

جلد دوم

یوگای خرد و فرزانیگی

حکمت‌هایی از سری سوامی شیواناندا ساراسواتی



مجتبی ولی بیگی

منوچهر البرزی

به نام خداوند جان و خرد

یوگای خرد و فرزانه‌گی

جلد دوم

سرشناسه	ولی بیگی، مجتبی، ۱۳۶۳ :
عنوان و نام پدید آور	: یوگای خرد و فرزانیگی: حکمت‌های الهام‌بخش از سری سوامی شیواناندا ساراسواتی / گردآوری و تدوین مجتبی ولی بیگی؛ منوچهر البرزی؛ ویراستار مژگان ولی بیگی
مشخصات نشر	: کرج: مهرسمان، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ج۲.
شابک	: ۱: ۹۷۸۶۲۲۹۶۲۱۶۲۲ : ج۲: ۹۷۸۶۲۲۹۶۲۱۶۵۳
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا.
موضوع	: شیواناندا، سوامی، ۱۸۸۷-۱۹۶۳ م، کلمات قصار
موضوع	: Sivananda, Swami-- Quotations :
موضوع	: یوگا
موضوع	: Yoga :
شناسه افزوده	: البرزی، منوچهر، ۱۳۱۹
رده بندی کنگره	: BL۱۲۷۶/۳۹۲
رده بندی دیویی	: ۲۹۴/۵۵۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۸۶۸۳۹

نام کتاب : یوگای خرد و فرزانیگی جلد دوم
تألیف و گردآوری : مجتبی ولی بیگی؛ منوچهر البرزی
ویراستار: مژگان ولی بیگی

صفحه آرای و طراحی جلد: مژگان ولی بیگی

ناشر: مهرسمان

چاپ اول : ۱۳۹۹

تیراژ : ۳۰۰

قطع: رقعی

چاپ : اول

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸۶۲۲۹۶۲۱۶۵۳ :

نشانی: فردیس، خیابان ۲۵ غربی، شماره ۷۰، نمابر +۹۸۲۱۸۹۷۷۰۶۵۹

پیشگفتار

مجموعه حاضر که تحت عنوان یوگای خرد و فرزاندگی در دو جلد تهیه و تدوین شده است، مبتنی بر آموزه های سوامی شیواناندا ساراسواتی از بزرگترین یوگی های قرن بیستم می باشد.

از نگاه سوامی شیواناندا بازی با کلمات، بحث های هوشمندانه فلسفی به شما در خودشناسی کمکی نمی کنند. شما باید به طور هماهنگی سر، قلب و دست خود را از طریق یوگای ترکیبی بکار گیرید؛ آنگاه به کمال و توسعه جامع دست می یابید. این خیلی ساده است که بگوییم: من او هستم. من روح ام. اما خیلی سخت است که آن را احساس کنیم و یگانگی همه موجودات را ببینیم. تا

وقتی که ناپاکی های ذهنی از بین نرفته، هیچ رهایی ممکن نیست. چطور می توانید این احساس روح بودن را داشته باشید، وقتی ذهنتان دارای نوسان و بی قراری است. تنها کسانی که به وراي آگاهی جسمانی رفته اند، حقیقتاً با اعتماد می توانند بگویند که این دنیا توهمی بیش نیست؛ این جهان همچون رویاست و سرائی بیش نیست. اگر تمام مدت روز را در همین دنیای مادی زندگی می کنید. اگر چای تان شیرین نباشد یا غذایتان نمک نداشته باشد، آشفته می شوید؛ خیلی خسته کننده و بی معناست که بگوئید من او هستم.

بسیاری فکر می کنند که به حالت توریا یا بالاترین حالت حکمت و فرزانی دست یافته اند، به وراي این آگاهی جسمانی رفته اند، اما به شکل ناامید کننده ای موقع تمرین عملی آن شکست می خورند. بودا و تمام قدیسان دیگر نیز مورد سخت ترین آزمون ها و امتحان ها قرار گرفته اند. وقتی قلب از طریق خدمت بدون چشم داشت و عشق به یگانه روح متعال پاک شد، آنگاه پایه های رستگاری ریخته می شود. گرداب های بد ذهنی که ذهن را درگیر می کنند، تنها با فیض پروردگار است که از بین می روند. طی هزاران زندگی

نیز نمی توانید تنها با تلاش فردیتان یا تمارین معنوی این گرداب های ذهنی را از بین ببرید. پروردگار تنها کسانی را انتخاب می کند که آرزوی فیضش را و رسیدن مشتاقانه به درگاه الهی را دارند و آنها را کامل و رها می سازد.

از نظر سوامی شیواناندا، یک فرد ممکن است ساعت ها به وعظ و خطابه در مورد فلسفه و دهاها پردازد یا به شکل های مختلف آیات آن را تفسیر کند یا ساعت ها به بحث و گفتگوهای طولانی در مورد یک آیه گیتا پردازد، اما با اینحال حتی ذره ای عشق و ایثار یا شناخت عملی خود و یگانگی تمام خلقت را کسب نکرده باشد. بدون اندک ذره ای خودشناسی، اینکارها تنها تمرین عقلی خشک هستند. ودانته تجربه زندگی است. یک ودانته برای آنکه بگوید معتقد به وحدت و یگانگی است، نیازی به تبلیغ ندارد. عطر و طعم شیرین الهی وحدت همیشه از او سرازیر می شود و همه این حس را خواهند کرد.

یک ودانته از اینکه در معبد در مقابل یک بت زانو بزند، شرم دارد. او احساس می کند که این عمل وحدت و یگانگی اش را از بین می

برده، اما وقتی زندگی قدیسان بزرگ این دنیا که به بالاترین درجه شناخت یگانگی دست یافته اند را بررسی می کند، می بیند که آنها در همه جا و در همه چیز، حضور آن یگانه متعال را می بینند و بدین خاطر نیز در مقابل تمامی مظاهر خلقت سر تعظیم فرود می آورند و آگاهی پشت همه آن نمودها را می بینند و آواز یگانگی را سر می دهند. همه ما، همه عناصر، همه چیزها از آن آگاهی متعال ایم و صرفاً تخته سنگی بی جان یا این جسم فیزیکی نیستیم. آنها کف معابد را جارو کردند، گلهایی را به پروردگار تقدیم کردند. آنها به بالاترین شناخت حقیقت و یگانگی هستی دست یافتند. آنها یگانگی را در تک تک اعمالشان نمایش دادند و اینگونه به یگانگی شهادت می دادند. آنها یوگی های عملی بودند که قلب شان مملو از عشق و ایثار خالص بود. آنها تجسم خدمت بدون چشمداشت و انتظار (کارما یوگا) بودند. آنها یوگای ترکیبی را تمرین می کردند.

چند ساعت می توانید با حضور کامل به مدیتیشن بپردازید. بسیاری بعد از یک ساعت و حتی کمتر ذهنشان پراکنده می شود. بعد از آن باید وقت خود را به خدمت پروردگار اختصاص دهید. صرفاً

نشستن در وضعیت های مدیتیشنی و بستن چشم ها بدون از بین بردن کثیفی و ناپاکی های قلب تان کمکی به شما در مسیر خودشناسی و سامادهی نمی کند. اگر کسی تنها برای نیم ساعت با حضوری کامل بتواند در مدیتیشن بنشیند، یوگی پویایی خواهد شد که از او آرامش، سرور، قدرت به همه کسانی که در ارتباط با اویند سرازیر می شود.

یک پرنده نمی تواند بدون دو بالش پرواز کند. حتی پرنده ای که دو بال دارد اگر دم نداشته باشد باز هم نمی تواند پرواز کند. دم پرنده سبب ایجاد تعال و جهت دادن به پرواز او می شود. این دم پرنده همان عشق (باکتی) است که سبب تعادل خرد (جنانا) و عمل (کارما) می شود. دو بال پرنده نماینده خرد (جنانا) و عمل (کارما) هستند. عمل (کارما)، عشق (باکتی) و خرد (جنانا) را برای رسیدن به کمال نیاز دارید؛ آنها سر، دست و قلب را می گشایند و شما را در رسیدن به هدفتان یاری می کنند. از نظر سوامی شیواناندا خودشناسی مهم ترین و والاترین هدف زندگی است که تنها با عشق، خرد و عمل قابل دستیابی است. آنگاه که

سالك سر، دست و قلب خود را براي حركت به سمت آن يگانه متعال بكار مي بندد.

كتاب حاضر كه جلد دوم از مجموعه يوگاي خرد و فرزانگي است مبتني بر تعاليم سري سوامي شيواناندا ساراسواتي تهيه و تدوين شده است. و هدف از اين جلد، تاملی بر روش‌های بكار گرفته شده در يوگاي خرد و فرزانگي است. نوآموز معنوي چگونه در مسير خرد و فرزانگي گام برمي دارد و چه اصول اساسي را در زندگي مدنظر قرار مي دهد. به همان سبك و سياق جلد اول، هر حكمت در قالب مجموعه از جملات و سخنان پيايي مرتبط با هم ارائه مي شود. همچنين همچون بيشتر كتاب هاي سوامي شيواناندا كه به صورت رايجان در اختيار علاقمندان قرار گرفت، باز نشر اين اثر نيز جهت اهداف غير تجاري كاملا آزاد مي باشد.

همين جا بر خود لازم مي دانم تا از مرگان ولي بيگي جهت ويراستاري و صفحه آرايي كتاب كمال تشكر را داشته باشم و برايش از اينزد منان سعادت و بهروزي را خواستارم. از علاقه مندان، پژوهشگران و محققين خواهشمنديم تا با ارائه نكات و تفدهاي ارزشمندشان ما را در بهبود اين اثر ياري نمايند. اميد هر

بار این اثر به شکلی کاملتر به مخاطبان و علاقه‌مندان حوزه
معنوی ارائه شود.

مهرسمان

مهرماه ۱۳۹۸

۱	حکمت بیست و یکم: جان کلام حکمت
۱۰	حکمت بیست و دوم: برهما ویدایا
۱۷	حکمت بیست و سوم: جنانا (دانش و حکمت راستین)
۲۲	حکمت بیست و چهارم: جنانا یوگا (یوگای خرد و فرزاندگی)
۲۹	حکمت بیست و پنجم: ویوگا (قدرت تشخیص)
۳۵	حکمت بیست و ششم: وایراگیا (عدم وابستگی)
۴۶	حکمت بیستم و هفتم: شاد سامپات (شش ویژگی کمال)
۵۴	حکمت بیستم و هشتم: موموگشاتوا (طلب شدید برای رهایی)
۵۹	حکمت بیست و نهم: چهار منبع دانش
۶۷	حکمت سی ام: یاما
۷۷	حکمت سی و یکم: نیاما
۸۶	حکمت سی و دوم: سکوت درون
۱۰۱	حکمت سی و سوم: مدیتیشن
۱۱۱	حکمت سی و چهارم: پراناوا
۱۲۲	حکمت سی و پنجم: مدیتیشن بر اوم
۱۴۳	حکمت سی و ششم: نیرگونا مدیتیشن
۱۵۲	حکمت سی و هفتم: او در آناهاتا (قلب) منتظر شماس
۱۶۱	حکمت سی و هشتم: باکتی (سرسپردگی و عشق)

۱۶۹	حکمت سی و نهم: کارما مارگا
۱۸۳	حکمت چهلم: قریانی
۱۹۲	حکمت چهل و یکم: سائوچا (باکی)
۲۰۳	حکمت چهل و دوم: ویچارا
۲۱۴	حکمت چهل و سوم: شانتی
۲۱۸	حکمت چهل و چهارم: نیتیا شوکا (شادی ابدی)
۲۲۳	حکمت چهل و پنجم: ایمان
۲۲۹	حکمت چهل و ششم: زندگی در آتمن
۲۳۶	حکمت چهل و هفتم: موکشا
۲۴۳	حکمت چهل و هشتم: جیوا موکتا
۲۵۴	کلام پایانی: ودانته

प्रज्ञा

حکمت بیست و یکم

جان کلام حکمت

۱

در طبیعت انسان تلاش برای سعادت نهفته است، اما همه خوشی‌هایی که آدمی کسب می‌کند تنها برای مدتی محدود هستند. لذت حاصل از حواس، زود گذر و فانی است و خود این حواس نیز با لذت بیش از حد مستهلک می‌شوند؛ بعلاوه آنچه گناه می‌نامیم نیز با این لذایذ همراه می‌شوند و آدمی را فراسوی مقایسه‌های معمول رنج می‌دهند.

۲

حتی اگر لذایذ این دنیا به همان اندازه که ماهیت شان نشان می‌دهد، لذت بخش و شدید باشند، هر قدر متنوع و پیوسته باشند، به

۱

هر حال پیری فرا می رسد و با فراسیدنش می میرند. لذا یز بهشتی نیز در واقع چیزی به جز حالت رشک آور همین لذار یز حسی نیستند؛ که بادوام تر و یک دست ترند. بعلاوه آنها نیز می آیند و می روند و پایان پذیرند.

۳

در یک کلام ضرورتی برای پایان دادن به همه این لذار یز وجود دارد؛ آن ضرورت همان چیزی است که ما را برای کسب لذت ترغیب و تحریک می کند. آن محرک کسب لذت از طبیعت آدمی یعنی جستجو برای شادی و خوشبختی بر می خیزد. آن محرک نشان از آن دارد که ما همیشه به دنبال سعادت، سرور و شادی هستیم و در طبیعت انسان کسب شادی نهفته است و در سرشتش جستجوی شادی همیشگی و پایدار نهفته است.

۴

چنین شادی و سعادت یز بایستی از وجودی نشات گیرد که بی تغییر است؛ اگر چنین وجودی یافت شود، آدمی تنها از آن متعال می تواند سعادت و شادی ابدی و همیشگی را کسب کند و اگر چنین هستی

وجود داشته باشد، چنین وجودی باید هدف اصلی تمام آرزوها، خواست‌ها و اعمال آدمی باشد.

۵

چنین وجودی دور نیست؛ درون قلب تان نهفته است. او آگاهی شاهد ساکشی چایتانیا^۱ است، او که شاهد فعالیت های عقل تان (بودهی) است. او روح بدون صفت و ویژگی (نیرگونا برهمن)^۲ او پانیشادها است که به شکل های مختلف بوسیله روشن ضمیران و حکیمان باستان (ریشی ها)^۳ مدح شده است.

۶

آن وجود هر آنچه باشد در واقعیت یگانه است. تنها در وجود کیهانی که روح یا خود متعال نامیده می شود، وجود دارد. این

^۱ - Sakshi Chaitanya

^۲ - Nirguna (attributeless) Brahman

^۳ - Rishis

وجود، سرشتی کاملاً متعال و همگن دارد. وجود خالص یا عقل ناب است.

۷

عقل نمی تواند به برهمن بعنوان ویشرگی و حالتی از عقل دلالت کند زیرا عقل زاییده اوست. او ذات و هستی^۱ است. برهمن وجود متفکر نیست بلکه خود اندیشه است. او داننده نیست، بلکه خود دانش است؛ او صاحب قدرت ها نیست، بلکه خود قدرت است؛ او خود زیبایی است؛ خود برکت و سرور است. تفاوت را حالا دیدید؟ او بعنوان اساس و خمیره همه چیز توصیف می شود. او کاملاً مبرا از صفات از هر صفت یا ویشرگی قابل درک است.

۸

اما اگر هیچ چیزی به جز آن وجود بسیط کاملاً متعال وجود ندارد از کجا چنین دنیایی که ما را احاطه کرده وجود دارد؛ از کجا چنین درکی از خود بعنوان موجودی مجزا داریم. برهمن بوسیله قدرت خاصی که مایا و آویدیا نامیده می شود، علت تجلی این دنیا است.

^۱ - Svarupa

آه چقدر عمیق، مرموز و ژرف است این مایا؛ این نیروی مرموز برهمن! هر انسانی، اگر چه در اساس حقیقتا برهمن است، اما این حقیقت را این حقیقت که من برهمن هستم را درک نمی کند و بی هیچ قاعده و منطقی متقاعد شده که فرزند شخصی است. به راستی ذهن انسان های دنیایی به طور مکررتنها با فریفته شدن بوسیله مایای برهمن در این سامسارای نگون بخت، آواره پرسیه می زند.

ایده برهمن، وقتی از دیدگاه عقلی داوری می شود، مفهومی انتزاعی است اما برای کسانی که شهود مستقیم دیدنش را دارند کاملاً واقعی است و تنها حقیقت است. بنابراین، آگاهی از واقعیت برهمن، شجاعانه به همان اندازه آگاهی از میوه ای که در دست می گیرید، واقعی توصیف می شود.

