

سلسله انتشارات

نشر قطرہ - ۳۶۲

روانشناسی - ۷

هفت قانون معنوی موفقیت

دکتر دیپاک چوپرا

ترجمہ
گیتی خوشدل



نشر قطرہ



نشر قطره

هفت قانون معنوی موفقیت

دکتر دیپاک چوپرا

ترجمه گیتی خوشدل

چاپ نوزدهم: ۱۳۹۰

چاپ: سارنگ

تیراژ: ۴۴۰۰ نسخه

بها: ۳۵۰۰ تومان

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است. تکثیر تمام یا بخشی از این کتاب به هر شکلی (به صورت صوتی، تصویری، الکترونیکی و...) منوط به اجازه‌ی کتبی ناشر است.

Chopra Deepak

چوپرا، دیپاک

هفت قانون معنوی موفقیت / دیپاک چوپرا / ترجمه گیتی خوشدل - تهران: نشر قطره، ۱۳۸۲.

۱۰۴ ص. - (سلسله انتشارات نشر قطره، ۳۶۲: روان‌شناسی ۷).

فهرستوری بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان روی جلد: راهنمایی برای تحقق بخشیدن به آرزوهای هفت قانون معنوی موفقیت.

The Seven spiritual laws of success: a practical guide to the fulfilment of your dreams.

این کتاب با عناوین مختلف و مترجمین متعدد در سالهای مختلف به چاپ رسیده است.

۱. موفقیت در کسب و کار - جنبه‌های مذهبی. ۲. موفقیت - جنبه‌های مذهبی. ۳.

ثروت - جنبه‌های روانشناسی. الف. خوشدل، گیتی، ۱۳۳۰ - مترجم: بی‌عنوان.

۶۵۰/۱

HF ۵۳۸۹ / ج ۹۸۷

۱۳۴۴۹ - ۸۲ م

کتابخانه ملی ایران

شابک: ۱-۲۳۷-۲۳۱-۹۶۴-۹۷۸-۱-978-964-341-237-1

خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۳ - دورنگار، ۸۸۹۶۸۹۹۶

۸۸۹۵۶۵۲۷ و ۸۸۹۵۲۸۲۵ و ۸۸۹۷۳۵۱۰۳

صندوق پستی ۵۱۶۵ - ۱۴۱۵۵

سایت رسمی فروش اینترنتی (قطره‌شاپ)

www.GhatrehShop.com

www.nashreghatreh.com

nashreghatreh@yahoo.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

همان آرزوی ژرفی هستید که شما را به پیش می راند.
آرزویان هرگونه که باشد، اراده تان همانگونه است.
اراده تان هرگونه که باشد، کردارتان همانگونه است.
کردارتان هرگونه که باشد، تقدیرتان همانگونه است.

- بریهادارانیاکا اوپانیشاد*

گفتار چهارم آیات ۴ و ۵

فهرست

۷	مقدمه
۱۳	فصل ۱ قانون توانایی مطلق
۲۷	فصل ۲ قانون بخشایش
۳۷	فصل ۳ قانون «کارما» یا علت و معلول
۴۹	فصل ۴ قانون کمترین تلاش
۶۱	فصل ۵ قانون قصد و آرزو
۷۵	فصل ۶ قانون عدم دل بستگی
۸۵	فصل ۷ قانون «دارما» یا غایت حیات
۹۳	چکیده و نتیجه گیری
۹۹	درباره نویسنده
۱۰۰	توصیه دکتر چوپرا

مقدمه

اگرچه عنوان این کتاب هفت قانون معنوی موفقیت است، می‌توان آن را هفت قانون معنوی زندگی نامید، زیرا همان اصولی را عرضه می‌کند که طبیعت برای آفرینش هر چیز در بعد مادی - هر آنچه می‌بینیم و می‌شنویم و استشمام می‌کنیم، مزه می‌کنیم و لمس می‌کنیم - از آنها سود می‌جوید.

در کتابم آفرینش فراوانی: آگاهی از ثروت در حیطه تمامی امکانات گامهای آگاهی از ثروت را براساس ادراک راستین کنش طبیعت خلاصه کرده‌ام. هفت قانون معنوی موفقیت جوهر این آموزش است. هرگاه این دانش به آگاهیتان پیوندد، این توانایی را به شما خواهد داد که با سهولت و بی‌نکاپی، ثروت نامحدود بیافرینید و در هر کاری موفقیت را تجربه کنید.

موفقیت در زندگی را می‌توان به صورت گسترش مدام

شادمانی و تحقق فزاینده هدفهای ارزشمند تعریف کرد. موفقیت یعنی این توانایی که آرزوهایتان را با سهولت و بی تکاپو برآورده سازید. با این حال موفقیت - از جمله آفرینش ثروت - همواره به صورت فرایندی مستلزم سختکوشی و اغلب به بهای صدمه زدن به دیگران پنداشته شده است. نیاز داریم نسبت به موفقیت و فراوانی، نگرشی معنوی تر داشته باشیم که به معنای جریان فراوان همه موهبتهای نیکوست. با وقوف به قانون معنوی و کاربرد آن، خود را در هماهنگی با طبیعت قرار می دهیم و سبکبالی و شادمانی و عشق می آفرینیم.

موفقیت جنبه های بسیار دارد؛ ثروت مادی فقط یکی از آن جنبه هاست. وانگهی موفقیت یک سفر است، نه مقصد. فراوانی مالی - با همه تجلیات آن - یکی از آن چیزهایی است که این سفر را دلپذیرتر می کند. اما موفقیت، تندرستی و نیرو و انرژی و شور و شوق زندگی و روابط موفقیت آمیز و آزادی اخلاق و ثبات عاطفی و روانی و احساس آسودگی و آرامش ذهن را نیز شامل می شود. حتی با تجربه همه این چیزها، مادامی که بذر الوهیت درونمان را پرورش نداده باشیم احساس توفیق نمی کنیم. در واقع، خودمان الوهیتی به سیمای مبدل هستیم و الوهیت درونمان تجلی کامل را می جوید. از این رو، موفقیت راستین یعنی تجربه اعجاز و شکوفایی الوهیت درونمان. یعنی به هر کجا که می رویم و در هر چه که می بینیم، الوهیت را احساس کنیم: در نگاه یک کودک،

در زیبایی یک گل، در پرواز یک پرنده! هرگاه زندگیمان را - نه به صورت گاه به گاه بلکه تمام مدت - به سیمای تجلی اعجازآمیز الوهیت تجربه کنیم، آنگاه مفهوم راستین موفقیت را درخواهیم یافت.



پیش از تعریف هفت قانون معنوی، بیایید به مفهوم قانون پی ببریم. قانون فرایندی است که طی آن نامتجلی متجلی و ناظر، منظور می شود. فرایندی که طی آن نظاره گر منظره می شود و رؤیابین رؤیای خود را متجلی می سازد.

همه خلقت - هر آنچه در عالم مادی وجود دارد - ثمره این است که نامتجلی، خود را متجلی کرده است. به هرچه بنگریم از ناشناخته می آید. جسم فیزیکی ما - عالم مادی - و هرچه که بتوانیم از طریق حواس خود ادراک کنیم - تبدیل و تحول نامتجلی و ناشناخته و نامرئی به متجلی و شناخته و مرئی است.

عالم مادی هیچ نیست الا «ضمیر» که به درون «خود» بازگشته تا «خود» را به صورت جان و ذهن و جسم مادی تجربه کند. به عبارت دیگر، همه فرایندهای خلقت، فرایندهایی هستند که «ضمیر» یا الوهیت، «خود» را بیان و عیان می سازد. آگاهی در تحرک، خود را به سیمای اجسام عالم در جنبش جاودان زندگی نشان می کند.

منشاء همه آفرینش، الوهیت (یا جان) است. فرایند خلقت

یعنی الوهیت در حرکت (یا ذهن). و موضوع خلقت، عالم مادی است که شامل جسم مادی نیز می شود. این سه جزء تشکیل دهنده واقعیت - جان و ذهن و جسم، یا نظاره گر و فرایند نظاره و نظاره شده - اساساً یکی و یکسانند. همه از یکجا می آیند: از حیطه امکانات محضی که مطلقاً نامتجلی است.

قوانین فیزیکی عالم، عملاً یعنی کل این فرایند الوهیت در حرکت، یا آگاهی در تحرک. هرگاه این قوانین را دریابیم و در زندگیمان به کار ببریم، هرچه بخواهیم می تواند خلق شود، زیرا همان قوانینی که طبیعت برای خلقت یک جنگل یا یک کهکشان یا یک ستاره یا یک جسم انسانی به کار می برد، می تواند موجب برآورده شدن زرفترین آرزوهایمان نیز بشود.

اکنون بیایید به سراغ هفت قانون معنوی موفقیت برویم و ببینیم چگونه می توانیم آنها را در زندگیمان به کار ببریم.

(۱)

قانون توانایی مطلق

منشاء همه آفرینش، آگاهی مطلق

است... توانایی مطلق که جویای آن است که

از نامتجلی به تجلی درآید و هر گاه دریابیم که

ضمیر راستین ما یکی از این تواناییهای مطلق

است، به قدرتی می پیوندیم که همه چیز این

عالم را متجلی می سازد.

در آغاز

نه وجود بود، نه عدم

همه این جهان، نیروی نامتجلی بود...

آن یگانه بی‌دم و بازدم نفس کشید

اگر نه هیچ چیز به ذات خود وجود نداشت ...

- ریگ ونا، سرود آفرینش

نخستین قانون موفقیت، قانون توانایی مطلق است. این قانون مبتنی بر این واقعیت است که ما - در جوهر - آگاهی مطلقیم. آگاهی مطلق، توانایی مطلق، و حیطه تمامی امکانات و خلاقیت نامحدود است. آگاهی مطلق، جوهر معنوی ماست. همچنین پیکران و نامحدود بودن، شادمانی محض است. سایر ویژگیهای آگاهی عبارتند از دانش مطلق، سکوت بی‌انتهای، تعادل کامل، شکست‌ناپذیری، سادگی، و بهجت. و این طبیعت بنیادی ماست. طبیعت بنیادی ما یکی از تواناییهای مطلق است.

وقتی طبیعت بنیادی خود را کشف می‌کنید و درمی‌یابید به راستی کیستید، خود آن شناخت یعنی توانایی برآورده ساختن هر رؤیایی که دارید، زیرا قدرت و امکان جاودانید: آن قدرت قیاس‌ناپذیر که بوده و هست و خواهد بود. قانون توانایی مطلق را

می توان قانون وحدت نیز خواند زیرا در کثرت نامحدود حیات، وحدت جانی یگانه نهفته و همه چیز را فرا گرفته است. میان شما و این حیطه نیرو، ذره‌یی جدایی وجود ندارد. حیطه توانایی مطلق، ضمیر خودتان است. و هر چه طبیعت راستین خود را بیشتر تجربه کنید، به حیطه توانایی مطلق نزدیکتر خواهید بود.

تجربه ضمیر یا «رجوع به خویشتن» یعنی اینکه نقطه رجوع درونی، روح و جان ماست، نه موضوعات تجربه‌مان. ضد رجوع به خویشتن، رجوع به موضوعات است. در رجوع به موضوعات، همواره تحت تأثیر موضوعاتی بیرون از ضمیر قرار می‌گیریم که شامل اوضاع و شرایط و موقعیتها و افراد و اشیاء می‌شود. در رجوع به موضوعات، همواره جویای تأیید دیگرانیم. اندیشه‌ها و رفتارمان همواره منتظر پاسخی است. از این رو، مبتنی بر ترس است.

همچنین به هنگام رجوع به موضوعات، شدیداً احساس می‌کنیم که نیاز به کنترل امور و قدرت بیرونی داریم. نیاز به تأیید و نیاز به در اختیار گرفتن امور و نیاز به قدرت بیرونی، نیازهایی مبتنی بر ترس‌اند. این نوع قدرت، قدرت توانایی مطلق یا قدرت ضمیر یا قدرت راستین نیست. وقتی قدرت ضمیر را احساس می‌کنیم، ترس غایب است. عطش برای تسلط، یا تکاپو برای کسب تأیید یا قدرت بیرونی وجود ندارد.

در رجوع به موضوعات، نقطه رجوع درونی‌تان «من»

شماست. حال آنکه «من» آن کس که به راستی هستید نیست. «من» تصویری است که از خود دارید - نقاب اجتماعی - و نقشی است که بازی می‌کنید. نقاب اجتماعی شما از راه کسب تأیید امرار معاش می‌کند. می‌خواهد اختیار امور را به دست بگیرد، و چون در ترس زندگی می‌کند، از راه قدرت بقا می‌یابد.

ضمیر راستین شما - که روح و جانان است - کاملاً از آن چیزها رهاست. در برابر انتقاد، ایمن و در برابر هر توان آزمایی، بی‌باک است و خود را کمتر از هیچ کس احساس نمی‌کند. و با این حال، فروتن است و خود را برتر از هیچ کس احساس نمی‌کند. زیرا در می‌یابد که همه همان ضمیر و همان روح و جانانند در جامه‌هایی متفاوت.

تفاوت بنیادی میان رجوع به موضوعات و رجوع به خویش نیز همین است. به هنگام رجوع به خویش، هستی راستین خود را تجربه می‌کنید که از هیچ مشکلی نمی‌هراسد، به همه مردم حرمت می‌نهد، و خود را کمتر از هیچ کس احساس نمی‌کند. در نتیجه قدرت ضمیر، قدرت راستین است.

حال آنکه قدرت مبتنی بر رجوع به موضوعات، قدرت کاذب است. قدرت مبتنی بر «من» تا مدتی دوام می‌یابد که موضوع رجوع وجود داشته باشد. چنانچه صاحب عنوانی ویژه باشید - اگر رئیس جمهور مملکت یا رئیس شرکتی یا ثروتمند باشید - قدرتی که از آن کام می‌جوئید به آن شغل و آن پول بسته است.

قدرت مبتنی بر «من» فقط مادامی دوام می‌یابد که آن چیزها دوام یابند. به محض اینکه آن عنوان و مقام و ثروت از بین برود، قدرت نیز از بین می‌رود.

حال آنکه قدرت مبتنی بر ضمیر پایدار است زیرا مبتنی بر وقوف به ضمیر است. و قدرت ضمیر نیز ویژگیهای معینی دارد. افراد و همچنین چیزها را به سوی شما می‌کشاند. همچون مغناطیس، مردم و اوضاع و شرایط و موقعیتهایی را که از آرزوهایتان پشتیبانی می‌کنند به سوی خود جذب می‌کند. این را پشتیبانی قوانین طبیعت نیز می‌خوانند. این پشتیبانی الهی است. آن پشتیبانی که ناشی از رحمت است. قدرتان بدان گونه است که از پیوند با افراد محظوظ می‌شوید و افراد نیز از پیوند با شما محظوظ می‌شوند. قدرتان پیوند می‌بخشد: پیوندی که ناشی از عشق راستین است.



