؛ اگر باوری را در ناخودآگاه کاشته باشید، ثمر خواهد داد.

به عنوان مثال، شما نمی‌توانید همزمان هم باور داشته باشید که تنها راه به دست آوردن پول بیشتر این است که سخت‌تر و بیشتر کار کنید، و هم از چندین مکان که هرگز انتظارش را ندارید پول به سمت شما سرازیر شود. باورتان مانع آمدن پول از منابع دیگر می‌شود. این نشان می‌دهد که ما چقدر خودمان را با باورهایمان محدود می‌کنیم. وقتی در مورد یک شخص، موقعیت یا شرایط باوری دارید قطعاً آن را تجربه می‌کنید. افکار بدون انرژی باوری که در پس آن‌ها قرار دارد هیچ‌گونه قدرتی ندارند.

"ناراحتی فقط یک دلیل دارد: باورهای غلطی که در ذهن‌تان دارید، باورهایی چنان گسترده و چنان رایج که هرگز به ذهن‌تان خطور نمی‌کند که آن‌ها را زیر سوال ببرید."

آنتونی دا ملو، کتاب مسیر عشق

"تنها دلیل ناراحتی باورهای غلط درباره‌ی ماهیت واقعی زندگی است."

پیتر ژوبان، کتاب فقط توجه کن

ما همچنین ممکن است به باورهایمان بسیار وابسته شویم، حتی اگر باعث ایجاد استرس و رنج در ما شوند و ما را در بند فلاکت بیاورند. باورهای ما می‌توانند ما را فقیر نگه دارند، بیمار کنند، مملو از ترس کنند، و به روابطمان آسیب بزنند یا آن‌ها را خراب کنند. آن‌ها واقعاً ارزش اندوختن یا نگه داشتن را ندارند.

هر شرایطی که در حال حاضر در زندگی‌تان ظاهر می‌شود توسط سیستم باورهای‌تان در ضمیر ناخودآگاه شما ایجاد می‌شود.

"با تغییر باورهایی که در دست داریم، می‌توانیم تجربیات خود را تغییر دهیم."

دیوید بینگهام

"بسیاری از باورها و عقاید ما درباره‌ی جهان چنان در ما ریشه دوانده‌اند که از باور بودن آن‌ها غافل هستیم و بی‌هیچ چون چرا آن‌ها را با حقیقت مطلق اشتباه می‌گیریم."

روپرت اسپیرا، کتاب شفافیت مسائل

به گفته‌ی مرحوم دکتر دیوید آر هاوکینز:

"اغلب به نفع ماست که به برخی باورهای رایج نگاهی بیندازیم و در همان آغاز کار آن‌ها را رها کنیم، مثل:

1. فقط با سخت‌کوشی، مبارزه، فداکاری و تلاش می‌توانیم به چیزهایی که لایق‌شان هستیم برسیم.

2. رنج برای ما خوب و مفید است.

3. هر چیزی بهایی دارد.

4. چیزهای بسیار ساده ارزش زیادی ندارند."

دکتر دیوید آر هاوکینز، کتاب رها کردن

حکمای بزرگ ما را ترغیب می‌کنند که همه چیز را زیر سوال ببریم. از این طریق می‌توانیم باورهای محدودکننده‌ای را که حقیقت ما و جهان را پنهان می‌کنند کشف کنیم.

"هیچ‌یک از باورهای شما درست نیستند. دانستن این یعنی آزادی."

برایان کیتی

ما از کودکی و از زمانی که قادر به درک چیزهایی که بزرگ‌ترها به ما منتقل می‌کردند بودیم، باورهای غلط را در خود ذخیره کرده‌ایم. باورها زمانی شکل می‌گیرند که یک فکر خاص را درست فرض کنیم، خواه این فکر چیزی باشد که خوانده باشیم یا در تلویزیون شنیده باشیم، و یا ایده‌ای که دیگران به ما گفته باشند. به هر حال، همه‌ی باورهای ما از دیگران نشأت گرفته‌اند، خواه والدین باشد، یا خانواده، دوستان، معلمان یا جامعه. درست لحظه‌ای که چیزی را که کسی به ما می‌گوید باور می‌کنیم، آن باور وارد ضمیر ناخودآگاه می‌شود، جایی که در زندگی‌مان خود را نشان خواهد داد!

به عنوان مثال، اگر شخصی باور داشته باشد که "من در کاهش وزن و نگه داشتن آن مشکل دارم"، این باور باعث می‌شود وزنش، صرف‌نظر از اینکه او چه کارهایی انجام می‌دهد، کاهش پیدا نکند. با گذشت زمان، باورها بیشتر در ذهن ناخودآگاه جا می‌افتند، زیرا افکار بیشتری به آن‌ها اضافه می‌کنیم، مانند: "حتماً متابولیسم من کاهش وزن را برایم دشوار کرده است." "من انواع رژیم‌های غذایی را امتحان کرده‌ام، اما به نظر می‌رسد نمی‌توانم وزنم را پایین نگه دارم." "سال‌ها طول می‌کشد تا من وزن کم کنم، و بعد در کوتاه‌ترین زمان دوباره چاق می‌شوم." "اضافه وزن در خانواده‌ی ما ارثی است."

"ضمیمه ناخودآگاه ما را کنترل – و قربانی عادت – می‌کند."

لستر لونسون، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 1-5

خبر خوب این که از آنجایی که باورها فقط از افکار پراکنده ساخته شده‌اند، با آگاه شدن از آن‌ها می‌توان به راحتی آن‌ها را ریشه‌کن کرد. باورها که در ضمیر ناخودآگاه ذخیره می‌شوند، به طور خودکار در زندگی ما نقش بازی می‌کنند. اما به محض اینکه نسبت به یکی از باورهای تان آگاه می‌شوید، آن باور از بین می‌رود. درست مثل زمانی که تمام احساسات منفی را رها می‌کنیم، وقتی تمام باورهای ناخودآگاه تبدیل به خودآگاه می‌شوند، نتیجه این می‌شود که شما برای همیشه به عنوان آگاهی باقی می‌مانید. در واقع وقتی اولی را ریشه‌کن می‌کنید، دومی هم از بین می‌رود. من رویکردی دو جانبه در پیش می‌گیرم و هر وقت باورها و احساسات منفی ظاهر می‌شوند هر دو را رها می‌کنم.

پرده برداشتن از باورهای محدودکننده شما را به سرعت به سعادت پایدار و آزادی کامل می‌رساند. در طی این روند، زندگی دنیوی تان از هر لحاظ به طرز چشمگیری بهبود می‌یابد، زیرا دیگر محدود به باورها نیست. اگر چیزی هست که فکر می‌کنید نمی‌توانید باشید، انجام دهید یا داشته باشید، این یک باور محدودکننده است. زندگی خود را بدون هیچ محدودیتی تصور کنید!

از میان برداشتن باورها

شما باورها را با آگاهی از میان برمی‌دارید. لحظه‌ای که آگاه می‌شوید که یک باور درست نیست، بیشتر آن فرو می‌ریزد و از بین می‌رود. اگر به انتقال باورها به ذهن متفکر خود ادامه دهید و به خودتان یادآوری کنید که این فقط یک باور است و صحت ندارد، با این موشکافی بقیه‌ی باور کاملاً از بین می‌رود. این قدرت بی‌نهایت آگاهی است!

از آنجا که فکر می‌کنید این‌ها واقعیت هستند نه یک باور، پیدا کردن باورها ممکن است کمی دشوار باشد! با این حال، هنگامی که از باوری آگاه می‌شوید، از هم پاشیدن آن آغاز می‌شود و آن‌چه از آن باقی مانده است، با آگاه شدن مداوم نسبت به آن فرو می‌ریزد.

حتی می‌توانید به جایی برسید که به خاطر نمی‌آورید قبلاً چه باوری داشتید، زیرا آن باور کاملاً از بین رفته است. باورها و افکار هر دو از فکر تشکیل شده و در ذهن ناخودآگاه ما ذخیره شده‌اند، بنابراین اگر یک باور پاک شود، همه‌ی افکار متصل به آن هم از بین می‌روند، از جمله افکاری که خاطرات آن باور را می‌سازند.

"همه‌ی باورهای تان را تسلیم کنید، دیر یا زود مجبورید این کار را بکنید. شما نمی‌توانید هنگام مرگ سیستم باورهای تان را با خود ببرید پس چرا اکنون آن‌ها را تسلیم نمی‌کنید؟ لحظه به لحظه باورهای خود را تسلیم کنید. لذت زندگی بدون وابستگی به هر گونه سیستم باور را کشف کنید. وابستگی به باورهایی از قبیل: "خوشبختی مستلزم تلاش است" یا "برای خوشبخت شدن باید رنج کشید" بسیار عمیق است."

فرانسیس لوسیل، کتاب رایحه‌ی سکوت

هر باوری که نسبت به آن آگاه شوید و در نتیجه آن را از میان بردارید، زندگی تان را به اوج آزادی، فراوانی، سبکبالی و لذت می‌رساند که هرگز تصورش را نمی‌کردید. این باورها را یکی یکی بیرون بیاورید و خود را آزاد کنید! آگاهی هیچ باوری ندارد زیرا همه چیز را می‌داند.

"سیستم باورها در واقع هیچ‌اند. رها کردن آن‌ها بسیار آسان است. آن‌ها فقط بهره‌ای کاغذی هستند! بهتر است همین حالا آن‌ها را رها کنید و برای همیشه خوشبخت زندگی کنید."

فرانسیس لوسیل، کتاب رایحه‌ی سکوت

شما می‌توانید به ضمیر ناخودآگاه تان دستورالعملی بدهید تا باورهای تان را برای شما رو کند، به این ترتیب می‌توانید بیشتر نسبت به آن‌ها آگاه شوید. ناخودآگاه خود را با جملاتی از این دست آموزش دهید: "باورهایم را یک به یک به وضوح به من نشان بده تا از تک‌تک آن‌ها آگاه شوم." سپس آگاه بمانید تا وقتی که ظاهر می‌شوند متوجه آن‌ها شوید.

وقتی صدای خودتان را می‌شنوید که می‌گویید، "من بر این باور هستم" یا "بر این باور نیستم" خیلی آگاه باشید، زیرا بلافاصله بعد از آن یک باور می‌آید. همچنین وقتی صدای خود را می‌شنوید که می‌گویید، "من فکر می‌کنم" یا "من فکر نمی‌کنم" خیلی آگاه باشید، زیرا به احتمال زیاد آن‌چه به دنبال آن می‌آید نیز نمایان گر یک باور است.

وقتی می‌فهمید که یک باور واقعاً تنها یک داستان ذهنی است که شما در آن گیر افتاده‌اید، آن باور نه تنها از بین می‌رود بلکه هزاران هزار فکر متصل به آن را هم – که همگی در ذهن ناخودآگاه دفن شده‌اند – با خود می‌برد. باورها نه تنها از فکر ساخته شده‌اند، بلکه دائماً افکار تازه‌ای را که از آن باور حمایت می‌کنند به سمت خود می‌کشند و تا زمانی که ما آن باور را حفظ کنیم، به جمع‌آوری افکار ادامه می‌دهند.

یک باور ممکن است چندین سال، چندین دهه، یا برای تمام عمر حفظ شود و این نشان می‌دهد که چرا بسیاری از ما، با هزاران فکری که به یک باور متصل‌اند، احساس سنگینی می‌کنیم. ما درک نمی‌کنیم که این باورهای ما هستند که زندگی‌مان را این‌قدر سنگین می‌کنند، و باعث می‌شوند احساس پیری کنیم، این باورها نمی‌گذارند به زندگی‌ای که شایستگی آن را داریم دست یابیم. به عنوان مثال، فقط تصور کنید چقدر فکر به این باور که شما فردی جدا از دیگران هستید متصل است. حال آن احساس راحتی، سبکبالی، و فضاگشایی را که هنگام از بین رفتن باور به این بزرگی به شما دست می‌دهد را تصور کنید. وقتی آن را تجربه کنید خودتان آن احساس را خواهید فهمید!