حتی عقل نیز تنها می تواند کمی از این حقیقت را درک کند. برهمن صفات مثبتی چون سات_چیت_آناندا (وجود، آگاهی و

سرور، خلوص، کمال و غیره را دارد. آنها واقعا صفت نیستند
آنها اصطلاحات مترادفی برای حقیقت یا برهمند.

۱۲

سات_چیت_آناندا (وجود، آگاهی و سرور) نیز یک تصویر
ذهنی است؛ آنها تنها متعالترین کیفیات برهمند که عقل آدمی می
تواند درک کند.

۱۳

عقل تنها می تواند برهمند را به صورت سات_چیت_آناندا (آگاهی،
برکت و سرور) درک کند. این دلیل آنست که چرا این
خصوصیات به او نسبت داده می شوند. اما برهمند متفاوت از سات
چیت_آناندا نیز هست. این به آن معنی نیست که برهمند انتزاعی
متافیزیکی یا مفهومی منفی است. او تنها واقعیت یا حقیقت زنده است.
اوست هستی، اوست ذات.

۱۴

به طور کلی برهمند با نفی و سلب صفات و خصوصیات توصیف می
شود، اینکه بی شکل و بی تغییر و تبدیل است. همانند آنچه خود ما
وقتی می خواهیم نور را برای یک نابینا توصیف کنیم، چنین

روشی را برمی‌گزینیم. می‌گوییم نور نه صدا دارد، نه مزه دارد، نه شکل دارد، نه وزن دارد، نه مقاومتی دارد و نه می‌توانی از طریق فرایند تحلیل ذهنی آن را بشناسی. البته نور می‌تواند دیده شود، اما نه برای ادم نابینا. بدین خاطر این کلماتی هستند که برای او جهت توصیف نور استفاده می‌شود.

۱۵

رهایی (موکشا) از سامسارا چیزی نیست که بتوان آن را بچنگ آورد. اگر چیزی به دست آوردنی و کسب شدنی بود که با نتیجه اعمال به دست می‌آید، ابدی و همیشگی نبود. این رهایی همکنون و همین حالا حضور دارد. چیزی که ابدی و همیشگی است؛ همیشه هست؛ نه آنکه زمانی نباشد و زمان دیگر در نتیجه تلاش و اعمال خاص کسب شود. بخاطر جهل (آجانا) خود را اسیر می‌پنداریم. با طلوع آفتاب آگاهی (جانا)، و فرو افتادن پرده جهل، موکشا یا رهایی از سامسارا روی می‌دهد.

۱۶

تنها کسی برکت ابدی و صلح همیشگی را تجربه می کند که از ذهنش فرا رفته و در وجودِ متعالِ آگاهِ مسرورِ خود متعال قرار گرفته است.

۱۷

همه چیز با یگانه متعال یکی است و در حقیقت خودش، یگانه متعال است. آنچه با کسب آگاهی (جانا) به دست می آید، از بین رفتن حس جدایی است که همکنون جاریست و آنگاه رهایی (موکشا) به راحتی حاصل می شود. هدف تمام تمارین معنوی، زدودن چنین جهلی یعنی ایده جدایی است. وقتی حجاب فرو می افتد، برهمین (روح) در جلال و شکوهش می درخشد.

۱۸

بعضی بارها و بارها تمارین فیزیکی و تنفسی سخت را انجام می دهند. ساعت ها در زمستان تا گردن در آب فرو می روند. خود را در معرض آفتاب شدید و گرمای سوزان آفتاب قرار می دهند تا به این حالت برسند. اما اینها تنها ابزاری برای کنترل ذهن و کنترل

حواس اند. آنها خود پایان و فرجام نیستند. پایان نهایی وصول به آگاهی روح (برهمن جنانا)^۱ یا دانش خود متعال است.

۱۹

ادمی بایستی در روح ودانته زندگی کند. چگونه؟ با از بین بردن این احساس "من"، "مال من"، خودخواهی و دلبستگی. تنها آنگاه در حالیکه در حال انجام وظایف روزانه اش در این دنیا است، می تواند واقعا خوشحال و خوشبخت باشد. تنها آنگاه این زندگی حقیرانه پر از عجله، نگرانی، هیجان و رقابت به نظرش در مقابل زندگی پربرکت روح درونش که همیشه درخشان و جاودانه است، چیزی به نظر نمی رسد.

۲۰

امید همه شما از برکت جاوید با شناخت خود متعال محظوظ شوید. امید همه شما حیاتی از ودانته عملی را در جنگ روزانه زندگی به پیش رانید.

^۱ - Brahma Jnana

حکمت بیست و دوم

برهما ویدایا

۱

برهما ویدایا (علم خدا)، علم علم هاست. آنکه برهما ویدایا یا علم برهمن یا علم مطلق را بداند، همه چیز را می داند؛ دانشش کامل است؛ تجربه ای کامل از طریق دانش شهودی دارد. علم شاهانه، راز شاهانه، پاک کننده متعالی است که با دانش شهودی مستقیم بر مبنای عدل حاصل می شود، کاملاً قابل اجرا و عملی و همیشگی است.

۲

از بین تمام خلقت پروردگار، انسان فقط می تواند خدا را درک کند، به او عشق ورزد و به رهایی نائل شود. حقیقتاً، دانش بشر

بایستی کل کائنات را در بر گیرد. هیچ چیزی در این کائنات وجود ندارد که بشر نتواند آن را بشناسد. این عشق به دانش بخاطر خود دانش است و نه لزوماً بخاطر اینکه نفع یا محصولی برایمان فراهم کند و یا کاری انجام داده باشیم، بلکه بخاطر عشق به حقیقتی که در نهاد ما نهفته است. این تقدیر و افتخار انسان است.

۳

انسانی که حیوان درونش را بیرون انداخته و در او، در خدا، متعال شده است و این تعالی را در زندگی روزمره اش، در هر لحظه زندگی اش، در فکر، کلام و عملش جاری ساخته، حقیقتاً زندگی روحانی را در پیش گرفته است.

۴

تنها یک راه حل جهت درمان تمام دردها و بیقراری ها وجود دارد. اگر می خواهید از شادی واقعی و همیشگی برخوردار شوید، مجبورید از همه تجملات رها شوید و به زندگی ساده و طبیعی برگردید. جاودانگی را می توان تنها با شناخت خود از طریق

زندگی ساده، تمرین یوگا، خویشنداری، نظم و انضباط ذهنی و مدیتیشن به دست آورد.

۵

چرا اینقدر کتاب می خوانید؟ اینکار هیچ فایده ای ندارد. کتاب متعال درون قلب تان است. صفحات این کتاب بی پایان، منبع همه دانش ها را باز کنید. همه چیز را خواهید فهمید. این چه دانشی است که با دانستنش همه چیز را خواهید فهمید. این دانش روح (برهمن) یا حقیقت غایی است. این علم متعال، پارا ویدایا یا برهما ویدایا است. این علم علم هاست.

۶

چشمانتان را ببندید. حواس تان را کنار بگذارید. ذهنتان را آرام کنید. افکارتان را که به سان حباب در دریاچه ذهن بالا می آیند، خاموش کنید. امواج ذهنی را ساکن و آرام کنید. عمیقاً درون روح (آتمن)، خود واقعی، روح متعال، نور نورها، خورشید خورشیدها فرو روید. تمام دانش ها برایتان آشکار خواهد شد. به حکمت و

آگاهی الهی دست می یابید. همه شک ها کنار خواهند رفت. همه عذاب های ذهنی ناپدید می شوند. تمام بحث ها و گفتگوهای داغ خاتمه می یابند. آرامش، سعادت، خوشبختی ابدی و دانش تنها باقی می ماند.

۷

برهما ویدایا یا علم روح یا شناخت خود متعال، دانشی نیست که از لابه لای کتاب ها به دست آید؛ موضوعی نیست که با مطالعه صرف فکری، برهان و استدلال یا حتی با بحث و گفتگو قابل درک و تحقق باشد. دانش تخصصی صرف و مطالعه وسیع با درجه بالایی از هوش به تنهایی نمی توانند به کسی در شناخت عملی این حقیقت موجود در این علم کمک کنند. این امر نیاز به نظم و انضباط کامل دارد، نظم و انضباطی که در دانشگاه ها و دانشکده های مدرن مان یافت نمی شود. این امر نیازمند تمرین معنوی سفت و سختی برای دستیابی به هدفی است که بوسیله پارا ویدیا یا علم متعال نشان داده شده است.

۸

فرد بایستی به قلمرویی برسد که نه نوری و نه تاریکی، نه شرقی و نه غربی، نه سودی و نه ضرری وجود ندارد؛ قلمرویی که نمی تواند هرگز با ذهن و احساسات بدان دست یافت. این قلمرویی تخیلی و انتزاعی نیست؛ مطمئناً نیست. مکانی وهمی یا غیرواقعی از جعلی اساطیری نیست. این تنها و یگانه واقعیت، اقامتگاه همیشگی آرامش جاودان و سرور عمیق است، جائیکه ذهن بی قرار و بی تاب می تواند آرام گیرد.

۹

امکان رسیدن به چنین سطحی در دسترس همه کسانی است که با صبر، پشتکار، عزم آهنین و اراده قوی آماده مبارزه سخت هستند. این قانون بزرگ طبیعت است. طبیعت کاملاً بی طرف است. انسان در شرایط عادی باید قبل از رسیدن به کمال یا دانش خود متعال، تولد های بی شماری را تجربه کند. اگر آدمی در تمارین معنوی اش صادق باشد، می تواند به سرعت تکامل یابد. می تواند پیشرفت معنوی اش را در چند تولد سرعت بخشد که در غیر این صورت هزاران سال طول می کشید. او می تواند چرخه تولد ها و مرگ ها

را با استفاده از تمرین معنوی شدید، خودکنترلی بزرگ و تلاش مصمم کوتاه کند. اگر او سالک معنوی درجه یک با انگیزه های معنوی والا شدیدی باشد، می تواند در چشم بهم زدنی تنها در یک تولد به شناخت خود نائل آید.

۱۰

به طور تام و تمام هدف زندگی را دریابید. تسلیم وسوسه ها نشوید. فضائل ارزشمندی چون فروتنی، بخشش، بردباری و ... را در خود افزایش دهید. به طور مشتاقانه و سرسختانه خواهان رسیدن به آگاهی الهی باشید. ایمان، علاقه و توجه داشته باشید. شما محکوم به موفقیت اید.

قلب، ذهن و روح خود را حتی در کوچکترین اعمال خود بکاربندید. این راز موفقیت است

۱۱

زندگی بشر نباید به محدودیت های زندگی خانوادگی اش محدود شود: و نه به کل روستا یا شهرکی که زندگی می کند و نه به ایالت و نه به کل کشور و نه به کل زمین و نه به کل کائنات

محدود شود. عشقش بایستی کل جهان را در برگیرد. بنابراین، وقتی انسان به دانش بخاطر خود دانستگی عشق می ورزد و عشقش جهانی و نامحدود است، آنگاه پروردگار متعال حمایت کننده خشنود می شود، زیرا انسان به قله جلال و شکوه اش نائل می شود.

۱۲

اگر ایمان و اعتماد کامل به پروردگار این منبع و منشأ تمام چیزها دارید، اوست تنها نجات دهنده یتان، اوست تنها حقیقت تان، اوست قدرت درون یتان، این چشمه قدرتمند سعادت ابدی و شادی، شما حقیقتاً متبرکید.

जन

حکمت بیست و سوم

جنانا

(دانش و حکمت راستین)

۱

دو پرنده در یک درخت وجود دارد. یکی در شاخه بالا و دیگری در زیر نشسته اند. پرنده ای که در بالا نشسته است کاملاً بی سر و صدا ، ساکت و با شکوه است. همیشه سعادتمند است. پرنده دیگری، که در شاخه های زیرین نشسته است، میوه های شیرین و تلخ را به نوبت می خورد. گاهی در شادی می رقصد. و گاهی سیه روز است. لحظه ای خوشحال می شود و لحظه دیگر گریه می کند.

۲

بعضی اوقات میوه ای بسیار تلخ را مزه می کند و منزجر می شود. به بالا نگاهی می اندازد و پرنده شگفت انگیز دیگر را با پرهای طلایی می بیند که همیشه سعادتمند است. آرزو هم می کند تا پرنده ای همچون او با پرهای طلایی باشد، اما خیلی زود همه چیز را فراموش می کند. دوباره شروع به خوردن میوه های شیرین و تلخ می کند. میوه دیگری می خورد که بسیار تلخ است و احساس بدبختی می کند. دوباره سعی می کند همانند پرنده بالایی شود. به تدریج، خوردن میوه ها را رها می کند، و آرام و سعادتمند همچون آن پرنده دیگر می شود.

۳

پرنده بالایی، خدا یا برهمن است. پرنده پایینی، جیوا یا وجود فردی است که ثمره ی کارماهایش، یعنی لذت و درد، را درو می کند. او در نبرد زندگی ضربه می زند و ضربه می خورد. او بلند می شود و مجدد بخاطر کشش های حواسش که او را به پایین می کشند، فرو می افتد. به تدریج عدم وابستگی (وایراگیا) و قوه تمیز (ویوکا) را توسعه می دهد، ذهن خود را به سمت خدا می

گرداند، مراقبه می کند، به خودشناسی می رسد و از سعادت ابدی
برهمن لذت می برد.

۴

جنانا، دانش و حکمت است؛ شناخت برهمن بعنوان خود متعالش،
خود یگانه اش است. جنانا، شهادت دادن به آن است که من روحم،
آگاهی ناب همه جا حاضر، یکتای بی نیاز، شاهد خاموش، بی لذت و
خواسته، بی آفریننده، نه زاده و نه زاییده شده.

۵

علت اسارت و رنج، آویدیا یا جهل است. من کوچک (جیوا)
احمقانه بخاطر غفلتش تصور می کند که جدای از برهمن است.
آویدیا همچون حجابی عمل می کند که جیوا (من فردی) را از
درک ماهیت حقیقی اش باز می دارد.

۶

آجنانا، غفلت و جهل است. هویت دادن به خود با مرکب های توهمی
بدن، ذهن، پرانا و حواس، جهل (آجنانا) است. قبول آنکه من عامل
ام، من لذت برنده ام، من آموزگار و روحانی ام، این مال من است، او

پسر من است. این آجانا، غفلت و ناآگاهی است. تنها جنانا، حکمت و خرد می تواند آجانا را از بین برد، همچون نور که می تواند تاریکی را از میان بردارد.

۷

برهمن، خود متعال نه عامل عمل و نه لذت برنده ی از ثمره اعمال است. خلقت، حفظ و نگهداری و نابودی این جهان از او ناشی نمی شود. انھا ثمره ی مایا یا انرژي پروردگار هستند که خود را بعنوان فراگردهای کائنات متجلی می کنند.

۸

دانش روح (برهمن جنانا) این حجاب را کنار می زند و فرد (جیوا) در ماهیت اصلی اش یعنی وجود، آگاهی و برکت متعال - سات، چیت، آناندا - آرام می گیرد.

۹

یک یوگی در مسیر آگاهی و فرزاندگی (جنانا) تشخیص می دهد که برهمن، حیاتِ حیاتش، روحِ روحش، است. او احساس می کند و آگاه می شود که خدا، خود اوست.

۱۰

از طریق شهود معنوی یا ادراک الهی و نه از طریق مطالعه صرف کتاب ها، دگم ها و تئوری ها، یک جنانا یوگی می فهمد که او با ابدیت یکی است. مذهب مسیری برای شناخت خود است و نه صرفاً کلام و حرف.

۱۱

از طریق مدیتیشن شدید و ثابت با فرو رفتن در عمق قلبش، مروارید شگفت انگیز آتمن (روح) را این گنجینه پرارزش تر از تمام ثروت های این دنیا را به دست می آورد.

۱۲

جنانا (آگاهی) صرفاً دانش فکری نیست. حکایت یا اعتراف به چیزی نیست. پذیرشی روشنفکرانه نیست. شناخت مستقیم یگانگی یا وحدت با وجود متعال است. باور عقلی به تنهایی شما را به سمت دانش مطلق (برهما_جنانا) رهنمون نمی سازد.

ज्ञान योग

حکمت بیست و چهارم

جنانا یوگا

(یوگای خرد و فرزانیگی)

۱

جنانا یوگا، مسیر حکمت و فرزانیگی است. رهایی از طریق دانش روح به دست می آید. رهایی از طریق شناخت یکسانی و این همانی روح فردی با روح اعظم یا برهمن به دست می آید.

۲

جنانا یوگا یا علم شناخت خود تنها از طریق مطالعه صرفا عقلی، استدلال، مباحثه و گفتگو به دست نمی آید. بلکه سخت ترین علم ها است.