چگونه می‌توانیم قانون توانایی مطلق - حیطه تمامی امکانات - را در زندگیمان به کار بندیم؟ اگر می‌خواهید از منافع حیطه توانایی مطلق محظوظ شوید و از تمامی خلاقیتی که جزء لاینفک آگاهی مطلق است به طور کامل سود جوید، باید بتوانید به آن دسترسی پیدا کنید. یکی از راههای دستیابی به این حیطه، تمرین روزانه سکوت و مراقبه و عدم داوری است. صرف زمانی در طبیعت نیز می‌تواند موجب دستیابی به ویژگیهای لاینفک این

حیطه - خلاقیت و آزادی و بهجت بیکران - شود.

تمرین سکوت یعنی اینکه با خود عهد ببندید مدت زمان معینی فقط باشید. تجربه سکوت یعنی اینکه در فواصل معین از گفتگو دست بکشید. همچنین یعنی اینکه متناوباً از تماشای تلویزیون و گوش دادن به رادیو و خواندن کتاب خودداری کنید. اگر هیچ گاه به خودتان فرصت تجربه سکوت راندهید، این امر در گفتگوی درونتان تلاطم ایجاد می کند.

گاه به گاه اندک زمانی را به تجربه سکوت اختصاص بدهید. یا با خود عهد ببندید که هر روز مدت معینی را در سکوت بگذرانید. این مدت می تواند دو ساعت باشد - اگر طولانی به نظر می رسد - یک ساعت را به سکوت اختصاص بدهید. و گاه به گاه به مدت طولانیتری - مثلاً یک یا دو روز یا حتی یک هفته کامل سکوت را تجربه کنید.

وقتی سکوت را تجربه می کنید چه پیش می آید؟ نخست گفتگوی درونتان آشفته تر می شود. نیاز شدیدی احساس می کنید که لب به سخن بگشایید. افرادی را می شناسم که هرگاه متعهد شده اند مدت طولانیتری سکوت کنند، روز اول یا دوم پاک دیوانه می شوند. ناگهان دچار احساس اضطراب یا اضطراب می شوند. اما وقتی با آن تجربه باقی می مانند، گفتگوی درونشان اندک اندک آرام می شود. و چندی نمی گذرد که سکوت ژرف می شود. زیرا ذهن پس از مدتی تسلیم می شود و در می یابد که اگر شما - ضمیر،

جان، انتخاب کننده - لب به سخن نگشاید، سودی ندارد که به این سو و آن سو پرسه بزند. آنگاه، وقتی گفتگوی درون آرام می شود، تجربه سکون حیطه توانایی مطلق را آغاز می کنید.

تمرین متناوب سکوت به صورتی که برایتان راحت باشد، یکی از راههای تجربه قانون توانایی مطلق است. تمرین روزانه مراقبه یکی دیگر از راههاست. مطلوب این است که نیم ساعت صبح و نیم ساعت غروب مراقبه کنید. از طریق مراقبه خواهید آموخت که حیطه سکوت محض و آگاهی مطلق را تجربه کنید. آن حیطه سکوت مطلق، حیطه همبستگی بی انتها و حیطه قدرت نظم دهنده نامحدود و بستر غایی آفرینش است: آنجا که همه چیز به طرز جدایی ناپذیر به هرچیز دیگر متصل است.

در پنجمین قانون معنوی - قانون قصد و آرزو - خواهید دید که چگونه می توانید نبض آرام قصد را به این حیطه در افکنید و بی درنگ به آرزوهایتان برسید. اما نخست باید سکون را تجربه کنید. سکون نخستین شرط لازم منجلی ساختن آرزوهایتان است، زیرا اتصال شما به حیطه توانایی مطلق در سکون نهفته است، آن سکون که می تواند جزئیاتی بیکران را برایتان همساز کند.

مجسم کنید که سنگریزه بی را به دریاچه بی ساکن می افکنید و حرکت امواج آن را تماشا می کنید. آنگاه پس از چندی که امواج فرو می نشینند، سنگریزه دیگری را به دریاچه می اندازید. این دقیقاً همان کاری است که وقتی به حیطه سکوت مطلق وارد

می شوید و به قصدتان می اندیشید انجام می دهید. در این سکوت، حتی کمزنگ ترین قصد در سراسر حیطه آگاهی کیهانی که هر چیز را به سایر چیزها می پیوندد، موج وار حرکت می کند. اما اگر در آگاهی خود سکوت را تجربه نکنید و اگر ذهنتان همچون اقیانوسی متلاطم باشد، اگر عمارت امپایراستیت^۱ را نیز در آن پرتاب کنید، هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. در کتاب مقدس می خوانیم: «خاموش باش و بدان که من خدا هستم» فقط از طریق مراقبه می توان به این دریافت رسید.

یکی دیگر از راههای دستیابی به حیطه توانایی مطلق، تمرین عدم داوری است. داوری، ارزیابی مدام امور به صورت درست و نادرست یا نیک و بد است. وقتی مدام سرگرم ارزیابی و طبقه بندی و برچسب زدن و تجزیه و تحلیل باشید، در گفتگوی درونتان تلاطم بسیار ایجاد می کنید. این تلاطم موجب بند آمدن جریان نیرو میان شما و حیطه توانایی مطلق می شود. عملاً «فاصله» میان اندیشه ها را فشرده و کوتاه می کنید.

آن فاصله میان اندیشه ها، وسیله اتصال شما به حیطه توانایی مطلق است. آن حالت هوشیاری محض، آن فضای ساکت میان اندیشه ها و آن سکون درون، شما را به قدرت راستین می پیوندد. و هنگامی که آن فضا و فاصله را فشرده و کوتاه می کنید، اتصال خود را به حیطه توانایی مطلق و خلاقیت بیکران، فشرده و کوتاه

1. Empire State Building

می‌کنید.

در کتاب تعلیم معجزات^۱، دعایی می‌گویید: «امروز درباره هیچ یک از آن چیزها که پیش می‌آید داوری نمی‌کنم.» عدم داوری در ذهنتان سکوت ایجاد می‌کند. بنابراین، شایسته است که روزتان را با این جمله آغاز کنید. و در سراسر روز، هر بار که می‌بینید به داوری سرگرمید، آن جمله را به خاطر خود آورید. اگر تمرین این روش برای سراسر روز بسیار دشوار به نظر می‌رسد، می‌توانید به خود بگویید: «تا دو ساعت بعد، در مورد هیچ چیز داوری نخواهم کرد.» یا «تا یک ساعت بعد، عدم داوری را تجربه خواهم کرد.» آنگاه می‌توانید به تدریج بر مدت آن بیفزایید.

از طریق سکوت و مراقبه و عدم داوری، به قانون نخست: قانون توانایی مطلق دست خواهید یافت. به محض آغاز این کار می‌توانید جزء دیگری را نیز برآن بیفزایید که عبارت است از صرف وقت به طور منظم در رابطه مستقیم با طبیعت. صرف وقت در طبیعت، این توانایی را به شما می‌بخشد تا ارتباط متقابل و هماهنگ همه عناصر و نیروهای حیات را احساس کنید، و وحدت وجودتان را با کل زندگی دریابید. خواه جویبار و خواه جنگل و کوه و دریاچه و ساحل دریا، اتصال با هوشمندی طبیعت نیز به شما کمک خواهد کرد تا به حیطة توانایی مطلق دسترسی پیدا کنید.

باید بیاموزید که با درونیتترین جوهر هستی خود تماس حاصل کنید. این جوهر راستین فراسوی «من» است. بی باک و آزاد و در برابر انتقاد، ایمن است. از هیچ مشکلی نمی هراسد. از هیچ کس کمتر نیست، از هیچ کس برتر نیست، و سرشار از اعجاز و رمز و راز و افسون است.

دستیابی به جوهر راستین وجودتان موجب می شود که در مورد آینده روابط نیز بصیرت یابید. زیرا هر رابطه‌یی انعکاس رابطه‌تان با خودتان است. مثلاً اگر در مورد پول یا موفقیت یا هر چیز دیگر دچار احساس گناه و ترس و عدم امنیت باشید، آنگاه این بازتابهای احساس گناه و ترس و عدم امنیت، جنبه‌های بنیادی شخصیت شما می شوند. و هیچ میزانی از پول یا موفقیت، این مشکلات بنیادی وجودی را حل نخواهد کرد. فقط پیوند گزینی با ضمیر موجب شفای راستین خواهد شد. و هرگاه در آگاهی از ضمیر راستین خود استقرار یابید - وقتی به راستی طبیعت راستین خود را دریابید - هیچ گاه در مورد پول یا فراوانی یا برآوردن آرزوهایتان احساس گناه یا ترس یا عدم امنیت نخواهید کرد، زیرا در خواهید یافت که جوهر همه ثروت‌های مادی، نیروی حیات و توانایی مطلق است. و توانایی مطلق، طبیعت فطری خودتان است.

هرچه بیشتر به طبیعت راستین خود دسترسی پیدا کنید، به طرز خود انگیزه‌انگیزه‌هایی خلاق نیز دریافت خواهید کرد

زیرا حیطه توانایی مطلق، حیطه خلاقیت و دانش بیکران نیز هست. فرانس کافکا - فیلسوف و شاعر اتریشی - گفته است: «لازم نیست گوش کنید، فقط منتظر شوید. حتی لازم نیست منتظر شوید، فقط بیاموزید آرام و ساکن و تنها باشید. جهان آزادانه خود را به شما پیشکش خواهد کرد تا نقاب از چهره‌اش بردارید. انتخاب دیگری ندارد؛ مسرور به پای شما در خواهد غلتید.»

فراوانی عالم - نمایش سخاوتمندانه و فور کائنات - نمایانگر ذهن خلاق طبیعت است. هرچه با ذهن طبیعت هم‌نوا تر باشید، بیشتر به خلاقیت بیکران و نامحدود آن دسترسی خواهید داشت. اما نخست باید فراسوی تلاطم گفتگوی درونتان بروید تا به آن ذهن بیکران و خلاق و سرشار از فراوانی و وفور نعمت اتصال یابید. و آنگاه می‌توانید امکان فعالیت پویای هم‌زمان با سکون ذهن خلاق جاودان و نامحدود را به وجود آورید. این آمیزه یکتای ذهن خاموش و نامحدود و بیکران با ذهن فردی پویا و محدود - تعادل کامل سکون و حرکت - می‌تواند آنچه را که خواهانید بیافریند. این همبودی اضداد - سکون و پویایی به طور هم‌زمان - وجودتان را از اوضاع و شرایط و موقعیتها و افراد و امور، مستقل و رها می‌سازد.

وقتی به آرامی این همبودی اضداد را تصدیق می‌کنید، خود را به عالم نیرو می‌پیوندید - به سوپ کوانتومی - آن غیرمادی مبرا از اجسام - که منشاء جهان مادی است. این عالم نیرو، روان و پویا

و جهنده و متغیر و ساکن و آرام و جاودان و خاموش است. سکون به تنهایی، توانایی بالقوه برای خلاقیت است. حرکت به تنهایی، خلاقیتی محدود به جنبه معینی از بیان آن خلاقیت است. اما آمیزه حرکت و سکون، این توانایی را به شما می‌بخشد که خلاقیت خود را در همه جوانب - هر آنچه که قدرت توجهتان شما را به آنسو می‌کشاند - به فوران درآورید.

هرگاه به میان حرکت و فعالیت می‌روید، سکون خود را در درونتان به همراه ببرید. آنگاه حرکت آشفته پیرامونتان هیچ‌گاه بر دستیابی شما به سرچشمه خلاقیت - حیطه توانایی مطلق - سابه نخواهد افکند.

کاربرد قانون توانایی مطلق

عهد می بندم که با دنبال کردن گامهای زیر، قانون توانایی مطلق را به عمل در آورم:

(۱) با رعایت سکوت روزانه و بودن محض، با حیطة توانایی مطلق در تماس خواهم بود. همچنین دست کم روزی دو بار به تنهایی، تقریباً به مدت نیم ساعت صبح و نیم ساعت غروب به مراقبه سکوت خواهم نشست.

(۲) هر روز مدتی را در ارتباط با طبیعت و نظاره خاموش هوشمندی درون هر موجود زنده خواهم گذرانند. خاموش به تماشای غروب آفتاب یا گوش دادن به صدای اقیانوس یا جویبار یا به بوییدن عطر گلی خواهم نشست - در وجد سکوت و با ارتباط با طبیعت، از تپش حیات اعصار - حیطة توانایی مطلق و خلافت نامحدود - محفوظ خواهم شد.

(۳) عدم داوری را تمرین خواهم کرد. روزم را با این جمله آغاز خواهم کرد که: «امروز درباره هیچ یک از آن چیزها که پیش می آید داوری نخواهم کرد.» و در سراسر روز به خاطر خود خواهم آورد که داوری نکنم.

(۲)

قانون بخشایش

کائنات از طریق مبادله پویا عمل می‌کند ...
داد و ستد، جنبه‌های متفاوت جریان نیرو در کائناتند.
و در شور و شوق بخشیدن آنچه که می‌جوییم، فراوانی
کائنات را در زندگی‌مان به جریان می‌افکنیم.

این آوند نازک را تو تهی می‌کنی بارها و بارها، و سرشار
می‌سازی آن را همواره با حیات تازه. این نی لبک کوچک
را که حمل کرده‌ای بر تپه‌ها و ماهورها، و در آن نواخته‌ای
آهنگهای جاودانه تازه را موهبتهای بیکرانت فقط بر
همین دستهای کوچک من به نزد من می‌آیند. اعصار
می‌گذرند، و تو همچنان می‌ریزی، و هنوز جایی برای
ریزش هست.

- گیتا نجالی، راییندرانات تاگور^۱

دومین قانون معنوی موفقیت، قانون بخشایش است. این قانون
را می‌توان قانون داد و ستد نیز خواند. زیرا کائنات از طریق مبادله
پویا عمل می‌کند. هیچ چیز ایستا نیست. جسمتان در حال مبادله
پویا و مدام با جسم کائنات است. ذهنتان به طرزی پویا با ذهن
کیهان ارتباط متقابل دارد. نیرویتان نمایانگر انرژی کیهانی است.
جریان حیات هیچ نیست مگر ارتباط متقابل و هماهنگ همه
عناصر و نیروهایی که به صورت قانون بخشایش عمل می‌کند.
چون جسم و ذهنتان و کائنات در مبادله پویا و مدامند، بند آوردن
جریان نیرو مانند بند آوردن جریان خون است. هرگاه خون از

1. Rabindranath Tagore, Gitanjali

جریان باز ایستد دچار احتقان و گرفتگی و ایستایی می‌شود. به این دلیل باید بخششید و بستانید تا بتوانید ثروت و فراوانی - یا هر چه را که در زندگی خواهانید - در زندگیتان در جریان نگاه دارید. واژه فراوانی (affluence) از ریشه "affluere" به معنای «جریان داشتن» است. و معنای ریشه آن «جریان داشتن در فراوانی» است. پول در واقع نمایانگر آن نیروی حیاتی است که مبادله می‌کنیم و مظهر آن نیروی حیاتی که در ازاء خدمتی که به عالم عرضه می‌کنیم، آن را به کار می‌بریم. واژه دیگری که به معنای پول است (Currency) نیز نمایانگر جریان طبیعی نیروست. ریشه لاتین این واژه "Currere" به معنای «دویدن» یا جریان داشتن است.