"همچون درخت باش و بگذار برگ‌های مرده بریزند."

مولانا

واکنش‌ها: باورهای مبدل

"واکنش‌ها باورهای ناخودآگاه هستند."

پیتر ژوبان، کتاب صوتی فقط توجه کن

یک راه دیگر برای پرده برداشتن از باورها آگاه شدن از واکنش‌هاست. وقتی به چیزی واکنش نشان می‌دهیم، به این دلیل است که در درون‌مان باوری داریم که باعث ایجاد آن واکنش شده است. واکنش‌ها در واقع باورهای مبدل هستند. مثلاً: قبض برق را دریافت می‌کنیم که بیشتر از مبلغی است که انتظار داشتیم. واکنش منفی نشان می‌دهیم. باوری که آن واکنش را ایجاد کرد باور کمبود پول است ولی مثل همه‌ی باورها به /این دلیل در زندگی‌مان صحت پیدا کرده است که آن را باور داریم.

تنها کاری که وقتی متوجه می‌شوید دارید واکنش نشان می‌دهید باید انجام دهید این است که نسبت به واکنش‌تان آگاه شوید. وقتی از واکنش آگاه می‌شوید، قدرت را از آن سلب می‌کنید زیرا آگاهی شما قدرتی است که همه‌ی منفی‌ها و ناهماهنگی‌ها را در خود حل می‌کند.

"وقتی واکنش نشان می‌دهی هم‌ذات‌پنداری می‌کنی؛ موضوعی را شخصی‌سازی می‌کنی. در عوض فقط به واکنش توجه کن."

آموزگارم

به خاطر داشته باشید که این ذهن است که به مسائل واکنش نشان می‌دهد، نه شما. این ذهن است که با مسائل هم‌ذات‌پنداری می‌کند و آن‌ها را شخصی‌سازی می‌کند، زیرا از دیدگاه یک شخص به موضوع نگاه می‌کند. هنگامی که از واکنش‌های خود – صرفاً با توجه کردن به آن‌ها در لحظه – آگاه می‌شوید، نه تنها قدرت واکنش را از ذهن می‌گیرید بلکه پرده از باوری که در زیر آن واکنش پنهان شده است برمی‌دارید، و آن باور وقتی نمایان شد از بین می‌رود.

"اگر رفتار، گرایش یا عادت وجود دارد که می‌خواهید از آن رها شوید، توجه داشته باشید که از قبل یک آگاهی طبیعی نسبت به آن دارید. اگر این را واقعاً درک کنید و با عدم وابستگی آن را مشاهده کنید، بلافاصله احساس می‌کنید از چنگال آن رها شده‌اید و بیش از این با آن هم‌ذات‌پنداری نمی‌کنید. این بسیار قابل اهمیت است."

موجی

آگاهی هر چیزی را که صحت نداشته باشد از میان برمی‌دارد. با از بین رفتن هر باور، یک به یک، تفاوت را در جسم خود احساس خواهید کرد. احساس می‌کنید سبک‌تر شده‌اید.

می‌خواهم بخش دیگری از داستان شگفت‌انگیز لستر لونسون را با شما در میان بگذارم. اگر به یاد داشته باشید، لستر در عرض سه ماه به روشنگری رسید و همزمان بیماری‌های متعدد جسمی‌اش را درمان کرد. پیش از این، لستر در سن چهل سالگی دچار مشکلات شدید قلبی شده بود و پزشک به او گفته بود هر لحظه احتمال داشت که بمیرد و هیچ کاری هم از دست پزشک ساخته نبود. لستر به خانه رفت و چند روز اول از مرگ وحشت داشت. سپس با خود فکر کرد که اگر قرار است بمیرد، حداقل در زندگی خود تامل و تفکر کند و ببیند چرا به ندرت احساس خوشبختی می‌کرده است. این آغاز روندی بود که طی آن لستر، تنها در مدت سه ماه، همه‌ی باورها و احساسات منفی سرکوب شده در جسم خود را از میان برداشت. با از بین رفتن تمام منفی‌ها در جسم او، بیماری قلبی خود به خود برطرف شد و لستر چهل سال دیگر در سلامت کامل و خوشبختی مداوم زندگی کرد. از همه مهم‌تر، با حذف تمام باورها و احساسات سرکوب‌شده، او خود واقعی‌اش را کشف کرد.

و اکنون شما می‌دانید که او چگونه این کار را کرد.

خلاصه‌ی فصل 9

- باور تنها یک فکر است که بارها و بارها تکرار می‌کنیم – تا وقتی که آن را باور می‌کنیم. همه‌ی باورها محدودکننده هستند زیرا از ذهن نشات می‌گیرند.
- باور در ذهن ناخودآگاه ما ذخیره می‌شود و در آن جا مثل یک برنامه‌ی خودکار عمل می‌کند.
- باورها مرتباً خود را در زندگی‌تان منعکس می‌کنند و به خود صحت می‌بخشند.
- هر شرایطی که در حال حاضر در زندگی‌تان ظاهر شده است توسط سیستم باورهای‌تان خلق شده است.
- وقتی صدای خودتان را می‌شنوید که می‌گویید، "من بر این باور هستم" یا "بر این باور نیستم" خیلی آگاه باشید، زیرا بلافاصله بعد از آن یک باور می‌آید.
- وقتی صدای خود را می‌شنوید که می‌گویید، "من فکر می‌کنم" یا "من فکر نمی‌کنم" خیلی آگاه باشید، زیرا به احتمال زیاد آن‌چه به دنبال آن می‌آید نیز نمایان‌گر یک باور است.
- همه چیز را زیر سوال ببرید. از این طریق می‌توانیم باورهای محدودکننده‌ای را که به آن‌ها چسبیده‌ایم و نمی‌گذارند حقیقت نمایان شود کشف کنیم.
- باورها که در ذهن ناخودآگاه ما به صورت ذخیره شده باقی می‌مانند، به طور خودکار در زندگی‌مان نقش ایفا خواهند کرد. اما به محض اینکه نسبت به باوری که نگه داشته‌اید آگاه می‌شوید، آن باور از بین می‌رود.
- هر یک باوری که نسبت به آن آگاه شوید و در نتیجه آن را از میان بردارید، زندگی‌تان را به اوج آزادی، فراوانی، سبکبالی و لذت می‌رساند.
- شما می‌توانید به ضمیر ناخودآگاه‌تان دستورالعملی بدهید تا باورهای‌تان را برای شما رو کند، به این ترتیب می‌توانید بیشتر نسبت به آن‌ها آگاه شوید: "باورهایم را یک به یک به وضوح به من نشان بده تا از تک‌تک آن‌ها آگاه شوم."
- وقتی یک باور از بین می‌رود هزاران هزار فکر متصل به آن را هم – که همگی در ذهن ناخودآگاه دفن شده‌اند – با خود می‌برد.
- ما درک نمی‌کنیم که این باورهای ما هستند که زندگی‌مان را این‌قدر سنگین می‌کنند، و باعث می‌شوند احساس پیری کنیم، این باورها نمی‌گذارند به زندگی‌ای که شایستگی آن را داریم دست یابیم.
- برای اینکه از باورهای خود پرده بردارید، نسبت به واکنش‌های‌تان آگاه شوید. واکنش‌ها در واقع باورهای مبدل هستند.
- تنها کاری که وقتی متوجه می‌شوید دارید واکنش نشان می‌دهید باید انجام دهید این است که نسبت به واکنش‌تان آگاه شوید. وقتی از واکنش آگاه می‌شوید، قدرت را از آن سلب می‌کنید.

GREATEST



بزرگترین راز

راندا برن

مترجمان:

روزبه ملک زاده – نوشین عالشی

فصل 10

خوشبختی ابدی

"من در لحظه‌ی اکنون ابدی و شاد زندگی می‌کنم. این یک خوشبختی پیش پا افتاده نیست که پس از مدتی کسل‌کننده شود تا برای تنوع هم که شده به دنبال کمی مشکل بگردید. لذتی که به من دست داده هزاران بار مست‌کننده‌تر است - همیشه بدیع، همیشه تازه. در آن آگاهی تمام خوشبختی‌های جهان را که در شما جاری می‌شوند احساس خواهید کرد."

پاراماهاسانا یوگاناندا

شما شادی هستید. این ماهیت حقیقی شماست! خوشبختی چیزی نیست که پس از رسیدن به خواسته‌ها، یا در هنگام داشتن احساس بهتر، عبور از یک چالش، یا رسیدن به هدفی خاص اتفاق بیفتد. چشمه‌ی بی‌پایان خوشبختی همین حالا در درون شما جاری است!

"فرد باید به خودشناسی برسد تا بتواند در خزانه‌ی خوشبختی ناب را بگشاید."

رامانا ماهاراشی، کتاب همان که هستی باش

"انتظار نداشته باشید زندگی زمینی شما را به آرامش و خوشبختی ناب برساند. نگرش جدید شما باید این باشد: مهم نیست چه تجربیاتی دارید، مثل یک فیلم بی‌طرفانه از آن‌ها لذت ببرید. شما باید آرامش و خوشبختی واقعی را در درون خود پیدا کنید."

پاراماهانسا یوگاناندا، کتاب تلاش ابدی بشر

"خوشبختی حالت طبیعی ماست. حالت طبیعی کودکان خردسالی است که پادشاهی می‌کنند تا وقتی که توسط جامعه و فرهنگ آلوده می‌شوند. برای به دست آوردن خوشبختی لازم نیست کاری انجام دهید، زیرا خوشبختی را نمی‌توان به دست آورد. کسی می‌داند چرا؟ چون همین حالا آن را داریم. چطور می‌توانید چیزی را که دارید به دست بیاورید؟ در اینصورت چرا آن را تجربه نمی‌کنید؟ باید توهمات را کنار بگذارید. برای خوشبخت بودن لازم نیست چیزی اضافه کنید؛ باید چیزی را کم کنید. زندگی آسان است، لذت‌بخش است. فقط توهمات شما آن را سخت می‌کند."

آنتونی دا ملو اس جی، کتاب آگاهی: گفتگو با اساتید

من اکنون با یک خوشبختی درونی زندگی می‌کنم که همیشه با من است و نتیجه‌ی پذیرش احساسات منفی و ماندن در آگاهی است. با این حال، چندین بار پیش آمده که طعم خوشبختی و سعادت واقعی را چشیده‌ام که فراتر از هر چیزی است که تا کنون احساس کرده‌ام. این خوشبختی به نظر می‌رسد از هیچ به وجود می‌آید. منظورم این است که هیچ چیز آن را ایجاد نکرده است. وقتی این خوشبختی ظاهر می‌شود تمام منفی‌ها کاملاً از بین می‌روند. تمام خاطرات دردناک زندگی‌ام در آن لحظه از بین می‌روند، گویی هرگز اتفاق نیفتاده‌اند. من فوراً درک می‌کنم که این همان خوشبختی و سعادت ذات حقیقی ماست. نمی‌توان آن را با خوشبختی‌ای که هنگام به دست آوردن چیزی احساس می‌کنیم مقایسه کرد. این سطحی از شادی و خوشبختی است که بالاتر و فراتر از هر چیزی است که تا کنون احساس کرده‌ام.

این‌ها را با شما در میان می‌گذارم به این امید که شما هم بتوانید قلب خود را به روی تجربه‌ی آن باز کنید. هرگاه بتوانید خوشبختی طبیعی خود را تجربه کنید، از آن به بعد فقط می‌خواهید در آن حالت زندگی خود را پیش ببرید.

"من در خودم لذتی را یافته‌ام که هرگز ناپدید نشده است، حتی برای یک لحظه. آن لذت همیشه و در همه کس هست."