۳

خودشناسی یا درک شهودی مستقیم از خود متعال برای وصول به آزادی و کمال ضروری است. جنانا یوگا یا مسیر حکمت که فرد با تامل و شهود مستقیم، یگانگی اش را در می یابد، معهذاً برای عامه مردم نیست. عامه مردمی که هنوز قلب هایشان به اندازه کافی پاک نیست و قوه ادراکشان به اندازه کافی برای فهم و تمرین این مسیر فکری و شهودی پریپیچ و خم و پرتیغ تیز نیست. بنابراین کارما یوگا (یوگای خدمت خالصانه) و باکتی یوگا (یوگای عشق) در ابتدا تمرین می شود تا قلب را خالص کند و آن را برای دریافت دانش آماده کند.

۴

چهار راه اصلی یوگا برای شناخت خدا عبارتند از کارما یوگا، باکتی یوگا، راجا یوگا و جنانا یوگا. کارما یوگا برای انسانی با خلق و خویی فعال مناسب است؛ باکتی یوگا برای انسانی با منشی ایثارگرانه، راجا یوگا برای فردی با خلق و خویی عارفانه؛ جنانا یوگا برای افراد منطقی و فیلسوف مسلک یا پرسش گر مناسب

است. تمرین یوگا منجر به اتحاد و یکی شدن با پروردگار می شود. نقطه شروع هر چه باشد، پایان فرجامین یکی است.

۵

دو مسیر در یوگا جهت خوشناسی وجود دارد؛ مسیر مورچه و مسیر پرنده. همچون مورچه که به آرامی در مسیر معنویت گام برمی دارد. سائلک برای تصفیه و پاکسازی قلبش کارما یوگا تمرین می کند و با از خودگذشتگی به ارائه خدمت می پردازد و سپس به پرستش (اوپاسانا) جهت تمرکز ذهنش می پردازد. در نهایت در مسیر جنانا یوگا (یوگای خرد و فرزاندگی) گام برداشته و سرانجام به هدف زندگی می رسد. این مسیر مورچه است. همچون پرنده که به یکبار در آسمان پرواز می کند، سائلک پیشرفته، یکسره جنانا یوگا را تمرین می کند و به نور خودشناسی نائل می شود. این مسیر پرنده است.

۶

جوینده ای که در مسیر حقیقت گام برمی دارد بایستی خود را با چهار وسیله نجات مجهز کند. این چهار وسیله عبارتند از ویوکا

(قدرت تمیز)، وایراگیا (عدم وابستگی)، ویشرگی های ششگانه
کمال (شاد سامپات) و اشتیاق شدید به رهایی (موموکشاتوا).
تنها آنزمان که جوینده خود را با چهار وسیله نجات مجهز ساخت،
می تواند بی باکانه در مسیر حکمت (جنانا یوگا) گام بردارد.
هیچ پیشرفت معنوی حاصل نمی شود مگر اینکه سالک موهبت کسب
این چهار صلاح را حاصل نماید.

۷

قدمت این چهار صلاح به قدمت وداها و قدمت خود این کائنات است.
هر مذهبی آنها را تجویز می کند؛ ممکن است نامها از مسیری به
مسیر دیگر متفاوت باشد اما این موضوع اهمیتی ندارد. تنها انسان
غافل، عادت نامطلوب بحث های کلامی و طرح سوالات
غیرضروری را دارد. توجهی به آنها نکنید. این وظیفه شماست تا
برای خوردن این میوه حکمت تلاش کنید. همکنون برای درک این
چهار شرط لازم و اساسی نجات تلاش کنید.

۸

هفت مرحله برای حکمت و دانش وجود دارد. ابتداء، بایستی دانش و آگاهی از طریق مطالعه عمیق دانش روحانی و همراهی با خردمند و انجام اعمال پرفضیلت بی هیچ انتظاری بسط یابد. این میل و خواسته خوبی است که اولین مرحله جنانا (دانش و حکمت) را شکل می دهد. این مرحله ذهن را با آب تشخیص و تمیز آبیاری کرده و از آن محافظت می کند. در این مرحله هیچ جاذبه و کششی به سمت موضوعات بیرونی وجود ندارد و بی تفاوتی به آنها شکل می گیرد.

۹

جستجوی همیشگی روح (ویچارا) مرحله دوم را شکل می دهد. و سومین مرحله با پرورش بی تفاوتی ویژه به چیزهای بیرونی به دست می آید و ذهن همچون رشته نخی نازک می شود.

۱۰

در مرحله سوم سائلک رها از هر کشش مادی است. اگر سائلک در مرحله سوم بمیرد، برای مدت های طولانی در بهشت می زید و مجدداً بر روی زمین بعنوان یک حکیم متولد می شود.

۱۱

در مرحله چهارم همه امیال در شکل ذهنی آن (واساناها) از ریشه از بین می روند. این دنیا همچون رویا به نظر می رسد. آنهایی که به مرحله چهارم می رسند به همه چیز این کائنات با دیدی یکسان می نگرند.

۱۲

مرحله پنجم کمال عدم وابستگی و تعلق به چیزهای این دنیایی است. هیچ خواب و بیداری در این مرحله وجود ندارد. این مرحله جیوا موکتا است که در آن تجربه سعادت ابدی روح همراه با آگاهی تام و کمال دست می دهد.

۱۳

مرحله ششم، مرحله دانش حقیقت است. مرحله هفتم توری یا حالت فراآگاهی، موکشا یا رهایی است. هیچ قصد و نیتی ذهنی (سانکالپا) وجود ندارد. همه کیفیات ذهنی (گوناها) محو می شوند. این مرحله ورای ذهن و گفتار است. رهایی ورای جسم، وجود بدون کالبد در مرحله هفتم حاصل می شود.

۱۴

استقرار در اطمینان و یقین روح، بدون امیال و با دیدی یکسان بر همگان، با ریشه کن سازی تمامی تفاوت گذاری بین من و او، وجود و عدم وجود، توری یا هفتمین مرحله است.

۱۵

فرزند من! یک یوگی شو. یوگا به تمام دردهایتان پایان می دهد. یوگا تمام سموم و گرفتاری ها را از بین می برد. بیدار شوید. چشمانتان را باز کنید. به تمرین یوگا پردازید.

विवेक

حکمت بیست و پنجم

ویوکا

(قدرت تشخیص)

۱

هنگامیکه ویوکا (قدرت تمیز و تشخیص) طلوع می کند دروازه ذهن متعال با قدرت باز می شود.

۲

اصلی جاودانه و تغییر ناپذیر در میان پدیده های در حال تغییر این جهان پهناور و حرکات زودگذر و نوسانات ذهن وجود دارد. آنچه جوینده بایستی به درک آن نائل شود: درک آنچه حقیقی، واقعی، پایدار و جاودانه است از آنچه غیر حقیقی، غیر واقعی، موهوم و ناپایدار است.

۳

قدرت تشخیص (ویوکا)، تمیز بین آنچه واقعی و آنچه غیر واقعی است؛ بین آنچه پایدار و ناپایدار است؛ بین خود و غیر خود است. ویوکا در انسان از طریق فیض پروردگار طلوع می کند.

۴

این فیض تنها بعد از آنکه فرد به انجام خدمات بی وقفه ی فروتنانه در تولدهای بی شمار با این احساس پرداخت که وی ابزاری در دست پروردگار است و خدماتش پیشکی به پروردگار است جاری می شود.

۵

فرد بایستی به طور کامل نسبت به محدودیت ها و توهم این دنیای مادی مرده باشد تا در عظمت و زیبایی حیات در روح زندگی کند. این حقیقت اساسی هرگز فراموش نمی شود. رویا و خیال هایی که خدا را به این زمین نفسانی می آورند چیزی به جز نمایشی از غرور انسانی نیستند که صرفاً نتیجه درماندگی در تشخیص بین آنچه وجود دارد و حقیقت است با آنچه نیست، می باشد.

۶

جوینده بایستی خود را از شش موج اقیانوس سامسارا جدا کند و این قدرت تشخیص در او ایجاد شود که خود واقعی ارتباطی به این امواج ندارد. این شش موج شامل تولد و مرگ متعلق به بدن مادی؛ گرسنگی و تشنگی متعلق به پرانا؛ شادی و غم که ویژگی های ذهن اند. روح به هیچ چیز ضمیمه نمی شود و آزاد و رها است. این شش موج نمی توانند هیچگاه برهنه (روح) را لمس کنند.

۷

درس های بزرگی از فروتنی خالصانه و احتیاط مداوم باید ملکه ذهن هر شخصی باشد که خواهان پیشرفت در مسیر لغزنده منتهی از تاریکی به نور، از غیر حقیقی به حقیقی و از ناپایداری و میرایی به نامیرایی و جاودانگی می باشد.

۸

اجازه ندهید قلب تان راه به رنج و محنت ها دهد. همیشه به سادانای (تمرین معنوی تان) متمایل باشید. قدرت تمیز و تشخیص

را یاد بگیرید. ویراگی (عدم وابستگی) حقیقی پایدار را با همراهی با انسان های فرزانه یاد بگیرید. در ارتباط بودن با قدیسان و مطالعه ادبیات ودانته قوه تمیز را در انسان روشن می کند. ویوکا بایستی به حداکثر درجه توسعه یابد. جوینده بایستی در آن به خوبی تثبیت شود.

۹

طبیعت شاد و خوشحال خود را افزایش دهید. طبیعتی مهربان و خلق و خویی متعادل و ساده و بی تکلف داشته باشید. رازهای طبیعت را بفهمید. قدرت اراده یتان را بالا ببرید. همه انرژی هایی که هدر می دهید را حفظ کنید و نگه دارید. سنجیده در این دنیا گام بردارید. به آرامش بسیار دست خواهید یافت.

۱۰

وقت و ساعت های گرانبهایتان را هدر ندهید. عادات زیان آور و بد خود را بیاید و آنها را از بین ببرید. خودتان بهترین قاضی در این مسیر هستید. تلاش کنید تا ائتلاف وقت در همراهی های بیهوده و عبث را به حداقل برسانید. همیشه هوشیار و مراقب باشید. کم صحبت کنید.

۱۱

همیشه خود را در مقابل تأثیرات بد محافظت کنید. اجازه ندهید، نقش و انگارهای ذهنی معنوی محو شوند. باز یافتن مجدد آنچه در معنویت از دست رفته مشکل است. ویچارا (جستجوی روح و خود متعال)، ویوکا (قوه تمیز و تشخیص صحیح) را همیشه تمرین کنید. اراده خود را در مقابل تأثیرات بد بکار گیرید.

۱۲

در مسیر معنویتان از مشکلات و شکست ها نهراسید. مشکلات، قدرت اراده یتان را افزایش می دهد. شکست ها، سکویی برای موفقیت اند. عقل، قدرت تمیز، زیرکی و قضاوت درست را بکار بندید. بر مشکلات یک به یک غلبه خواهید کرد.

۱۳

این دنیا بهترین معلم شماست. درسی در هر چیزی وجود دارد. درسی در هر تجربه ای است. آن را یاد بگیر و خردمند شو. هر شکستی قدمی برای موفقیت است. هر مشکلی یا ناامیدی، امتحان ایمانتان است. هر حادثه یا وسوسه ناخوشایندی، آزمایشی از

حکمت بیست و پنجم

قدرت درونی تان است. بنابراین هرگز ناامید نشو. گام بردار رو
به جلو ای قهرمان.

वैराग्य

حکمت بیست و ششم

واپراگیا

(عدم وابستگی)

۱

در گیتا (فصل ۱۸، آیه ۳۸) می خوانیم: "لذتی که حاصل تماس اندام حسی با شی بیرونی (آبژه بیرونی) است در ابتدا همچون شهد می ماند، اما در انتها همچون سم است." چشمانتان را همکنون باز کنید. اعمال با فضیلت انجام دهید. همراهی با خردمند را بجوئید. پروردگار را به یاد آورید. مدیتیشن کنید. زندگی شکوهمندی خواهید داشت.

۲

عدم وابستگی (وایراگیا) صرفاً حالتی ذهنی و درونی است. انسانی ممکن است در میان تجملات، زنان، ثروت ها و ... زندگی کند، با اینحال در حالت کاملی از عدم وابستگی (وایراگیا) به سربرد. در حالیکه مرتاضی که در غارهای هیمالیا زندگی می کند، به تکه پارهای لباس خود چسبیده باشد.

۳

عدم وابستگی بی تفاوتی نسبت به لذت حسی در اینجا و آخرت است. وایراگیا از طریق نگرستن به تقائص زندگی حسی ناشی می شود. لذت حسی، شادی حقیقی نیست؛ توهمی، گذرا و ناپایدار است. مخلوط با درد است. با نگرستن دوباره و دوباره به تقائص زندگی حسی، وایراگیا طلوع می کند. وایراگیا باید از طریق مطالعه کتب معنوی، سات سانگ، ویچارا (تشخیص درست) و جستجوی حقیقت تقویت شود.

۴

عدم وابستگی مولود قدرت تشخیص (ویوکا) یا تمیز بین آنچه واقعی و غیر واقعی، ذات و غیر ذات است. این قدرت تمیز حاصل

خدمات فداکارانه و عاری از نفس پرستی در تولدهای بسیار و از طریق پرستش و عبادت پروردگار و فیض و فضل پروردگار حاصل می شود. ویوکا قدرت معنوی را بوجود می آورد.

۵

بدون عدم وابستگی نمی توان انتظار هیچ پیشرفت معنوی حقیقی را داشت. در ودانته، عدم وابستگی تمرین معنوی پایه و اساسی است. اگر به عدم وابستگی (وایراگیا) برسید، تمام فضایل دیگر به خودی خود حاصل می شوند. پاتانجالی ماهاریشی^۱ می گوید: ذهن بوسیله مدیتیشن و وایراگیا کنترل می شود. انها دوبال جوینده برای صعود به قلمرو ابدی است.

۶

لرد کریشنا^۲ می گوید: ذهن با تمرین، عدم هوی و هوس و عدم وابستگی شدید کنترل می شود. با وایراگیا، ذهن وابستگی را رها می کند. آنکه در مسیر عدم وابستگی حرکت می کند، با کارما

^۱ - Patanjali Maharshi

^۲ - Lord Krishna

محدود نمی شود. بنابراین، وظیفه جوینده است تا این فضیلت را پرورش دهد.

۷

انسان مجهز به عدم وابستگی (ویراگیا) هیچ کششی به این دنیای مادی ندارد. از اینرو ویراگیا، ثروت عالی و پایان ناپذیری برای جوینده معنوی است. ویراگیا به تمرکز ذهن کمک می کند و میل و شوق سوزان جهت رهایی یا رستگاری را بوجود می آورد.

۸

برهنگی جسمی به تنهایی نشانه ویراگیا (عدم وابستگی) واقعی نیست. آنچه نشان ویراگیای واقعی است برهنگی ذهنی یعنی ریشه کن سازی کامل امیال در شکل در ذهنی آن (واساناها) و منیت است. با وانمودهای بیرونی عدم وابستگی فریفته نشوید.

۹

ویراگیای حقیقی، به حالت درونی ذهنی با توجه به سبک زندگی بیرونی اشاره دارد و می تواند توسط همه افراد به یکسان چه یک سانیاس (تارک دنیا) یا انسانی که زندگی خانوادگی و شغلی دارد، تمرین شود.

۱۰

وابستگی نخستین فرزند مایاست. کل تجلی ها و نمودهای پروردگار با همین نیروی وابستگی حفظ می شود. وابستگی ماده مغذی ذهنی است که همچون مخلوطی از مواد چسبنده است. ذهن نیز به اشیا و موضوعات مانند آنها می چسبد. از این رو وابستگی بسیار قوی است.

۱۱

خودخواهی (آهانکارا، نفس پرستی) باعث دلبستگی می شود. وابستگی ها علت ریشه ای برای همه بدبختی ها و مشکلات این دنیاست.

۱۲

میل شدید بر اراده ضعیف غلبه می یابد. میل را کاهش داده و در خشنودی و رضایت از خود زندگی کنید. ریشه میل را با ویوکا (قوه تمیز و تشخیص) و وایراگیا (عدم وابستگی) ریشه کن سازید.

۱۳

با میل شدید به چیزی، شما آن را به دست می آورید. با رها کردن چنین میلی، آن چیز خودش شما را دنبال می کند. آزادی حقیقی، آزادی از تولد و مرگ است. آزادی حقیقی، آزادی از جسم و ذهن است. آزادی حقیقی، آزادی از بند کارماهاست. آزادی حقیقی، آزادی از وابستگی به جسم و ... است. آزادی حقیقی، آزادی از امیال و منیت است.

۱۴

تمایل به فکر کردن در مورد موضوعات حسی، به راستی علت اسارت و تبعید مان است. شهوت و حرص و آز مانع چشم پوشی و ترک علاقه می شوند. شهوت، پول و شهرت سه مانع جهت خدانشناسی هستند.