بنابر این، اگر جریان پول را متوقف سازیم - اگر تنها قصدمان چسبیدن به پولمان و احتکار آن باشد - چون پول نیروی حیات است، جریان بازگشت آن را به زندگیمان نیز متوقف می‌سازیم. برای اینکه آن نیرو به سوی ما بیاید، باید آن نیرو را در جریان نگاه داریم. پول نیز همچون رودخانه باید در جریان باشد، و گرنه در نیروی حیات خود، راكد و فاسد و بسته و خفه می‌شود.

هر رابطه‌ی داد و ستد است. بخشیدن، ستاندن را تولید می‌کند. آنچه بالا می‌رود باید پایین بیاید. آنچه بیرون می‌رود باید باز گردد. در واقع، ستاندن مانند بخشیدن است، زیرا داد و ستد جنبه‌های متفاوت جریان نیرو در کائناتند. و اگر جریان هر یک از

آنها را بند آورید، در هوشمندی طبیعت مداخله می‌کنید.
در هر بذر، وعده هزاران جنگل نهفته است. اما بذر را نباید
احتکار کرد. بذر باید هوشمندی خود را به خاک حاصلخیز
ببخشد. از طریق بخشیدن خود، نیروی نامرئی آن در تجلی مادی
جریان می‌یابد.

هرچه بیشتر ببخشید، بیشتر دریافت می‌کنید. زیرا فراوانی
کائنات را در زندگیتان در جریان نگاه می‌دارید. در واقع، هرآنچه
که در زندگی ارزش داشته باشد فقط زمانی فزونی می‌یابد که
بخشیده شود. آنچه در اثر بخشیدن افزایش نیابد، نه ارزش
بخشیدن دارد و نه ارزش دریافت کردن. چنانچه با عمل بخشیدن،
احساس کنید که چیزی را از دست داده‌اید، واقعاً آن هدیه را
نداده‌اید و موجب افزایش نخواهد شد. اگر با اکراه ببخشاید،
نیروی در پس آن بخشایش وجود ندارد.

مهمترین چیز نیتی است که در پس داد و ستدتان نهفته است.
نیت همواره باید ایجاد شادمانی برای بخشاینده و ستاننده باشد
زیرا شادمانی، حمایتگر و حافظ حیات است و از این رو، موجب
افزایش می‌شود. بازگشت مستقیماً به میزان بخشایش بستگی
دارد، البته اگر بی‌قید و شرط و از ته دل باشد. به این دلیل عمل
بخشایش باید شادمانه باشد، و دارای این چهار چوب ذهنی که از
خود عمل بخشیدن احساس شادی کنید.

تمرین قانون بخشایش در واقع بسیار ساده است: اگر شادی

می خواهید، به دیگران شادی بدهید. اگر محبت می خواهید، بیاموزید که محبت کنید. اگر توجه و قدردانی می خواهید، بیاموزید که توجه و قدردانی نشان بدهید. اگر وفور مادی می خواهید، به دیگران کمک کنید تا از نظر مادی غنی شوند. در واقع، آسانترین راه برای کسب آنچه می خواهید این است که به دیگران کمک کنید تا به خواسته خود برسند. این اصل به طرز یکنسان در مورد افراد و شرکتها و جوامع و ملل صدق می کند. اگر می خواهید از همه موهبتهای نیکوی زندگی برخوردار شوید، بیاموزید که خاموش برای همه کس برکت بطلبید.

حتی فکر بخشیدن، اندیشه برکت طلبیدن یا دعایی ساده، این قدرت را دارد که بر دیگران تأثیر بگذارد. به این دلیل که اگر جسممان به جوهر خود تقلیل یابد، به انبوهی از انرژی و اطلاعات متمرکز، میان عالمی از انرژی و اطلاعات تبدیل می شود. ما مشتی آگاهی متمرکز در کائناتی آگاهیم. مفهوم ضمنی واژه «آگاهی» بیش از انرژی و اطلاعات محض است. مفهوم ضمنی آن، انرژی و اطلاعاتی است که همچون اندیشه، زنده است. بنابراین، ما مشتی اندیشه در کائناتی اندیشمندیم. و اندیشه قدرت ایجاد تحول دارد.

زندگی، جنبش جاودان آگاهی است که خود را به صورت مبادله پویای تپشهای هوش میان عالم صغیر و عالم کبیر، میان جسم انسان و جسم کائنات، و میان ذهن انسان و ذهن کیهان،

قانون

عیان

قدرة

جاو

- ای

چیز

داشته

واقع

ابراز

هدا

هرگز

خون

خواه

به

به

چیز

می

یاد

عیان می‌کند.

هرگاه پیاموزید آنچه را که می‌جوید بخشید، عملی بکنا و قدرتمند و حرکتی حیاتی را طراحی و زندگی می‌کنید که تپش جاودانه حیات را بنا می‌کند.



بهترین راه برای اجرای قانون بخشیدن - آغاز کل فرایند جریان - این است که تصمیم بگیرید هرگاه با کسی تماس می‌باید، چیزی به آنها بدهید. لزومی ندارد که هدیه‌تان صورت مادی داشته باشد. می‌تواند شاخه گلی، تحسینی یا دعایی باشد. در واقع، قدرتمندترین شکل بخشایش، غیرمادی است. موهبت‌های ابراز علاقه و توجه و عاطفه و تحسین و محبت، از گرانقدرترین هدایایی‌اند که می‌توانید بدهید و بهایی نیز بابت آنها نمی‌پردازید. هرگاه کسی را می‌بینید می‌توانید خاموش برای او برکت بطلبید، خوشبختی و شادی و خوشدلی او را آرزو کنید. این گونه بخشیدن خاموش بسیار قدرتمند است.

یکی از چیزهایی که در کودکی به من آموختند و خودم نیز آن را به فرزندانم آموختم این بود که هرگز با دست خالی و بدون هدیه به خانه کسی نروند. شاید بگویید: چگونه می‌توانم به کسی چیزی بدهم وقتی که خودم در این لحظه به اندازه کافی ندارم؟ می‌توانید شاخه گلی بپسید. فقط یک شاخه گل. می‌توانید یادداشتی با کارتی بپسید که احساسات‌تان را نسبت به شخصی که

به دیدارش می‌روید ابراز کند. می‌توانید تحسینی ببرید یا دعایی. تصمیم بگیرید به هر جا که می‌روید و به هر کس که می‌بینید چیزی ببخشید. مادامی که می‌بخشید، دریافت می‌کنید. هر چه بیشتر ببخشید، بیشتر به اثرات اعجاز‌آمیز این قانون اعتماد می‌کنید. هر چه بیشتر دریافت کنید، توانایی شما نیز برای بخشیدن افزایش می‌یابد.

طبیعت راستین ما وفور و فراوانی است. فطرتاً از فراوانی سرشاریم زیرا طبیعت از هر نیاز و آرزو حمایت می‌کند. فاقد هیچ چیز نیستیم زیرا طبیعت بنیادی ما یکی از تواناییهای مطلق و امکانات بیکران است. بنابراین، باید بدانید که پیشاپیش - به رغم اینکه چه اندک یا چه زیاد پول داشته باشید - فطرتاً از فراوانی سرشارید. زیرا منشاء همه ثروتها حیطة توانایی مطلق است، و این آگاهی است که می‌داند چگونه هر نیاز - از جمله شادی و عشق و خنده و آرامش و هماهنگی و دانش - را برآورد. اگر نخست اینها را، نه فقط برای خودتان بلکه برای دیگران بجویید، همه چیزهای دیگر نیز خود به خود به سراغتان خواهند آمد.

کاربرد قانون بخشایش

عهد می‌بندم که با دنبال کردن گامهای زیر، قانون بخشایش را به عمل در آورم:

(۱) به هر جا که می‌روم و با هر کس که روبرو می‌شوم، هدیه‌یی به او می‌دهم. هدیه می‌تواند تحسین یا شاخه گل یا دعایی باشد. امروز با هر کس که روبرو شوم، هدیه‌یی به او خواهم داد و به این طریق فرایند به جریان انداختن شادمانی و ثروت و فراوانی را در زندگی خودم و دیگران آغاز خواهم کرد.

(۲) امروز با سپاس همه هدایایی را که زندگی به من پیشکش می‌کند دریافت خواهم کرد. هدایای طبیعت را دریافت خواهم کرد: نور آفتاب و آواز پرندگان و بارانهای بهاری یا نخستین بارش برف زمستان را. در برابر دریافت از دیگران نیز گشوده خواهم بود: خواه هدیه‌یی مادی و پول یا تحسین یا یک دعا.

(۳) عهد می‌بندم که با داد و ستد گرانقدرترین هدایای زندگی - موهبت‌های توجه و محبت و تحسین و عشق - ثروت را در زندگی‌م در جریان نگاه دارم. هر بار که کسی را ببینم، خاموش برای او خوشبختی و شادی و خوشدلی آرزو خواهم کرد.

(۳)

قانون «کارما» یا علت و معلول

هر عملی نیرویی را تولید می‌کند که به همان شکل
به ما باز می‌گردد... هر چه بکاریم همان را درو می‌کنیم.
و هنگامی که اعمالی را انتخاب کنیم که برای دیگران شادمانی و
موفقیت می‌آورد، ثمره «کارما»ی ما شادمانی و موفقیت
خواهد بود.

«کارما» گواه جاودان آزادی انسان است. اندیشه‌ها و گفتار
و کردارمان تارهای پبله‌یی است که پیرامون خود می‌تنیم.

- سوامی و یوکاناندا^۱

سومین قانون معنوی موفقیت، قانون کارماست. «کارما» هم
عمل است و هم نتیجه آن عمل؛ هم علت است و هم معلول؛ زیرا
هر عملی نیرویی را تولید می‌کند که به همان شکل به ما باز
می‌گردد. درباره قانون کارما چیز ناشناخته‌یی وجود ندارد. همه
این اصطلاح را شنیده‌اند که: «هرچه بکاری همان را درو می‌کنی.»
بدیهی است اگر بخواهیم در زندگیمان شادمانی ایجاد کنیم، باید
بیاموزیم که بذر شادمانی را بکاریم. بنابراین، مفهوم ضمنی «کارما»
انتخاب آگاهانه است.

من و شما اساساً انتخاب‌کنندگانی نامحدودیم. در هر لحظه از
هستی خود، - در آن حیطه تمامی امکانات - به بیکرانگی
انتخابها دسترسی داریم. بعضی از این انتخابها آگاهانه‌اند و مابقی
به طور ناخود آگاه صورت گرفته‌اند. اما بهترین راه برای فهمیدن و
به حداکثر رساندن استفاده از قانون کارما، هوشیاری آگاهانه از
انتخابهای هر لحظه است.

1. Swami Vivekananda

خواه به مذاقتان خوش بیاید و خواه نه، هر آنچه که در این لحظه پیش می‌آید نتیجه انتخابهایی است که در گذشته به آن دست زده‌اید. بدبختانه، بسیاری از ما به طور ناخودآگاه انتخاب می‌کنیم. بنابراین، فکر نمی‌کنیم که آنها انتخاب بوده‌اند، حال آنکه بوده‌اند.

اگر به شما توهین می‌کردم، به احتمال زیاد انتخاب می‌کردید که برنجید. اگر شما را تحسین می‌کردم، به احتمال زیاد انتخاب می‌کردید که خشنود شوید یا به خود ببالید. اما درباره‌اش بیندیشید: همچنان یک انتخاب است.

می‌توانستم شما را برنجانم و به شما توهین کنم؛ و شما هم می‌توانستید انتخاب کنید که نرنجید. می‌توانستم شما را تحسین کنم و شما می‌توانستید انتخاب کنید که به خود نبالید.

به عبارت دیگر، بیشتر ما - با اینکه انتخاب‌کنندگان نامحدودیم - به توده‌یی از پاسخهای شرطی شده بدل شده‌ایم که مدام توسط مردم و موقعیتها به صورت رفتارهایی قابل پیش‌بینی برانگیخته می‌شود. این پاسخهای شرطی شده مانند شرطی کردن پاولوف است. علت شهرت پاولوف این است که نشان داد اگر هر بار که به سگی خوراکی می‌دهید زنگی را به صدا در آورید، چندی نخواهد گذشت که همین که زنگ را به صدا در آورید، بزاق دهان سگ ترشح خواهد کرد زیرا محرکی را با محرکی دیگر هم معنا دانسته است.

بیشتر ما در نتیجه شرطی شدن نسبت به محرکهای محیط خود، پاسخهایی مکرر و قابل پیش‌بینی داریم. چنین به نظر می‌رسد که واکنشهای ما خود به خود توسط مردم و موقعیتهای برانگیخته می‌شوند، و آنگاه فراموش می‌کنیم که اینها را نیز خودمان در هر لحظه از هستی خود انتخاب می‌کنیم. منتها به طور ناخود آگاه به این انتخابها دست می‌زنیم.

اگر لحظه‌یی گامی به پس بردارید و در لحظه‌یی که به انتخابی دست می‌زنید به آن بنگرید، آنگاه خود این نظاره کردن سبب می‌شود که کل فرایند را از حیطة ناهشیار به حیطة هشیار بیاورید. این روش انتخاب آگاهانه و نظاره آن بسیار قدرت بخش است. به هنگام هر انتخاب، می‌توانید دو سؤال را از خود بپرسید. نخست اینکه: «عواقب این انتخاب چیست؟» بی‌درنگ در ژرفای دل خود از عواقب آن آگاه خواهید شد. دوم اینکه: «آیا این انتخاب برای خودم و اطرافیانم شادمانی خواهد آورد؟» اگر پاسخ مثبت بود، آنگاه به آن انتخاب دست بزنید. اگر پاسخ منفی بود و آن انتخاب برای خودتان یا اطرافیانتان تنش و فشار می‌آورد، به آن انتخاب دست نزنید. به همین سادگی.

میان انتخابهای نامحدودی که در اختیار ماست، در هر لحظه فقط می‌توان به یک انتخاب دست زد؛ انتخابی که برای خودتان و همچنین برای اطرافیانتان شادمانی خواهد آورد. و هنگامی که به آن یگانه انتخاب دست بزنید، به رفتاری خواهد انجامید که عمل

درست خود انگیزخته خواننده می شود: پاسخ درست به هر وضعیتی که پیش می آید. عملی که به خودتان و به هر کس که تحت تأثیر آن قرار می گیرد خوراک می رساند.

کائنات، مکانیسم درخور توجهی دارد که می تواند کمکتان کند تا به انتخابهای خودانگیزخته درست دست بزنید. این مکانیسم به حسهای جسمتان مربوط است. جسمتان دو گونه حس را تجربه می کند: یکی حس راحتی و دیگری حس ناراحتی. وقتی آگاهانه دست به انتخابی می زنید، به جسمتان توجه کنید و از جسمتان پرسید: «اگر به این انتخاب دست بزنم چه پیش می آید؟» اگر جسمتان پیام آسودگی بفرستد، آن انتخاب درست است. اگر جسمتان پیام ناآسودگی بفرستد، آن انتخاب مناسب نیست.