برایان کیتی، کتاب هزاران نام برای شادی

این خوش‌حالی مثل حس عاشق شدن است، خواه عشق به همسر باشد یا عشق مادر به فرزند. آیا آن احساس سراپا عاشق بودن را می‌شناسید؟ هرگز نمی‌خواهید تمام شود. دلیل اینکه وقتی عاشق می‌شویم چنین حس خوشبختی را تجربه می‌کنیم این است که "خودمان" را در طرف مقابل از دست می‌دهیم و وقتی منیت را از دست می‌دهیم، آگاهی فوراً در حالتی شاد و مسرور در پس‌زمینه ظاهر می‌شود.

"همه در هر کاری که می‌کنند دقیقاً دنبال همین هستند. جهان آن را خوشبختی نهایی می‌نامد. ما آن را "من" حقیقی می‌نامیم. اگر خودتان را بشناسید، بزرگ‌ترین خوشبختی و رضایت‌مندی را کشف خواهید کرد."

لستر لونسان

"ساده بگویم، خوشبختی یعنی شما خودتان باشید. نه آن خود محدودی که بیشتر اوقات وانمود می‌کنید هستید، بلکه آن خود نامحدودی که همیشه بوده و هستید. این همان خودی است که همیشه بدون هیچ تلاشی قبل از، در طول، یا بعد از هر آنچه تجربه می‌کنید در شما حضور دارد. شما آن پس‌زمینه‌ی درخشان و در عین حال بدون تغییر هستید که به هر چیزی اجازه می‌دهد که باشد."

هیل دواسکین، کتاب خوشبختی رایگان است

"برای یافتن حقیقت یا خوشبختی باید به درون بروید – باید وحدت را ببینید، باید جهان هستی را به عنوان آن چه واقعاً هست ببینید، به عنوان هشیاری محض، که چیزی نیست جز خود حقیقی‌تان. توصیف آن سخت است – چیزی است که خودتان باید آن را تجربه کنید. فقط کسی که تجربه کرده می‌داند چیست. این خوشبختی را نمی‌توان از حرف‌های کسی برداشت کرد. کتاب‌ها و مربیان فقط می‌توانند مسیر را نشان دهند. این ما هستیم که آن را انتخاب می‌کنیم. و این یکی از خوبی‌های مسیر است. چیزی برای ایمان آوردن وجود ندارد، پیش از اینکه کسی چیزی را بپذیرد باید به خواست خود آن را تجربه و اثبات کند."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

آگاهی مساوی است با خوشبختی

شما کسی نیستید که خوشبخت است – شما خود خوشبختی هستید. ذات حقیقی شما، که آگاهی است، خوشبختی/است. خوشبختی دیگری جز خوشبختی ذات حقیقی‌تان وجود ندارد. هر خوشبختی‌ای که در زندگی‌تان تجربه کرده‌اید خوشبختی آگاهی/است! در مواقعی که احساس خوشبختی کرده‌اید، تنها چشمه‌ی کوچکی از شکوه و عظمت خود را دیده‌اید.

"این را درک کنید که یک لحظه شادی نتیجه‌ی رحمت است، و این به ما می‌آموزد که شادی در شیء نیست. باید بدانیم که ما در این لحظه خود شادی هستیم. می‌توان گفت شیء نقشی ندارند. این شیء بخشی از رویاست، اما شادی واقعی است."

فرانسیس لوسیل، کتاب رایحه‌ی سکوت

و وقتی شاد هستید، زندگی مطابق میل شما پیش می‌رود. در زندگی هیچ‌چیز بهتر از احساس خوش‌حالی نیست. وقتی شما خوش‌حال هستید، مشکلات خودشان را حل و فصل می‌کنند و همه چیز بدون هیچ تلاشی از طرف شما سر جای خود قرار می‌گیرد. وقتی خوش‌حال هستید، گویا کل جهان هستی به نفع شما عمل می‌کند و هر آن‌چه را دنبالش هستید در لحظه‌ی مورد نیاز در اختیارتان قرار می‌دهد. هر چه شادتر باشید، به تلاش کم‌تری در زندگی نیاز دارید. هر چه کم‌تر خوش‌حال باشید، در هر کاری باید بیش‌تر تلاش کنید.

"هرچه انگیزه‌ی نفس شما بیشتر باشد، انجام یک کار برای‌تان دشوارتر، هماهنگی کم‌تر و بدبختی بیش‌تر است."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

هیچ شادی در جهان وجود ندارد

"برخی از ما شادی را در جایی که هست جستجو می‌کنیم و در نتیجه شادتر می‌شویم. و برخی دیگر در جهان به دنبال آن می‌گردیم و هر چه می‌گذرد مایوس‌تر می‌شویم."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

آن شادی که در جهان به دنبال آن می‌گردیم شادی زودگذر است. مهم نیست چه چیزهایی به دست می‌آوریم یا تجربه می‌کنیم، شادی حاصل از چیزها یا تجربیات مادی قطعاً می‌آید و می‌رود. و بعد دوباره برمی‌گردیم و شادی را در چیزها یا تجربیات مادی دیگر جستجو می‌کنیم. خیلی ساده: خوشبختی پایدار، که ما خود را متقاعد کرده‌ایم در جهان است، در جهان نیست.

"اما وقتی به درون می‌رویم کشف می‌کنیم که خوشبختی تماماً در آن جاست. تنها جایی که می‌توانیم خوشبختی را احساس کنیم درست در درون خودمان است. دقیقاً همان‌جا. هر بار که این خوشبختی را به شخص یا چیزی بیرونی نسبت می‌دهیم، همراه با آن به جای لذت بیش‌تر، درد بیش‌تری می‌بریم."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

"نباید برای شاد بودن منتظر شرایط خوب باشیم."

روپرت اسپیرا

همه‌ی انسان‌های زنده با یک هدف واحد زندگی کرده یا می‌کنند – آرزوی خوشبختی. هر کاری که می‌کنیم یا نمی‌کنیم، هر آن‌چه برای آن تلاش می‌کنیم، طرح می‌ریزیم، علیه آن نقشه می‌کشیم، آرزو و رویابافی می‌کنیم به

این دلیل است که فکر می‌کنیم با داشتن یا نداشتن آن خوشبخت خواهیم شد. خواهان خوشبختی بودن تنها انگیزه‌ای است که در پس هر تصمیمی که فرد می‌گیرد قرار دارد - و تخمین زده‌اند که ما روزانه 35000 تصمیم می‌گیریم! با این وجود، آن همه برنامه‌ریزی‌ها، نقشه‌ها، اقدامات، عرق ریختن‌ها، اشک‌ها و تصمیم‌گیری‌ها ما را به خوشبختی‌ای که بیهوده در جهان به دنبال آن هستیم نزدیک نمی‌کند. این خوشبختی، تمام این مدت، همین‌جا در درون ما بوده است.

اما راه چاره چیست؟ در دنیا به دنبال خوشبختی نگردیم، بلکه آن را در جایی جستجو کنیم که واقعاً هست، در درون‌مان و در هشیاری‌مان."

لستر لونسون، خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

وقتی... خوشبخت خواهیم شد

وقتی باور داشته باشیم که خوشبختی یک چیز بیرونی است، به راحتی عادت می‌کنیم آن را تا رسیدن زمان ایده‌آل به تعویق بیندازیم. آیا تا به حال پیش آمده که بگویید، "وقتی... خوشبخت خواهیم شد" و جای خالی را با رویدادی در آینده کامل کرده باشید؟ "وقتی امتحاناتم تمام شوند و فارغ‌التحصیل شوم، خوشبخت خواهم شد"، "وقتی یک ماشین جدید بخرم، خوشبخت خواهم شد" "وقتی شریک زندگی‌ام را پیدا کنم، خوشبخت خواهم شد" "وقتی ازدواج کنم، خوشبخت خواهم شد" "وقتی پول بیش‌تری داشته باشم خوشبخت خواهم شد" "وقتی موفق شوم خوشبخت خواهم شد" "وقتی به تعطیلات بروم خوشبخت خواهم شد" "وقتی وزن کم کنم خوشبخت خواهم شد" "وقتی بچه‌دار شوم خوشبخت خواهم شد" "وقتی کسب و کارم رونق بگیرد خوشبخت خواهم شد" "وقتی سلامتی‌ام بهبود پیدا کند و سالم‌تر شوم خوشبخت خواهم شد" و این فهرست ادامه دارد.

وقتی باور داشته باشیم که خوشبختی از چیزهای بیرونی ناشی می‌شود، آن را به تعویق می‌اندازیم. ما منتظریم کسی یا چیزی ما را خوشبخت کند، اما امکان ندارد با چیزهای بیرونی به خوشبختی ابدی برسیم؛ این هرگز اتفاق نخواهد افتاد، مهم نیست چقدر انتظار بکشیم.

شاید اگر به قدر کافی عمر کرده‌اید، موفق بوده‌اید و چیزهای شگفت‌انگیز زیادی در زندگی تجربه کرده‌اید، خودتان به این نتیجه رسیده باشید که خوشبختی را نمی‌توان در دنیا پیدا کرد. به خصوص اگر یکی از رویاهای واقعاً بزرگ‌تان محقق شده باشد، ممکن است به حقیقت این موضوع پی برده باشید. ما خود را متقاعد کرده‌ایم که وقتی

بزرگ‌ترین رویای‌مان تحقق یابد - رسیدن به موفقیت بزرگ، کسب ثروت، یافتن بهترین شریک زندگی، یا بچه‌دار شدن - بالاخره به خوشبختی واقعی خواهیم رسید.

اما وقتی یک رویای عظیم تحقق می‌یابد، رویایی که شگفت‌انگیز و مهیج است، درمی‌یابیم که آن خوشبختی ابدی که فکر می‌کردیم به آن می‌رسیم مثل هر چیز دیگر زودگذر است. سرانجام ممکن است خودمان این را به تلخی تجربه کنیم که خوشبختی از دنیای بیرون حاصل نمی‌شود. این می‌تواند برای برخی افراد کمی مایوس‌کننده باشد، زیرا غالباً به این نتیجه می‌رسیم که خوشبختی ابدی وهم و خیال است و هرگز اتفاق نخواهد افتاد.

اما خوشبختی ابدی خیال نیست. این حقیقت وجودی و ماهیت شماس است. بعد از جستجوهای بی‌مورد زیاد به این کشف مهم می‌رسید که خوشبختی‌ای که به دنبال آن هستید هم اکنون در درون خود شماس! وقتی بتوانید حقیقت آن را ببینید، در مشت‌تان خواهد بود، زیرا دیگر هرگز آن را در دیگران یا دنیا جستجو نخواهید کرد.

"وقتی آن را می‌بینید، مسیر برای‌تان بسیار هموار می‌شود. دست از خیالبافی برمی‌دارید و خوشبختی را در همان جایی که هست - درست در درون‌تان - جستجو می‌کنید."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

فکرش را بکنید. میلیاردها نفر طی هزاران سال هر روز در زندگی خود با ناامیدی به دنبال خوشبختی بوده‌اند. آن‌ها طوری به دنبال آن می‌گردند که گویی می‌توانند آن را در چیزهای دنیوی پیدا کنند. و در تمام مدت، آن فقط در یک جا یافت می‌شود - در ذات حقیقی‌مان، یا آگاهی. کل موضوع مثل یک شوخی بزرگ کیهانی است، شاید به همین دلیل بود که بودا، وقتی پس از 16 سال جستجو در دنیا سرانجام کشف کرد که خوشبختی در درون اوست، زیر درخت بودی خنده‌ی بلندی سر داد. اگر خوب فکر کنید می‌بینید که تاریخ نشان داده است که تعداد کمی از ما به این فکر کرده‌ایم که خوشبختی را در درون‌مان جستجو کنیم.