۱۵

مرد حریص و شهوت ران فرد مناسبی برای زندگی معنوی نیست. خشم، شهوت و حرص و آز سه دشمن پایه معنویت هستند.

۱۶

کسی که به طور کامل خود را از امور دنیایی کنار می کشد، نمی توان او را در مجموع فردی دانست که این دنیا را کنار گذاشته است. اما کسی که به طور واقعی در ارتباط با این دنیا زندگی می کند، خطاها و اشتباهاتش را در می یابد. از هر میل و هوسی آزاد می شود و روحی می شود که به هیچ چیز وابستگی ندارد و می توان گفت که به طور واقعی این دنیا را کنار نهاده است.

۱۷

وایراگیا به معنای کنار گذاشتن وظایف اجتماعی و مسئولیت های زندگی فردی نیست. به معنای ترک جهان جهت زندگی در انزوا و عزلت نیست. ویراگیا جدائی و عدم تعلق ذهنی نسبت به همه چیزهای دنیوی است.

۱۸

ممکن است فرد در این جهان زندگی کند و همه وظایفش را بدون تعلق و وابستگی به آنها انجام دهد. ممکن است یک خانه دار با خانواده ای بزرگ باشد، اما در عین حال عدم تعلقات ذهنی کاملی

داشته باشد. می تواند در میان فعالیتهای دنیوی خود تمرین معنوی را انجام دهد. او که عدم تعلق ذهنی کامل در این دنیا دارد، قهرمان حقیقی است.

۱۹

چنین قهرمان حقیقی بهتر از سادهو و تارک دنیایی است، که هر لحظه از زندگیش مجبور است تا با وسوسه های بی شمار مواجه شود.

۲۰

وایراگیا عدم میل به لذایذ این دنیا و بهشت است. وایراگیا که ثمره ی ویوکا است، ماندگار و پایا است. این دیدگاه که هر چیز این دنیا، غیر واقعی و ناپایدار است، موجب بی تفاوتی به لذت های این دنیا و همچنین بهشت می شود.

۲۱

ادمی وقتی ثمره اعمال خویش تمام شد، از بهشت به این دنیای خاکی برخواهد گشت. از اینرو برای جوینده عاشق حقیقت چنین ثمرات خوبی ارزش تلاش ندارند و تنها رسیدن به حقیقت و پروردگار است که ارزشمند است.

۲۲

با نگاه به تقایص لذایذ و زندگی حسی، خواندن کتاب های مقدس و زندگی قدیسان، عدم تعلق و وابستگی در وجودتان پرورش می یابد. این کارها همچنین میل به رهایی و اعتقاداتان به زندگی معنوی را افزایش می دهد. اگر وایراگیا در وجودتان ساکن شود، سامادهی به درستی و کامل حاصل می شود.

۲۳

در گیتا می خوانیم: این بدن زیبا، که بدان عشق می ورزیم و آن را می پرستیم، در معرض بیماری های بسیاری است. بدن محل بیماری ها است. تولد دردناک است. مرگ دردناک است. پیری دردناک است. بیماری دردناک است. در ابتدا لذت های حسی مانند شهوند، اما در پایان مانند سم اند. بارها و بارها باید بر این آیات مراقبه کنید. هر صبح این آیه ها را تکرار کنید. سپس مراقبه خود را شروع کنید.

۲۴

وجود ادمی با هزارن گره، با هزاران خواسته، انتظار، امید و اضطراب پیوند خورده است. اما نمی داند که عمرش در حال گذر است. همه وابستگی ها را رها سازید. در موفقیت یا شکست، در نفع ها و ضررها، پیروزی یا شکست، لذت یا درد متعادل باشید. ذهن خود را با احتیاط نظم دهید. این شاه کلید گشودن درهای قلمرو برکت الهی می باشد. این راز موفقیت دریوگاست.

۲۵

چسبیدن به این زندگی موهوم را رها کنید. بی باک باشید. در وایراگیا (عدم وابستگی) پناه گیرید. همه ترس ها رخت خواهند بست. خود را به درگاه الهی پروردگار بچسبانید. به برهنه (روح الهی) دیده نشده و نامرئی بچسبید. امید پروردگار متعال شما را در همه فعالیت هایتان راهنمایی کند.

۲۶

باشد که پروردگار به شما عدم وابستگی کامل را اعطا کند. باشد که همه شما به مقام عدم وابستگی برسید. این تنها تمرین معنوی

وایراگیا

اساسی و حیاتی برای همه مردم جهت رسیدن به سرور و آگاهی
وجوشان است.

समाधानम्

حکمت بیستم و هفتم

شاد سامپات

(شش ویژگی کمال)

۱

سومین شرط لازم یوگای خرد و فرزاندگی، شاد سامپات یا شش فضیلت است. این شش فضیلت شامل ساما، داماء، اوپاراتی، تیتیکشا، سرادها و سامادهانا است. همه این شش خصوصیت یکی در نظر گرفته می شوند، زیرا همگی با هدف کنترل ذهن و نظم آن طرح شده اند که بدون تمرکز و مدیتیشن ممکن نیستند.

۲

ساما، آرامش یا تعادل ذهنی است که با ریشه کن سازی امیال به دست می آید.

هر وقت میلی در ذهنتان جوانه زد، تلاش برای برآورده کردنش نکنید. با تمیز و تشخیص، با بی میلی و پرس و جویی صحیح آن را رد کنید. با تمرین مداوم، آرامش ذهنی و قدرت ذهنی به دست خواهید آورد. ذهن نازک می شود. ذهن بطور مستقیم بخاطر سرگردانی بی هدفش مورد بررسی قرار می گیرد. تمایلات بیرونی اش محدود می شود. اگر امیال ریشه کن شوند، افکار خودشان خواهند مرد. ذهن با مشاهده مداوم نقص های چیزهای مادی و بیرونی از آنها جدا می شود و بر روح ثابت می شود. در تمرین ساما پنج اندام کسب آگاهی یعنی گوش، چشم، پوست، زبان و بینی نیز کنترل می شوند.

۳

داما، کنترل اندام های بیرونی یعنی ارگان های عملکردی یعنی اندام گفتار، دست ها، پاها، اندام تناسلی، مقعد و ابزارهای بیرونی است.

این ارگان‌ها کنترل شده و آگاهانه مورد استفاده قرار می‌گیرند. چشم‌ها برای دیدن زیبایی‌های بیرونی به کار می‌افتند. اگر شما زمانی چشم را از دیدن زیبایی تحریک آمیزی بازدارید، در حال تمرین داما هستید.

۴

با تمرین داما شما اجازه نمی‌دهید اندام‌ها یا ذهن در ارتباط با چیزی بیرونی تحریک کننده قرار گیرند. اجازه نمی‌دهید ذهن بوسیله ابزارهای بیرونی مانند چشم‌ها شکلی از آن عینیت بیرونی را تصور کنند.

۵

در نواآموز معنوی ذهن هرگز علی‌رغم تمرین زیاد ساما بر خود ثابت نمی‌ماند. ذهن تلاش می‌کند تا به سمت عینیت‌های بیرونی حرکت کند. اگر داما هم تمرین شود، کمک بزرگی به تحت کنترل درآوردن ذهن می‌کند.

اگر دست پسر بچه‌ای را ببندید، او سعی دارد با پاها بازیگوشی کند. اگر پاهایش را نیز ببندید، ساکت می‌ماند. ساما با بستن دست‌ها و داما با بستن پاها مطابقت دارد. بنابراین تمرین داما نیز

ضروری است. هم به لحاظ درونی در ذهن باید بر خواسته های خود کنترل داشته باشید و هم به لحاظ بیرونی بایستی کاری انجام ندهید تا ذهن شکلی از عینیت ها را بسازد.

۶

اوپاراتی، بی نیازی است؛ چرخش قاطعانه ذهن به ورای امیال جهت نذاید حسی است. حالت ذهنی که به طور طبیعی وقتی فرد ویوکا، وایراگیا، ساما و داما را تمرین می کند، حاصل می شود. اوپاراتی خود کناره گیری است. توقف عملکرد ذهنی برای بهره گیری از چیزهای مادی و دنیوی است. اوپاراتی، خوشتنداری و خودداری شدید است که ذهن از عینیت های لذت بخش روی برمی گرداند.

۷

ذهن ممارست کننده ای که در اوپاراتی ثابت قدم شده است، هرگز با دیدن یک شی زیبا، حتی ذره ای هم درگیر نمی شود و جاذبه ای برایش نخواهد داشت. وقتی زن زیبایی را می بیند، او همان احساسی را تجربه می کند که وقتی به درختان یا الوار چوب می

نگردد. وقتی به میوه های خوشمزه یا غذاهای خوش طعم نگاه می کند، وسوسه نمی شود. هیچ حرص و ولعی به آنها ندارد. هرگز نخواهد گفت، من چنین و چنان تدارکاتی را برای غذای خود می خواهم. او از هر آنچه در برابر او قرار می گیرد، راضی است. این به دلیل قدرت ذهنی است که وی با تمرین ویوکا، وایراگیا، ساما و داما ایجاد کرده است.

۸

ذهن با روش های فوق، آرامش و سعادت معنوی متعالی را تجربه می کند و این لذت های کوچک و توهمی را نمی خواهد. با تمرین می توانید با جدا کردن ذهن از آبخور چیزهای دنیوی، نوع برتر سعادت را بچشید. اگر دانه کتان جدا شده را به گاو بدهید به سمت یونجه و چمن خشک نمی رود. ذهن نیز همچون این چنین گاوی است.

۹

تیتیکشا، قدرت صبر و تحمل است. جوینده بایستی به طور صبورانه جفت های متضاد چون گرما و سرما؛ لذت و درد و غیره را تحمل کند.

تیتیکشا قدرت استقامت است. فردی که به قدرت صبر و تحمل رسیده، قادر به تحمل درد، توهین، گرما و سرما است. به التیام آنها توجهی ندارد و عاری از هرگونه اضطراب است.

۱۰

سرادها، ایمان عمیق به کلام گورو، به متون مقدس و مهمتر از همه به خود یگانه ی متعال متعلق به خود است. فردی که چنین ویژگی دارد ذهنش به طور طبیعی همیشه به سمت خود درونی حرکت می کند. این ایمانی کورکورانه نیست، بلکه ایمانی مبتنی بر استدلال، شواهد و تجربه دقیق است. به همین ترتیب، این ایمان، پایدار، کامل و غیرقابل انکار است. چنین ایمانی قادر به دستیابی به هر چیزی است.

۱۱

حتی در یک قدیس به رهایی رسیده، چشمان با نیروی عادت به سمت اشیاء حرکت می کنند. اما می تواند آنها را به طور کامل پس براند و از کار بیاندازد. وقتی زنی را می بیند، او را خارج از خودش تصور نمی کند. او تمام جهان را در درون خود می بیند.

هیچ ایده جنسی ندارد. هیچ فکر شیطانی در ذهنش وجود ندارد. هیچ کشش جنسی به او ندارد. در حالی که مرد دنیوی، زن را بیرون از خود می بیند؛ با افکار شهوانی سرگرم می شود. هیچ تصویری از خود ندارد و به سمت زن جذب می شود. این تفاوت بین دید یک خردمند فرزانه و مرد دنیوی است.

۱۲

در نگاه کردن به زنان هیچ ضرری وجود ندارد، اما نباید با افکار شیطانی سرگرم شوید. احساس کنید که زنان مظهر مادر الهی هستند. احساس کنید که زیبایی زن زیبایی خداوند است. احساس کنید که همه اشکال، تصاویر خداوند هستند. ذهن شما به یکباره متعال می شود.

۱۳

سامادهانا، ثابت کردن ذهن بر روح یا خود متعال است بدون آنکه به سمت موضوعات بیرونی کشیده شود. ذهنی آزاد از تشویش در میانه دردها و مشکلات. حالتی از ثبات، توازن ذهنی و بی تفاوتی در میان لذت ها است. سائلک نه چیزی را دوست دارد و نه چیزی را دوست ندارد. از قدرت درونی زیادی برخوردار است و از

آرامش خاطر ذهنی وسیعی که حاصل تمرین ساما، داماء، اوپاراتی و سرادها است، بهر مند است.

۱۴

تمرین معنوی، ذهن را را پاک، استوار و محکم می کند و آن را بر پروردگار ثابت می سازد. بدون تمرین معنوی نمی توانید به هدف مدیتیشن یعنی وجود متعال، قلمرو ابدیت و سعادت برسید.

मुमुक्षुत्व

حکمت بیستم و هشتم

موموکشاتوا

(طلب شدید برای رهایی)

۱

موموکشاتوا (طلب شدید برای رهایی)، میل شدید برای رهایی یا نجات از چرخه تولدها و مرگ های بیشمار با پیامدهای دردناک آن شامل پیری، بیماری، توهم و غم و اندوه است.

۲

موموکشاتوا، طلب آتشی برای خودشناسی و خداشناسی است. پروردگار، حقیقت یگانه ای است که هدف همه جویندگان الهی است. طلب، شدیدترین نوع اشتیاق یا آرزوی پرحرارتی برای

آنچه و رای دستاوردهای بشری است، می باشد که شریف، ناب و معنوی است.

طلب کردن، داشتن میل شدید، آرزو یا عطشی برای چیزی متعال و خوب است که هنوز به دست نیامده است و معمولاً با تلاش برای دستیابی به آن همراه است.

۳

اگر فرد خود را با سه ویژگی قدرت تمیز و تشخیص (ویوکا)، عدم وابستگی (وایراگیا) و شش فضیلت (شاد سامپات) مجهز کند، آنگاه این عطش و طلب شدید برای رهایی بی هیچ مشکلی روی می دهد. وقتی موضوعات و اشیا بیرونی جذابیت شان را برای ذهن از دست دادند، ذهن به سمت منبع و منشأ اش حرکت می کند.

۴

پاکی ذهن و نظم ذهنی سنگ بنای پایه یوگا است. وقتی این کار انجام شد، عطش رهایی خودش طلوع می کند.

مومو کشتوا بایستی طلبی سوزان باشد. اگر این طلب سوزان با عدم وابستگی سوزان همراه شود، خودشناسی در چشم برهم زدنی روی می دهد.

۵

اگر سالک چنین عطشی را در خود نمی یابد، بایستی سه تمرین معنوی دیگر را با جدیت تمرین کند تا آنکه عطش شدیدی را برای وصول به رهایی یا جاودانگی به دست آورد.

۶

جوینده ای که به این چهار ویژگی نائل می شود، آنگاه به نزد پیر و مرشد (گورویی) خواهد رفت که او را برای کسب دانش خودشناسی یعنی ماهیت حقیقی اش تحت تعلیم قرار دهد.

۷

گورو، کسی است که آگاهی کاملی از متون مقدس دارد و در تجربه مستقیم آن دانش متعال، دانش روح و خود متعال، کاملاً تثبیت شده است. سالک آنگاه بایستی بر خود درونی مدیتیشن و تأمل کند و به جد برای وصول به هدف خودشناسی تلاش کند.

۸

آنچه ما می خواهیم مردان و زنان جسور و شجاع است. آنچه می خواهیم انرژی در خون، قدرت در اعصاب، ماهیچه های عضلانی و اعصاب پولادین است و نه ایده های احساساتی ضعیف نرم. از همه چنین ایده های اجتناب کنید. از همه راز و رمزها اجتناب کنید. هیچ راز و رمزی در مذهب وجود ندارد.

۹

زبانها بسیارند، اما زبان قلب و تصاویر ذهنی یکی است. گاوها رنگهای زیادی دارند، اما رنگ شیر یکی است. انبیاء بسیارند، اما اساس آموزه هایشان یکی است. مکاتب فلسفی بسیارند، اما هدف یکی است. عقاید و روشهای پرستش بسیارند، اما برهمن یا خدا یکی است.

بی وقفه بدون هویت بخشی کار کنید. بعد از آن تنها شادی حقیقی
را می توانید داشته باشید. شما احساس خواهید کرد که موجود
متفاوتی هستید. این شاه کلید گشودن قلمروهای برکت برهمنی می
باشد.

विद्या

حکمت بیست و نهم

چهار منبع دانش

۱

چهار منبع کسب دانش عبارتند از: غریزه، عقل، شهود و دانش مستقیم روح یا خرد الهی (برهما جنانا). غریزه در حیوانات و پرندگان؛ عقل در انسان؛ شهود در اساتید، قدیسان روشن ضمیر یا یوگی ها وجود دارد.