در مورد بعضی از اشخاص پیام راحتی یا ناراحتی در ناحیه شبکه خورشیدی (بالای ناف) احساس می شود، اما در مورد بیشتر افراد در ناحیه قلب پیش می آید. آگاهانه توجهتان را به قلب خود معطوف کنید و از آن پرسید که چه کنید. آنگاه در انتظار پاسخ بمانید. شاید کمرنگ ترین احساس باشد - اما وجود دارد - و در جسم شماست.

فقط دلتان پاسخ درست را می داند. بیشتر مردم فکر می کنند که قلب، نرم و سست و احساساتی است. اما چنین نیست. دل، شهودی و کل نگر و آگاه از فراین و نسبتهاست. فاقد نگرش برنده - بازنده است. به کامپیوتر کیهانی - حیطة توانایی مطلق و دانش

مطلق و قدرت نظام دهنده نامحدود - راه می‌باید و همه چیز را مد نظر قرار می‌دهد. گناه شاید عقلانی نسمايد، اما توانایی محاسبه‌ی را دارد که بسیار دقیقتر و جامعتر از محدودیتهای اندیشه عقلانی است.

می‌توانید - هرگاه که بخواهید - از قانون کارما برای ایجاد ثروت و فراوانی و به جریان افکندن همه موهبتهای نیکو به سوی خود سود جوید. اما نخست باید هشیارانه آگاه شوید که انتخابهایی که در هر لحظه از زندگیتان به آنها دست می‌زنید آینده‌تان را می‌سازد. اگر به طور منظم به این امر بپردازید، از قانون کارما به طور کامل استفاده می‌کنید. هرچه انتخابهای خود را بیشتر به سطح هشیار آگاهیتان بیاورید، بیشتر به انتخابهایی دست خواهید زد که به طور خود انگیزه - هم برای خودتان و هم برای اطرافیان - درست هستند.

اما در مورد کارمای گذشته و این نکته که چگونه بر اکنون شما تأثیر می‌گذارد؟ در مورد کارمای گذشته سه کار می‌توانید بکنید. یکی از آنها پرداختِ دیون کارمای گذشته‌تان است. بیشتر مردم - البته به طور ناخود آگاه - این را انتخاب می‌کنند. البته می‌توانید آگاهانه آن را انتخاب کنید. گاه پرداخت آن دیون با رنج بسیار همراه است. اما قانون کارما می‌گوید که در عالم هیچ یک از دیون، پرداخت نشده باقی نمی‌ماند. در کائنات، نظام محاسبه‌ی بی‌ نقص و کامل وجود دارد و همه چیز مبادله مدام پیش و پس

نیروست.

دومین کاری که می‌توانید بکنید تبدیل یا تحول کارمای خود به تجربه‌ی خوشایندتر است. این فرایندی بسیار جالب توجه است که به هنگام پرداخت دیون کارمایی می‌توانید از خود پرسید: «از این تجربه چه چیز را می‌توانم بیاموزم؟ چه امری در حال وقوع است و کائنات چه پیامی برایم دارد؟ چگونه می‌توانم این تجربه را برای ممنوعانم سودمند سازم؟»

با این کار، به جستجوی بذر مجالها می‌روید و آنگاه بذر مجالها را با دارمای خود - غایت زندگیتان که در هفتمین قانون معنوی موفقیت درباره‌اش گفتگو خواهیم کرد - پیوند خواهید زد. این امر به شما اجازه خواهد داد تا کارما را به تجلی تازه‌ی بدل کنید.

مثلاً اگر به هنگام ورزش پایتان بشکند، می‌توانید پرسید: «از این تجربه چه چیز را می‌توانم بیاموزم؟ کائنات چه پیامی برایم دارد؟» شاید پیام این باشد که باید از سرعت خود بکاهید و دفعه بعد نسبت به جسمتان محتاط‌تر و دقیق‌تر باشید. و اگر دارمای شما این باشد که آنچه را که می‌دانید به دیگران بیاموزید، آنگاه با پرسیدن اینکه: «چگونه می‌توانم این تجربه را برای ممنوعانم سودمند سازم؟» شاید تصمیم بگیرید آنچه را که آموخته‌اید با نوشتن کتابی درباره شیوه‌های ایمن ورزش، با دیگران تسهیم کنید. یا شاید کفشهایی ویژه یا ساق بندهایی را طراحی کنید تا از آن

گونه صدمه‌یی که خود تجربه کردید معالجت به عمل آورند. به این طریق، در حالی که دیون کارمایی خود را می‌پردازید، وضعیت مخالف را نیز به موهبتی تبدیل کرده‌اید که برایتان ثروت و توفیق می‌آورد. این تبدیل کارمای خود به تجربه‌یی مثبت است. در واقع از شر کارمای خود ترهیده‌اید، اما می‌توانید از این حادثه کارمایی، کارمای تازه و مثبتی به وجود آورید.

سومین راه کنار آمدن با کارما، فرارفتن از آن است. فرارفتن از کارما یعنی جداشدن از آن. راه فرارفتن از کارما این است که به تجربه فاصله با تجربه ضمیر یا جان خود ادامه بدهید. مانند شستشوی جامه‌یی چرک در رودخانه است. هر بار که آن را می‌شوید، چسندلکه آن را پاک می‌کنید. بارها و بارها آن را می‌شوید و هر بار اندکی تمیزتر می‌شود. هر بار که به آن فضای خالی می‌روید و از آن باز می‌گردید، بذره‌ای کارمای خود را می‌شوید یا از آن فرا می‌روید. البته این امر از طریق تمرین مراقبه پیش می‌آید.

همه اعمال، حوادثی کارمایی‌اند. نوشیدن فنجانی قهوه نیز حادثه‌یی کارمایی است. این عمل خاطره ایجاد می‌کند، و خاطره این توانایی یا قدرت بالقوه را داراست که آرزو تولید کند. نرم افزاری عملیاتی روحتان، کارما و خاطره و آرزوست. روحتان نوده‌یی از آگاهی است که بذره‌ای کارما و خاطره و آرزو را دارد. با هشجاری از این بذره‌ای تجلی، تولید کننده آگاه واقعیت می‌شود. وقتی

انتخاب کننده‌ی آگاه شدید، دست یازیدن به اعمالی را آغاز می‌کنید که موجب تکامل خودتان و اطرافیانتان می‌شود. و تنها کاری که باید بکنید همین است.

مادامی که کارما - هم برای ضمیرتان و هم برای هرکس که تحت تأثیر ضمیرتان قرار می‌گیرد - تکاملی باشد، ثمره کارما شادمانی و موفقیت خواهد بود.

کاربرد قانون «کارما» یا علت و معلول

عهد می بندم که با دنبال کردن گامهای زیر، قانون کارما را به عمل درآورم:

(۱) امروز انتخاب هر لحظه ام را نظاره خواهم کرد. و صرفاً با نظاره این انتخابها، آنها را به آگاهی هشیار خود خواهم آورد. می دانم که بهترین راه آمادگی برای هر لحظه درآینده این است که اکنون کاملاً آگاه باشم.

(۲) هرگاه به انتخابی دست می زنم این دو سؤال را از خود می پرسم: «عواقب این انتخاب چه خواهد بود؟» و «آیا این انتخاب برای خودم و کسانی که تحت تأثیر آن قرار می گیرند توفیق و شادمانی خواهد آورد؟»

(۳) از ژرفای دلم هدایت خواهم طلبید تا با احساس آسودگی یا ناآسودگی برایم پیام بفرستد. اگر این انتخاب احساس آسودگی ایجاد کند، تسلیم آن خواهم شد. اگر این انتخاب احساس ناآسودگی ایجاد کند، مکث خواهم کرد و با بصیرت درونم

عواقب عملم را خواهم نگریم. این هدایت این توانایی را به من
خواهد بخشید تا به طور خود انگیزه برای خودم و همه
اطرافیانم به انتخابهای درست دست بزنم.

(۴)

قانون کمترین تلاش

هوشمندی طبیعت با کمترین تلاش
کار می‌کند ... با سبکدلی و هماهنگی و عشق.
و هر گاه نیروهای هماهنگی و شادی و عشق را در
اختیار گیریم؛ با سهولت بی‌تکاپو، موفقیت و
خوش اقبالی می‌آفرینیم.

دانای فرزانه

بی آنکه گام سپارد، می داند.

بی آنکه بنگرد، می بیند.

بی عمل، سامان می دهد.

- لائوتسه

چهارمین قانون معنوی موفقیت، قانون کمترین تلاش است. این قانون مبتنی بر این واقعیت است که هوشمندی طبیعت با سهولت بی تکاپو، و با سبکدلی پذیرا عمل می کند. این اصل کمترین عمل و عدم مقاومت است. از این رو، این اصل هماهنگی و عشق است. هرگاه این درس را از طبیعت بیاموزیم، به آسانی آرزوهایمان را برآورده می سازیم.

اگر کار طبیعت را نظاره کنید، خواهید دید که کمترین تلاش را به کار می برد. علف نمی کوشد رشد کند، فقط رشد می کند. ماهی نمی کوشد شنا کند، فقط شنا می کند. گلها نمی کوشند بشکفند، فقط می شکفند. پرنده ها نمی کوشند پرواز کنند، فقط پرواز می کنند. این طبیعت فطری آنهاست. زمین نمی کوشد که بر محور خود بچرخد، این طبیعت زمین است که با سرعتی سرسام آور

بچرخد و در فضا دور بزند. این طبیعت نوزادان است که در سرور باشند. این طبیعت ستارگان است که بدرخشند و نورافشانی کنند. و این طبیعت انسان است که رؤیاهایش را به آسانی و بی تلاش، به صورت اجسام متجلی سازد.

در دانش ودایی - حکمت کهن هند - این اصل را به صورت اصل اقتصاد تلاش یا «کمتر عمل کن و بیشتر به انجام برسان» شناخته‌اند. سرانجام به جایی می‌رسید که هیچ نمی‌کنید و همه چیز را به انجام می‌رسانید. این بدان معناست که فقط آرمانی کم‌رنگ وجود دارد و آنگاه تجلی آرمان بدون تلاش صورت می‌گیرد. آنچه که معمولاً «معجزه» خوانده می‌شود عملاً نمایانگر قانون کمترین تلاش است.

هوشمندی طبیعت، بی تلاش و بی اصطکاک و خود انگیزه عمل می‌کند. غیرخطی و شهودی و کل‌نگر و خوراک رساننده است. و هرگاه با طبیعت در هماهنگی باشید، هرگاه در معرفت ضمیر راستین خود استقرار یابید، می‌توانید از قانون کمترین تلاش سود جوید.

کمترین تلاش زمانی روی می‌دهد که انگیزه اعمالتان عشق باشد، زیرا آنچه که موجب انسجام طبیعت می‌شود نیروی عشق است. وقتی جوایز قدرتی و می‌خواهید اختیار سایر مردم را به دست بگیرید، نیرو را به هدر می‌دهید. وقتی محض خاطر «من» پول یا قدرت می‌جوید، به جای کامجویی از شادمانی همین

لحظه، نیروپتان را صرف دویدن از پی توهم شادمانی می‌کنید. وقتی پول را فقط برای منافع شخصی می‌جوئید، حرکت نیرویی را که باید به سوی شما جریان یابد بند می‌آورید، و در پیمان هوشمندی طبیعت مداخله می‌کنید. اما هرگاه انگیزه اعمالتان عشق باشد، نیرو به هدر نمی‌رود. هرگاه انگیزه اعمالتان عشق باشد، نیروپتان چندین برابر و گردد آوری می‌شود، و نیروی مازادی که گرد می‌آورید و از آن محظوظ می‌شوید می‌تواند در راه آفرینش هر چه بخواهید - از جمله ثروت نامحدود - مصرف شود.

می‌توانید به جسمتان به صورت وسیله‌یی برای کنترل انرژی بنگرید. جسمتان می‌تواند انرژی را تولید و ذخیره و مصرف کند. اگر بدانید چگونه به طریقی مؤثر انرژی را تولید و ذخیره و مصرف کنید، آنگاه می‌توانید هر اندازه ثروت که بخواهید ایجاد کنید. توجه به «من» بیشترین انرژی را مصرف می‌کند. هرگاه قدرت یا تسلط بر سایر افراد یا ناپید دیگران را می‌جوئید، به شیوه‌یی بی‌فایده انرژی را به مصرف می‌رسانید.

هرگاه آن انرژی رها شود، می‌تواند در راه ایجاد چیزی که می‌خواهید مصرف شود. وقتی نقطه رجوع درونتان جانان باشد، وقتی در برابر انتقاد ایمن و در برابر هر مشکل بی‌باک باشید، می‌توانید قدرت عشق را در کف اختیار بگیرید و انرژی را به طریقی خلاق برای تجربه فراوانی و تکامل استفاده کنید.

در کتاب هنر رؤیا دیدن، دون‌خو آن به کارلوس کاستاندا

می گوید: ... بیشتر انرژی ما صرف حفظ اهمیت مان می شود ...
 اگر می توانستیم بخشی از آن اهمیت را از دست بدهیم، دو چیز
 خارق العاده برابمان پیش می آمد. یکی اینکه نیرویمان را از
 کوشش برای حفظ آرمان نوهی عظمت خود رها می کردیم. دوم
 اینکه نیروی کافی را در اختیار خود می گذاشتیم تا ... ذره یی از
 عظمت راستین کائنات را لمس کنیم.



قانون کمترین تلاش سه جزء دارد: سه کار که با انجام دادن آنها
 می توانید اصل «کمتر عمل کن و بیشتر به انجام برسان» را به عمل
 در آورید. نخستین جزء پذیرش است. پذیرش صرفاً یعنی اینکه با
 خود عهد ببندید: «امروز مردم و اوضاع و شرایط و موقعیتها و
 رویدادها را به همان صورتی که پیش می آیند خواهم پذیرفت.»
 این بدان معناست که خواهم دانست که این لحظه همان گونه است
 که باید باشد، زیرا کل کائنات همان گونه است که باید باشد. این
 لحظه - لحظه یی که هم اکنون تجربه می کنید - مجموع همه
 لحظه هایی است که در گذشته تجربه کرده اید. این لحظه همان
 گونه که هست، هست زیرا کل کائنات همان گونه است که هست.
 هرگاه برضد این لحظه بستیزید، عملاً برضد کل کائنات به
 ستیزه برخاسته اید. در عوض می توانید این تصمیم را بگیری که با
 عدم ستیز برضد این لحظه، برضد کل کائنات به ستیزه برنخواهید
 خاست. این بدان معناست که پذیرش شما از این لحظه، کامل و

تمام عیار است. امور را همان گونه که هستند می پذیرید، نه آن گونه که آرزو می کردید در این لحظه بودند. فهمیدن این نکته حائز اهمیت است: می توانید آرزو کنید که امور در آینده متفاوت باشند، اما در این لحظه باید امور را همان گونه که هستند بپذیرید. هرگاه از دست شخصی یا وضعیتی احساس ناکامی یا ناراحتی می کنید، به خاطر آورید که نسبت به آن شخص یا وضعیت واکنش نشان نمی دهید، بلکه نسبت به احساسهایی که درباره آن شخص یا وضعیت دارید واکنش نشان می دهید. اینها احساسهای خودتانند، و احساسهایتان تقصیر یک نفر دیگر نیست. هرگاه این نکته را به طور کامل دریابید و بفهمید، آماده‌اید که مسئولیت احساس خود را به عهده بگیرید و آن را تغییر دهید. و اگر بتوانید امور را همان گونه که هستند بپذیرید، آماده‌اید که مسئولیت وضعیت خویش و همه رویدادهایی را که به صورت مشکلات می بینید به عهده بگیرید.