با این حال، زندگی به همه‌ی ما نشانه‌های زیادی، اغلب از طریق یک تجربه‌ی تلخ، داده است که نشان داده‌اند خوشبختی از بیرون حاصل نمی‌شود. هر بار که خوشبختی به زندگی‌تان ورود و خروج می‌کرد، تابلوی راهنمای دیگری بود که شما را راهنمایی می‌کرد تا از دنیا روی برگردانید و به درون‌تان نگاه کنید.

حال می‌توانیم خوشبختی را در جایی که هست جستجو کنیم، نه در جایی که نیست. شما می‌توانید برای خوشبختی ابدی منتظر شریک زندگی یا فرزندان‌تان نمانید. می‌توانید منتظر شغل، خانه‌ی جدید، لباس، تعطیلات، یا ماشین نمانید. هیچ‌یک از آن‌ها نمی‌توانند برای همیشه شما را خوشبخت کنند زیرا همواره در حال تغییرند. نیاز به ذکر نیست که شخصیت شما هم در حال تغییر است؛ آن‌چه را امروز دوست دارید، فردا دوست ندارید. خوشبختی شما درون خود واقعی و تغییرناپذیرتان، یعنی آگاهی، است. هیچ کس نمی‌تواند آن را به شما بدهد.

البته که ما می‌توانیم از هر چیز شگفت‌انگیزی که می‌خواهیم در دنیا باشیم، انجام دهیم یا داشته باشیم لذت ببریم، اما می‌توانیم در حین لذت بردن از آن‌ها کاملاً آگاه باشیم که تنها جایی که می‌توان خوشبختی واقعی و دائمی را یافت در درون‌مان است.

"شما خوشبختی را به دست نمی‌آورید. ذات‌تان خوشبختی است. سعادت چیز بدیعی نیست. تمام کاری که صورت می‌گیرد بر طرف کردن ناراحتی است."

رامانا ماهاراشی

افکار شما تعیین‌کننده‌ی چگونگی احساس‌تان هستند، بنابراین اگر خوشحال نیستید دلیلش این است که در حال فکر کردن به ناخواسته‌تان هستید.

"افکار جلوی شاد بودن ما را می‌گیرند."

لستر لونسان، خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

آن‌چه بین شما و خوشبختی همیشگی و خود حقیقی‌تان فاصله انداخته است یک فکر است. خواه یک فکر ناراحت‌کننده باشد، یا ترسناک، خشمگین و یا ناامیدکننده، در آخر همه‌ی آن افکار در پاسخ به چیزی که رخ داده است یک چیز می‌گویند – "من این را نمی‌خواهم." و به خاطر باور کردن همان یک فکر، ناراحتی مثل یک پتو روی شما می‌افتد و خوشبختی را که ماهیت حقیقی‌تان است می‌پوشاند.

"ابتدا فکر می‌آید، سپس احساس، و بعد از آن هیجان (مثل گریه). همیشه همین‌طور است و اغلب افراد اول هیجان را احساس می‌کنند و نمی‌دانند که ابتدا یک فکر ظریف بود که احساس تولید کرد و به دنبال آن هیجان آمد."

سیلور باب ادمسون

"تنها دلیل اینکه ناراحتی را تجربه می‌کنی این است که با یک فکر ناراحت‌کننده هم‌ذات‌پنداری می‌کنی."

آموزگارم

"زندگی ساده است. همه چیز بخاطر شما اتفاق می‌افتد، نه برای شما. همه چیز دقیقاً در زمان خودش رخ می‌دهد، نه زودتر و نه دیرتر. لازم نیست از آن خوشتان بیاید... اگر این کار را بکنید راحت‌ترید."

برایان کیتی، کتاب هزاران نام برای شادی

امیدوارم شروع به درک ویرانی‌ای که در اثر باور کردن ذهن و افکار منفی آن می‌تواند در زندگی‌تان ایجاد شود کرده باشید. هر بار که فرصتی دست داد تا به افرادی که با مشکل یا چالشی مواجه بودند کمک کنم، دیدم که دلیل درد و رنج‌شان این بوده است که افکار منفی ذهن را باور کرده‌اند. در زندگی خودم هم هر وقت مشکلی را تجربه می‌کردم دلیلش همین بود. بنابراین، در صورت امکان، وقتی از شرایطی احساس درد یا رنج می‌کنید، اجازه دهید آن احساس دردناک به منزله‌ی ندای بیداری باشد که به شما می‌گوید هم اکنون در حال باور کردن افکار منفی‌ای هستید که واقعیت ندارند. هنگامی که دست از باور کردن ذهن می‌کشید، متوجه خواهید شد که ذهن شما تمایل دارد با درپوش گذاشتن روی خوشبختی ذاتی‌تان با بیشتر مسائل مخالفت کند.

"زمان حال چه مشکلی دارد که به آن فکر نمی‌کنید؟"

سیلور باب ادمسون، کتاب نم‌نم جواهر

"آرامشی که به دنبال آن هستید همین حالا برقرار است. این آرامش در ظاهر مبهم است زیرا توجه ما در حال منتقل شدن به فکر است."

کالیانی لاری

با وجود پرحرفی‌ها، اظهارنظرهای بی‌وقفه‌ی، ماهیت متناقض و ضربه‌هایی که ذهن به ما وارد می‌کند، جای شگفتی دارد که بسیاری از ما هنوز ذهن خود را باور می‌کنیم گویا قدرت دست آن است. لزومی ندارد ذهن‌تان را متوقف، ساکن یا ساکت کنید؛ فقط باید از باور کردن آن دست بکشید! وقتی این کار را می‌کنید، ذهن به طور خودکار آرام‌تر می‌شود، و به دنبال آن خوشبختی مثل موجی از آرامش در درون‌تان برمی‌خیزد.

مقاومت در برابر خوشبختی

هرچقدر هم باور نکردنی به نظر برسد، بسیاری از ما در برابر خوشبخت بودن مقاومت می‌کنیم. ما نمی‌فهمیم که داریم این کار را می‌کنیم چون مقاومت ما از یک باور سرکوب شده ناشی شده است. این باور ممکن است در کودکی در ما قرار داده شده باشد و به ما گفته باشند که لذت و اشتیاق طبیعی و آزاد خود را مهار کنیم. آیا چنین جملاتی را به شما گفته‌اند، "مناسب سنات رفتار کن"، "بزرگ شو"، "خودنمایی نکن"، "آرام بگیر و ساکت باش"؟ اگر گفته‌اند، شاید بر این باور باشید که برای گرفتن تایید دیگران باید ساکت و آرام باشید، زیرا وقتی با هیجان و خوش‌حالی می‌دویدید، برای پرسر و صدا بودن به شما ایراد می‌گرفتند. در نتیجه و با گذشت زمان عادت کردیم که شادی طبیعی‌مان را کاهش دهیم و مهار کنیم. اما تنها با درک این موضوع که ما در برابر خوشبختی مقاومت کرده‌ایم، این باور را می‌شکنیم و بیشتر قدرت آن را سلب می‌کنیم.

"ما بطور طبیعی خوشبخت هستیم پس اگر خوشبختی را تجربه نمی‌کنیم دلیلش این است که در برابر آن مقاومت می‌کنیم."

آموزگارم

"اگر با دست خود خودتان را بدبخت نمی‌کردید، خوشبخت بودید."

آنتونی دا ملو اس جی، کتاب کشف زندگی

برای خوش حال بودن لازم نیست کاری انجام دهیم. در عوض باید دست از کارهایی که ناراحت‌مان می‌کنند بکشیم! "خوشبخت بودن سخت نیست. خوشبخت نبودن سخت است. وقتی می‌گویید خوشبخت بودن سخت است، به این معنی است که مستلزم تلاش، مراقبت مداوم و کشمکش است. اگر بر این باور باشیم، فقط بدبختی‌مان بیشتر می‌شود."

فرانسیس لوسیل، کتاب رایحه‌ی سکوت

"نمی‌توانی اساس شادی نامحدود وجودت را احساس کنی؟"

آموزگارم

اگر حالت طبیعی ما خوش‌حالی است، در اینصورت تصور کنید برای ناراحت بودن چه انرژی زیادی باید صرف کنیم.

در سراسر جهان، مقاومت چیزی است که بخش بزرگی از خوشبختی مردم را از آن‌ها ربوده است. ما به جای اینکه اجازه بدهیم مسائل همانطور که هستند باشند، در برابر آن‌چه اتفاق می‌افتد یا افتاده است با این فکر تکراری که "من نمی‌خواهم . . ." مقاومت نشان می‌دهیم. و بعد جای خالی را با فهرستی پایان‌ناپذیر از "ناخواسته‌ها" پر می‌کنیم.

"هیچ چیز در بیرون نمی‌تواند ما را به هم بریزد. ما فقط زمانی رنج می‌بریم که مسائل را آن‌طور که هستند نمی‌خواهیم و می‌خواهیم طور دیگری باشند."

برایان کیتی، کتاب دوست داشتن آن‌چه هست

"خوشبختی یعنی هر لحظه اجازه دهیم همه‌چیز همانطور که هست باشد."

روپرت اسپیرا

اگر بتوانید در برابر آن چه در زندگی تان و در جهان رخ می دهد مقاومت نکنید، خوشبختی توام با آرامش نصیب شما می شود. روشن بینی فقط واژه ای دیگر برای خوشبختی توام با آرامش است. شما همین حالا روشن بین و خوشبخت هستید. این ها چیزی نیستند که فقط تعداد کمی بتوانند تجربه کنند – این ها شما هستید، و هر کس دیگر!

وابستگی

"اگر خوب نگاه کنید، خواهید دید که یک چیز، تنها یک چیز است که باعث ناراحتی شما می شود. آن چیز وابستگی نام دارد."

آنتونی دا ملو اس جی، کتاب مسیر عشق

وابستگی نتیجه ی چسبیدن ما به چیزی به خاطر ترس از دست دادن آن است چون باور داریم که بدون آن نمی توانیم خوشبخت باشیم. وابستگی اغلب با عشق اشتباه گرفته می شود، اما این دو یکی نیستند. در عشق هیچ نوع ترسی وجود ندارد. عشق می گذارد همه چیز آزاد باشد، چه بمانند چه بروند. وابستگی خود را در پوشش عشق نشان می دهد، اما می خواهد به چیزی بچسبد چون می ترسد آن را از دست بدهد.

فرض کنید دو نفر در یک شرکت کار می کنند. هر دو کار خود را دوست دارند و از اینکه هر روز سر کار می روند خوش حال هستند.

و بعد یک روز به محل کار خود می روند و می شنوند که قرار است تعدادی از کارمندان را اخراج کنند. نفر الف وقتی این خبر را می شنود بلافاصله ترس وجودش را فرا می گیرد. "اگر اخراج شوم چکار باید بکنم؟ اگر شغل دیگری پیدا نکنم چطور؟ نمی توانم صورت حساب ها و وام هایم را پرداخت کنم. خانه ام را از دست می دهم." همه ی این افکار ناشی از وابستگی او به شغلش است. می توان ترس را در این افکار تشخیص داد.

در همین حین، نفر ب دیدگاه متفاوتی دارد. او می داند هر اتفاقی هم بیفتد خوشبخت خواهد بود. او می داند که همه چیز در زندگی در حال تغییر است، و همه چیز علیرغم آن طور که گاهی به نظر می رسد برای بهتر شدن رخ می دهد. او بر اساس تجربه می داند که وقتی اتفاق غیرمنتظره ای رخ می دهد، اتفاق بهتری در راه است. اگر به هر دلیلی شغلش را از دست بدهد شغل دیگری پیدا می کند و می داند که بهتر هم خواهد شد. این جا عدم وابستگی وجود دارد.

فکر می کنید کدام فرد خوشبخت تر است؟ کدام زندگی بهتری دارد؟

"در حقیقت، تا وقتی که وابستگی را کنار نگذاشته‌اید نمی‌دانید خوشبختی چیست."

