

چوپرا، دیپاک

Chopra, Deepak

کتاب اسرار: راز گشای ابعاد پنهان زندگی شما/ دیپاک چوپرا

ترجمه نادره میرمحمدعلی

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۶

۳۶۰ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۴۱-۹

فیفا

The book of secrets: unlocking the

hidden dimensions of your life., C 2004

زندگی معنوی

Spiritual life

مدی تیشن

Meditation

مهارت های زندگی

Life skills

میر محمد علی، نادره، ۱۳۴۰ - مترجم

۱۳۹۶ ۲۶/۶

۲۰۴/۴

۸۴-۲۷۸۸۸م

کتاب (اسرار)

نویسنده: دیپاک چوپرا

مترجم: نادره میرمحمدعلی

ویراستار: پیروش طلایی

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۴۱-۹

ISBN: 978-964-236-841-9

کتاب های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۱۵.....	مقدمه مترجم.....
۱۷.....	مقدمه نویسنده.....
۲۳.....	اولین راز. رمز زندگی یک حقیقت است.....
۴۱.....	دومین راز. دنیا در تن شماست.....
۵۹.....	سومین راز. چهار مسیر منتهی به وحدت و یکپارچگی.....
۷۹.....	چهارمین راز. آنچه می‌جستید، خود از قبل دارید.....
۱۰۳.....	پنجمین راز. دلیل رنج حیرت‌آمیزی است.....
۱۲۵.....	ششمین راز. آزادی ذهن را آرام و مطیع می‌سازد.....
۱۵۳.....	هفتمین راز. همه زندگی‌ها معنوی هستند.....
۱۷۹.....	هشتمین راز. شر دشمن شما نیست.....
۲۱۱.....	نهمین راز. انسان در چند بُعد زندگی می‌کند.....
۲۲۹.....	دهمین راز. مرگ، امکان زندگی دوباره.....
۲۵۱.....	یازدهمین راز. کائنات از طریق شما می‌اندیشد.....
۲۷۳.....	دوازدهمین راز. زمانی جز لحظه حال وجود ندارد.....
۲۹۵.....	سیزدهمین راز. آزادی واقعی زمانی است که فردیت رخ دهد.....
۳۱۳.....	چهاردهمین راز. زندگی یعنی همه چیز.....
۳۴۷.....	پانزدهمین راز. همه چیز یعنی ذات و جوهر ناب.....

مقدمه نویسنده



مشتاق‌ترین و تشنه‌ترین افراد در دنیا کسانی نیستند که به دنبال پول، غذا، موفقیت، موقعیت امنیت شهرت یا حتی عشق جنس مخالف‌اند، زیرا انسان در طول زمان بالاخره کم‌وبیش به هریک از این خواسته‌ها می‌رسد. بشر هیچگاه احساس رضایت نمی‌کند و غالباً از شرایط خود ناراضی است؛ اما عمیق‌ترین خواسته و ژرف‌ترین اشتیاق انسان در زندگی دنیوی، این است که خواهان شکوفا کردن و رازگشایی بخش پنهان خویش است. واقعی‌ترین امنیت در سنت‌های کهن حکمت و فرزاندگی، این جستجو به «شکار بالارزش‌ترین مصلحت» هم هستی» تشبیه شده است. به تعبیر شاعرانه، برای دستیابی به این گوهر بالارزش باید با عبیر و حوصله در اعماق وجود خویش غوطه‌ور شد و جستجو را آغاز کرد تا بتوان این مروارید گرانبها را به دست آورد.

این مروارید که نیروی الهی، آب حیات، شراب مقدس و بهشتی نیز نامیده می‌شود، همان چیزی است که در عصر ملال‌آور و خالی از لطف عالم عرفاً آن را تغییر و تحول می‌نامند. تغییر و تحول در لغت به معنی تغییر شکل بنیادین است، مثل تغییر شکل کرم ابریشم و تبدیل شدن آن به پروانه و در مورد انسان مثل تبدیل کردن ترس، تجاوز، تردید، عدم امنیت، کینه، دشمنی و احساس پوچی به نقطه مقابل آن‌هاست. آیا این امر دست‌یافتنی است؟

چیزی که به‌طور قطع و یقین می‌دانیم این است که موارد فوق هیچ ربطی به موضوعات مادی و ظواهر زندگی مثل پول، موقعیت و امنیت ندارد؛ بلکه تشنگی و

اشتیاق رسیدن به «راز» نیازی است که با روح انسان در ارتباط است؛ انسانی که از درون خویش شدیداً خواستار درک معنای زندگی است، آن را در پایان هر رنج و سختی یا در پاسخ‌های دریافتی از معماهای گوناگون زندگی مثل عشق، مرگ، خدا، روح، خیر و شر درک می‌کند. زندگی‌ای که در امور سطحی و ظواهر آن سیر می‌کند، هرگز نمی‌تواند پاسخ‌گوی این گونه سؤالات یا نیازهای نشئت‌گرفته از آن باشد.