۲

وقتی مورچه روی بازوی راستش می خزد، بازوی چپش نیز به صورت خودکار به سمت بازوی راستش می رود، تا مورچه را به جلو براند. ذهن اینجا حالت عقلی ندارد. وقتی عقربی نزدیک پایتان می بینید، پا را به صورت خودکار دور می کنید. این حرکت

اتوماتیک و خودکار، حرکات غریزی نامیده می شوند. وقتی از خیابان عبور می کنید، چطور به صورت غریزی بدنتان را حرکت می دهید تا به ماشین ها برخورد نکنید! در هنگام انجام چنین اعمال مکانیکی خبری از فکر نیست.

۳

غریزه در حیوانات و پرنده ها نیز دیده می شود. در پرندگان، ایگو یا من، جلوی حرکات الهی و آزاد را نمی گیرد. از اینرو اعمالشان از طریق غریزه مطابق این جریان الهی آزاد هدایت می شود که کاملتر از عملی است که بوسیله انسان صورت می گیرد. آیا تاکنون متوجه کارهای پیچیده و نفیس پرندگان در ساخت لانه های زیبایشان شده اید؟

۴

عقل از غریزه بالاتر است و تنها در انسان یافت می شود. عقل است که واقعیت ها را جمع آوری می کند، تعمیم می دهد، استدلال و دلیل می آورد؛ از معلول به علت و برعکس می رسد؛ از فرضیات به استنتاج ها و نتایج می رسد و از گزاره ها به اثبات ها می رسد. عقل نتیجه گیری می کند، تصمیم می گیرد و تصمیم و داوری

نهایی را اتخاذ می کند. عقل به شکل ایمن و مطمئن شما را به دروازه شهود می رساند و در آنجا شما را ترک می کند.

۵

اعتقاد، عقل، دانش و ایمان چهار فرایند مهم روانی هستند. ابتدا شما پزشک را باور می کنید. شما برای تشخیص بیماریتان و درمانش به نزدش می روید. دکتر بررسی صحیح و دقیقی انجام می دهد و داروهای مشخصی را تجویز می کند. شما این دستورات را کاملاً بجا می آورید. شما چنین استدلال می کنید که: این بیماری چنین و چنان است. دکتر به من این داروها را برای مثال اهن و ید را داد. آهن موجب تقویت خون می شود. ید باعث تحریک غدد لنفاوی می شود. بنابراین من باید آنها را مصرف کنم.

۶

سپس با یک دوره منظم مصرف این داروها، بیماری در عرض یک ماه خوب می شود. آنگاه شما دانشی را به دست می آورید و ایمانتان به کارایی و اثربخشی درمان و مهارت پزشک بالا می رود. شما

این پزشک و تجویزهایش را به دوستان خود توصیه می کنید تا آنها نیز از معالجه وی بهره مند شوند.

۷

شهود، تجربه معنوی فردی است. دانش به دست آمده از عملکرد بدن علی، شهود است. سری آیور بیندو، آن را آگاهی فرا ذهنی یا مافوق ذهن می نامید. ادراک مستقیمی از حقیقت یا دانش بلاواسطه ای از طریق سامادهی یا حالت فرا آگاهی است. به آن چیزها را می فهمید.

۸

در شهود در کل هیچکدام از فرایندهای عقلی، فرایندهایی که ادمی جهت فکر کردن و استدلال و برهان طی می کند، دیده نمی شود. شهود درکی مستقیم است. شهود، بینشی الهی است؛ چشم حکمت است. جلوه ها و تشعشع حقیقت، الهام، وحی و بینش معنوی از شهود می آیند.

۹

شهود فراتر از عقل است، اما مغایر آن نیست. عقل ادمی را به درهای شهود راهنمایی می کند و برمی گرداند. هم عقل و هم شهود قوای ذهنی از یک ذهن اند. شهود، شناخت را کامل می کند. آنها مجزا از هم نیستند، بلکه پیوسته اند. شهود، شناختی از کل را عرضه می دارد. عقل می تواند تنها دانشی مفهومی از کل داشته باشد. شهود دانشی مستقیمی از کل را می دهد. شهود، حکمت و خرد است.

۱۰

ذهن بایستی خالص و پاک باشد تا فرد بفهمد که این شهود است؛ شهودی که در یک لحظه خاص عمل می کند. چشم شهودی وقتی قلب از طریق تمرین یاما (واجبات) و نیاما (پرهیزات) پاک شد؛ وقتی ذهن، عقل و حواس از فعالیت بازایستادند، باز می شود.

۱۱

شهود، آگاهی درونی فعالی از خود مسرور جاودانه ی درونی است. شهود، چشم حکمت است که از طریق آن قدیس در هر

چیزی حضور غیب را حس می کند. از طریق شهود، یوگی یا قدیس، بینش متعال از حضور همه جاحاضر روح را تجربه می کند. شهود، چشم سوم معنوی یوگی است.

۱۲

چطور یوگی ذهن را از جهان پدیداری رها می کند و شهود را در درونش شکوفا می کند! از طریق دهارنا (تمرکز)، دهیانا (مدیتیشن) و سامادهی (حالت فراآگاهی) یوگی چشم معنوی درون را می گشاید.

۱۳

شهود، تشخیص شهودی، در حقیقت تنها سنگ بنای فلسفه است. در نهایت، روش شهودی تنها روش تشخیص حقیقت است. شناخت خود، هدف است. بدون شکوفایی شهود، عقل آدمی نسبت به حقیقت پشت همه ظواهر، نموده‌ها و تجلی‌ها، ناقص و کور است.

۱۴

نکته مهمی که باید به خاطر بسپاریم این است که همانند آنچه قدیسان هیمالیا بدان دست یافتند، حل مسئله مذهب، فلسفه و علم یکی است، یعنی توسعه شهود. هدف از زندگی که این فرزاندان

بیان می کنند، خود حقیقت است. این هدف در دید روشنی از دانش کامل، بی واسطه و مستقیم تشخیص داده می شود؛ شامل هیچ حدس، گمان و یا استنباطی نیست. شهود حوزه های جدید و دشوار را برای تسخیر باز می کند. هیچ تلاشی ارزشمندتر و باشکوه تر از پاداش جنگ درونی نیست.

۱۵

شهود کلید طلایی برکت است. شهود علم موفقیت است. علم حقیقت است. شهود، انسان را قادر می سازد تا سعادت ابدی و دانش نامتناهی را کسب کند؛ مناطق زیبا و مقدسی را می گشاید و روش رسیدن به آن مناطق را می آموزد. به انسان، قدرت فوق العاده ای می دهد که اگر بخواهد این دنیا را جابجا کند. مهمتر از همه، عقل را قادر می سازد تا واقعیت را بشناسد و مفاهیمش را جهت انتقال بنیان کند.

۱۶

خرد الهی (برهما جنانا) ورای شهود است. این خرد الهی ورای کالبد علی و متعال ترین شکل آگاهی است؛ تنها واقعیت است.

برهما جنانا، دانش و آگاهی در مورد چیزی نیست بلکه تبدیل شدن به خود آگاهی مطلق است. امر بی نهایتی است که زبان از توصیفش قاصر است. درک و ادراک از چیزی نیست، بلکه تجربه است. در فراسوی مفاهیم دوگانه و جفت های متضاد، مطلق و یگانه و عاری از هر گونه محدودیت، کامل محض است. متعال ترین و بزرگترین سرور و برکت، رسیدن به چنین شناختی است و چگونه بخت آدمی که می میرد و به چنین شناختی دست نیافته است.

यम

حکمت سی ام

یاما

۱

حکیم فرزانه پاتانجالی^۱؛ خویشتنداری و پرهیزات (یاما)، رعایت اصول و اخلاق (نیاما)، نحوه نشست و قرار گیری در تمرین (آسانا)، کنترل تنفس (پرانایاما)، جدایی از موضوعات حسی (پراتیاهارا)، تمرکز (دهارنا)، مدیتیشن (دهیانا)، حالت فراآگاهی (سامادهی) را هشت بال یوگا می داند. با از بین بردن ناپاکی ها از طریق تمرین این هشت گام یوگا، نور حکمت افزایش یافته و منجر به دانش متعال می شود.

^۱ - Patanjali Maharshi

۲

تمرین یاما (پرهیزات) اولین گام یوگا، به شما قدرت اخلاقی فوق العاده ای می دهد. همانطور که وقتی می خواهید، پزشک شوید، مقاطع تحصیلی را به ترتیب طی می کنید، به همان ترتیب نیز مراحل یوگا را نیز باید طی کنید.

۳

حکیم فرزانه پاتانجالی، یاما (پرهیزات) را شامل پنج اصل یعنی تمرین آهیمنسا (عدم آزار رساندن، بی آزاری)، ساتیا (حقیقت را گفتن)، آستیا (پرهیز از دزدی)، برهماچاریا (کنترل نیروی جنسی) و آپاریگراها (پرهیز از حرص و طمع) می داند و نیاما (واجبات) نیز رعایت پنج اصل پاکی (سائوچا)، قناعت (سانتوشا)، ریاضت (تپاس)، سوادهیایا (مطالعه متون مقدس) و ایشواراپرانیدهارا (تسلیم خود به خدا) است.

۴

فکر و درک درست را در خود پرورش دهید. عشق الهی را در خود پیروانید. خودخواهی را ریشه کن سازید. یاما و نیاما را تمرین کنید. صفات متعال را در خود پرورش دهید. به وجود

خدای متعال ایمان داشته باشید. هر روز به درگاهش دعا کنید.
برکت الهی بر شما خواهد بارید.

۵

با تمرین یاما و نیاما، ممارست کننده یوگا، ذهنش را پاک می کند. با
تمرین آسانا، ثبات و استحکام جسمی حاصل می شود. با تمرین
پرانایاما (کنترل تنفس)، ممارست کننده، ذهن را کنار گذاشته و
راجاس و تاماس ها را از بین می برد.

۶

با تمرین جدایی ذهن از موضوعات حسی (پراتیاهارا)، قدرت و
آرامش ذهنی و حیات درونی کسب می کند. با تمرین تمرکز
(دهارنا)، ممارست کننده ذهن را کانونی می کند. با تمرین
مدیتیشن (دهیانا) ذهن را مملو از افکار الهی می کند. با تمرین
سامادهی، دانه های تولدها و مرگ ها از بین می رود و به
جاودانگی و کایوالیا، سعادت فرجامین، نهایت متعال حیات انسانی
نائل می شود.

۷

یاما پایه و اساس یوگاست که بدون آن بنای بیرونی یوگا نمی تواند ساخته شود. تمرین یاما، حقیقتاً تمرین سلوک صحیح است. مسیر هشتگانه شریف یوگا تنها به همین تمرین یاما برمی گردد. در هر مذهبی این اصول مهم را می توانید ببینید. مانومی گوید: عدم آسیب به دیگران، گفتن حقیقت، اجتناب از دزدی، کنترل حواس، این اساس دهارما است. تاکید زیادی بر تمرین یاما در هر فصل گیتا داده شده است.

این پرهیزات و محدودیت ها، پیمان های جهانی هستند که محدود به طبقه، مکان، زمان و شرایط خاصی نیستند.

۸

آهیمنسا یا بی آزاری به معنای انست که موجب هیچ درد، رنج و آلامی در هیچ موجودی به هر شکلی در هیچ زمانی بوسیله فکر، کلمه و کردار نشویم. دیگر پرهیزات که در ادامه می آیند ریشه و منشأشان در این پرهیز است. آنها ابزاری در جهت تحقق کامل این محدودیت هستند. بدون تمرین آهیمنسا (بی آزاری و عدم کشتن)، بهره چندان از تمرین چهارپرهیز دیگر نمی برید. ترک غذاهای

تهیه شده از گوشت حیوانات زیر مجموعه اهیمسا است زیرا بدون نوعی از آزار قابل دستیابی نیستند.

۹

اگر به دیگران آسیب برسانید یا موجب شوید که کسی به دیگران آسیب رساند یا حتی آسیب رساندنشان را تأیید کنید به همان اندازه گناهکارید. عمل و عکس العمل برابر و متضادند. اگر به کسی آسیب برسانید، موظف است تا به شما در این لحظه یا در آینده واکنش نشان دهد. در هر صورت در عوض رنج می کشید. اگر این قانون را بخاطر بسپارید، مرتکب هیچ آسیبی نمی شوید.

۱۰

بنابر فلسفه فکری تیلاک^۱، اگر با کشتن یک شیر، جان هزاران تن حفظ می شود، این آزار و کشتن در نظر گرفته نمی شود. آزار و عدم آزار، کشتن و نکشتن، مفاهیمی نسبی اند. انگیزه عامل اصلی است. انگیزه زیربنای همه چیز است.

^۱ - Tilak's school of thought

وقتی از کشتن و صدمه زدن اجتناب شد، و این ویژگی در وجود یوگی تثبیت شد، تمام خصوصیات ها در حضور یوگی رنگ می بازند. همه موجودات، انسان ها، حیوانات، پرندگان، موجودات وحشی و سمی به ممارست کننده معنوی بی هیچ ترسی نزدیک می شوند و نباید به او صدمه بزنند. طبیعت متخاصم شان در حضورش رنگ می بازد. موش و گربه، مار و میمون و دیگران که دشمن طبیعی یکدیگرند، در حضور یوگی که در آهیما ساکن شده است، احساس خصم خود را رها می کنند. شیرها و ببرها هرگز نمی توانند صدمه ای به چنین یوگی وارد کنند. گرگ و بره، قورباغه و کبرا در حضور او بازی خواهند کرد. چنین یوگی به شیرها و ببرها دستور می دهد و آنها اطاعت می کنند. تمرین آهیما در نهایت به تشخیص یگانگی و وحدانیت زندگی تبدیل می شود و فرد را قادر می سازد تا به عشق کیهانی دست یابد.

بعضی می گویند که شخص می تواند از خودش با ابزارهایی دفاع کند و مقداری خشونت وقتی در خطر است، آزار رساندن نیست.

اما یک تارک دنیا (سانایاس) حتی وقتی زندگی اش در معرض خطر است، نایستی از خودش دفاع کند.

۱۳

حقیقت را گفتن، هنگامیکه در وجود یوگی استقرار یافت، ثمره اعمالشان را به یوگی می دهند. سخن حق را گفتن (ساتیا)، مهم ترین کیفیت یوگی است. خدا حقیقت است. و می تواند با گفتن سخن حق و مشاهده حقیقت در اندیشه، کلام و کردار شناخته شود. راستگویی، برابری، کنترل خویشتن، عدم رقابت حسادت امیز، بخشش، تواضع، استقامت، عدم حسادت، نیکوکاری، اندیشه ورزی، انسان دوستی بی طرفانه، تسلط بر خود، آسیب نرساندن مداوم و دلسوزانه سیزده شکل حقیقت هستند.

۱۴

همه انرژی تان را حفظ کنید و آن را برای دستاوردهای معنوی متعال تر بکارگیرید. خالص شو. منصف باش. راستگو باش. در تلاش هایت صادق باش. به همه پیامبران و قدیسان احترام بگذار. بعنوان یک یوگی پویا خواهی درخشید.

عدم دزدی یا سرقت (آستیا)، وقتی در یوگی استقرار یافت، تمامی ثروت ها نزدش جمع می شوند. طبیعت دزدی باید به طور کامل از بین رود. سالک باید با آنچه از سر صدق حاصل می شود، راضی باشد. علاوه بر تصرف نامشروع دارایی و چیزهای دیگران، هر فکری در مورد چنین تصرفی نباید به ذهن یوگی راه یابد. وقتی انسانی، قدرت بسیار و ذهن کنترل نشده ای دارد، چیزهای بسیاری را جهت لذت حسی اش می خواهد. اگر نتواند موضوعات لذت بخش اش را به دست آورد و خواسته هایش را ارضا کند، آنگاه افکار دزدی به ذهنش خطور می کند. با تفکر ثابت به آن خواسته ها، دزد واقعی می شود.

علت اصلی دزدی، خواسته های بسیار و عدم کنترل بر حواس و ذهن است. بدین منظور فرد باید خواسته هایش را تحت کنترل درآورد و حواسش را نظم دهد و ذهن را کنترل کند. آنگاه که یوگی به طور کامل عادت بد دزدی را کنار گذاشته، چیزهای مطلوب و همه نوع ثروتی خودشان به نزدش می آیند.

۱۷

با کنترل بر نیروی جنسی (برهماچاریا)، با استقرار تجرد، نیرو به دست می آید. اگر مایع جنسی با رعایت برهماچاری (کنترل نیروی جنسی) حفظ شود و به شاکتی (نیرو) بدل شود، قدرت عقلی و معنوی افزایش می یابد. این شایستگی اساسی یک جوینده است. برهماچاریا، مهم ترین فضیلت برای تحقق خودشناسی است. برهماچاریا عبارت است از پاکی در فکر، سخن و عمل. ایده شهوت نباید وارد ذهن شود این بسیار مهم است. هیچ پیشرفت معنوی و یوگایی بدون پاکدامنی و خوشتنداری به دست نمی آید.