آنتونی دا ملو اس جی، کتاب کشف زندگی

"زندگی من هم مثل زندگی شما از یک سری اتفاقات متوالی تشکیل شده است. فقط من کنار می‌کشم و نمایش گذرای اتفاقات را می‌بینم، در حالیکه شما به آن‌ها می‌چسبید و همراه آن‌ها حرکت می‌کنید."

نیسارگاداتا ماهاراج، کتاب من آن هستم: گفتگو با سری نیسارگاداتا ماهاراج

در صورتی که وابستگی به یک فرد باشد، دلیلش باور به فقدان عشق است. شما باور دارید که کلید عشق و خوشبختی شما در دست این یک نفر است، و بدون او عشق و خوشبختی از بین می‌رود. این باور، وابستگی را توجیه می‌کند و شما را به شدت به خطر می‌اندازد، زیرا همه‌چیز دائماً در حال تغییر است و "هیچ‌کس" همیشه نمی‌ماند.

"افراد به یکدیگر نیاز دارند و فکر می‌کنند که این عشق است. وقتی پای عشق در میان باشد، هیچ آویزان شدن یا در بند بودنی وجود ندارد."

لستر لونسان

وابستگی‌ها بسیار عمیق عمل می‌کنند. اغلب وابستگی‌ها، هویت آن‌چه فکر می‌کنیم هستیم را تشکیل می‌دهند و احساس می‌کنیم اگر آن‌ها را کنار بگذاریم، هویت خود را از دست خواهیم داد. بنابراین ما به وابستگی‌های مان می‌چسبیم در حالی که آن‌ها خوشبختی ما را از ما می‌گیرند و ما را در بند فلاکت اسیر می‌کنند.

وقتی باور دارید که از چیزی به مقدار محدود موجود است، به آن‌چه دارید وابسته می‌شوید. ما می‌توانیم به جسم‌مان، ذهن‌مان، تصویری که از خودمان داریم، شریک زندگی، فرزندان، والدین، خانواده، دوستان، حیوانات خانگی، شغل، دست‌آوردهای فردی، شهرت، مهارت‌ها، سرگرمی‌ها، مذهب، موفقیت و اشیای مادی مثل ماشین یا خانه‌مان، همچنین به عقاید، باورها و نقطه نظرات مان وابستگی داشته باشیم. احتمالاً افرادی را دیده‌اید که به دلیل وابستگی عمیق به عقایدشان، به شدت از باورهای خود در سیاست، دین و سایر موضوعات دیگر دفاع می‌کنند.

"ما چنان با باورهای مان پیمان زناشویی بسته‌ایم که هرگز به این فکر نمی‌کنیم که آن‌ها را طلاق دهیم. و تا زمانی که این کار را نکنیم، کورکورانه به بدن‌های فیزیکی مان وابسته خواهیم بود و در کل یک زندگی فلاکت‌بار خواهیم داشت."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 1-5

با گذشت زمان، ذهن می‌تواند عمیقاً به هزاران ایده‌ی ثابت وابسته شود. این‌جا این تناقض وجود دارد که این ایده‌هایی که به آن‌ها می‌چسبیم در واقع ما را تبدیل به یک فرد محدود نابینا می‌کنند، زندگی‌مان را سنگین و خوشبختی طبیعی‌مان را فرو می‌نشانند.

تاریخ نشان داده است که افراد می‌توانند چنان به باورهای‌شان وابسته شوند که حاضرند بمیرند اما دست از آن باورها نکشند. برای برخی افراد وابستگی به باورهای‌شان تنها چیزی است که با وجود بدبختی‌ها به آن‌ها امید می‌بخشد.

"مردم نمی‌خواهند خوشبخت باشند. برای خوشبخت شدن باید باورها و نظرات‌شان را تغییر دهند اما به آن‌ها چسبیده‌اند. می‌گویند به هیچ وجه. ما از خوشبخت بودن امتناع می‌کنیم مگر اینکه خواسته‌های ما برآورده شود."

آنتونی دا ملو اس جی

اگر بتوانید تمام نظرات و عقاید تثبیت شده را یک به یک از وجود خود خالی کنید، به روشن بینی می‌رسید زیرا وقتی قضاوت را رها می‌کنید، اجازه می‌دهید همه چیز همان‌طور که هست باشد. و سپس از هیبت و خوشبختی‌ای که در وجودتان جاری می‌شود شگفت زده خواهید شد، علاوه بر آن زندگی‌تان از هر جهت بطور طبیعی ارتقا می‌یابد.

همان‌طور که در ویرایش دهمین سالگرد انتشار کتاب *راز* نوشتم، هر چه عقاید کم‌تری داشته باشید، نتیجه‌گیری‌های کم‌تری می‌کنید، به باورهای تثبیت‌شده‌ی کم‌تری می‌چسبید و آرامش و شادی بیش‌تری دارید. آن‌چه واقعاً وابسته است شما نیستید، ذهن‌تان است!

وابستگی‌ها برای ذهن حکم تفریح را دارند زیرا ما را اسیر این باور می‌کنند که فردی جدا و محدود هستیم، نه آن‌گاه نامحدود و خوشبخت که خود حقیقی‌مان است. از آن‌جا که وابستگی‌ها از ذهن نشات می‌گیرند، وقتی یکی از آن‌ها به خطر می‌افتد به طرزی محسوس احساس خطر خواهید کرد.

و بزرگ‌ترین وابستگی ذهن شما وابستگی به نفس و فردیت‌تان است. اگرچه حقیقت - که می‌گوید ما آگاهی یکپارچه هستیم - بسیار شگفت‌انگیز است، ذهن همچنان به این تفکر ادامه می‌دهد که ما فردی جداگانه هستیم. زندگی توام با وابستگی هیچ نتیجه‌ای جز رنج و اندوه در بر ندارد، زیرا هیچ‌چیز در این دنیای مادی همیشگی و ماندگار نیست، از جمله جسم ما. ذهن‌تان بدون اینکه شما متوجه شوید خوشبختی‌تان را با وابستگی معامله کرده است.

آنتونی دا ملو وابستگی را به زیبایی در این تفسیر از چهار حقیقت شریف بودا خلاصه کرد:

"زندگی پر از اندوه است

سرچشمه‌ی اندوه میل به وابستگی است.

راه حل زندگی بدون اندوه کم کردن وابستگی‌هاست."

آنتونی دا ملو اس جی، کتاب کشف زندگی

شما می‌توانید هر چه را می‌خواهید آرزو کنید و به دست بیاورید؛ مشکل از آن‌جا شروع می‌شود که به آن چیزها وابسته می‌شوید.

آگاهی در مقابل وابستگی

برای از میان برداشتن وابستگی‌ها نیازی به کشمکش و تلاش ندارید. لازم نیست تلاش زیادی بکار ببرید تا نحوه‌ی احساس‌تان را تغییر دهید. وابستگی‌ها از هم‌ذات‌پنداری با ذهن نشات می‌گیرند، و بنابراین برای آزاد کردن خود از آن‌ها تنها کاری که باید بکنید این است که بیشتر و بیشتر به عنوان آگاهی بمانید و همه‌ی وابستگی‌ها را یک به یک بیندازید! نمی‌توانم بگویم زمانی که وابستگی‌ها بر شما حکمرانی نکنند چقدر زندگی‌تان باورنکردنی می‌شود. عشق شما به هر کس و هر چیز بسیار عمیق‌تر می‌شود، و در عین حال وقتی چیزی تمام می‌شود یا تغییر می‌کند احساس ناراحتی شدید نمی‌کنید.

"راز من این است. برایم مهم نیست چه اتفاقی می‌افتد."

جی کریشنامورتی، دومین گفتگوی همگانی، اوهای، 1977

این سخن کریشنامورتی به ما نشان می‌دهد که اگر به چیزی وابسته نباشیم چه می‌شود. سخن او عین عدم وابستگی است. اگرچه می‌دانم برای‌تان سخت است باور کنید که می‌توانید چنین احساسی داشته باشید، این فقط ذهن است که چنین چیزی را به شما می‌گوید. به یاد داشته باشید که عدم وابستگی ماهیت واقعی شماست؛ عدم وابستگی یعنی شما، یعنی آگاهی.

سال‌ها پیش من و خانواده‌ام یک خانه‌ی زیبا در حومه‌ی استرالیا داشتیم. دو فرزندم زندگی روستایی و آن خانه را خیلی دوست داشتند. ما یک زندگی سحرآمیز داشتیم، اما متأسفانه نرخ بهره‌ی بانکی به بیش از 18 درصد رسید و من و همسرم، علیرغم اضافه‌کار، نتوانستیم وام‌مان را پرداخت کنیم. ما سه سال تمام تلاش کردیم که آن خانه را نگه داریم و سختی و رنج زیادی متحمل شدیم، با این وجود آن را از دست دادیم. و روزی که سرانجام از آن

خانه اسباب‌کشی کردیم، به سختی‌هایی که به خودمان داده بودیم فکر کردم و تصمیم گرفتم دیگر هرگز به هیچ خانه‌ای وابسته نشوم. وقتی به اندازه‌ی کافی رنج کشیدیم، تغییر خواهیم کرد.

از آن زمان تا کنون هر خانه‌ای را که در آن زندگی کرده‌ام خیلی دوست داشته‌ام – بعضی از آن‌ها را بیشتر دوست داشته و از آن‌ها لذت برده‌ام – ولی به هیچ‌یک وابسته نشده‌ام. وقتی در آن‌ها زندگی می‌کردم، لذت کامل را می‌بردم و قدردان بودم، بدون ترس از روزی که آن را نداشته باشم. و وقتی زمان ترک کردن آن‌ها فرا می‌رسید، فقط با سپاسگزاری قلبی و بدون هیچ اندوهی این کار را می‌کردم.

"خوشبختی زمانی حاصل می‌شود که به هیچ چیزی وابسته نباشیم، از جمله جسم و چیزهای مادی."

فرانسیس لوسیل

ما در یک دنیای مادی هستیم و هر چیزی که مادی باشد پایان می‌پذیرد. اگر به چیزی وابسته شویم، وقتی که از بین می‌رود قطعاً رنج می‌کشیم. اما اگر آن‌چه را اکنون در زندگی‌تان است دوست بدارید – اگر واقعاً بابت آن‌چه که اینجا و اکنون هست سپاسگزار و قدردان باشید – وقتی می‌رود هرگز به آن میزان احساس درد و رنج نخواهید کرد.

من در دوران کودکی و بزرگسالی رابطه‌ی خیلی نزدیکی با مادرم داشتم. او برای من بیش از یک مادر بود؛ من او را بهترین دوستم هم می‌دانستم. قبلاً از مرگ او وحشت داشتم زیرا نمی‌توانستم تصور کنم که بتوانم بدون او زندگی کنم یا زندگی برایم ارزشی داشته باشد. بعد از اینکه راز را کشف کردم، برای هر چیزی که در زندگی داشتم مملو از حس قدردانی و سپاسگزاری شدم، بخصوص برای خانواده و مادرم. بابت همه‌ی لحظاتی که با او بودم شکرگزار بودم. من دائماً به او در مورد کارهای کوچک و بزرگی که در طول زندگی‌ام برای من انجام داده بود و برایم خیلی اهمیت داشتند، می‌گفتم. مرتب به او می‌گفتم که چقدر دوستش دارم. بنابراین وقتی مادرم از دنیا رفت، آنطور که شاید پیش‌تر رنج می‌کشیدم، رنج نبردم. در عوض احساس کردم عشقی که به مادرم داشتم بزرگ‌تر از جهان هستی است. و تا به امروز، هرگز تغییر نکرده است.

شما عشق هستید و عشق کاملاً متضاد وابستگی است زیرا عشق به همه‌چیز آزادی رفتن یا ماندن می‌دهد. عشق پذیرفتن و استقبال کردن از همه‌چیز است، مهم نیست چه پیش می‌آید.