این امر به دومین جزء قانون کمترین تلاش: مسئولیت می انجامد. مفهوم مسئولیت چیست؟ مسئولیت یعنی ملامت نکردن هیچ کس یا هیچ چیز برای وضعیت خود، از جمله خودتان. وقتی این موقعیت با این رویداد با این مشکل را پذیرفتید، مسئولیت یعنی توانایی پاسخی خلاق به آن وضعیت همان گونه که اکنون هست. همه مشکلات حاوی بذرهایی می‌باشند، و این آگاهی به شما اجازه می‌دهد که این لحظه را به وضعیت یا

چیزی بهتر متحول کنید.

به محض این کار هر وضعیت به ظاهر ناراحت کننده‌یی به محالی برای ایجاد چیزی تازه و زیبا، و هر عذاب دهنده یا سلطه‌جویی آموزگارتان خواهد شد. و اگر انتخاب کنید که واقعیت را به این شیوه تعبیر و تفسیر کنید، آموزگاران بسیار و مجالهای بسیار پیرامونتان خواهید داشت تا تکامل یابید.

هر گاه با سلطه‌جو یا عذاب دهنده یا آموزگار یا دوست یا خصمی (همه آنها معنایی یکسان دارند) مواجه می‌شوید به خاطر خود آورید: «این لحظه همان گونه است که باید باشد.» هر رابطه‌یی را که در این لحظه به سوی خود کشانده‌اید دقیقاً چیزی است که در این لحظه از زندگیتان به آن نیاز دارید. در پس همه رویدادها معنایی نهفته است، و این معنای نهفته به تکامل شما خدمت می‌کند.

سومین جزء قانون کمترین تلاش، عدم تدافع است. عدم تدافع به این معناست که آگاهیتان در عدم تدافع استقرار یافته و نیاز به محاب یا ترغیب کردن دیگران را برای اینکه نقطه نظرتان را در بابت رها کرده‌اید. اگر به افراد پیرامونتان نظاره کنید، خواهید دید که نود و نه درصد از وقت خود را صرف دفاع از نقطه نظر خود می‌کنند. اگر فقط نیاز به دفاع از نقطه نظرتان را رها کنید، با این رهای، به انرژی عظیمی دست می‌یابید که در گذشته آن را به هدر می‌دادید.

وقتی حالت تدافعی به خود می‌گیرید یا دیگران را ملامت می‌کنید و این لحظه را نمی‌پذیرید و تسلیم آن نمی‌شوید، زندگیتان با مقاومت مواجه می‌شود. هرگاه که با مقاومت روبرو می‌شوید، دریابید که اگر به آن وضعیت فشار آورید، فقط مقاومت افزایش خواهد یافت. نمی‌خواهید همچون درخت بلوطی باشید که در برابر توفان محکم می‌ایستد و می‌شکند. در عوض می‌خواهید همچون علفی انعطاف‌پذیر باشید که در برابر توفان خم می‌شود و بقا می‌یابد.

به کل از دفاع از نقطه نظرتان دست بکشید. وقتی نقطه نظری برای دفاع نداشته باشید، اجازه نمی‌دهید که مشاجره‌بی‌آغاز شود. اگر مدام به این امر بپردازید - اگر از سبز و مقاومت باز ایستید - لحظه حال را به طور کامل تجربه خواهید کرد که یک هدیه است. زمانی شخصی به من گفت: «گذشته تاریخ است. آینده رمز و راز است. و این لحظه هدیه است. به همین دلیل لحظه حال را هدیه می‌خوانند»^۱

اگر اکنون را در برگیرید و با آن یکی و در آن محو شوید، آتش و ناپس و جرقه و جدی را تجربه خواهید کرد که در هر موجود زنده حساس می‌تپد. وقتی تجربه این طرب جان را در هر آنچه که زنده

۱ در اینجا با واژه‌ها بازی شده است. زیرا در انگلیسی، واژه‌های history (تاریخ) و mystery (رمز و راز) هم وزن و هم قافیه‌اند. و واژه present (هم به معنای زمان حال است و هم به معنای هدیه - م

است آغاز می‌کنید، با آن همدلی می‌بایید، شادمانی در درونتان متولد می‌شود، و فشارهای وحشتناک و سنگینی حالت تدافعی و انزجار و رنجش را فرو خواهید انداخت. و تنها آن هنگام خوشدل و سبکبال و شاد و آزاد خواهید شد.

در این آزادی شادمانه و ساده، بی‌هیچ تردید در ژرفای دل خود درخواهید یافت که آنچه خواهانید هرگاه که بخواهید در اختیارتان خواهد بود، زیرا خواسته‌تان از سطح شادمانی خواهد بود، نه از سطح اضطراب یا ترس. نیاز ندارید که توجیه کنید. فقط فصدتان را به خود اعلام کنید، تا توفیق و وجد و شادی و آزادی و اختیار هر لحظه از زندگیتان را تجربه کنید.

با خود عهد ببندید که راه عدم مقاومت را دنبال کنید. این راهی است که از طریق آن هوشمندی طبیعت بدون اصطکاک یا تلاش شکوفا می‌شود. هرگاه صاحب آمیزه بی‌همتای پذیرش و مسئولیت و عدم تدافع باشید، با سهولتی بی‌نکاپو جریان زندگی را تجربه خواهید کرد.

وقتی در برابر همه نقطه نظرها گشوده بمانید - و سرسختانه به یکی از آنها نچسبید - رویاها و آرزوهایتان با آرزوهای طبیعت جریان خواهد یافت. آنگاه می‌توانید فصدهایتان را بدون دلبستگی رها کنید، و فقط منتظر فصل مناسب شوید تا آرزوهایتان در ساحت مادی شکوفا شوند. می‌توانید مطمئن باشید در فصل درست، آرزوهایتان متجلی خواهند شد. این است قانون کمترین تلاش.

کاربرد قانون کمترین تلاش

عهد می بندم که با دنبال کردن گامهای زیر، قانون کمترین تلاش را به عمل در خواهم آورد.

(۱) پذیرش را تمرین خواهم کرد. امروز افراد و اوضاع و شرایط و موقعیتهای و رویدادها را همان گونه که پیش می آیند خواهم پذیرفت. خواهم دانست که این لحظه همان گونه است که باید باشد، زیرا کل کائنات همان گونه است که باید باشد. با عدم ستیز برضد این لحظه، برضد کل کائنات به ستیز برنخواهم خاست. پذیرش کامل و تمام عیار است. امور را همان گونه که در این لحظه هستند می پذیرم، نه آن گونه که آرزو می کردم باشند.

(۲) با پذیرش امور به همان گونه که هستند، مسئولیت و وضعیت خود و همه رویدادهایی را که به صورت مشکلات می بینم به عهده می گیرم. می دانم که مسئولیت یعنی ملامت نکردن هیچ کس با هیچ چیز برای وضعیتی که دارم (از جمله خودم). این را نیز می دانم که هر مشکل مجالسی است در جامه تبدل، و این هوشیاری در برابر مجالها به من اجازه می دهد تا این لحظه را به سوهستی

عظیمتر متحول کنم.

(۳) امروز آگاهیم در عدم تدافع استقرار خواهد یافت. نیاز به دفاع از نقطه نظرم را رها خواهم کرد. نیازی احساس نخواهم کرد تا دیگران را مجاب یا ترغیب کنم که نقطه نظرم را بپذیرند. در برابر همه نقطه نظرها گشوده خواهم ماند، و سرسختانه به یکی از آنها نخواهم چسبید.

(۵)

قانون قصد و آرزو

در هر قصد و آرزویی مکانیسم توفیق و
تجلی آن نهفته است... قصد و آرزو در حیطه
توانایی مطلق دارای قدرت نظام دهنده نامحدود است.
و هنگامی که در خاک حاصلخیز توانایی مطلق قصدی
را در افکنیم، این قدرت نظام دهنده نامحدود را برای
خود به کار و امی داریم.

در آغاز آرزو بود، که نخستین بذر ذهن بود؛
حکیمان، به مراقبه نشسته در دل خود، به یمن حکمت
خویشتن به پیوند هست و نیست پی بردند.
- ریگ ودا، سرود آفرینش

پنجمین قانون معنوی موفقیت، قانون قصد و آرزو است. این
قانون مبتنی بر این واقعیت است که در هر نقطه طبیعت، انرژی و
اطلاعات وجود دارد. در واقع، در سطح حیطه کوانتوم، هیچ چیز
جز انرژی و اطلاعات وجود ندارد. حیطه کوانتومی فقط نامی
دیگر برای حیطه آگاهی مطلق یا توانایی مطلق است. و از طریق
قصد و آرزو می توان بر این حیطه کوانتومی اثر نهاد. بیایید این
فرایند را با تفصیل بیشتر بیازماییم.

کوچکترین جزء، متشکله یک گل یا رنگین کمان یا درخت یا
ساقه علف یا جسم انسان، انرژی و اطلاعات است. طبیعت
بنیادی کل کائنات، حرکت انرژی و اطلاعات است. تنها تفاوت
میان شما و درخت، محتوای اطلاعاتی و انرژی جسم نسبی
شماست.

در سطح مادی، هم شما و هم درخت از عناصر تبدیل شده
یکسانی ساخته شده‌اید. بیشتر از کربن و هیدروژن و اکسیژن

و نیتروژن و سایر عناصر به مقادیری بینهایت اندک. می توانید این عناصر را در یک سخت افزار فروشی به بهای چند دلار بخرید. بنابراین، تفاوت میان شما و درخت، کربن یا هیدروژن یا اکسیژن نیست. در واقع، شما و درخت به طور مداوم کربن و اکسیژن خود را با یکدیگر مبادله می کنید. تفاوت راستین میان شما و درخت، در انرژی و اطلاعات شماست.

در طرح طبیعت، من و شما از نوع ارجح به شمار می رویم. سلسله اعصابی داریم که می تواند از محتوای انرژی و اطلاعاتی آن حیطه کائونی که موجب استعلای جسم فیزیکی ما می شود آگاه شود. این حیطه را ذهناً به صورت اندیشه ها و احساسها و عواطف و آرزوها و خاطره ها و غرایز و سائقها و باورهای خود تجربه می کنیم. همین حیطه به طور عینی به صورت جسم فیزیکی ما تجربه می شود. و از طریق جسم فیزیکی، این حیطه را به صورت جهان تجربه می کنیم. اما همه اینها یک چیزند. به همین دلیل فرزندان باستان ندا در دادند: «من آنم، تو آنی، همه آن است و جز آن نیست.»

جسمتان از جسم کائنات جدا نیست، زیرا در سطوح مکانیکی کوآنتومی، لبه های مشخصی وجود ندارند. همچون جنبش و موج و نوسان و چرخش و ارتعاش و تعرض متمرکزی در حیطه وسیعتر کوآنتومی هستید. حیطه کوآنتومی وسیعتر - کائنات - جسم گسترده تان است.

نه تنها سلسله اعصاب انسان می تواند از اطلاعات و انرژی
 حیطه کوآنتومی خویش آگاه شود، بلکه چون آگاهی انسان از
 طریق این سلسله اعصاب اعجاب انگیز به طرز نامحدود قابل
 انعطاف است، می توانید آگاهانه محتوای اطلاعاتی را که موجب
 استعلاهی جسم فیزیکی شما می شود تغییر دهید. می توانید
 آگاهانه محتوای اطلاعاتی جسم مکانیکی کوآنتومی خود را عوض
 کنید، و بنابراین بر محتوای انرژی و اطلاعاتی جسم گسترده تان -
 محیط و جهان تان - تأثیر بگذارید و سبب شوید که چیزهایی در آن
 متجلی گردد.

این دگرگونی آگاهانه توسط دو ویژگی که جزء لاینفک آگاهی
 است صورت می گیرد: توجه و قصد. توجه نیرو می بخشد و قصد
 متحول می سازد. به هر چه توجه خود را معطوف کنید، در
 زندگیتان نیرومندتر می شود. هر آنچه که توجه خود را به آن
 معطوف نکنید، محو و متلاشی و ناپدید می شود. حال آنکه قصد
 موجب تحول انرژی و اطلاعات می شود. قصد، توفیق خود را
 نظام می بخشد.

کیفیت قصد در مورد موضوع توجه، در بیکرانگی زمان و مکان
 موجب همنوایی رویدادهایی می شود تا نتیجه منظور را پدید
 آورد، مشروط بر اینکه شخص سایر قوای معنوی موفقیت را
 دنبال کند. این بدان دلیل است که قصد در خاک حاصلخیز توجه،
 دارای قدرت نظام دهنده نامحدود است. قدرت نظام دهنده

نامحدود یعنی نظام دادن به رویدادها در بیکرانگی زمان و مکان -
و تماماً همزمان. ما تجلی این قدرت نظام دهنده را در هر ساقه
علف و در هر شکوفه سبب و در هر یاخته جسممان می بینیم. آن
را در هر چه که زنده است مشاهده می کنیم.

در طرح طبیعت، هر چیزی با همه چیزهای دیگر همبسته و
متصل است. موش خرمایی از لانه خود در خاک سردر می آورد و
در می یابید که بهار خواهد آمد. پرندگان در مسیر معین و در زمان
معینی از سال مهاجرت می کنند. طبیعت یک ارکستر است. و آن
ارکستر به طور خاموش در بستر غایی آفرینش همنا می شود.

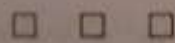
جسم انسان یک نمونه خوب دیگر این ارکستر است. یک
یاخته جسم انسان در هر ثانیه نزدیک شش تریلیون کار انجام
می دهد، و به طور همزمان باید بداند که هر یاخته دیگر چه
می کند. جسم انسان می تواند موسیقی بنوازد و میکربها را بکشد و
جنبشی را در خود بهروراند و شعر بسراید و از حرکت ستاره ها آگاه
باشد و همه را نیز به طور همزمان زیرا حیطه همبستگی نامحدود
بخشی از حیطه اطلاعات اوست.