تنها راه تحقق بخشیدن به عمیق‌ترین خواسته‌ها و اشتیاق انسان، یافتن ابعاد ناشناخته و پنهان وجود اوست.

با پیشرفت علم این آرزوی قلبی و اشتیاق انسان باید به تدریج محو و کم‌رنگ‌تر می‌شد؛ اما دقیقاً برعکس، مصداق‌تر مطرح شده است، چون «علم» دیگر حقایق جدیدی برای کشف ابعاد مخفی و ناشناخته زندگی ندارد. دیگر کسی به بررسی و تحقیق در مورد آزمایشات CAT^۱ افرادی که جبهه نزدیک به مرگ را داشته‌اند یا ام‌آر‌آی یوگی‌هایی که مراقبه‌های عمیق می‌کنند، نیاز ندارد، زیرا آن‌ها کار خود را انجام داده‌اند و تأثیرات خود را گذاشته‌اند؛ یعنی ما می‌توانیم مطمئن باشیم هرچا ضمیر خودآگاهمان بخواهد سیر کند، ذهن نیز آن را دنبال خواهد کرد. رتبه‌های اعصاب ما قابلیت ثبت بالاترین تجربیات روحی و روانی را دارند؛ اما به هر حال، من و شما خوب می‌دانیم که بسیار کمتر از اجداد خود درباره اسرار زندگی اطلاعات داریم.

ما در عصری زندگی می‌کنیم که نام «مغز برتر» بدان داده شده است. علت این نامگذاری این است که قشر مغز بشر نسبت به چندین هزاره گذشته رسدی بسیار چشمگیر کرده است و مغز قدیم را که در سطح پایین غرایز عمل می‌کرد، تحت نفوذ خود قرار داده است. با وجود نامی که امروزه به قشر مغز^۲ داده‌اند و به آن «مغز

۱. عکس‌برداری کامپیوتری با اشعه برای تشخیص بیماری یا مشاهده اعضای داخلی بدن

جدید» می‌گویند، هنوز میلیون‌ها سال است که نوسانات مغز بر عهده همان مغز قدیم است. مغز قدیم نمی‌تواند مبتکر و ابداع‌کننده افکار و عقاید باشد؛ اما فرایند توانمند «احساس کردن» و بالاتر از آن «بودن» را اعمال می‌کند. همین مغز قدیم بود که باعث می‌شد نیاکان ما بتوانند وجود اسرار را در هر جای طبیعت از نزدیک احساس کنند.

وجود اسرار که در هر ذره خلقت یافت می‌شود، زندگی شما را نیز فرا گرفته است. ممکن است خود را در شرایطی کاملاً متفاوت با نیاکان خود ببینید؛ اما شما نیز کتاب اسراری «سید» که منتظر گشوده‌شدن است. فرض کنید یک کارگر، یک پدر یا مادر، همسر، مصرف‌کننده‌ای هستید که در جستجوی اجناس جدید، فروشگاه‌های مختلف از بی‌م‌گذارید یا شنونده محصولات سرگرم‌کننده‌ای هستید که بی‌صبرانه منتظر نوبت بی‌سی‌دی بعدی است.

هنگامی که شما در واقعیت خود به درستی و در کمال صداقت زندگی می‌کنید، هر رازی بدون هیچ تلاش و جستاری به روی تان گشوده می‌شود.

