

## خوشبختي چيه؟!

قانون هاي ذهني مي گن خوشبختي يعني رضاييت. مهم نيست ... چي داشته باشي يا چقدر، مهم اينه كه از هموني كه داري راضي هستي يا نه؟! چون يه هفته يي آدم خيلي چيزها داره اما باز هم احساس خوشبختي نداره! و بر عكش... پس يه قانون وجود داره، كه مي گه:

ميزان خوشبختي = ميزان رضاييت

حالا اين سوال مهم پيش مي ياد كه چه طوري ميشه در كل زندگي احساس رضاييت كرد؟

زندگي مجموعه اي از لحظه هاست! چون پشت اين لحظه، لحظه ي بعديه و پشت اون لحظه ي بعدي و بعدي و ... پس، اگه مي خوي در كلت بزرگ زندگي راضي باشي اول بايد تمرين كني تا در لحظه راضي باشي. استاد مي گفتم:

"اگه كسي تصميم بگيره فقط توي لحظه ي اكنون راضي باشه، بعد ، به لحظه ي بعدي ، كه رسيد، باز در لحظه ي اكنون راضي باشه و بعد به لحظه ي بعدي كه رسيد باز ..... مي دوني چي مي شه؟

اون فقط براي راضي و شاد بودن در يك لحظه تلاش كرده، اما يك دفعه مي بينه پنج ساله كه راضي و خشنوده! اگه كسي از لحظه ي اكنونش نا راضي باشه، بعد، از لحظه ي بعد هم نا راضي باشه ، بعد... يكهو به خودش مي ياد و مي بينه پنجاه سالشه و همه ي اين پنجاه سال رو نا راضي بوده! "

به همين دليل دانشمندان ذهني به لحظه ي اكنون مي گن: لحظه ي ابدي اكنون.

شرط رضاييت اينه كه در لحظه ي ابدي اكنون راضي و شاد باشي

اصلا" مهم نيست داري در لحظه ي اكنون چي كار مي كني، فقط تصميم بگير مراقبت كني كه از هر كاري كه داري در لحظه انجام احساس رضاييت و شادي كني به اين كار مي گن مراقبه ي لحظه ي ابدي اكنون. اين كار، اتفاقا" بر خلاف تصور، كار خيلي راحتی نيست. دانشمندان ذهني معتقدند در هر عمل و كاري كه

انجام میشه یه مقداری انرژی نهفته است و ما فقط در صورتی که روی اون کار مراقبه داشته باشیم میتونیم اون انرژی رو دریافت کنیم.

ببین، مثلاً "من از صبح شروع می کنم. از خواب بیدار می شیم، می ریم مسواک می زنیم و در همون حال به صد تا چیز فکر می کنیم غیر از مسواک زدن. بعد می ریم صبحونه می خوریم در حالی که فکرمون هزار جای دیگه است غیر از صبحانه خوردن. بعد... در واقع هر کاری که داریم انجام می دیم به همه چیز فکر می کنیم غیر از همون کار. این باعث می شه انرژی پنهان کارها رو دریافت که نمی کنیم، هیچ! کلی هم انرژی ذخیره شده مان را الکی خرج می کنیم!

شاید از مراسم چای در چین یا ژاپن شنیده باشین. اون در واقع یه جور مراقبه در لحظه ی ابدی اکنونه.

تمرین هایی برای درک و لذت بردن در لحظه ی ابدی اکنون:

تمرین 1: برای خودتون یه استکان چای بریزین. با دقت سعی کنید فقط به کاری که دارین می کنین، فکر کنین. بعد در یه جای آرام بنشینید و با آرامش چای رو میل کنید. به این فکر کنید که با هر جرعه ی چای، همه ی انرژی موجود در آن را دریافت می کنید و لذت می برید. به لحظه لحظه ی خوردن چای دقت کنید. (اگه فکر دیگه ای اومد توی ذهنتون، خودتون رو شماتت نکنید. فقط آرام سعی کنید دوباره به خوردن چای برگردید.) بعد از اتمام، حتماً در دفتر مراقبه از خودتون تشکر کنید.

تمرین 2: مراقبه کنید در زمان مسواک زدن فقط به مسواک زدنتون فکر کنین. سعی کنید از این کار لذت ببرید.

تمرین 3: مراقبه کنید زمان خوردن غذا فقط به خوردن غذا فکر کنید. مجسم کنید با هر لقمه، انرژی موجود در غذا به همه ی سلول های بدنتون میرسه. از هر لقمه ی اون لذت ببرید.