آنچه در مورد سلسله اعصاب انسان در خور توجه است این
است که می تواند از طریق قصد آگاهانه به این قدرت نظام دهنده
نامحدود فرمان دهد. قصد در نوع انسان به یک شبکه خشک و
سرسخت انرژی و اطلاعات، بسته و محدود نیست. به عبارت
دیگر، مادامی که از سایر قوانین طبیعت تخلف نورزید، عملاً از

طریق قصدتان می‌توانید به قوانین طبیعت فرمان دهید تا رویاها و آرزوهایتان را برآورد.

می‌توانید کامپیوتر کیهانی را با قدرت نظام‌دهنده نامحدودش برای خود به کار وادارید. می‌توانید به آن بستر غایبی آفرینش بروید و قصدی را در افکنید - و فقط با در افکندن قصد - حیطه همبستگی نامحدود را فعال سازید.

قصد، زمینه کار را برای جریان بی‌تکاپو و خود انگیخته و بی‌اصطکاک حیطه توانایی مطلق که جویای تجلی از نامتجلی است آماده می‌کند. تنها هشدار این است که قصدتان را برای خیر و صلاح بشریت به کار ببرید. و این امر هنگامی که با هفت قانون معنوی موفقیت هم‌نوا باشید، خود به خود رخ می‌دهد.



قصد، قدرت راستین پس آرزوست. قصد به تنهایی بسیار قدرتمند است زیرا قصد، آرزوی بدون دل‌بستگی به ثمره است. آرزو به تنهایی سست است زیرا آرزو در بیشتر مردم، توجه همراه با دل‌بستگی است. قصد، آرزو همراه با تبعیت مجدانه سایر قوانین به ویژه قانون عام دل‌بستگی یا ششمین قانون معنوی موفقیت است.

قصد آمیخته با عدم دل‌بستگی، به تمرکز بر حیات، و هوشیاری از لحظه حال می‌انجامد. و هنگامی که عمل با هوشیاری از لحظه حال انجام پذیرد، بسیار مؤثر قرار می‌گیرد. قصدتان برای آینده

است. اما توجهتان در زمان حال است. مادامی که توجهتان در زمان حال باشد، قصدتان برای آینده متجلی خواهد شد، زیرا آینده در حال آفریده می‌شود. باید اکنون را همان‌گونه که هست بپذیرید. حال را بپذیرید و آینده را قصد کنید. آینده چیزی است که همواره می‌توانید از طریق قصد بدون دل‌بستگی آن را ایجاد کنید، اما هرگز نباید بر ضد حال بستیزید.

گذشته و حال و آینده جمعاً مایملک آگاهی‌اند. گذشته، یادآوری و خاطره است. آینده، امید و انتظار است و اکنون، هشیاری است. از این رو زمان، حرکت اندیشه است. هم گذشته و هم آینده زاییده خیالند. فقط اکنون که هشیاری است، راستین و جاودان است. اکنون، توانایی زمان و مکان و ماده و انرژی است. اکنون، حیظه جاودان امکانات است که خود را به صورت نیروهای مجرد - خواه نور و گرما و الکتریسیته و مغناطیس و قوه جاذبه زمین - تجربه می‌کند. این نیروها نه در گذشته‌اند و نه در آینده. فقط هستند!

تعبیر و تفسیر این نیروهای مجرد به ما تجربه ملموس پدیده‌ها و صورت را می‌بخشد. تعبیر و تفسیرهای به یاد مانده نیروهای مجرد، تجربه گذشته را ایجاد می‌کند. تعبیر و تفسیرهای همراه با امید و انتظار همین نیروهای مجرد، آینده را می‌آفریند. اینها کیفیات توجه آگاهی است. هرگاه این کیفیات از فشار گذشته‌هایایی یابند، آنگاه عمل اکنون، خاک حاصلخیزی برای آفرینش

اینده می شود.

قصدی که در این آزادی عاری از دل بستگی، در اکنون استقرار یافته باشد، به صورت رابطی برای آمیزه درست ماده و انرژی و رویدادهای زمان و مکان خدمت می کند تا آنچه را که خواهانید ایجاد کند.

اگر صاحب هشیاری متمرکز بر حیات و صاحب هشیاری از لحظه حال باشید، آنگاه موانع خیالی - و بیش از نود و نه درصد از موانع نیز خیالی اند - متلاشی و ناپدید می شوند. مابقی پنج تا ده درصد از موانع خیالی نیز می توانند از طریق قصد متمرکز و تک بین به مجالها تبدیل شوند.

قصد تک بین، آن کیفیت توجه است که بر هدفی ثابت می ماند. قصد تک بین یعنی اینکه توجهتان را با چنان هدف تزلزل ناپذیری به حاصل قصد شده تان معطوف کنید که مطلقاً اجازه ندهید موانع، کیفیت متمرکز توجهتان را از بین ببرند و متلاشی کنند. این یعنی بیرون افکندن کامل و تمام عیار هرگونه مانع از آگاهیتان. یعنی به هنگام تعهد نسبت به هدفتان می توانید با شور و شوق، آرامش تزلزل ناپذیر خود را حفظ کنید. این است قدرت هوشیاری عاری از دل بستگی و ناشی از تک بینی و قصد متمرکز، به طور همزمان.

بیاموزید قدرت قصد را در اختیار بگیرید، تا بتوانید هر آنچه را که خواهانید بیافرینید. همچنان می توانید از طریق تلاش و کوشش

نتیجه به دست آورید، اما به بهایی، بهای آن تنش و فشار و حمله قلبی و کاهش مصونیت بدن است. شایسته است که به هنگام اجرای قانون قصد و آرزو، پنج گام زیر را دنبال کنید:

(۱) در آن فاصله و فضا* بلغزید. این بدان معناست که خود را در آن فاصله سکوت میان اندیشه‌ها متمرکز کنید و در سکوت فرو روید: در آن سطح از هستی که جوهر وجودتان است.

(۲) پس از استقرار در آن سطح از هستی، قصدها و آرزوهایتان را رها کنید. وقتی که واقعاً در آن فاصله و فضا هستید اندیشه و قصدی وجود ندارد - اما وقتی که از آن فضا و فاصله بیرون می‌آیید، در فاصله میان فضا و اندیشه - قصدتان را در افکنید. اگر رشته‌یی از هدفها را در سردارید، می‌توانید آنها را بنویسید و پیش از آنکه به فاصله و فضا فرو روید، قصدتان را بر آنها متمرکز سازید. مثلاً اگر حرفه موفقیت‌آمیزی می‌خواهید، با این قصد به فاصله و فضا فرو روید. قصد پیشاپیش به صورت لرزش کمرنگی در آگاهی‌تان وجود خواهد داشت. رها ساختن قصدها و آرزوهایتان در آن فاصله و فضا به معنای کاشتن آنها در خاک حاصلخیز حیطه توانایی مطلق، و انتظار شکوفایی آنها در فصل درست خواهد بود. نمی‌خواهید بذره‌های آرزوهایتان را بکاوید تا ببینید که رشد می‌کنند

■ منظور تجربه سکوت زرفی است که به هنگام مراقبه (meditation) پیش می‌آید - م.

یا نه، یا سرسختانه به شیوه شکوفایی آنها دل بسته باشید. فقط می خواهید آنها را رها کنید.

(۳) در حال رجوع به خوب شدن بمانید. این بدان معناست که در آگاهی از ضمیر راستین خود - جان و انصالتان با حیطه توانایی مطلق - استفرار یابید. همچنین به این معناست که از چشم جهان به خود ننگرید. به خودتان اجازه ندهید که تحت تأثیر عقاید و انتقادهای دیگران قرار بگیرید. یکی از راههایی که به حفظ آن حال رجوع به خوب شدن کمک می کند این است که آرزوهایتان را برای خود نگاه دارید. درباره آنها با احدی سخن نگوئید مگر اینکه آنها هم دقیقاً صاحب آرزوهای خودتان باشند و باشما پیوند نزدیکی داشته باشند.

(۴) از دل بستگی به نتیجه دست بکشید. این امر یعنی رها کردن دل بستگی سرسختانه به ثمره بی ویژه و زیستن در حکمت عدم یقین. این امر یعنی کامجویی از هر لحظه از سفر زندگی، حتی اگر از ثمره اش بی خبر باشید.

(۵) بگذارید کائنات به جزئیات امر بپردازد. هر گاه قصدها و آرزوهایتان در آن فاصله و فضا رها شوند، دارای قدرت نظام دهنده نامحدودند. به قدرت نظام دهنده نامحدود قصد اعتماد کنید تا همه جزئیات را برایتان همنا سازد.

به خاطر آورید که طبیعت راستین شما، جان مطلق است. به هر کجا که می‌روید آگاهی از جانان را با خود ببرید، آرام آرزوهایتان را رها کنید، و کائنات جزئیات را برایتان خواهد ساخت.

کاربرد قانون قصد و آرزو

با خود عهد می بندم با دنبال کردن گامهای زیر، قانون قصد و آرزو را به عمل در خواهم آورد:

(۱) فهرستی از آرزوهایم تهیه خواهم کرد. این فهرست را به هر کجا که بروم خواهم برد. پیش از سکوت و مراقبه ام به این فهرست نگاه خواهم کرد. پیش از خواب شبانه ام به فهرستم خواهم نگریست. صبح به محض بیدار شدن از خواب به آن نگاه خواهم کرد.

(۲) فهرست آرزوهایم را رها خواهم کرد و به زهدان آفرینش خواهم سپرد. یقین دارم هنگامی که چنین به نظر می رسد که امور به راه خود نمی روند، دلیلی دارد و مشیت کیهانی برایم طرحهایی بسیار عظیمتر از آنچه تصور می کردم در نظر دارد.

(۳) به هنگام همه اعمالم به خاطر خود خواهم آورد تا هوشیاری از لحظه حال را تمرین کنم. اجازه نخواهم داد موانع، کیفیت نوجهم در لحظه حال را از بین ببرند و متلاشی کنند. اکنون را همان

گونه که هست خواهم پذیرفت، و از طریق ژرفترین و ارجمندترین
فصدها و آرزوهایم آینده را متجلی خواهم ساخت.

(۶)

قانون عدم دل بستگی

در عدم دل بستگی، حکمت عدم یقین نهفته
است... در حکمت عدم یقین، رهایی از گذشته و
شناخته شده نهفته است که زندان شرطی شدن در گذشته است.
و در اشتیاقمان به گام نهادن در ناشناخته - حیطه تمامی
امکانات - خود را به ذهن خلاق می سپریم
که هر آهنگ کائنات را هم نوا می سازد.

• عدم دل بستگی به معنای عدم شور و شوق نیست. بدون شور و شوق هیچ کاری به
نمر نخواهد رسید. عدم دل بستگی به معنای عدم وابستگی به نتیجه دلخواه است. عدم
دل بستگی به مفهوم انجام دادن امور در نهایت تمرکز و دقت، اما بدون دل بستگی به نتایج
حاصل از آن امور است. - م -

همچون دو پرندۀ طلایی که بر یک درخت مأوا گزیده‌اند،
من و جان - یاران انیس - در یک تن خانه کرده‌اند.
«من» میوه‌های ترش و شیرین درخت حیات را می‌خورد،
حال آنکه «جان»، عاری از دل‌بستگی نظاره می‌کند.
- موکوندا اوپانیشاد

ششمین قانون معنوی موفقیت، قانون عدم دل‌بستگی است.
قانون عدم دل‌بستگی می‌گوید که برای حصول هر چیز در عالم
مادی، باید از دل‌بستگی خود به آن دست بکشید. این بدان معنا
نیست که از قصد آفرینش آرزویتان دست می‌کشید. از قصد و
آرزویتان دست نمی‌کشید. از دل‌بستگی به ثمره آن دست
می‌کشید.

این عملی بسیار قدرتمند است. لحظه‌یی که دل‌بستگی به ثمره
را رها می‌کنید - به طور همزمان قصد تک بین را به عدم دل‌بستگی
می‌آمیزید - صاحب آنی خواهید شد که آرزو مندید. هرآنچه که
خواهاتید می‌تواند از طریق عدم دل‌بستگی به دست آید، زیرا عدم
دل‌بستگی مبتنی بر اعتقاد بی‌تردید به قدرت ضمیر راستین
خودتان است.

حال آنکه دل‌بستگی مبتنی بر ترس و عدم امنیت است - و نیاز

به امنیت مبتنی بر عدم شناخت ضمیر راستین است. منشاء ثروت و فراوانی یا هر چیز در عالم مادی، ضمیر است. این معرفت است که می‌داند چگونه هر نیاز را برآورد. هر چیز دیگر - اتومبیل و خانه و چک بانکی و لباس و هواپیما - یک نماد و مظهر است. مظاهر موقتی‌اند: می‌آیند و می‌روند. دویدن از پی مظاهر، مثل این است که به جای منطقه دنبال نقشه باشیم. اضطراب می‌آفریند و این احساس را در وجودتان ایجاد می‌کند که دروناً خالی و تهی هستید، زیرا ضمیر راستین خود را با مظاهر آن معاوضه می‌کنید.

دلستگی زائیده آگاهی از فقر است، زیرا دلستگی همواره از پی مظاهر می‌رود. عدم دلستگی مترادف آگاهی از ثروت است، زیرا عدم دلستگی آزادی آفرینش را به همراه دارد. فقط با مشغولیت عاری از دلستگی می‌توان شادی و خنده داشت. آنگاه مظهر ثروت نیز به طور خودانگیخته و بی‌تکاپو ایجاد می‌شود.

بدون عدم دلستگی، زندانیان عجز و نومیدی و نیازهای دنیوی و نگرانیهای جزئی و یأس خاموش و جدیت هستیم: ویژگیهای مشخص معیشت متوسط روزمره و آگاهی از فقر.

آگاهی از ثروت راستین، توانایی تملک هرچیز است در هر زمان که می‌خواهید و بدون تکاپو. برای استقرار در این تجربه باید در حکمت عدم یقین استقرار یابید. در این عدم یقین، آزادی ایجاد هرچه را که خواهانید خواهید یافت.

مردم مدام امنیت می‌جویند، و در خواهید یافت که جستجوی

امنیت عملاً چیزی بسیار زودگذر است. حتی دل بستگی به پول نشانه عدم امنیت است. شاید بگویید: «هرگاه این رقم ... میلیون دلار داشته باشم، آنگاه ایمن خواهم بود. آنگاه از نظر مالی مستقل خواهم بود و باز نشسته خواهم شد. آنوقت به همه کارهایی خواهم پرداخت که به راستی می خواهم.» اما این امر هیچ گاه پیش نمی آید: هیچ گاه!

جویندگان امنیت یک عمر از پی آن می دوند، بی آنکه هرگز آن را بیابند. گریزا و گذرا بجا می ماند زیرا امنیت هیچ نمی تواند فقط حاصل پول باشد. دل بستگی به پول - به رغم هر مبلغ پولی که در بانک داشته باشید - همواره عدم امنیت ایجاد خواهد کرد. در واقع، بعضی از افرادی که بیشترین پول را دارند ناایمن ترین مردمانند.