این مسئله به انتخاب دو گزینه «جدایی یا وحدت» در زمان‌های قدیم برمی‌گردد. آیا شما می‌خواهید بین دو نیروی جاریه تاریک و روشنایی باقی بمانید، مبارزه کنید و آنگاه از هم بگسلید؟ آیا می‌خواهید گامی فراتر از جدایی به سوی وحدت و یگانگی بردارید؟ شما مخلوقی صاحب فکر، احساس و حس هستید که از نظر معنویت هر سه به یک واقعیت واحد برمی‌گردند. فکر هیچ فراموشی‌ای بر احساس ندارد؛ احساس سرسختانه در برابر مغز برتر مقاومت نمی‌کند. عمل نیز زمانی صورت می‌گیرد که فکر و احساس هر دو بگویند: «این درست است». وقتی شما وجود دارید و جریان زندگی را بدون هرگونه مانع یا مقاومتی تجربه می‌کنید، پس واقعیت یگانه می‌تواند شناخته شود؛ اما جریان زندگی و واقعیت یگانه یعنی چه؟ جریان زندگی روندی است که در آن با اندیشه‌های الهام‌بخش، عشق، حقیقت، زیبایی و خرد به‌عنوان جنبه‌هایی از هستی روبه‌رو می‌شوید و واقعیت یگانه همان

روح یا جان الهی است که در وجودمان جاری است. آنچه ظاهراً به عنوان زندگی مطرح است، فقط چهره‌ای مبدل با هزاران نقاب است که ما را از کشف واقعیت دور می‌کند. هزاران سال پیش، چنین جمله‌ای با هیچ بحث و مناظره‌ای مواجه نمی‌شد. روح به عنوان منبع حقیقی زندگی همه جا پذیرفته شده بود. امروز ما باید با نگاهی دیگر سر هستی را ارزیابی کنیم، چون در مقام فرزندان مفتخر عصر علم و استدلال، خود را طفل یتیم عقل و خرد ساخته‌ایم.

بنابراین، این کتاب باید روی دو بخش کار کند. ابتدا شما را متقاعد کند که واقعاً در ابواب زمان زندگی، سرّی نهفته است؛ سپس این پیام را برساند که پیشکش شما در این راه برای رسیدن به هدف، باید شور و هیجان باشد. این پروژه‌ای نیست که وقتی شما آماده هستید، به تعویق بیفتد. آمادگی از زمانی حاصل شد که فراموش کردید از خود بپرسید کی هستید و هدف از اینجا بودن چیست. متأسفانه بسیاری از ما با بی‌توجهی، به هزاران تجربه‌ای مَهر پایان می‌زنیم که می‌توانند در ادامه زندگی ما، تغییر و تحول ایجاد کنند. بسیاری از این تجارب به منظور کارهای مهم و بزرگی اتفاق می‌افتند که می‌توانند زندگی را به مکاشفه‌ای دائمی بدل سازند. اما آن‌ها را انکار می‌کنیم، از بروزشان جلوگیری و با شک با آن‌ها برخورد می‌کنیم.

سرانجام باید باور کنید که زندگی با وجود تمام سختی‌ها و تهدات، جستجویی ارزشمند است. اگر چنین نبود، هر قضاوت یا تصمیم‌گیری کوچک همان‌ه و جاذبه کافی برای بستن کتاب اسرار ایجاد می‌کرد؛ اما اگر چنین اتفاقی می‌افتد، لحظه‌ای طول نخواهد کشید که دوباره گشوده خواهد شد.

من این گفته کتاب مقدس عهد جدید (انجیل) را کلمه به کلمه و با همه وجود احساس می‌کنم که می‌گوید: «بخواید که به آن خواهید رسید؛ بکوبید که دری باز خواهد شد.» به همین سادگی؛ هنگامی که واقعاً بتوانید بگویید من باید بدانم، دیگر نمی‌توانم یک لحظه هم منتظر بمانم، آن گاه هر رمز و راز زندگی را درک

خواهید کرد. وقتی بودا برای درک این راز زیر درخت بودی نشست یا عیسی مسیح در بیابان با شیطان نفس جهاد کرد، درواقع داستان نمادین روح را اجرا می‌کردند و شما نیز برای تکرار آن به دنیا آمده‌اید. هرگز در این باره شک نکنید که شما مهم‌ترین و مؤثرترین موجود دنیا هستید، زیرا در سطح روح، شما همان دنیا هستید. به کسب امتیاز و حق دانستن نیاز ندارید؛ پیشاپیش افکار، احساسات و اعمال شما می‌توانند شروع به پرده‌برداری و آشکار ساختن عمیق‌ترین حکمت معنوی کنند که همچون آب‌های روان از کوه در فصل بهار، پاک و خالص جریان می‌یابد. ما آن گنجینه را به دست آورده‌ایم که کاملاً برعکس آن را باور داریم؛ اما امکان ندارد نفس بتواند برای همیشه اسرار را از خودش مخفی نگه دارد.