"عشق همان چیزی است که شما در حال حاضر هستید. عشق به دنبال چیزی نیست. خود، کامل است. خواستن، نیاز، و اجبار نمی‌شناسد."

برایان کیتی، کتاب من به عشق تو نیاز دارم – آیا این صحیح است؟

می‌توانم به شما قول بدهم که هرچه وابستگی‌های شما کم‌تر باشد، عشقی که احساس خواهید کرد چنان بزرگ و مملو است که حس می‌کنید جهان هستی قادر به نگه داشتن آن نیست. همه‌ی چیزهایی که به آن‌ها وابسته بودید با این عشق جایگزین می‌شوند که قادر مطلق، دانای مطلق و حضور مطلق است. برخی این عشق را "خدا" می‌نامند.

مردم وقتی نزد مسیح، بودا، کریشنا یا هر موجودی که به روشنگری کامل رسیده بود می‌رفتند، بلافاصله هر گونه منفی‌گرایی در درون‌شان محو می‌شد. عشق بی‌قید و شرط، ناب و قدرتمند این‌گونه است. بلافاصله هر گونه منفی‌گرایی و اختلاف را در خود حل می‌کند. هر چیز و همه‌چیز به جز عشق در آن محو می‌شود. این عشق تماماً قدرتمند خود حقیقی شماست. این عشق، شماست.

با شادی آغاز کنید

"شما برای شاد بودن به چیزی نیاز ندارید. برای غمگین بودن به چیزی نیاز دارید."

سری پونجا (پاپاجی)

"وقتی می‌بینیم (آگاهی همواره حضور دارد)، در ذهن - جسم یک دگرگونی رخ می‌دهد. ذهن-جسم مملو از شادی بی‌دلیل می‌شود و از این باور که باید برای به دست آوردن خوشبختی تلاش کند، رها می‌شود. این خوشبختی چیزی نیست که بتوان از طریق تلاش و رنج کشیدن به آن دست یافت. چطور ممکن است با رنج کشیدن به شادی دست یابیم؟ چطور ممکن است رنج بیشتر ما را خوش‌حال کند؟ باید با شادی آغاز کنیم. ما اغلب رنج بیش‌تری را متحمل شده‌ایم تا خوش‌حال بمانیم."

فرانسیس لوسیل، کتاب رایحه‌ی سکوت

شما می‌توانید در این لحظه، صرف‌نظر از اتفاقاتی که در اطراف‌تان می‌افتد، خوش‌حال باشید. خوشبختی چیزی نیست که دنبال آن یا منتظر آن باشید، زیرا همین حالا با شماست.

"ما اکنون می‌توانیم آزادی و سعادت داشته باشیم. لازم نیست منتظر بمانیم تا روزی دور در آینده فرا برسد که ما آن قدر سخت کار کرده باشیم که شایستگی این خوشبختی را داشته باشیم یا وقتی که به نوعی خود را برای آن آماده کرده باشیم. ما برای لذت و شادی دلیل داریم، یعنی اکنون."

هیل دواسکین، کتاب شیوه‌ی سدونا

"شما نهایت لذت هستید. به دنبال لذت گشتن مثل این است که من به دنبال لستر بگردم. من لستر هستم. نیازی نیست در بیرون او را جستجو کنم. وقتی شادی در درون شماست، به بیرون رفتن نیازی نیست."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

"اگر دیدید به دنبال عشق می‌گردید بدانید که مانند دریاچه‌ای هستید که به دنبال آب است."

هیل دواسکین

"کشف این حقیقت که آرامش، خوشبختی و عشق همیشه و در همه حال در وجود خودمان و در دسترس ما قرار دارند، مهم‌ترین اکتشافی است که هر کس می‌تواند داشته باشد."

روپرت اسپیرا، هنر آرامش و خوشبختی

از آن جا که خوشبختی ماهیت حقیقی‌تان است، شما نمی‌توانید آن را به دست بیاورید؛ فقط می‌توانید آن باشید. اگر خوش حال هستید، خود حقیقی‌تان هستید، یعنی آگاهی! وقتی در آگاهی وجودی خود هستید با کل زندگی در هماهنگی به سر می‌برید، و اگر بگویم زندگی‌تان سحرآمیز می‌شود کم گفته‌ام.

زیرا این است زمانی که یک انسان متولد می‌شود: نه هنگام لقاح، نه هنگام تولد یا بلوغ، و نه در هر یک از لحظات تشریفاتی که بخواهیم به آن اشاره کنیم مثل مراسم تعمید و عروسی، جشن تکلیف و فارغ‌التحصیلی. این امر زمانی حاصل می‌شود که احساس نفس فرو بپاشد، و اجازه دهیم باد آن چیز بی‌اهمیتی که خود را او می‌پنداشتیم با خود ببرد. آن وقت است که به معنای حقیقی زندگی می‌کنیم. این حس کمی شبیه مرگ است (آن فردی که مدت‌ها بوده‌اید دیگر وجود ندارد)، و تازه... و تازه... با شگفتی درمی‌یابید که شما زنده‌اید و زندگی هنوز ادامه دارد. پس از مرگ زندگی است. شما معنی بهشت روی زمین را کشف می‌کنید."

جن فریزر، گشودن در

به خودتان اجازه دهید شاد باشید. آن شادی که خود حقیقی شماست. شادی هم‌اکنون همین جاست. آگاهی قدرتی است که به هر چیزی که شادی‌تان را تهدید کند پاسخ می‌دهد. اگر توجه خود را باز کنید و به عنوان آگاهی وجود خود باقی بمانید، خوش حال خواهید شد!

اگر احساس خوشبختی نمی‌کنید، به خاطر داشته باشید که هر احساسی که ناراحت‌تان می‌کند را بپذیرید، و اجازه دهید حضور داشته باشد بدون اینکه تلاش کنید آن را تغییر دهید یا از شر آن خلاص شوید. وقتی هر احساسی را که وجود دارد می‌پذیرید، حس می‌کنید آن احساس در خوشبختی که خود حقیقی شماست حل می‌شود.

هر بار که آغوش خود را باز می‌کنید و هر احساس ناراحت‌کننده را می‌پذیرید، به همان اندازه به خوشبختی ابدی و پایدار، و زندگی موزون و سحرآمیز نزدیک‌تر می‌شوید. هرچه احساسات ناراحت‌کننده را بیشتر بپذیرید، هر روز بیشتر احساس می‌کنید آن خوشبختی که خود حقیقی‌تان است بیشتر می‌شود. در نهایت خودتان کشف خواهید کرد که در زیر هر احساس ناراحت‌کننده خوشبختی بی‌پایان و عشق آگاهی وجود دارد.

خلاصه‌ی فصل 10

- شما شادی هستید. این ماهیت حقیقی شماست! چشمه‌ی بی‌پایان خوشبختی همین حالا در درون شما جاری است!
- خوشبختی دیگری جز خوشبختی ذات حقیقی‌تان وجود ندارد. هر خوشبختی‌ای که در زندگی‌تان تجربه کرده‌اید خوشبختی آگاهی/است!
- برای اوضاع زندگی‌تان هیچ چیز بهتر از احساس شادی نیست. هر چه شادتر باشید، به تلاش کم‌تری در زندگی نیاز دارید.
- آن شادی که در جهان به دنبال آن می‌گردیم شادی زودگذر است.
- البته که ما می‌توانیم از هر چیز شگفت‌انگیزی که می‌خواهیم در دنیا باشیم، انجام دهیم یا داشته باشیم لذت ببریم، اما می‌توانیم در حین لذت بردن از آن‌ها کاملاً آگاه باشیم که تنها جایی که می‌توان خوشبختی واقعی و دائمی را یافت در درون‌مان است.
- افکار شما تعیین‌کننده‌ی چگونگی احساس‌تان هستند، بنابراین اگر خوشحال نیستید دلیلش این است که در حال فکر کردن به ناخواسته‌تان هستید.
- آن‌چه بین شما و خوشبختی همیشگی و خود حقیقی‌تان فاصله انداخته است یک فکر است – "من این را نمی‌خواهم."
- وقتی از شرایطی احساس درد یا رنج می‌کنید، اجازه دهید آن احساس دردناک به منزله‌ی ندای بیداری باشد که به شما می‌گوید هم اکنون در حال باور کردن افکار منفی‌ای هستید که واقعیت ندارند.
- بسیاری از ما در برابر خوشبخت بودن مقاومت می‌کنیم.
- تنها با درک این موضوع که ما در برابر خوشبختی مقاومت کرده‌ایم، این باور را می‌شکنیم و بیشتر قدرت آن را سلب می‌کنیم.

- برای خوش حال بودن لازم نیست کاری انجام دهیم. در عوض باید دست از کارهایی که ناراحت مان می کنند بکشیم.
- فقط یک چیز است که باعث ایجاد ناراحتی است – وابستگی.
- وابستگی نتیجه ی چسبیدن ما به چیزی به خاطر ترس از دست دادن آن است چون باور داریم که بدون آن نمی توانیم خوشبخت باشیم.
- اغلب وابستگی ها، ماهیت آن چه فکر می کنیم هستیم را تشکیل می دهند و احساس می کنیم اگر آن ها را کنار بگذاریم، ماهیت خود را از دست خواهیم داد. بنابراین ما به وابستگی های مان می چسبیم در حالی که آن ها خوشبختی ما را از ما می گیرند.
- آن چه واقعاً وابسته است شما نیستید، ذهن تان است. این ذهن است که وابستگی دارد، خود حقیقی شما به هیچ چیزی وابسته نیست.
- برای آزاد کردن خود از آن ها تنها کاری که باید بکنید این است که بیشتر و بیشتر به عنوان آگاهی بمانید و همه ی وابستگی ها را یک به یک بیندازید.
- شما می توانید در این لحظه، صرف نظر از اتفاقاتی که در اطراف تان می افتد، خوش حال باشید. خوشبختی چیزی نیست که دنبال آن یا منتظر آن باشید.
- شما نمی توانید خوشبختی را به دست بیاورید؛ فقط می توانید آن باشید. اگر خوش حالید، خود حقیقی تان هستید.
- اگر احساس خوشبختی نمی کنید، به خاطر داشته باشید که هر احساسی که ناراحت تان می کند را بپذیرید، و اجازه دهید حضور داشته باشد بدون اینکه تلاش کنید آن را تغییر دهید یا از شر آن خلاص شوید.

GREATEST



بزرگترین راز

راندا برن

مترجمان:

روزبه ملک زاده – نوشین عالشی

فصل 11

جهان: همه چیز خوب است

"همه چیز خوب خواهد شد، همه چیز، همه چیز."

جولین نورویچ

"همه ی عرفا - چه کاتولیک، چه مسیحی، چه غیر مسیحی، فارغ از دین و مذهبشان، در یک مورد اتفاق نظر دارند؛ همه چیز خوب است، همه چیز. با وجود آشفتگی ها، همه چیز خوب است. مطمئناً این تضاد عجیبی است. اما غم انگیز است که اغلب مردم نمی دانند همه چیز خوب است زیرا در خواب به سر می برند. آن ها کابوس می بینند."

آنتونی دا ملو اس جی، کتاب بیداری: گفتگو با اساتید

شاید فکر کنید چطور ممکن است همه چیز خوب باشد وقتی به دنیا نگاه می کنیم و خشونت، جنگ، فقر و ویرانی می بینیم؟ مردم با یکدیگر می جنگند، به همدیگر حمله می کنند، جر و بحث می کنند، انتقاد می کنند، تهدید می کنند، و در سراسر سیاره درد و رنج ایجاد می کنند.

اما علیرغم تاریخ آشفته مان، وقتی از حکما می پرسیدند چطور ممکن است همه چیز خوب شود، آن ها در پاسخ می گفتند: "چون جهان یک توهم است."