جستجوی امنیت یک توهم است. در سنت حکمت باستان، راه حل کل این معما در حکمت عدم امنیت یا حکمت عدم یقین نهفته است. این بدان معناست که جستجوی امنیت و قطعیت عملاً دل بستگی به شناخته است. و شناخته چیست؟ شناخته، گذشته ماست. شناخته چیزی نیست جز زندان شرطی شدن گذشته. در آن هیچ تکاملی نیست. مطلقاً هیچ تکاملی. و هرگاه هیچ تکاملی نباشد، رکود و انترپی* و بی نظمی و فساد است. حال آنکه عدم یقین، خاک حاصلخیز خلاقیت و آزادی مطلق

است. عدم یقین یعنی گام نهادن در ناشناخته در هر لحظه از وجودمان. ناشناخته، حیظه تمامی امکانات است، همواره پر طراوت و تازه و همواره گشوده در برابر آفرینش تجلیات تازه. بدون عدم یقین و ناشناخته، زندگی فقط تکرار کسالت بار خاطره‌های فرسوده است. قربانی گذشته می‌شوید، و عذاب دهنده امروزتان، ته مانده خود دیروزتان است.

دل بستگی به شناخته را رها کنید. به ناشناخته گام نهید، تا به حیظه تمامی امکانات گام بگذارید. در شور و شوقتان برای گام نهادن به ناشناخته، حکمت عدم یقین نهاده در آن را در اختیار خواهید داشت. این بدان معناست که در هر لحظه از زندگیتان صاحب هیجان و ماجرا و رمز و راز خواهید بود. شادمانی زندگی را تجربه خواهید کرد: جشن و جادو و جد و طرب جانتان را.

هر روز می‌توانید هیجان آنچه را که در حیظه تمامی امکانات رخ می‌دهد بجویید. هرگاه عدم یقین را تجربه می‌کنید - در راه درست قرار دارید - پس از آن دست نکشید. نیاز ندارید که به طور کامل و خشک و قطعی بدانید که هفته بعد یا سال بعد چه خواهید کرد، زیرا اگر آرمان بسیار روشنی داشته باشید که چه پیش خواهد آمد و سرسختانه به آن دل بسته باشید، دروازه بسیاری از امکانات را به روی خود خواهید بست.

یکی از ویژگیهای حیظه تمامی امکانات، همبستگی نامحدود است. این حیظه می‌تواند بیکرانگی رویدادهای زمان و مکان را

همساز کند تا نتیجه منظور را به بار آورد. اما هنگامی که دلبسته‌اید، قصدتان در زمینه ذهنی خشکی قفل می‌شود و سیلان و خلاقیت و خودانگیختگی را که جزء لاینفک این حیظه است از دست می‌دهید. وقتی که دلبسته‌اید، آرزویتان را از حالت سیلان و انعطاف‌پذیری نامحدود در می‌آورید و در چهارچوبی خشک منجمد می‌سازید که در کل فرایند آفرینش مداخله می‌کند.

قانون عدم دلبستگی با قانون قصد و آرزو - تعیین هدفها - منافات ندارد. هنوز این قصد را دارید که در مسیر معینی حرکت کنید، هنوز هدف دارید. اما میان نقطه الف و نقطه ب، امکاناتی نامحدود وجود دارد. با عدم یقین نهاده در آن، هر لحظه اگر آرمانی والاتر یا چیزی هیجان‌انگیزتر بیابید، چه بسا تغییر مسیر بدهید. وانگهی کمتر این احتمال وجود خواهد داشت که بخواهید راه‌های را به زور به مشکلاتی تحمیل کنید، مشکلاتی که این توانایی را به شما خواهد داد تا در برابر مجالها هشیار بمانید.

قانون عدم دلبستگی، کل فرایند تکامل را سرعت می‌بخشد. هرگاه این قانون را دریابید، احساس نخواهید کرد که ناچارید راه‌ها را تحمیل کنید. وقتی راه‌ها را به مشکلات تحمیل می‌کنید، فقط مشکلات تازه ایجاد خواهید کرد. اما وقتی نوجنتان را به عدم یقین معطوف می‌کنید، امیدوارانه منتظر می‌شوید تا از میان اغتشاش و آشفتگی راه حل شکوفا شود. آنگاه آنچه شکوفا می‌شود چیزی بی‌همتا و هیجان‌انگیز خواهد بود.

این حالت هشیاری - آمادگیتان در لحظه، در حیطه عدم یقین - هدف و قصدتان را برمی آورد و اجازه می دهد که مجال را دریابید. مجال چیست؟ مجال در هر مشکلی که در زندگی دارید نهفته است. هر یک از مشکلاتی که در زندگی دارید بذر مجالی برای موهبتی عظیمتر است. به محض دریافت این ادراک، در برابر امکاناتی بیشمار گشوده می شوید و این گشودگی، رمز و راز و شگفتی و هیجان و ماجرا را زنده نگاه می دارد.

می توانید به هر مشکلی که در زندگیتان دارید به صورت مجالی برای موهبتی عظیمتر بنگرید. می توانید با استقرار در حکمت عدم یقین، هشیار به جا مانید. هرگاه آماده بودنتان مجال را دریابد، راه حل خود به خود پدیدار خواهد شد.

حاصل آن اغلب «خوش اقبالی» خوانده می شود. خوش اقبالی هیچ نیست مگر پیوند آمادگیتان با مجال. هرگاه این دو با نظاره هشیارانه اغتشاش به هم آمیزند، راه حلی پدیدار خواهد شد که هم برای خودتان و هم برای کسانی که با آن تماس می یابند، مصلحتی تکاملی خواهد داشت. این کاملترین دستورالعمل برای موفقیت، و مبتنی بر قانون عدم دلبستگی است.

کاربرد قانون عدم دلبستگی

با خود عهد می‌بندم با دنبال کردن گامهای زیر، قانون عدم دلبستگی را به عمل در خواهم آورد:

(۱) عهد می‌بندم که امروز عدم دلبستگی را به کار بندم. به خودم و اطرافیانم این آزادی را خواهم داد که همان گونه که هستند باشند. عقیده‌ام را در هیچ موردی به دیگران تحمیل نخواهم کرد. راه حلها را بر مشکلات تحمیل نخواهم کرد، تا از این طریق مشکلات تازه ایجاد کنم. با عدم دلبستگی در همه امور مشارکت خواهم جست.

(۲) امروز عدم یقین را به صورت بخشی بنیادی از زندگیم به کار خواهم گرفت. به دلیل اشتیاقم برای پذیرش عدم یقین، راه حلها خود به خود از دل مشکل - از دل آشفتگی و بی‌نظمی و اغتشاش - بر می‌خیزند و پدیدار می‌شوند. هرچه امور نامطمئن‌تر به نظر برسند، احساس امنیت بیشتری خواهم کرد زیرا عدم یقین، راه من به سوی آزادی است. از طریق حکمت عدم یقین، امنیت خود را خواهم یافت.

(۳) به حیطة تمامی امکانات گام خواهم نهاد و هیجانی را انتظار
خواهم کشید که وقتی در برابر بیکرانگی انتخابها گشوده بمانم
می توانند رخ دهند. وقتی به حیطة تمامی امکانات گام بگذارم،
شادی و ماجرا و افسون و رمز و راز زندگی را تجربه خواهم کرد.

(۷)

قانون «دارما» یا غایت حیات

هر کس در زندگی غایتی دارد ... موهبتی
بی‌همتا یا استعدادی ویژه تا آن را به دیگران هدیه کند.
و هنگامی که این استعداد بی‌همتا را با خدمت به
دیگران بیامیزیم، وجد و طرب جانمان را تجربه
می‌کنیم که هدف نهایی همه هدفهاست.

هرگاه کار می‌کنید نی‌لبکی هستید که از طریق دل او
زمزمه ساعتها به موسیقی بدل می‌شود.... و کار آمیخته به
عشق چیست؟ بافتن پارچه‌یی است تنیده از تارهای
دل‌تان، به گونه‌یی که گویی محبوبتان آن جامه را به تن
خواهد کرد.

- پیامبر، خلیل جبران

هفتمین قانون معنوی موفقیت، قانون دارما است. دارما به زبان
سانسکریت یعنی «غایت حیات». قانون دارما می‌گوید برای به
انجام رساندن هدفی در قالب جسمانی متجلی شده‌ایم. جوهر
حیطه توانایی مطلق، الهی است. والوهیت در قالب انسان تجلی
می‌کند تا هدفی را به انجام برساند.

برطبق این قانون، صاحب استعدادی بی‌همتایید و به شیوه‌یی
بی‌همتا آن را بیان و عیان می‌کنید. کاری هست که بهتر از هر کس
دیگر در این جهان می‌توانید آن را به انجام برسانید - و برای هر
استعداد بی‌همتا و شیوه بیان بی‌همتای آن استعداد نیز نیازهای
بی‌همتا وجود دارند. وقتی این نیازها با بیان خلاق استعدادتان
مطابقت کنند، جرقه‌یی است که فراوانی می‌آفریند. بیان

استعدادها پتان برای برآوردن نیازها، ثروت بیکران و فراوانی نامحدود می آفرینند.

اگر می توانستید از همان اوان کودکی این اندیشه را به فرزندانتان بیاموزید، تأثیرش را در زندگی آنها می دیدید. در واقع، خودم این را به فرزندانم آموختم. بارها و بارها به آنها گفتم که به دلیلی به اینجا آمده‌اند، و خودشان باید این دلیل را دریابند. از چهارسالگی آن را شنیدند. همچنین از همان سن و سال مراقبه را به آنها آموختم و به آنها گفتم: «هرگز از شما نمی خواهم که نگران امرار معاش خود باشید. اگر وقتی بزرگ شدید، نتوانید از عهده مخارج زندگیتان برآید، خودم شما را تأمین خواهم کرد. همچنین نمی خواهم که توجهتان را به موفقیت در تحصیل معطوف کنید. نمی خواهم در مدرسه بهترین نمره‌ها را بگیرید یا به بهترین دانشکده‌ها بروید. آنچه واقعاً از شما می خواهم این است که مدام از خود بپرسید چگونه می توانید به بشریت خدمت کنید، و از خود بپرسید که چه استعداد‌های یکتایی دارید. زیرا استعداد بی‌همتایی دارید که هیچ کس دیگر صاحب آن نیست، و برای بیان آن استعداد شبیه بیان بی‌همتایی دارید که هیچ کس دیگر ندارد.»

نمره‌اش نیز این شد که به بهترین مدرسه‌ها رفتند و بهترین نمره‌ها را گرفتند، و حتی در دانشکده نیز بی نظیرند و از نظر مالی نیز خودکفا هستند، چون توجه آنها به این معطوف است که به اینجا آمده‌اند تا چه چیز را پیشکش کنند. پس این است قانون دارما.



قانون دارما سه جزء دارد. نخستین جزء می‌گوید که هر یک از ما اینجاییم تا ضمیر راستین خویش را کشف کنیم و خودمان دریابیم که ضمیر راستین ما معنوی است و اساساً موجوداتی معنوی هستیم که در قالب جسمانی متجلی شده‌ایم. انسانهایی نیستیم که گهگاه تجربه‌هایی معنوی دارند. کاملاً بعکس: موجوداتی معنوی هستیم که گهگاه تجربه‌هایی انسانی داریم. هر یک از ما اینجاییم تا ضمیر برتر یا ضمیر معنوی خود را کشف کنیم. این نخستین توفیق قانون دارماست. باید خودمان دریابیم که خدای درونمان می‌خواهد زابیده شود تا بتوانیم الوهیت وجودمان را بیان و عیان کنیم.

دومین جزء قانون دارما، نمایان ساختن استعدادهای یکتای ماست. قانون دارما می‌گوید که هر انسان دارای استعدادی بی‌همتا است. استعدادی دارید که دارای بیانی یکتا است. آنقدر یکتا که هیچ موجود زنده دیگری در این سیاره یافت نمی‌شود که صاحب آن استعداد یا آن شیوه از بیان استعداد باشد. این بدان معناست که کاری هست و شیوه یکتایی که شما بهتر از هر کس دیگر در کل این سیاره به انجام دادن آن قادرید. وقتی آن بگانه استعداد یکتای خود را - که در بیشتر موارد بیش از یک استعداد است - بیان و عیان می‌کنید، شما را به آگاهی بی‌زمان می‌برد. سومین جزء قانون دارما، خدمت به بشریت است: خدمت به

هموعان و پرسیدن این سؤال از خود که: «چگونه می توانم کمک کنم؟ چگونه می توانم به همه کسانی که با من تماس می یابند کمک کنم؟» وقتی توانایی بیان استعداد یکتای خود را با خدمت به بشریت می آمیزید، آنگاه قانون دارما را به طور کامل به اجرا در می آورید. و همراه با تجربه معنوی خویش - حیطة توانایی مطلق - امکان پذیر نیست که به فراوانی نامحدود دست نیابید، زیرا راه راستین دستیابی به فراوانی همین است.

این فراوانی گذرا نیست، پایدار است؛ به دلیل استعداد یکتا و شیوه بیان و خدمت و حس تعهدتان به هموعانتان، و پرسیدن اینکه: «چگونه می توانم کمک کنم؟» به جای پرسیدن اینکه: «این کار برای من چه منفعتی دارد؟»

این سؤال که: «این کار برای من چه منفعتی دارد؟» گفتگوی درونی «من» است. پرسیدن اینکه: «چگونه می توانم کمک کنم؟» گفتگوی درونی جان است. جان آن عرصه از آگاهیتان است که جهانی بودنتان را تجربه می کنید. وقتی که گفتگوی درونتان را از این سؤال که «این کار برای من چه منفعتی دارد؟» به این سؤال تغییر می دهید که: «چگونه می توانم کمک کنم؟» خود به خود از «من» فرا می روید و به عرصه جان گام می نهید. با اینکه مراقبه سودمندترین راه ورود به عرصه جان است، تغییر دادن گفتگوی درونتان به اینکه: «چگونه می توانم کمک کنم؟» نیز به جان - عرصه بی که در آن آگاهی از جهانی بودن خود را تجربه می کنید -

دست خواهید یافت.

اگر می خواهید از قانون دارما بیشترین بهره را ببرید، باید با خود چند عهد ببندید.

نخستین عهد: از طریق تمرین معنوی، ضمیر برترم را - که فراسوی «من» منست - جستجو خواهم کرد.

دومین عهد: استعدادهای بی همتایم را کشف خواهم کرد، و از یافتن استعدادهای بی همتایم محظوظ خواهم شد زیرا فرایند کامروایی زمانی پیش می آید که در آگاهی بی زمان باشم. این زمانی است که در حال بهجت و سرورم.

سومین عهد: از خود خواهم پرسید چگونه خواهم توانست به بهترین نحو به بشریت خدمت کنم؟ به این سؤال پاسخ خواهم داد و آنگاه آن را به اجرا در خواهم آورد. از استعدادهای بی همتایم سود خواهم جست تا به نیازهای ممنوعانم خدمت کنم. آن نیازها را با آرزوی خدمتم و کمک به دیگران مطابقت خواهم داد.