۱۸

وقتی پرهیز از حرص و طمع (آپاریگراها) در وجود یوگی تثبیت شد، دانش و آگاهی از نحوه وجود و تولدها به دست می آید. آپاریگراها آزادی از حرص و آز و طمع است. یوگی نباید تلاش کند تا ورای آنچه برای زندگی نیاز دارد، چیزی را نگه دارد یا تلاش کند تا چیزی را تصاحب کند. آزادی از دل بستگی ها منتج به دانشی از کل مسیر سفر می شود. من که بوده ام! چطور این وجود

کنونی شدم؛ آنچه باید شوم چیست؟ و بدین شکل دانش وجود خود را در گذشته، حال و آینده درک می کند. مستقل و آزاد می شود. ذهنش خالص می شود. همه چیز برایش کاملاً آشکار می شود و خاطره زندگی های گذشته را به دست می آورد.

۱۹

سخن حق را با همه هزینه های آن گفتن، با عشق شیرین صحبت کردن، تمرین عدم خشونت کردن، تجرد، دیدن پروردگار در همه صورت ها، زندگی الهی است.

नियम

حکمت سی و یکم

نیاما

۱

نیاما، دومین گام یوگاست. بنا به گفته ماهاریشی پاتانجالی، تمرین پاکی درونی و بیرونی (سائوچا)، قناعت (سانتوشا)، ریاضت (تپاس)، مطالعه متون مقدس (سوادھیایا) و پرستش پروردگار یا تسلیم خود به پروردگار (ایشواراپرانیدهارا)، پنج اصل نیاما یا واجبات را در بر می گیرد.

۲

زندگی کوتاه است. زمان زودگذر است. خود واقعی ات را بشناس. خلوص قلب دروازه ای به خداوند است. الهام ببخش، رها کن، مدیتیشن کن. خوب باش، کارهای خوب انجام بده، مهربان باش، دلسوز باش، کنکاش کن، خودت را بشناس.

۳

پاکسازی دو نوع است. پاکسازی درونی (ذهنی) و بیرونی (فیزیکی). پاکسازی ذهن، اهمیت بیشتری دارد. پاکسازی فیزیکی در کنار عبادت خداست. پاکسازی بیرونی و فیزیکی به تنهایی ارزشی ندارد. با تنها رسیدن به ظاهر و بیرون، روح خالص جاوید فراموش می شود.

۴

با غلبه بر حواس، ذهن در خود آرام می گیرد. با از بین رفتن پراکندگی ذهنی، تمرکز ذهنی حاصل می شود. آنگاه ذهن جهت کسب دانش خود، شرایط لازم را کسب می کند. با افزایش پاکسازی (ساتوا)، شادی افزایش می یابد. تامل (تاریکی و ناپاکی) غم و اندوه را سبب می شود. اگر شادی همیشه همراه شماست، این نشانه مهمی از پیشرفت در تمارین یوگا است.

۵

تمرین خدمت فارغ از خود، گناهان و ناپاکی ها را می زداید و موجب پاکسازی درونی و ذهنی می شود. دانش خود در ذهنی پاک طلوع می کند. دانش خود تنها ابزار مستقیم به آزادی است. پختن

بدون آتش ممکن نیست، بنابراین رهایی بدون دانش خود نیز ممکن نیست. همانا دانش، غفلت را از بین می برد همچون نوری که غلیظ ترین تاریکی ها را می زداید.

۶

خوشبختی و شادی متعال از طریق قناعت به دست می آید (سانتوشا). قناعت (سانتوشا)، یکی از فضایل مهم برای سالک است. ثروت و فقر با توجه به میزان ثروت فرد سنجیده نمی شود. پادشاهی که تمایل و خواسته های بسیار دارد و اگر بیشتر و بیشتر بخواهد، مانند یک گداست. گدایی که از آنچه دارد راضی است، حقیقتاً پادشاه است. از قناعت است که خوشبختی واقعی سرچشمه می گیرد. اگر فردی قناعت ندارد، ذهنش همیشه سرگردان است. امکان ندارد که بتواند تمرکز و دیگر تمارین یوگا را انجام دهد.

۷

هیچ پایانی برای امیال و خواسته ها وجود ندارد. بنابراین تنها قناعت بهترین روش برای شادی است. بنابراین، قناعت کسب کن.

۸

چطور عشق را در درون خود زیاد کنیم. اول ایمان به خدا را زیاد کنید، این ایمان به دنبال خود جذبه و کشش به سمت او و این کشش، ستایش و پرستش خداوند را دنبال دارد. پرستش منجر به فرونشاندن خواسته های دنیوی می شود. نتیجه آن رضایت و یکسویه شدن ذهن در رسیدن به یک هدف یعنی خدای متعال می شود. سپس اتصال و عشق متعال به خدا رشد می کند.

۹

با تپاس (ریاضت) بخاطر از بین رفتن ناپاکی ها، قدرت های روانی در بدن و حواس افزایش می یابد. با تپاس، ذهن، گفتار و حواس پاک می شوند. روزه و رعایت همه قواعد یاما و نیاما، آسانا (حرکات بدنی) و پرانایاما (کنترل تنفس) همگی به نوعی تپاس (ریاضت) هستند.

۱۰

مطالعه متون مقدسی (سوادهیایا) همچون گیتا، اوپانیشاد، رامایانا، بهاگاواتا و سایر کتب مقدس است. این مطالعه باید با تمرکز انجام شود. بایستی آنچه می خوانید را بفهمید و تلاش کنید در زندگی

روزمره بکار بندید. با مطالعه ثابت و تمرین شان در زندگی روزمره، منجر به ارتباط با خدا در فرد می شود.

۱۱

شنیدن صرف سخنرانی های ارزشمند معنوی کاری در مسیر معنوی برایتان انجام نمی دهد. شما باید مطابق با آنها عمل کنید. شما باید قلب، ذهن و روح تان را به طور تام و تمام در ممارست در این مسیر قرار دهید. بعد از آن تنها در این مسیر پیشرفت خواهید کرد.

۱۲

وقتی کتابی می خوانید ان را با تمرکز بخوانید. با عجله صفحات را پشت هم ورق نزنید. یک صفحه از گیتا را بخوانید. کتاب را ببندید. بر آنچه خوانده اید، تمرکز کنید. خطوط موازی هم را در ماهبهاراتا، اوپانیشادها و بهاگواتا بیابید. مقایسه کنید و تفاوت ها را بیابید.

۱۳

کتابهای مربوط به زندگی قدیسان را تهیه و مطالعه کنید. سات
سانگ را در خانه یتان بپادارید و زندگی قدیسان را برای خانواده،
بچه ها و دوستانتان حکایت کنید. پولی که می خواهید صرف
تجملات کنید را صرفه جوئی کرده و با آن به طور گسترده
جزوات و زندگینامه قدیسان را انتشار دهید. براین اساس زندگی
شما تغییر میکند. از این روی با به طور ثابت فکر کردن به
قدیسان، قدیس می شوید. قدیسان تلاش می کنند تا اراده خداوند
جاری و ساری شود. تفکرات قدیسان در کل زمین منتشر می شود
و قلوب همه موجودات را پر می کند.

۱۴

اگر می خواهید سرسپرده پروردگار باشید، باید بدی ها و زیان
های حیات غیرالهی را بدانید. این مطمئنا شما را حفظ می کند.
تکرار نامهای پروردگار، ذهن را پاک می کند. اما همراه با آن باید
ویچارا (تفکر و اندیشه) را تمرین کنید، وقتی ذهن با افکار
غیرروحانی مشغول می شود، پیامدهای آن را یعنی درد، بیماری و
مرگ را بخاطر بیاورید. همچنین به مزایای پیشبرد زندگی پاک

فکر کنید. زندگی های قدیسان را به یاد آرید و زندگیشان الهام بخش شما باشد. به درگاه خداوند برای قدرت بیشتر و بیشتر در این مسیر دعا کنید. رامایانا، بهاگاواتا و گیتا را بخوانید. زیبایی حقیقی، سرور حقیقی تنها در خداست، اوست ابدی و در قلبتان زندگی می کند.

۱۵

تسلیم خود به پروردگار منجر به سامادهی، حالت فرااگاهی می شود. تسلیم خود باید بی قید و شرط، آزاد و کامل باشد. آنگاه سامادهی خودش می آید.

۱۶

اصلاح سالک معنوی که از خود راضی است، غیرممکن است. برای هر نوع استدلالی برای توجیح خویش برای حفظ موقعیت و منزلتش، آماده است. اگر سالک عزت نفس را دنبال نکند و دنبال خودرایی و ایستایی تاماسیک برای بستن چشمانش یا سخت شدن قلبش باشد تا زمانی که اینگونه است، هیچ کسی نمی تواند به او کمک کند. کل وجود باید برای تغییر الهی همراه باشد. تسلیمی

کامل باید باشد. آنگاه تنها نور فرو می ریزد. آنگاه تنها گورو می تواند به سالک کمک کند.

۱۷

خدا را در هنگام مریضی و فقر عبادت کنید. به همه با عشق زیاد خدمت کنید. دستان خود را به کار و ذهن را به خدا واگذار کنید. به صلح متعال، برکت و جاودانگی دست خواهید یافت.

۱۸

وقتی با آزمایش ها و رنج های زندگی مواجه می شوید، بخاطر داشته باشید این پند حکیمانه را که "این نیز بگذرد". این جمله به شما قدرت مواجه شدن با هر چیزی را می دهد. خود را به پروردگار تسلیم کنید و از درونتان الهام بگیرید. زندگی های قدیسان و مردان برجسته را مطالعه کنید و تلاش کنید تا از این نمونه ها پیروی کنید. خیلی زود بر بدبینی غلبه می کنید.

۱۹

خداوند حاکم درونی است. اوست که به بدن، ذهن و حواس اجازه ی کار می دهد. ابزاری در دستان پروردگار باشید. انتظار پاداش و تشکر برای کارهایتان نداشته باشید. اعمالتان را همچون

وظایفتان انجام دهید و آنها و ثمراتشان را به پروردگار پیشکش کنید. از بندهای کارما آزاد خواهید شد. قلب تان به زودی پاک خواهد شد.

۲۰

همه چیز را تسلیم او کنید. نفس تان را در پیشگاهش قرار دهید و آرام گیرید. پروردگار مسئولیت کامل شما را بعهده خواهد گرفت. همه چیز را برای شما انجام خواهد داد. تلاش و ممارست کنید. احساس کنید، اعتقاد داشته باشید. از متعال لذت ببرید.

حکمت سی و دوم

سکوت درون

۱

خاموش شو. وارد سکوت شو. سکوت آتمن، آن شاهد خاموش است. سکوت برهمن است. سکوت مرکز و کانون است. سکوت دروازه قلب است.

این دنیا بدن شماست. این دنیا مدرسه ی بزرگی است، این دنیا معلم ساکت شماست.

۲

هنگامی که برای سامادهی تمرین می کنید، بسیاری از موانع مانند خواب، تنبلی، شکستن استمرار و پیوستگی، سردرگمی، وسوسه ، دلهره ، میل به لذت دنیوی و حسی از خالی بودن به شما یورش می

آورد. باید در حالت آماده باش باشید. باید هوشیار و محتاط باشید. بایستی این موانع را قدم به قدم از طریق صبر و تلاش جسورانه پشت سر بگذارید. باید از این خلا و تهی گی نیز عبور کنید.

۳

آنچه به نظر شما خلا و تهی گی به نظر می رسد، وقتی همه امواج فکری (وریتی ها) از بین رفتند، حقیقتا دیگر خلا و تهی گی به نظر نمی آیند. اگر از این خلا عبور کنید، در نفس خود آرام می گیرید. وقتی با این خلا و تهی گی رودررو می شوید، ترس وحشتناکی حاصل احساس تنهایی که در آن لحظه دارید، تلاش می کند تا بر شما غلبه کند. چیزی برای دیدن ندارید، چیزی برای شنیدن ندارید. چیزی شما را تشویق و ترغیب نمی کند. شما تنها به خودتان متکی هستید. تنها به حضور ذهن در این پیوستگی حساس نیاز دارید. شجاعت و قدرت را از درون، بیرون بکشید. روشن ضمیران بسیاری نیز با چنین مشکلاتی در عبور از این

خلا و تهی گی روبرو شدند. هیچ مانعی نمی تواند در مقابل مردی با عزم آتشین و اراده آهنین بایستد.

۴

همه ترس ها، نگرانی ها و اضطراب ها را رها کنید. در اقیانوس سکوت آرام بگیرید. همه ترس ها را با نیروی تمیز و تشخیص (ویوکا) و شمشیر عدم وابستگی (وایراگیا) از بین ببرید.

۵

راه غلبه بر ترس آنست که به طور ثابت تسلیم شدن به خدا را در درونتان گسترش دهید. احساس کنید هر آنچه که اتفاق می افتد به بهترین شکل اتفاق می افتد.

۶

ساکت باشید و حقیقت را بشناسید. هوشیار باشید و گرداب ها و آشفتگی های ذهنی (وریتی ها) را نابود کنید. هر چه امیال در شکل لطیف آن، منیت و هویت خود با بدن فیزیکی (دهادهیاساها) نازک تر شوند، سعادت بزرگتر خود را به همراه دارد.

۷

وقتی چشم و گوش بسته می شود، تجربه شخصی تمام دنیا خاموش است. صدا و رنگ کل جهان را تشکیل می دهند. وقتی آنها نیستند، هیچ چیز نیست.

۸

بر آتمن (روح) همیشه آرام درون که تغییر ناپذیر است، مدیتیشن کنید. به آرامش دست خواهید یافت. نور الهی تنها بر ذهنی آرام فرود می آید. جوینده ای با ذهن آرام تنها می تواند به مدیتیشن عمیق و نیرواکالیا سامادهی وارد شود.

۹

شجاعت و دلیری تان را با احساس اینکه شما روحید، افزایش دهید. این ایده که شما تنها جسمید را انکار کنید و نفی کنید. همیشه مدیتیشن عمیق و ژرف را همراه با تکرار چهار پند و حکمت بزرگ اوپانیشادها تمرین کنید:

آگاهی برهمن است.

من برهمن هستم.

تو اویی.

این اتمن (روح فردی)، برهمن (روح متعال و اعظم) است.

همه مشکلات، آشفتگی ها به پایان می رسد. از سعادت ناب بهرمند
خواهید شد.

۱۰

ذهن با پنج حس به نقش آفرینی می پردازد و تجاری را در حالت
بیدار به دست می آورد. نشانه، اثرات و خاطرات در کالبد علی
لانه می کنند. بدن علی مانند تکه پارچه سیاهی است که در آن همه
نقش و انگاره های (ساماسکارهای)^۱ تولدهای قبلی شما در آن جای
دارد. ذهن همچون چرخ همیشه در حال چرخش است و اثرات
حسی مختلف را از طریق مجاری حواس دریافت می دارد.

^۱ - Samskaras

۱۱

در حالت رویا، درها یا پنجره های حواس بسته اند. ذهن وجود دارد و بس. ذهن به نقش آفرینی می پردازد؛ هم خودش فاعل و هم مفعول است. هم خود مشاهده کننده است، هم آنچه مشاهده می شود (سابزه و هم آبزه) است. انواع اشیا و چیزهای مختلف همچون کوه ها، دریاها، باغ ها، وسایل و غیره را ذهن از درون خودش از موادی که در طول دوره بیداری جمع اوری کرده، طرح می ریزد. این امر ترکیب شگفت انگیز و مخلوط کمیابی را می سازد. گاهی اوقات تجارب تولدهای قبلی است که در بدن علی جای دارند، خود را در حالت رویا نمایان می سازند.

۱۲

این بازی رنگین ذهن را از طریق مراقبه بر روح (آتمن) بزدایید. اجازه ندهید ذهن به درون عادات زندگی حسی وارد

شود. با توسعه عقل یا کالبد عقلی^۱ از طریق تامل، غور و تفکر (ویچارا) یا جستجوی برهمن، خودتان را تقویت کنید. کالبد عقلی (ویجنانامایا کوشا) که یکی از پنج غلافی است که آتمن یا روح را پوشانده، پوسته و حجابی است که عقل و اندیشیدن را در برمی گیرد و اولین لایه ذهن علی است و همچون قلعه و دژ مستحکمی به جوینده حقیقت جهت شناخت حقیقی از غیر حقیقی می تواند خدمت کند. در صورت تقویت این دژ مستحکم، اجازه داده نمی شود که اثرات حسی در بدن علی جای گیرند. اجازه داده نمی شود، اثرات و نقش های نهفته در بدن علی به منصفه ظهور برسند. بدین صورت با کارکرد دوگانه ای در خدمت جوینده حقیقت عمل می کند.