منظور آن ها این است که جهان آن چیزی که به نظر می رسد نیست. جهان آن گونه که ما آن را باور داریم - به عنوان چیزی سفت و محکم، بیرونی و جدا از ما، و تنها واقعیت موجود - تنها یک توهم است.

"بدون شک جهان بزرگ ترین توهم است."

رامانا ماهاراشی، از مجموعه آثار رامانا ماهاراشی

علم به ما می گوید که هر چیز فیزیکی بیشتر از فضا تشکیل شده است؛ که رنگ هایی که می بینیم در واقع عدم وجود همان رنگ هاست؛ و صداهایی که می شنویم در واقع ارتعاشاتی هستند که مغز ما از طریق سیگنال های عصبی به صورت صدا تعبیر می کند. و ما می دانیم که فقط 0.005 درصد از کل جهان هستی در طیف

الکترومغناطیسی قرار می‌گیرد و علاوه بر این، بشر فقط می‌تواند کسری از این درصد را درک کند. بنابراین، آیا جهان واقعاً همان چیزی است که به نظر می‌رسد؟

"بسیار خب، من به ساختمان امپایر استیت نگاه می‌کنم، شما هم آن را نگاه می‌کنید، احتمالاً هر دو آن را به یک صورت ببینیم، ولی حشره‌ای که 100 چشم دارد آن را چطور می‌بیند؟ ماری که فقط مادون قرمز را تشخیص می‌دهد چطور؟ و خفاشی که فقط پژواک صدا را می‌شناسد چطور؟ بنابراین، ساختمان امپایر استیت – آن چیزی که به چشم می‌آید – از دید یک انسان است، نه دید یک تمساح، و شما نمی‌توانید بر این فرض باشید که حواس انسان با گستره‌ی محدود خود تنها واقعیت موجود باشد. علاوه بر این، اگر فقط فوتون‌ها به چشم شما می‌رسند، شما نمی‌توانید توضیح دهید که چرا این ساختمان به این شکل دیده می‌شود."

دکتر دیپاک چوپرا، پادکست ذهن‌ساز

وقتی به بررسی آن چه واقعیت فرض کرده‌ایم می‌پردازیم، درمی‌یابیم که فرضیات ما حقایقی نیستند که فکر می‌کردیم.

"علم با این فرضیه شروع می‌شود که دنیای مادی و ماده واقعیت دارند. حال، دلیل اینکه این یک مشکل است این است که، اگر از یک دانشمند سوال کنند ماده از چه چیز ساخته شده است؟ می‌گوید خب از مولکول. مولکول‌ها از چه ساخته شده‌اند؟ از اتم‌ها. اتم‌ها از چه ساخته شده‌اند؟ از ذرات. آن‌ها از چه ساخته شده‌اند؟ خب اگر آن‌ها را ذره به حساب نیاوریم، احتمالاً موجی از احتمالات در فضای ریاضی هستند."

دکتر دیپاک چوپرا، پادکست ذهن‌ساز

این امواج احتمال، به هیچ وجه مادی نیستند. آن‌ها صرفاً خلا هستند و فقط زمانی که توسط ذهن اندازه‌گیری و مشاهده می‌شوند به عنوان ذرات نشان داده می‌شوند!

"وقتی از اتاقی به اتاق دیگر می‌روید – وقتی حواس حیوانی‌تان دیگر صدای ماشین ظرفشویی، تیک تاک ساعت، و سرخ شدن مرغ را درک نمی‌کند – آشپزخانه و تمام بخش‌های به ظاهر گسسته‌ی آن در نیستی یا امواجی از احتمال حل می‌شوند."

دکتر رابرت لانزا

اگر به قرن چهاردهم برگردیم، می‌بینیم که سنت باستانی رز صلیبی جهان را چیزی جز "تخیلات ذهنی" نمی‌داند و فیزیک کوانتوم هم با اطمینان تمام آن چه را که سنت‌های باستان حقیقت می‌دانستند تایید می‌کند.

سال‌ها پیش که برای اولین بار به مطالعه‌ی فیزیک کوانتوم پرداختم، تحقیقی را خواندم که می‌گفت اگر از اتاقی که در آن نشست‌ام بیرون بروم دیگر وجود ندارد زیرا اتاق و هر آنچه در آن است در صورت عدم مشاهده تبدیل به امواج احتمال می‌شوند. اتاق فقط در صورتی دوباره بصورت ذرات جامد در می‌آمد که به آن برمی‌گشتم و آن را مشاهده می‌کردم. من هم برای سرگرمی از اتاق بیرون می‌رفتم و سریع می‌چرخیدم تا ببینم اتاق دوباره به صورت فرم برمی‌گردد. ولی موفق نمی‌شدم!

"قبل از اینکه ماده وجود خارجی پیدا کند - یعنی به عنوان یک سنگریزه، یا دانه‌ی برف یا حتی یک ذره‌ی زیر اتمی - باید توسط یک موجود زنده مشاهده شود."

دکتر رابرت لانتزا، کتاب مرکزگرایی: چطور زندگی و هشیاری کلید درک ذات حقیقی جهان هستی هستند
کل ساختار فیزیکی جهان ما و هر آنچه در آن است، در عمیق‌ترین سطح خود، چیزی جز یک فضای خالی نیست. بنابراین، به قول دیپاک، "آیا این جهان مادی است؟"
اما اگر این جهان مادی نیست، پس چیست؟

تمام تجلیات فیزیکی از ذهن ناشی می‌شوند. اما این خیلی عمیق‌تر از ایده‌ی ذهن در مورد ماده است؛ ماده یعنی ذهن. هر چیز جامد یا مادی - یعنی کل دنیای فیزیکی ما و جهان هستی - در واقع تصاویری هستند که ذهن منعکس می‌کند.

"همه چیز ذهن است؛ جهان هستی ذهنی است... کسی که حقیقت ماهیت ذهنی جهان هستی را درک کند، در مسیر درست قرار گرفته است."

از کتاب کیبالیون

"دنیا و جهان هستی یک ترکیب ذهنی هستند."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 1-5

"حتی ساختار اتم را از طریق ذهن پیدا کرده‌اند."

رامانا ماهراشی

"همه‌ی تجلیات ذهنی هستند."

فرانسیس لوسیل

"فکر اولین انرژی و ارتعاشی بود که از خدا سرچشمه گرفت و بنابراین زندگی، الکترون‌ها، اتم‌ها و تمام اشکال انرژی را خلق کرد."

پاراماهانسا یوگاناندا، کتاب باگاواد گیتا

وقتی شب هنگام به جهان هستی پهناور خیره می‌شوید، از کجا مطمئنید که آن در درون خودتان نیست؟ حال ما می‌دانیم که هر تصویری که می‌بینیم ناشی از برخورد فوتون‌های نوری به شبکیه‌ی چشم ماست که سپس مغز آن را به یک تصویر تبدیل می‌کند. مغز ما تصویر را برمی‌گرداند و آن را از درون و پشت سر ما منعکس می‌کند. بنابراین حتی در سطح بیولوژیکی می‌دانیم آن‌چه که می‌بینیم در واقع در درون ماست.

ما وقتی به جهان نگاه می‌کنیم، آن را نه از بیرون بلکه از درون می‌بینیم. حواس ما که دنیای بیرون را تشخیص می‌دهند همه در درون ما تجربه می‌شوند. وقتی چیزی را لمس می‌کنید آن را از درون احساس می‌کنید نه از بیرون. خودتان امتحان کنید. وقتی کسی شما را در آغوش می‌گیرد، او را می‌بینید و از درون احساسش می‌کنید. وقتی صداها را می‌شنوید آن‌ها را از بیرون نه، بلکه از درون می‌شنوید. وقتی بدن‌تان را حرکت می‌دهید، همه‌ی حرکات را از درون خود احساس و تجربه می‌کنید. هیچ‌یک از حواس و احساسات ما ثابت نمی‌کند که جهان یک چیز بیرونی و جدای از ما است.

"کل این جهان هستی را ما ساخته‌ایم و خودمان این را فراموش کرده‌ایم. می‌گوییم این جهان واقعی و از ما جداست و کل حقیقت آن تصویری است که در ذهن داریم. تنها جایی که این جهان را خواهید دید در ذهن‌تان است. ذهن خود را بخواهید آنگاه دیگر جهانی وجود ندارد. از خواب بیدار نشوید، باز هم جهانی وجود ندارد – اما شما هستید."

لستر لونسان، برنامه‌ی صوتی قدرت اراده

هر آن‌چه که می‌بینید، از یک قاشق چایخوری گرفته تا خورشیدی که در آسمان است، تصاویر ذهنی هستند. ذهن ما درست مثل پروژکتور فیلم تصاویر ذهنی‌مان را منعکس می‌کند. مثل این است که در یک سالن نمایش 360 درجه ایستاده‌ایم و دورتا دور ما را تصاویر و صداها فرا گرفته‌اند. این تجربه دور از ذهن نیست.

"این که جهان یک واقعیت مستقل باشد یک توهم است."

فرانسیس لوسیل

جهان آن گونه که شما آن را می بینید - جهانی که به نظر می رسد بیرون از ما و مستقل از ما وجود دارد - توهمی است که ذهن خلق کرده است. ظاهر جامد اشیاء توهمی است که ذهن ایجاد می کند. ظاهر سه بُعدی اشیاء هم همینطور.

تصاویر جهان و تجربه کردن آن ها از طریق حواس مان درست مثل زمانی است که در خواب و در عالم رویا به سر می بریم. محتویات رویا و تجربه ی شما از آن کاملاً ساخته و پرداخته ی ذهن هستند، همانطور که وقتی بیدار هستید تجربه ی شما از جهان کاملاً در ذهن صورت می گیرد.

"با علم به اینکه ذهن ما دارای این قدرت شگفت انگیز آفرینش و خودفریبی است، آیا منطقی نیست که شک کنیم جسمی که آن را "من" می پنداریم و جهانی که در حالت بیداری کنونی ما واقعی است ممکن است چیزی جز یک تخیل محض یا فرافکنی ذهنی نباشد، دقیقاً مثل جسم و جهانی که در خواب تجربه می کنیم؟ چه مدرکی داریم که جسم و جهانی که در این حالت بیداری تجربه می کنیم چیزی جز ساخته های ذهن خودمان نیستند؟"

مایکل جیمز، کتاب خوشبختی و هنر بودن

"شما در تصورات خود بر روی پرده یک فیلم سینمایی همراه با بازیگران، نقش ها و تماشاچیان نوشته و به تصویر کشیده اید و از این حقیقت دور شده اید که این ها همه در ذهن شما هستند."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 1-5

"جهان از افکار و عقاید تشکیل شده است."

آموزگارم

"آن چه در بیرون می بینیم ذهن خودمان است."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 1-5

"هر چیزی که ما آن را نامگذاری کرده ایم - عرض جغرافیایی، طول جغرافیایی، گرینویچ، ملت ها، ایالت ها، ستارگان، کهکشان ها، همه و همه - یک ساختار انسانی هستند. بنابراین این جهان را ما ... طی هزاران سال خلق کردیم. قصه گو ما هستیم."

دکتر دیپاک چوپرا، کنفرانس سند، 2018

ما نه تنها از طریق تفکر فردی و جمعی این جهان را خلق کردیم، بلکه لحظه به لحظه در حال خلق تجربیات خود هستیم.

"ظاهری به نام جهان؟ جهان تنها توهمی است که ما خلق کرده‌ایم. روزی خواهید فهمید که تمام این جهان را شما خلق کرده‌اید... که چیزی نیست جز ترکیبی از افکار ما."

لستر لونسان، برنامه‌ی صوتی قدرت اراده

و آن قدرتی که می‌تواند افکار را به یک دنیای ظاهری تبدیل کند چیست؟ آن آگاهی نامحدود است، تنها قدرت موجود. آگاهی نامحدود تنها قدرتی است که وجود دارد؛ با هیچ چیز رقابت نمی‌کند. و شما آن آگاهی هستید.