بنشینید و از آن پاسخها فهرستی تهیه کنید: از خود پرسید اگر مسأله پول و نگرانی درباره آن مطرح نبود و همه وقت و پول جهان از آن شما بود، چه می کردید؟ آیا به همان کاری می پرداختید که هم اکنون به آن سرگرمید؟ اگر به همان کار می پرداختید که هم اکنون می کنید، به دارمای خود سرگرمید زیرا با اشتیاق به کارتان می پردازید: استعدادهای بی همتای خود را عیان و بیان می کنید.

آنگاه از خود بپرسید: چگونه می‌توانم به بهترین نحو به بشریت خدمت کنم؟ به آن سؤال پاسخ بدهید و آن را به اجرا در آورید. الوهیت خود را دریابید، استعداد‌های بی‌همتای خود را کشف کنید. با آن استعداد به بشریت خدمت کنید تا بتوانید همه ثروتی را که می‌خواهید تولید کنید. وقتی شیوه بیان‌های خلاقان با نیازهای هموطنان مطابقت کند، آنگاه ثروت به طور خود انگیزه از نامتجلی به متجلی - از ساحت جان به جهان صورت - جریان می‌یابد. آنگاه زندگیشان را به صورت بیان سحرآسای الوهیت - آن هم نه به صورت گاه به گاه بلکه تمام مدت - تجربه خواهید کرد. و معنای شادمانی راستین و موفقیت راستین - وجد و طرب جانان - را در خواهید یافت.

کاربرد قانون «دارما» یا غایت حیات

با خود عهد می بندم با دنبال کردن گامهای زیر، قانون دارما را به عمل در خواهم آورد:

(۱) امروز با مهر و محبت خدایی را که در زرقای روحم نهفته است خواهم پروراند. به جان درونم که هم به جسم و هم به ذهنم روح می بخشد توجه خواهم کرد. خود را به روی سکون زرف قلبم بیدار خواهم کرد. آگاهی بی زمان و هستی جاودانه میان وجود محدود به زمان را با خود همراه خواهم داشت.

(۲) از استعداد های یکتای خود فهرستی تهیه خواهم کرد. آنگاه همه آنچه را که دوست دارم انجام خواهم داد و به هنگام بیان و کاربرد استعداد های بی همتایم در راه خدمت به بشریت، گذشت زمان را از یاد خواهم برد و در زندگی خودم و دیگران فراوانی به وجود خواهم آورد.

(۳) هر روز از خود خواهم پرسید: «چگونه می توانم خدمت کنم؟»

چگونه می توانم کمک کنم؟ پاسخ به این سئوالها به من اجازه خواهد داد تا با عشق به هموعانم خدمت کنم.»

چکیده و نتیجه گیری

می‌خواهم اندیشه‌های خدا را بشناسم ... مابقی جزئی است.

- آبرت انشتین

ذهن کیهانی هر آنچه را که در میلیاردها کیهانشان پیش می‌آید با دقتی ظریف و هوشمندی خطاناپذیر طراحی می‌کند. هوشمندی آن غایی و متعالی است و در هر یک از نسوج هستی - از کوچکترین تا بزرگترین، از اتم تا کیهان - نفوذ می‌کند. هرچه زنده است تجلی آن هوشمندی است. و هوشمندی از طریق هفت قانون معنوی عمل می‌کند.

اگر به هر ساخته جسم انسان بنگرید، درکنش آن بیان این قوانین را خواهید دید. تولد هر ساخته - خواه ساخته شکم و خواه قلب و خواه مغز - در قانون توانایی مطلق صورت می‌گیرد. در واقع DNA یک نمونه کامل توانایی مطلق، و بیان مادی توانایی مطلق است. همان DNA موجود در هر ساخته، خود را از راههای متفاوت بیان و متجلی می‌کند تا نیازهای بی‌همتای همان ساخته

ویژه را برآورده سازد.

همچنین هر باخته از طریق قانون بخشایش عمل می‌کند. باخته زمانی زنده و سالم است که در حال تعادل و توازن باشد. حالت توازن که توفیق و هماهنگی است، توسط داد و ستد مدام حفظ می‌شود. هر باخته به هر باخته دیگر می‌بخشد و آنها را پشتیبانی می‌کند، و به نوبه خود توسط هر باخته دیگر خوراک می‌ستانند. باخته همواره در حال جریانی پویاست و این جریان هیچ گاه قطع نمی‌شود. در واقع این جریان، جوهر حیات هر باخته است. و فقط با حفظ این جریان بخشایش، باخته می‌تواند دریافت کند و به هستی تابناک خود ادامه دهد.

قانون کارما نیز به طرز یکتا توسط هر باخته اجرا می‌شود، زیرا هوشمندی آن به شیوه‌ی بنا شده که به هر وضعیتی که پیش می‌آید مناسبترین و دقیقترین پاسخ را می‌دهد.

قانون کمترین تلاش نیز به طرز یکتا توسط هر باخته اجرا می‌شود: کارش را با کارآیی خاموش و در حال هشیاری آرام انجام می‌دهد.

از طریق قانون قصد و آرزو، هر قصد هر باخته، قدرت نظام دهنده نامحدود هوشمندی طبیعت را در اختیار می‌گیرد. حتی قصدی ساده چون سوخت و ساز یک ملکول قند بی‌درنگ ارگستری از رویدادها را در تن به عزیمت می‌دارد که میزان دقیقی از هورمون‌ها باید در لحظه‌هایی دقیق ترشح یابند تا ملکول قند به

انرژی خلاق بدل شود.

البته هر یاخته بیانگر قانون عدم دلبستگی نیز هست. به نمره فصدها دلبستگی ندارد. نمی لغزد و خطا نمی ورزد زیرا رفتارش کنش هوشیاری متمرکز بر حیات و لحظه حال است.

هر یاخته بیانگر قانون دارما نیز هست. هر یاخته باید منشاء - ضمیر برتر - خود را کشف کند و در خدمت هموعانش باشد و استعدادهای بی همتای خویش را بیان کند. منشاء یاخته های قلب و یاخته های شکم و یاخته های مصونیت جمعاً در ضمیر برتر - حیطه توانایی مطلق - است. و چون مستقیماً به این کامپیوتر کیهانی متصلند، می توانند با سهولتی بی تکاپو و آگاهی بی زمان، استعدادهای یکتای خود را بیان کنند. فقط با بیان استعدادهای یکتای خویش می توانند هم تمامیت وجود خود و هم تمامیت کل جسم را حفظ کنند. گفتگوی درونی هر یاخته از جسم انسان این است که: «چگونه می توانم کمک کنم؟» یاخته های قلب می خواهند به یاخته های مصونیت کمک کنند، یاخته های مصونیت می خواهند به یاخته های شکم و ریه کمک کنند، و یاخته های مغز گوش فرا می دهند و به هر یاخته دیگر کمک می کنند. هر یاخته جسم انسان فقط دارای یک کنش است: کمک به هر یاخته دیگر.

با نگرستن به رفتار یاخته های جسم خودمان، می توانیم خارق العاده ترین و مؤثرترین تجلی و بیان هفت قانون معنوی را

نظاره کنیم. این نوع هوشمندی طبیعت است. اینها اندیشه‌های خداست - مابقی جزئی اند.

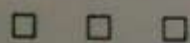


هفت قانون معنوی موفقیت، اصولی قدرتمندند که این توانایی را به شما خواهند داد تا بر خود تسلط یابید. اگر توجهتان را به این قوانین معطوف دارید و گامهایی را که در این کتاب آمده‌اند دنبال کنید، خواهید دید که می‌توانید هر آنچه را که خواهانید متجلی سازید: همه فراوانی و پول و موفقیتی را که آرزو مندید. همچنین خواهید دید که زندگیتان شادمانه‌تر و از هر جهت سرشارتر می‌شود زیرا این قوانین، قوانین معنوی زندگی نیز هستند و زیستن را ارزشمند می‌سازند.

کاربرد این قوانین در زندگی روزانه‌تان دارای یک توالی طبیعی است، و یادآوری آنها می‌تواند کمکتان کند. قانون توانایی مطلق از طریق سکوت و مراقبه و عدم داوری و ارتباط با طبیعت تجربه می‌شود، اما از طریق قانون بخشایش به حرکت در می‌آید. این اصل می‌گوید همان را بدهید که می‌جوئید. به این شیوه می‌توانید قانون توانایی مطلق را فعال کنید. اگر فراوانی می‌جوئید، فراوانی بدهید. اگر پول می‌جوئید، پول بدهید. اگر عشق و محبت و تحسین می‌جوئید، بیاموزید که عشق و محبت و تحسین بدهید. از طریق آن اعمالتان که به قانون بخشایش ارتباط می‌یابد، قانون کارما را فعال می‌کنید. کارمای نیکو ایجاد می‌کنید و کارمای نیکو

همه امور زندگیتان را آسان می‌کند. خواهید دید که نیازی ندارید برای برآورده ساختن آرزوهایتان تلاش و تکاپو کنید، که خود به خود به فهم قانون کمترین تلاش خواهد انجامید. وقتی همه چیز آسان و بی تکاپو باشد. و آرزوهایتان مدام برآورده شوند، خود به خود فهم قانون قصد و آرزو را آغاز خواهید کرد. برآورده ساختن آرزوهایتان با سهولتی بی تکاپو، تمرین قانون عدم دلبستگی را برایتان آسان خواهد نمود.

سرانجام، هنگامی که فهم همه این قوانین را آغاز کنید، تمرکز بر غایت راستین حیات خود را آغاز خواهید کرد، که به قانون دارما خواهد انجامید. با کاربرد این قانون، با بیان و عیان ساختن استعداد های بی همتا و برآورده ساختن نیازهای هموعانتان، آفرینش هر آنچه را که خواهانید - و در هر زمان که خواهانید - آغاز خواهید کرد. سبکبال و خوشدل خواهید شد و زندگیتان تجلی عشق نامحدود خواهد گشت.



ما مسافران سفری کیهانی هستیم: غبار ستاره‌یی که در چرخشها و گردابهای بیکرانگی می‌چرخد و حرکت می‌کند. زندگی جاودانه است. اما تجلیات حیات، موقت و گذرا و ناپایدارند. گوآنما بودا - بنیانگذار بودیسم - روزگاری گفت:

هستی ما به ناپایداری ابرهای پاییز

نماشای تولد و مرگ موجودات

همچون نظاره شعله‌های آتش

یک عمر بسان جرقه رعدی در آسمان

چون سیلابی شتابان روان

از سرایشی کوهی.

لحظه‌ی مکث کرده‌ایم تا با یکدیگر روبرو شویم، یکدیگر را ملاقات کنیم و دوست بداریم و تسهیم کنیم. این لحظه‌ی گرانقدر، اما گذراست. بسان دمی در ابدیت. اگر با توجه و خوشدلی و عشق تسهیم کنیم، برای یکدیگر فراوانی و شادمانی خواهیم آفرید. و آنگاه این لحظه ارزشمند بوده است.

درباره نویسنده

دیپاک چوپرا، رهبری است که در زمینه رابطه علمی ذهن و تن و توانایی انسان، آوازه جهانی دارد. نویسنده کتابهای پرفروشی چون «ذهن بی انتها، جسم پردوام» و «شفای کوآنتومی» و «آفرینش فراوانی»، و تعدادی برنامه‌های ویدئویی است. کتابهای او به بیش از بیست و پنج زبان ترجمه شده‌اند و در سراسر آمریکا و هندوستان و اروپا و ژاپن و استرالیا، سخنرانی می‌کند. اخیراً در مرکز بهداشت سان دیه‌گو، واقع در کالیفرنیا، ریاست مؤسسه رابطه علمی ذهن و تن و توانایی انسان را به عهده گرفته است.

توصیه دکتر چوپرا

با توجه به استقبال بی سابقه عموم از کتاب «هفت قانون معنوی موفقیت»، دکتر چوپرا از همه جهانیان خواسته است که به منظور ایجاد یگانگی در آگاهی جمعی سیاره زمین، هر روز از هفته به ترتیب زیر به یکی از این قوانین اختصاص یابد.

یکشنبه:	قانون توانایی مطلق.
دوشنبه:	قانون بخشایش.
سه‌شنبه:	قانون «کارما» یا علت و معلول.
چهارشنبه:	قانون کمترین تلاش.
پنج‌شنبه:	قانون قصد و آرزو.
جمعه:	قانون عدم دلبستگی.
شنبه:	قانون «دارما» یا غایت حیات.

می‌توانید جدول بالا را بر روی مقوای کوچکی بنویسید و همواره با خود نگاه دارید. اما توضیح بیشتر درباره کاربرد قوانین:

یکشنبه: قانون توانایی مطلق

منشاء هر آنچه آفریده می شود آگاهی مطلق و توانایی مطلق است که جوای تجلی از نام تجلی است. و راه آن مراقبه سرشار از سکوت، اتصال با طبیعت، و عدم داوری است.

دوشنبه: قانون بخشایش

با اشتیاق به بخشیدن آنچه می جویم، فراوانی کائنات را در زندگیمان به جریان می اندازیم. و راه آن این است: ببخشید. دریافت کنید. به جریان اندازید.

سه شنبه: قانون «کارما» یا علت و معلول

وقتی اعمالی را برمی گزینیم که برای دیگران شادمانی و کامیابی می آورند، ثمره «کارما»ی ما شادمانی و کامیابی خواهد بود. و راه آن: نظاره انتخابها، ارزیابی عواقب، و گوش سپردن به گواهی دل است.

چهارشنبه: قانون کمترین تلاش

در هر قصد و آرزو مکانیسم توفیق آن نهفته است. اگر قصد و آرزو به محیطه توانایی مطلق در افکنده شود، دارای قدرت نظام دهنده نامحدود است. و راه آن این است. تهیه فهرست آرزوها، سپردن و تسلیم آنها به کائنات، و هشیاری از لحظه حال.

پنجشنبه: قانون قصد و آرزو

در هر قصد و آرزویی مکانیسم توفیق و تجلی آن نهفته است... قصد و آرزو در محیطه توانایی مطلق دارای قدرت نظام دهنده نامحدود است؛ و هنگامی که در خاک حاصلخیز توانایی مطلق قصدی را در افکنیم، این

قدرت نظام دهنده نامحدود را برای خود به کار و می‌داریم. و راه آن این است: تهیه فهرست آرزوها، عدم دلبستگی و تسلیم آرزوها به کائنات، حضور در لحظه حال.

جمعه: قانون عدم دلبستگی

با اشتیاق خود به گام نهادن در ناشناخته که حیطه تمامی امکانات است، خود را به ذهن خلاق می‌سپاریم که چرخش کائنات را هم‌نوا می‌سازد. و راه آن: عدم دلبستگی، حکمت عدم یقین، و امکانات نامحدود است.

شنبه: قانون و دارما یا غایت حیات

هنگامی که استعداد بی‌همتای خود را به خدمت به دیگران می‌آمیزیم، وجد و استعلای جان خویش را تجربه می‌کنیم که هدف غایی همه هدفهاست. و راه آن: کشف ضمیر برتر، تهیه فهرست از استعدادهای بی‌همتای خود، و خدمت به دیگران است.