۱۳

هنگامی که این بازی رنگین ذهن از بین رفت، از طریق مدیتیشن بر وجود متعال یا برهمن، آزاد و رها خواهید شد. قدیس یا یک

^۱ - Vijñānamaya Kosa

برهنه جنانی (آنکه به دانش برهمنی دست یافته)، هیچ رویایی ندارد.

۱۴

هر فکری باید سازنده و نجیب باشد. به درون نور نورها بروید. احساسات را کنترل کنید و پاک سازید. در زیر زندگی آگاهانه شما، منطقه بسیار گسترده زندگی ناخود آگاه وجود دارد. همه عادات از صفحه ناخود آگاهتان ریشه می گیرند. زندگی ناخود آگاه از زندگی معمولتان یعنی زندگی عینی خود آگاهتان قدرتمند تر است.

۱۵

از طریق تمرین یوگا می توانید، اعماق ناخود آگاه را اصلاح، کنترل و تحت تاثیر قرار دهید. عادات بد و زیان آور را کنار بگذارید. بر سوی مخالف چنین عادات بدی هر صبح مدیتیشن کنید. در طول روز نیز آن را تمرین کنید. ویژگی بد خیلی زود رخت می بندد. بر رحمت و شفقت در صبح مدیتیشن کنید و آن را در

طول روز تمرین کنید. به زودی رحمت و شفقت در شما بیشتر می شود.

۱۶

افکار و ذهن تان را مشاهده کنید. خود تحلیلی را تمرین کنید و خود را و احساسات و افکار تان را مورد بررسی قرار دهید. از همراهی با گروه‌های بد دوری کنید. مسیر و راه مایا را بشناسید. آگاه و هوشیار باشید. متواضع و ساده باشید. خدا را در هر لحظه به یاد داشته باشید.

۱۷

تحلیل روزانه خود، بررسی خود، شرط لازم ضروری است. تنها آنزمان می توانید نواقص خود را برطرف کنید و به سرعت در معنویت رشد کنید. یک باغبان گیاهان جوان را به دقت مشاهده می کند. او علف‌های هرز را هر روز می چیند. حصار مستحکمی را دور آنها می کشد. به آنها در زمان مناسب آب می دهد. تنها آنموقع آنها به زیبایی به سرعت رشد می کنند و ثمر می دهند. به همان شکل، شما بایستی نواقص تان را از طریق درون نگری و

خود_تحلیلی بیابید و آنگاه آنها را از طریق روش های مناسب ریشه کن کنید.

۱۸

تحت تاثیر افکار عامه قرار نگیرید؛ این افکار راهنمای زندگی تان نباشد. با شکوه و شادمانه در مسیر حقیقت گام بردارید. به نصیحت های وجدان درونتان گوش فرا دهید و صوت درونی شیرین، خوش اهنگ، ظریف و صفیر کشان روح را بشنوید.

۱۹

درخشش، شکوه و قدرت خود را که پشت ذهن، فکر، اراده و حافظه یتان است را درک کنید. بدنتان را با تمرین منظم روزانه، سالم و قوی نگه دارید. قهرمانی معنوی شوید.

۲۰

بر پروردگار که تجسم نور، صلح، برکت و دانش است، مدیتیشن کنید. وقت خود را صرف حرف های معمولی، خوردن، نوشیدن و

خواهید نکنید. زندگی هدف بزرگتری در خود دارد. بیایید،
بیایید و به ابدیت پیوندید.

۲۱

وحشتناک ترین دشمنان مراقبه، شهوت و خشم اند. این دو حتی در
فردی که انرژی بسیاری را در طی مدت طولانی از طریق تمرین
انباشته اند، از بین می برند. از این رو فرد باید نسبت به این دو
نیروی منفی کاملاً محتاط باشد.

۲۲

تحت هر شرایطی آرام باشید. این فضیلت را دوباره و دوباره با
تلاش های مداوم و شدید پیورانید. آرامش همچون صخره است.
امواج التهاب ممکن است بر روی آن قرار گیرند، اما نمی توانند آن
را تحت تاثیر قرار دهند.

۲۳

فریب مایا را نخورید. همچون امواج اقیانوس آرام باشید. همچون
آسمان، دارای فکری روشن و وسیع باشید. همچون کریستال

خالص باشید. برای شناخت آتمن (روح) بی وقفه تلاش کنید. همچون زمین صبور باشید. شما محکوم به موفقیتید. شما حتما به موفقیت دست می یابید. مطمئن باشید.

۲۴

صبر، تحمل، رحمت و عشق را در خود افرايش دهید. جستجو و کنکاش حقیقی یعنی آتمن یعنی برهمن (روح) از غیر حقیقی را همیشه تمرین کنید. به جستجوی این سوال که من کیستم بپردازید؟! به دیگران همچون خودتان (آتما بهاوا) خدمت کنید.

۲۵

چراغ دارما^۱ را محکم نگه دارید. با افکار مربوط به عشق الهی خود را سرگرم سازید. در موفقیت و شکست، متانت و وقار خود را حفظ کنید. بر حواس خود کنترل داشته باشید و آنها را مهار کنید. ذهن را آرام کنید. آن را بر خدا ثابت کنید. به اوج

^۱ - شیوه صحیح زیستن در تطابق با قانون کائنات و طبیعت

قلمرو برکت صعود کنید. یگانگی و وحدت را ببینید. بینش
کیهانی خواهید داشت.

۲۶

اگر قناعت، شادی، صبر، حالت آرام ذهنی، صدای شیرین، ذهن
متمرکز، بدن سبک، بی ترسی، بی میل و بی توجه به چیزهای
دنیوی دارید، بدانید که در مسیر معنوی پیشرفت می کنید و به
خدا نزدیک می شوید.

تمایل به چیزی جز بینهایت نباید در وجود مراقبه گر باشد. او
باید همیشه در مورد سرشاری بی نهایت تأمل کند. این بالاتر از
تمام دستورالعمل ها است.

بی تفاوتی نسبت به اتفاقات خارجی بزرگترین گنجینه مراقبه گر
است. او نباید نگران این باشد که آیا جهان با خوشی در حال جریان
است یا غیر آن.

۲۷

تمرکز تنها راه خلاصی از شر بدبختی و ناملایمات دنیایی است. تنها وظیفه شما، تمرین تمرکز است. وجودتان را به تمرین تمرکز اختصاص دهید و از طریق تمرکز، خود را بشناسید.

۲۸

وقتی ذهن از موضوعی به موضوع دیگر می رود، حالتی که در این بین برای لحظات کوتاهی بی فکر و ذهن می شوید، حالت ارزشمند یگانگی است.

۲۹

درهای حواس را ببندید. افکار، عواطف و احساسات را ساکن و خاموش کنید. بی حرکت و آرام صبح زود برای ساعت ها بنشینید. حالتی پذیرنده داشته باشید. با خدا همراه شوید. با او راز و نیاز کنید. از صلح پایدار در سکوت مسرور شوید.

با پس راندن ذهن از موضوعات حسی و ثابت کردن آن بر پاهای
 نیلوفرگون پروردگار، او که همیشه در زهدان قلب تان در حال
 درخشش است، آگاهی معنوی را بجشید. با تمرین مدیتیشن ساکت
 عمیق، با درون یکی شوید. عمیقاً فرو روید. رها در اقیانوس سات
 جیت آناندا شنا کنید. در رودخانه الهی سرور غوطه ور شوید. از
 منبع سرشار شوید. مستقیماً به سوی چشمه آگاهی الهی گام
 بردارید و شاهد را بنوشید. تپش آغوش الهی را حس کنید و از
 خلسه الهی مسرور شوید. ای شاهد، ای نکتار، نترس. بدرخش.
 نورتان فرار سیده است.

حکمت سی و سوم

مدیتیشن

۱

تمرکز (دهارنا) و مراقبه (دهیانا) جاده های سلطنتی به سوی کمال اند. تمرکز منجر به مدیتیشن می شود. ذهن را روی یک چیز چه بیرونی یا درونی ثابت کنید. مدتی آن را ثابت نگه دارید. این تمرکز (دهارنا) است. باید روزانه این کار را انجام دهید. تمرکز بدون پاکی ذهن، فایده ای ندارد. بعضی افراد خودمحور، تمرکز دارند، اما شخصیت خوبی ندارند. به همین دلیل است که آنها هیچ پیشرفتی در سیر معنوی ندارند.

۲

انسانی که مملو از شهوت و انواع خواسته های رویایی مختلف است، به سختی می تواند روی هر موضوع یا چیزی تمرکز کند. ذهنش همچون میمون پیر از این سو به آن سو می پرد.

۳

یک دانشمند در ذهنش تمرکز می کند و چیزهای مختلفی را اختراع می کند. از طریق تمرکز، او لایه های خام ذهن را باز می کند و عمیقاً بر مناطق بالای ذهن نفوذ می کند و دانش عمیق تری را کسب می کند.

۴

آنکه توانایی انتزاع و تجرید ذهنی را به دست آورد، یعنی توانست حواس را از موضوعات بیرونی و دنیای اطراف جدا کند (پراتیاهارا)، تمرکز خوبی خواهد داشت. شما در مسیر معنوی بایستی گام به گام حرکت کنید. ابتدا پایه ها را که سلوک و رفتار درست است را بنیان نهید؛ سپس بایستی بتوانید برای مدت مناسبی خود را در وضعیت و نشست مناسبی قرار دهید (آسانا)؛ تنفس را تنظیم کنید (پرانایاما) و انتزاع و تجرید ذهنی سپس آغاز می شود (پراتیاهارا). روبناها یعنی تمرکز (دهارنا) و مدیتیشن (دهیانا) تنها بعد از آن به طور موفقیت آمیزی عمل می کنند.

۵

اگر مدیتیشن تان را مصرانه ادامه دهید و به فراسوی ظرفیت تان بروید، ماهیت تنبلی و بی تحرکی خود به خود از بین می رود. مدیتیشن بایستی به صورت طبیعی در حالتی از آرامش و سکون ذهنی که بوسیله تمرین ساما، داماء دست کشیدن از لذت های حسی (اوپاراتی) و بستن دروازه های حواس (پراتیاهارا) برانگیخته شده، روی دهد.

۶

شما بایستی بتوانید موضوع مورد تمرکز را حتی در غیاب آنها به طور کاملاً واضحی تصور کنید. باید تصویر ذهنی را در لحظه توجه فراخوانید. اگر تمرکز خوبی دارید، اینکار را بدون هیچ مشکلی انجام می دهید.

۷

در مرحله شروع تمرین، می توانید بر صدای تیک تاک ساعت یا شعله شمع یا هر شی ای که برای ذهن خوشایند است، تمرکز کنید. به این نوع تمرکز، تمرکز بر شی واقعی و بیرونی می

گویند. در این حالت تمرکز، شی ای جهت تمرکز وجود دارد و تمرکز صرفاً ذهنی و بدون استفاده از هیچ چیزی که ذهن بدان تکیه کند، نیست. در آغاز ذهن بر هر چیزی که خوشایند ذهن است، می تواند تمرکز کند.

۸

مدیتیشن، کانونی کردن نیروی فکر بر متعالترین مفهوم از ایدئال جهت وصول به آن است. از اینرو مدیتیشن با اعتقادی به واقعیتی دوگانه (مشاهده کننده و مشاهده شونده) آغاز می شود. آنگاه که ذهن فرد بعنوان مشاهده کننده، بر موضوع مورد مشاهده تمرکز می کند. بدان خاطر که بدون وجود چنین دوئیتی، مدیتیشن منحرف شده و وارد حالتی از قوه ذهنی فکری و تاملی می شود که مدیتیشن را غیر ممکن می سازد. مدیتیشن با دوگانگی شروع می شود و در آگاهی شکوهمندانه وحدت و یگانگی حیات پایان می یابد.

۹

اعتقاد به درجات حقیقت و واقعیت در هستی بر مبنای این واقعیت ضروری است که کل جهان هستی ماتریالیزه شده (مادی شدن)

تدریجی خود برهنه متعال است. اگر هستی متعال به طور کامل بی ارتباط با مدیتیشن کننده باشد، رسیدن به آن غیرممکن است. حقیقت همه جا حاضر است. موضوع مدیتیشن ارتباط نزدیکی با مدیتیشن کننده دارد و بعنوان جوهر و ماهیت مدیتیشن کننده وجود دارد و بدین خاطر است که شناخت بی نهایت ممکن می شود. این جهان ساخته شده تا از آن بعنوان پله ای در نرده بان تعالی به سوی جلال و شکوه کمال معنوی استفاده شود.

۱۰

از اینرو، جوینده به این حقیقت روشن هدایت می شود که نیروهای موجود در طبیعت، بعنوان کمک کننده هایی در مدیتیشن معنوی دوست و همراه مدیتیشن کننده شده و از آنها استفاده می شود. فرد تا زمانی که آگاهی در ارتباط با جهان کثرت ها قرار دارد، نمی تواند به راحتی منکر تفاوت های موجود میان زمین سخت، آب مایع، آتش گرم، باد وزنده و فضای خالی شود. چالش های مربوط به آب و هوا، درجات هوشیاری در آدمی، خواست های مربوط به غلاف های مختلف که در آگاهی فردی نمود می یابند، تلاش های ذهنی و

فیزیکی، احساسات، اراده، عشق و هوای نفس، شادی ها، غم ها و بیماری های زندگی به تفاوت هایی اشاره دارند که در فرایند تجلی حقیقت وجود دارند.

۱۱

برهنه خود را به طور مساوی در همه چیزها متجلی نمی کند؛ به شکل عالی خود را در موجودات الهی، در اشخاص مقدس و قدسین متجلی می کند و کمتر در انسان های عادی و در موجودات بیجان بسیار کمتر متجلی می کند. دانش کاملی از شیوه و روش کار طبیعت، فرایند شناخت آگاهی برهمی (روح) را از طریق مدیتیشن شدید تسریع می کند.

۱۲

مدیتیشن دو نوع است: ساگونا مدیتیشن (مدیتیشن بر شی بیرونی و واقعی) و نیرگونا مدیتیشن (مدیتیشن انتزاعی و ذهنی). در مدیتیشن بر شی بیرونی، یوگی بر شکل بیرونی مفهوم متعال مانند لرد کریشنا، راما، سیتا، ویشنو، شیوا، یا هر الهه دیگری مدیت می کند. در مراقبه انتزاعی، یوگی بر خودش یا آتمن (روح درونش) مدیت می کند.

۱۳

تصویر یک الهه مانند لرد هاری^۱ را جلوی خودتان قرار دهید. به مدت پنج دقیقه به طور مداوم به این تصویر نگاه کنید و سپس چشم ها را ببندید و تصویر را تجسم کنید. در حین تجسم، ذهن را در قسمت های مختلف تصویر حرکت دهید. سپس بارها و بارها این روند را تکرار کنید. در نهایت ذهن را بر روی پاها یا صورت متمرکز کنید. همزمان مانترا (ذکر) مربوط به این الهه را ذهناً تکرار کنید، هاری اوم^۲. به ویژگی های این الهه همچون قادر مطلق، حضور همه جا حاضر، پاکی و غیره فکر کنید. این نمونه ای از مدیتیشن ساگونا یا مدیتیشن بر شی بیرونی و واقعی است.

۱۴

با احساس بر روی اوم و معنایش مدیتیشن کنید. این نیراگونا مدیتیشن (مدیتیشن بی شکل) است. ذهناً مانترای اوم را تکرار کنید. خودتان را با آتمن (روح) یکی بدانید. احساس کنید، من آن

^۱ - لرد هاری (Lord Hari) نامی برای متعال مطلق در وداها (کتاب مقدس هندوها) است. هاری به خدایی اشاره دارد که همه غم ها را از معتقدانش دور می کند.

^۲ - Hari Om

روح همه جا حاضر ابدی، آتمن هستم. من شاهد خاموش سه حالت بیداری، رویا و خواب عمیق هستم. من آگاهی نابم. من متفاوت و جدای از این جسم، ذهن، پرانا (نیروی حیات) و حواسم؛ من نور خود_مشعشع، نورها هستم. من روح متعال جاودانم.

۱۵

این روح (اتمن) جاودانه تنها با تمرین مداوم قابل دستیابی است. بنابراین، کسی که می خواهد به جاودانگی و آزادی برسد، باید برای مدت طولانی بر این خود متعال یا برهنه مدیتیشن کند. این هدف فقط با مدیتیشن بر این نماد عرفانی، اوم^۱ ممکن است. مدیتیشن بر اوم تنها راه واقعی و خسروانی برای رسیدن به نجات است. مدیتیشن تمام دردها، رنجها و اندوه ها را می کشد. مدیتیشن تمام دلایل غم و اندوه را از بین می برد. مراقبه، بینش وحدت و یگانگی را سبب می شود. مراقبه حس یکتایی را برمی انگیزد. مدیتیشن بالون یا چتر نجات یا هواپیمایی است که به جوینده کمک می کند تا در قلمرو سعادت جاودان، صلح ابدی و شادی بی پایان فرود آید.