همه چیز هشیاری- آگاهی است

"بطور کلی، جهان جایی نیست که در کتاب‌های درسی ما توصیف شده است. برای چندین قرن، تقریباً همراه با شروع رنسانس، یک ذهنیت واحد درباره‌ی ساختار کیهان بر تفکر علمی حاکم بوده است. این طرز فکر بینش‌های ناگفته‌ای از ماهیت جهان - و کاربردهای بی‌شماری که همه‌ی جنبه‌های زندگی ما را دگرگون کرده‌اند- را برای ما به ارمغان آورده است. اما این طرز فکر به پایان عمر مفید خود نزدیک می‌شود و باید با الگویی کاملاً متفاوت جایگزین شود که منعکس‌کننده‌ی واقعیت عمیق‌تری باشد، الگویی که تا کنون کاملاً نادیده گرفته شده است."

دکتر رابرت لانزا، کتاب مرکزگرایی: چطور زندگی و آگاهی کلید درک ماهیت حقیقی جهان هستی است

"به دلایلی غیر قابل توضیح، رایج‌ترین عنصر در هر تجربه‌ی ممکن - یعنی آگاهی - همواره خود را مخفی نگه داشته است."

دکتر دیپاک چوپرا

دیپاک چوپرا در صحبت‌های خود دو مشکل بزرگ علم را که حل نشده باقی مانده‌اند مطرح می‌کند:

1. جوهره‌ی جهان از چیست؟
2. هشیاری از کجا نشأت می‌گیرد؟

"علم نمی‌تواند رمز و راز نهایی طبیعت را حل کند. و این به این دلیل است که در آخرین تجزیه و تحلیل، ما خود بخشی از طبیعت هستیم و بنابراین بخشی از رمز و رازهایی هستیم که سعی در حل آن داریم."

مکس پلانک، فیزیکدان کوانتومی، کتاب علم به کجا می‌رود؟

در حالی که دانشمندان همچنان به مدلی از جهان باور دارند که عینی، مادی، جامد و جدا از ما است، اما ماهیت جوهره‌ی اصلی جهان را نمی‌یابند. در حالیکه صدها سال است حکما پاسخ بزرگ‌ترین پرسش‌های بی‌پاسخ علم را می‌دانند.

جوهره‌ی جهان از چیست؟

جوهره‌ی جهان هشیاری است.

هشیاری از کجا نشأت می‌گیرد؟

هشیاری از جایی نشأت نمی‌گیرد - همه چیز از هشیاری نشأت می‌گیرد.

هشیاری یا آگاهی، نامحدود است - همزمان در همه‌جا هست - بنابراین چطور می‌تواند از جایی نشأت بگیرد؟

علم به ما می‌گوید که دنیای مادی ما با بیگ بنگ آغاز شده است، این بدین معناست که باید روزی هم به پایان برسد چنانکه دانشمندان پیش‌بینی می‌کنند. اگر جهان هستی ما آغاز و پایان دارد پس محدود است، بنابراین باید از چیزی نامحدود نشأت گرفته باشد! جهان از هشیاری به وجود آمده و هشیاری، که نامحدود است، اساس و بنیان جوهره‌ی جهان و هر چیزی است که در آن است.

شما هشیاری و آگاهی نامحدود هستید، این یعنی در نهایت جهان هستی شما است، درون‌تان است.

"کل جهان در درون یک انسان - یعنی شما - جای می‌گیرد."

مولانا

جهان، کائنات و هر آنچه در آن است، از جمله جسم شما، در آگاهی قرار دارند. همه‌ی آن‌ها بر آگاهی سوار هستند. آگاهی حضور مطلق است؛ همه جا هست و همه چیز در آن است و از آن برمی‌خیزد. آگاهی دانای مطلق است؛ همه چیز را می‌داند، زیرا همه چیز را در خود جای می‌دهد. آگاهی قدرت مطلق است؛ زیرا هیچ قدرتی به جز او نیست.

"شما خودتان انرژی ابدی هستید که به عنوان جهان هستی ظاهر می‌شود."

آلن واتس، ماهیت هشیاری

فیلم جهان

اگر پرده‌ی نمایش نباشد، وقتی به سینما می‌رویم یا تلویزیون تماشا می‌کنیم، قادر نخواهیم بود فیلم را ببینیم. ذهن هم برای اینکه بتواند تصاویر فیلم جهان را که منعکس می‌کند ببیند نیاز به یک پرده‌ی نمایش دارد. و آن پرده آگاهی است.

فیلم جهان که ذهن ما آن را پخش می‌کند بر روی صفحه‌ی آگاهی نقش می‌بندد، که بدین معناست که آن‌چه آن را جهان می‌نامیم در نهایت از آگاهی ساخته شده است – یک و تنها آگاهی بی‌نهایت که ما هستیم. وقتی حکما می‌گویند، "ما یکی هستیم" و "ما همه چیز هستیم"، به همین موضوع اشاره می‌کنند. ما بدون شک همه چیز هستیم، زیرا تنها آگاهی هستیم که در آن و بر پایه‌ی آن همه چیز وجود دارد!

"بنابراین، همه‌ی این تجلیات واقعاً هیچ‌اند. در واقع تنها این آگاهی فضا مانند است که با ارتعاش خود الگوها، اشکال و فرم‌ها را ایجاد می‌کند."

سیلور باب ادمسون، کتاب لحظه‌ی حال چه مشکلی دارد؟

"هشیاری اصل مانند فضایی است که همه‌ی این چیزها در آن اتفاق می‌افتد، مثل صفحه‌ی نمایش فیلم. هیچ چیز روی آن تاثیر نمی‌گذارد. هیچ چیز به آن دسترسی ندارد."

جن فریزر، کتاب وقتی که ترس فرو می‌ریزد

"هیچ چیز آنگونه که به نظر می‌رسد نیست، شما هم آنطور که به نظر می‌رسید نیستید. فقط کافی است نگاه و احساس‌تان را کمی عمیق‌تر کنید."

پاملا ویلسون

می‌خواهید جهان را تغییر دهید؟

"تغییر در جامعه در درجه‌ی دوم اهمیت قرار دارد؛ وقتی شما به عنوان یک انسان در خودتان تغییر ایجاد کنید، جامعه هم بطور طبیعی و ناگزیر تغییر خواهد کرد."

جی کریشنامورتی، سومین گفتگوی عمومی، سانتا مونیکا، 1970

"آگاهی یعنی ما. شما نیامده‌اید که جهان را نجات دهید – آمده‌اید تا به جهان عشق بورزید."

آنتونی دا ملو اس جی

"شما جهان را جور دیگری می‌خواهید. بیاید فرض کنیم به شما قدرتی داده شده تا جهان را پاک کنید و آن را آنگونه که می‌خواهید باشد از نو بسازید: نه جنگی، نه ظالمی، نه پشه‌ای، نه سرطانی، نه دردی، و همه لبخند می‌زنند. در آخر با چیزی بسیار خسته کننده، بدون هیچ‌گونه چاشنی مواجه خواهید شد. سپس شروع می‌کنید به اضافه کردن کمی نمک و فلفل، و دست آخر برمی‌گردید به همان جایی که شروع کردید، و می‌فهمید همانطور که بود عالی بود!"

فرانسیس لوسیل، کتاب رایحه‌ی سکوت

تا وقتی که به باورهای مان و این باور که ما افرادی جدا از هم هستیم بچسبیم، جهان به صلح و آرامش نخواهد رسید. میلیاردها نفس همواره نزاع ایجاد می‌کنند- آن‌ها هرگز به توافق نمی‌رسند. اما آگاهی به همه چیز اجازه می‌دهد که باشد. آگاهی به توهم، باورهای غلط، عدم صلح و آرامش، نزاع، رنج و جنگ اجازه می‌دهد که باشند، زیرا فقط عشق به همه چیز اجازه‌ی حضور می‌دهد. رهایی شما از هر درد و رنجی به آرامش و صلح جهان بستگی ندارد، بلکه به این بستگی دارد که بدانید خود را با شخص بودن اشتباه گرفته‌اید، و آنگاه خود را به عنوان یک و تنها هستی نامحدود تجربه کنید.

"هستی نامحدود نگران فجایع جهان نیست زیرا هرگز تحت تاثیر هیچ‌یک از آن‌ها قرار نمی‌گیرد."

دیوید بینگهام

"وقتی خود را با جهان یکی ببینید، کاملاً متفاوت از زمانی به نظر می‌رسد که فکر می‌کردید از آن جدا هستید. جهان و همه‌ی افرادی را که در آن هستند دوست خواهید داشت و با آن‌ها هم هویت خواهید شد."

لستر لونسان، کتاب خوشبختی رایگان است، جلد 5-1

"هرچه هشیارتر می‌شویم، عشق بیشتری ایجاد می‌شود. با خودشناسی به این درک می‌رسید که همه چیز شما است، بنابراین امکان ندارد به چیزی صدمه بزنید."

دیوید بینگهام

آگاهی کاملاً به همه چیز "بله" می‌گوید. آگاهی به همه چیز اجازه می‌دهد همانطور هست باشد، زیرا جهان و هر آنچه در آن است آگاهی/ست – خودش است، خودمان است. این یعنی چیزی نیست که در مقابل ما قرار بگیرد. به هیچ مصیبتی دچار نمی‌شویم. هیچ بمب اتمی یا شهاب سنگی ما را نابود نمی‌کند. هیچ کمبود یا محدودیتی

نمی‌تواند بر ما تاثیر بگذارد. زیرا وقتی به عمق آن می‌رسیم، می‌بینیم که همه چیز ما هستیم. و وقتی خود حقیقی‌تان را شناختید و در آن آگاهی آرام گرفتید، خواهید دانست:

مهم نیست اوضاع جهان چگونه به نظر برسد، همیشه و همیشه همه چیز خوب است.

خلاصه‌ی فصل 11

- جهان آنگونه که ما آن را باور داریم – به عنوان چیزی سفت و محکم، بیرونی و جدا از ما، و تنها واقعیت موجود – تنها یک توهم است.
- کل ساختار فیزیکی جهان ما و هر آنچه در آن است، در عمیق‌ترین سطح خود، چیزی جز یک فضای خالی نیست.
- ماده یعنی ذهن. هر چیز جامد یا مادی – یعنی کل دنیای فیزیکی ما و جهان هستی – در واقع تصاویری هستند که ذهن منعکس می‌کند.
- محتویات رویا و تجربه‌ی شما از آن کاملاً ساخته و پرداخته‌ی ذهن هستند، همانطور که وقتی بیدار هستید تجربه‌ی شما از جهان کاملاً در ذهن صورت می‌گیرد.
- آن قدرتی که می‌تواند افکار را به یک دنیای ظاهری تبدیل کند آگاهی نامحدود است، تنها قدرت موجود.
- جهان از هشیاری به وجود آمده و هشیاری، که نامحدود است، اساس و بنیان جوهره‌ی جهان و هر چیزی است که در آن است.
- تا وقتی که به باورهای مان و این باور که ما افرادی جدا از هم هستیم بچسبیم، جهان به صلح و آرامش نخواهد رسید. میلیاردها نفس همواره نزاع ایجاد می‌کنند.
- رهایی شما از هر درد و رنجی به آرامش و صلح جهان بستگی ندارد، بلکه به این بستگی دارد که بدانید خود را با شخص بودن اشتباه گرفته‌اید، و آنگاه خود را به عنوان یک و تنها هستی نامحدود تجربه کنید.
- آگاهی کاملاً به همه چیز "بله" می‌گوید. آگاهی به همه چیز اجازه می‌دهد همانطور هست باشد، زیرا جهان و هر آنچه در آن است آگاهی/ست – خودش است.
- مهم نیست اوضاع جهان چگونه به نظر برسد، همیشه و همیشه همه چیز خوب است.