نکته: غذایی که با مراقبه خورده میشه هرگز باعث چاقی های موضعی نمیشه. (در واقع وقتی ما غذا می خوریم در حالی که به صد چیز غیر از خوردن غذا فکر می کنیم، باعث انباشته شدن اون در جاهای نامناسب می شیم. بر عکسش هم صادق. یعنی کسانی که هر چیزی که می خورن، چاق نمی شن، آگه روی غذا خوردن آگاهانه، مراقبه کنن، همه ی انرژی موجود در غذا رو دریافت می کنن. حتی می تونین مجسم کنین که دوست دارین غذا در چه قسمتی از بدن شما باعث چاقی بشه! وقتی دارین غذا می خورین توی دلتون با لقمه هاتون حرف بزنید! از لقمه ی نون و پنیر صبحتون بخواهید که همه ی نیروش رو به شما انتقال بده. (نخندین! جدی می گم! این یکی از مراقبه های هندوهاست!)

تمرین 4: این تمرین برای سیگاری هاست. آگه روی کشیدن هر سیگار مراقبه کنید، خیلی زودتر ارضا می شید و به تدریج تعداد سیگار هاتون کم و کمتر می شه.

به تدریج خودتون رو عادت بدید که هر کاری که دارین انجام می دین، فقط به اون فکر کنید و تصور کنید با این کار همه ی انرژی نهفته در اون کار رو دارین دریافت می کنین. خیلی سخته، اما شدنیه! شاید باورتون نشه اما به تدریج حتی از کارهایی که دوست نداشتید، به شدت لذت می برید. این قانون رو به یاد بسپارین: بر هر چیز که تمرکز کنیم، انرژی اون رو دریافت می کنیم. (در بعضی از مکاتب هندی حتی بر گریه کردن و اندوه هم مراقبه می کنن و معتقدنند از اون هم میشه انرژی دریافت کرد اما چون این بحث دیگه ایه و باید فرق بین ایجاد اندوه با دریافت انرژی از اندوه رو بدونیم خواهش می کنم فعلا" در این مورد اقدامی نکنید!)

يك حكايه:

خوب مي خوام يه حكايه از يه گورو ي ( استاد بزرگ) هندي بگم كه توي يه كتاب خوندم. اون با مريدانش دسته جمعي با هم، در جايي بيرون شهر، زندگي مي كردند. همه ي مريد هاي اون موظف بودند سالها پيش اون زندگي كنند و آموزش ببينند. يك روز يه نفر به اون استاد مراجعه مي كنه و مي گه شما چه طوري به اين قدرت رسيدين كه مي تونين با نگاه ديگران رو شفا بدين؟ وقتي من مريد شما بشم، در طي اين همه سال كه بايد پيش شما بمونم، چه تمرين هايي انجام ميديم؟ در طول روز چه كار مي كنيم؟

استاد مي گه: ما صبح ورزش مي كنيم. بعد صبحانه مي خوريم. بعدكار مي كنيم تا نهار. بعد نهار مي خوريم. كمی استراحت مي كنيم، باز كار مي كنيم و شب مي خوابيم!

اون شاگرد عصباني ميشه و ميگه امكان نداره! ما همه ي اين كارها رو انجام ميديم اما قدرت شما رو نداريم. استاد مي گه: هرگز شما مثل ما اين كارها رو انجام نميديد. شما صبحانه مي خوريد، كار مي كنيد، تفريح مي كنيد، در حالي كه به چيز ديگه اي دارين فكر مي كنين، اما ما وقتي صبحانه مي خوريم فقط به خوردن اون فكر مي كنيم! وقتي كار مي كنيم فقط به اون كار فكر مي كنيم. وقتي.....

بنابراين شما هيچ انرژي اي دريافت نمي كنيد! اما ما همه ي انرژي هاي موجود در طبيعت رو دريافت مي كنيم و با بخشيدن فقط مقداري از اون به بيمارها، باعث شفائي اون ها ميشيم!

خوب و حالا تمرين آخر:

يك بار ديگه اين پست رو بخون و تصميم بگير همه ي انرژي موجود در كلمات اون رو دريافت كني. لبخند بر لب داشته باش. حالا آماده باش تا در لحظه ي ابدي اكنون، شاد و راضي باشي. از همين حالا شروع كن! چون امروز اولين روز از روز هاي باقيمانده ي عمر توست