^۱ - OM (AUM)

۱۶

توانایی ذهنی تمرکز برای همه ذاتی است؛ نه شگفت آور است و نه مرموز. مدیتیشن چیزی نیست که یک یوگی به شما یاد بدهد؛ شما از قبل توانایی خاموش کردن افکارتان را دارید.

۱۷

هرچه بیشتر مدیتیشن کنید، بیشتر زندگی معنوی درونی خواهید داشت، جایی که ذهن و حواس بازی نمی کنند. شما به منبع، روح درونتان، بسیار نزدیک خواهید بود. از موجهای سعادت و آرامش لذت خواهید برد. اگر امیال و هوس های قدیمی سعی در فریبتان دارند، همه آنها را با قدرت تشخیص (ویوکا) و شمشیر عدم وابستگی (وایراگیا) از بین ببرید.

۱۸

هیچ موضوع حسی برایتان جذابیت نخواهد داشت. این دنیا همچون رویایی طولانی به نظرتان می رسد. جنانا (خرد و فرزانگی) با مدیتیشن عمیق و ثابت در شما طلوع می کند.

۱۹

بطور کامل روشن می شوید. پرده جهل کنار می رود. غلاف ها پاره می شوند. ایده بدن مادی از بین می رود. به اهمیت چهار پند اعظم اوپانیشادها (ماهاواکیا)^۱ یعنی_ آگاهی برهمن است. من برهمن هستم. تو اویی. این روح فردی، روح متعال و اعظم است._ پی خواهید برد. همه اختلافات، تمایزها، کیفیات از بین می روند. شما در همه جا یک آتمن (روح) نامتناهی، غیرقابل تصور، پراز سعادت، نور و آگاهی را خواهید دید. این تجربه ای نادر است. شجاع و جسور باش.

۲۰

امید همه شما با حالت چهارم یا توریای حالت سعادت ابدی دست یابید. آنچه ورای سه حالت بیداری، رویا و خواب عمیق است.

^۱ - Mahavakya

प्रणव

حکمت سی و چهارم پراناوا

۱

به چشم برهم زدنی می توانید وارد قلمرو غیر قابل توصیف روح شوید! کلید آن در دستانتان است: آن اوم است، مقدسترین پراناوا (صوت کیهانی)

۲

برهم، آن وجود متعال ابدی، در برگیرنده همه چیز، فراسوی نام و تعریف است. همچون بچه ای که هنگام به دنیا آمدن هیچ اسمی ندارد، اما بعد از آن اسمی بر او می گذارند، به منظور آنکه انسان بتواند برهم را بشناسد و صدا کند، وداها تلاش کردند اسمی بر آن بگذارند. انسان ها در گیر و دار این زندگی پر از رنج و محنت

¹ - Pranava

به خدا پناه می برند و او را با نامی صدا می زنند. وقتی برهمن با نامی فراخوانده شد، آنچه پنهان است، آشکار می شود.

۳

اوم نام بی نام است. شکل این پراناوا (اوم)، شکل بی شکل است. اوم نماد نادا برهمن (صوت و ارتعاش برهمن) است. اوم، سالک معنوی را مستقیماً به سمت سامادهی راهنمایی می کند.

۴

اوم تمام تجربه سه گانه آدمی را در برمی گیرد. اوم پایه تمام کلمات محسوس است. از اوم بود که این کائنات و دنیای حسی خلق شد. این جهان در اوم وجود دارد و در اوم حل می شود. اوم از ترکیب سه حرف ساخته شده است یعنی A,U,M.

A نمایانگر سطح فیزیکی است، U نماینده سطوح اختری و ذهنی، دنیای ارواح، تمامی آسمانها و بهشت ها است. و M نماینده حالت خواب عمیق و همه آنچه ناشناخته و فراسوی دستیابی عقل و هوش حتی هنگام بیداری است، می باشد.

۵

بنابراین OM نماینده همه است. OM اساس زندگی، اندیشه و شعور شماست. تمام کلماتی که نشان دهنده اشیاء هستند بر محور OM هستند. از این رو تمام جهان از OM آمده است، در OM قرار و آرام گرفته و در OM حل می شود. تمام حروف الفبای همه زبانها در این OM تک هجایی مرموز و مقدس وجود دارد. بنابراین، در نظر گرفتن OM به عنوان سمبل یا نام برهمین کاملاً مناسب است. OM تنها واقعیت محکم است. OM روح نفس شماست.

۶

OM آرامش، متانت، توازن و سکون می بخشد. این نماد، کل جهان و تمام آنچه در آن است را به وجود می آورد. OM شامل همه چیزهایی است که می توانیم تصور کنیم و حتی بیشتر است. به همین ترتیب، نماد مناسبی برای مدیتیشن است. هیچ نمادی دیگر نمی تواند به این اندازه وسیع و جهانشمول باشد.

۷

صوت تولید شده در رودخانه، صدای که از انبوه جمعیت از فاصله دور شنیده می شود، صدایی که هنگام تنظیم چرخ پرواز برای حرکت شنیده می شود، صدایی که هنگام باران تولید می شود، صوتی که هنگام آتش سوزی یا رعد و برق شنیده می شود، همه اوم هستند. هر کلمه ای را از هم جدا می کنید، اوم را می یابید. اوم همچون اتر، همچون برهن همه جا حاضر است.

۸

اوم نماد برهن است. کلام قدرت است. تک هجایی مقدس است. جوهره وداها است. قایقی است که با آن می توانید خود را بدون هیچ ترسی به ساحل ابدیت برسانید. بر اوم با سرخوشی و شادی روح گونه و به منظور رسیدن به رهایی مدیتیشن کنید. وقتی بر اوم تامل یا مدیتیشن می کنید، بر برهن (روح) فکر می کنید، آنچه بوسیله این نماد به آن اشاره می شود.

۹

در اوپانیشادها این آوای مقدس (پراناوای) اوم به کمانی تشبیه شده که بوسیله آن آتمن (روح فردی) همچون پیکان به سمت

هدف یعنی برهمن (روح متعال) نشانه گرفته شده است. وقتی یوگی کنترل کاملی بر حواسش داشت، و اصول اولیه نظم و انضباط فردی یعنی یاما (پرهیزات) نیاما (واجبات)، آسانا، پرانایاما، پراتیاهارا، دهارنا (مدیتیشن) را تمرین کرده بود، پیکان آتمنش با کمک این آوای الهی با هدف یکی می شود. خود را در نیروا کالپا سامادهی مستغرق می بیند و هدف فرجامین رهایی را در می یابد.

۱۰

اوم، مناسبترین نام برهمن، روح اعظم است. همانطور که وقتی کلمه درخت را می شنوید، می دانید که دارای ریشه، ساقه و شاخ و برگ است، به همان ترتیب نیز وقتی اوم را می شنوید، نشانگر سات_چیت_اناندای (وجود_آگاهی_برکت و سرور) برهمن است. تمام مجموع گفتار یا کلمات با یک صدا خاتمه می یابند: اوم. همه اشیاء با صدا مشخص شده اند و همه صداها در اوم ادغام می شوند. کل جهان از OM خارج می شود و در OM جذب می شود. از این رو OM بسیار مهم است. باید پرستش شود. باید با صدای

بلند آن را سرود. باید بطور ذهنی با معنا و احساس تکرار شود.
بایستی بر روی آن مدیتیشن شود.

۱۱

چرا OM به عنوان سمبل برهمن در نظر گرفته شده است؟ آیا نمی
توانیم حرف دیگری به جز اوم برای نشان دادن برهمن، این
واقعیت خالص، این حقیقت زنده داشته باشیم؟ OM یک سیلاب
اسرارآمیز و مقدس است.

اوم را به مدت یک ساعت بخوانید. هر کلمه دیگری را نیز به مدت
یک ساعت بخوانید. تفاوت را احساس خواهید کرد.

۱۲

ارتباط واقعی بین اوم، نماد و برهمن وجود دارد، چیزی که با
نماد اوم بدان اشاره می شود. فکر و کلمه تفکیک ناپذیرند. اوم و
برهمن جداناپذیرند. هنگامی که به تصویر اوم فکر می کنید،
آنچه در حافظه یتان نقش می بندد برهمن، آنچه بدان اشاره دارد
است. رابطه صمیمی بین نماد اوم و برهمن، آنچه بدان اشاره دارد،
وجود دارد.

۱۳

اوم سمبل مشترک است. نمایانگر تمام نمادهای خداست. سمبل مشترک اوم، اساس همه صداها و همه زبانها، نشان دهنده تمام اسمها و سر همه نامهای خدا است. بنابراین اوم را پرستش کنید. در اوم زندگی کنید. بر اوم مدیتیشن کنید. با اوم یکی شوید. در اوم شاد باشید.

۱۴

تمامی ریاضت ها، همه تمارین معنوی، همه مشاهدات، تمرین ایثار و فداکاری، ریاضت ها، عهد تجرد، صدق و بی آزاری همه اینها یک هدف دارند: خودشناسی. از دوران بسیار کهن، قدیسان هند، به این آوای الهی (پرانوا) اوم بسان سلاح عالی جهت دستیابی به هدف خودشناسی متوسل شده اند. روشن ضمیران اوپانیشادی مختلف، جلال و شکوه این آوای الهی را سروده اند.

۱۵

با آوای الهی همه محدودیت ها رخت می بندند. همه گره های قلبی و غفلت از بین می روند. حجاب نازک حقیقت سوراخ می شود.

تمام آنچه بر خود واقعی تحمیل کرده ایم کنار می رود. بدون هیچ شک و تردیدی در سات چیت آناندا آرام و قرار می گیریم. به بالاترین دانش، بالاترین سعادت، بالاترین شناخت، و فرجام پایانی زندگی نائل می شویم.

۱۶

در کتاب مقدس، انجیل می خوانیم: اول کلمه بود و کلمه با خدا بود و کلمه خدا بود. اوم همان کلمه است. اوم روح القدس است. اوم صدای خلقت است. ارتعاش تولید شده اوم در جهان فیزیکی متناظر با همان ارتعاش اصلی خلقت این دنیا است. اوم صدای اولیه کائنات است. اوم صدای همه خلقت است. اوم پایه همه صداها است. اوم صدای کیهانی است. اوم جواهر بی بهای سالک در مسیر یوگای خرد و فرزاندگی (جنانا یوگا) است. اوم رمز ودانته است. اوم اجازه عبور کسانی است که در قایق دانش خود متعال جهت رسیدن به ساحل دیگر ابدیت، روح اعظم در تلاشند.

۱۷

اوم از آن جهت پراناوا (صوت کیهانی) نامیده می شود که در پرانا (نیروی حیات) جاریست و زندگی را فراگرفته است. معنای

اصلی پراناوا، وجود یگانه است که با وجودِ مطلقِ آگاهِ سعادتمند شناخته می شود (سات_چیت_آناندا). این پراناوا سالک را قادر می سازد تا از اقیانوس سامسارا بگذرد.

۱۸

کسی که اوم را می خواند، گویی کتاب های مقدس کل جهان را حقیقتا تکرار می کند. اوم منبع یا زهدان کلیه مذاهب و متون مقدس بخش های مختلف جهان است. اوم نشان دهنده حقیقت، برهمن، وجود یکتاست.

۱۹

اوم همه شکل های پرستش را در بر می گیرد. اوم هم ساگونا (دارای صفت و ویژگی) هم نیراگونا (بدون صفت و ویژگی) است؛ هم ساکارا (با شکل) هم بی شکل (بی شکل) است.

۲۰

آوای الهی (پرانایا) یا اوم بالاترین مانتر است. مستقیما آزادی را اعطا می کند. این آوای ازلی توسط هر کسی نمی تواند توصیف

شود، حتی قدیسان بزرگ نیز در توصیف کامل بزرگترین پراناوا ناتوانند. در هر صوتی اوم وجود دارد.

۲۱

اوم، روح روح ها است. نور نورها است. اوم اکسیر از بین برنده گناهان و بیماری ترسناک مرگ است. اوم شهد آسمانی است که جاودانگی را می دهد. اوم محل تلاقی سه نادی آیداء، پینگالا و سوشومنا در آجنا چاکرا (چشم سوم) در فضای بین ابروان (تریکوتی) است.

۲۲

اوم، روح، بنیاد یا ذات است. اوم روح جاودانه روح ها است. اوم روح القدس است. اوم موسیقی درونی روح است. اوم موسیقی سکوت است. اوم خامه و سرشیر اوپانیشادها است. اوم نوش داروی اعظم قله شکوهمند ودانته است.

۲۳

هیچ مشکلی در نگرستن به خود در کل وجود ندارد. در چشم بهم زدن حقیقت دست یافتنی است. پراناوا این آوای الهی را دریابید.

باید تمرین جدی، مداوم و شدید داشته باشید. در دو یا سه سال موفق خواهید شد.

۲۴

امروزه صحبت های زیادی در مورد برهمن (روح متعال) می شود. اما هیچ صحبت شیرین یا گزاف گویی نمی تواند آدمی را برهمن سازد. تمرین شدید، مداوم و جدی است که به تنهایی می تواند شناخت مستقیم برهمن را سبب شود. آهنگام که آدمی همانطور که یک دیوار سفید کاملاً قابل لمس را به وضوح می بیند و حس می کند، به همان شکل نیز برهمن ناب و خالص را می شناسد و احساس می کند.



حکمت سی و پنجم

مدیتیشن بر اوم

۱

اوم بهترین همراه زندگی است، زیرا به شما سرور و سعادت ابدی و جاودان می بخشد. اوم سادگوروی (پیر و مرشد بزرگ) شاست. اوم راهنما، معلم و پیر شاست. از اینرو سات سانگ همیشهگی (همراهی با فرزانه و خردمند) با اوم داشته باشید. همراهی همیشهگی تان را با اوم بوسیله تمرین ذکر اوم (جاپای^۱ اوم)، بصورت آواز اوم را خواندن (چنت^۲ اوم)، به یاد آوردن اوم، تامل و تفکر پیوسته بر اوم، تامل و غور در مورد ماهیت اوم و مدیتیشن بر اوم حفظ کنید.

^۱ - satsanga

^۲ - japa

^۳ - chanting

۲

بطور منظم جاپا، چنت و مدیتیشن کنید، گیتا و بهاگاواتا پورانا را مطالعه کنید. در تمرین معنوی، نظم و انضباط فوق العاده مهم است. هرگز این اصل را فراموش نکنید.

۳

جاپا و مدیتیشن را به شکل منظم و سیستماتیک در ساعت مشخص تمرین کنید. شما به راحتی روحیه مراقبه را به دست خواهید آورد. حتی مقدار کمی جاپا و مدیتیشن روزانه، شما را کمی متعالتتر و خالص تر و به خدا کمی نزدیکتر می کند. غذاهای ساتویک بخورید. میوه ها و شیر به تمرکز ذهنی کمک می کنند.

۴

حتی برای یک روز نیز جاپا و مدیتیشن را کنار مگذار. در تمارین معنوی تان منظم و سیستماتیک باشید. به تمرین مدیتیشن در اوایل صبح بین ۴ تا ۶ صبح بپردازید. این بهترین زمان برای تمرین جاپا و مدیتیشن است.

۵

ای دوست من! برخیز. بیش از این نخواب. مراقبه کن. یک ساعت و نیم پیش از طلوع آفتاب (برهماموهرتا^۱) است. دروازه معبد پروردگار با کلید عشق به روی قلب هایتان باز است. موسیقی روح را بشنو. سرود عشق محبوب را آواز سرده. ملودی ابدیت را بنواز. ذهن را در خلسه اش ذوب کن. با او یکی شو. در اقیانوس عشق و برکتش غرقه شو.

۶

همچنین از ساعت ۱۲ نیمه شب تا ۴ صبح نیز زمان خوبی برای مدیتیشن است. در آن زمان سکوت، خنکی، آرامش و ارتعاش یکپارچه وجود دارد. تاریکی، هستی را به سان یک کل می نمایاند، در حالی که در نور، فرد تکثر دنیای پیرامون را می بیند. نور خورشید یا هر روشنائی مصنوعی دیگر برای مدیتیشن مناسب نیستند، زیرا آنها ذهن را بسیار پراکنده و پیریشان می کنند. مکان های تاریک برای مدیتیشن مناسب ترند. نور مهتاب نیز برای مدیتیشن مفید است.

^۱ - Brahmanuhurta

۷

هر روز در یکجا تمرین کردن بسیار سودمند است. الان و نه بعدا تغییرش ندهید. وقتی آنجا می نشینید، به طور خودکار حال و هوای انجام تمرین معنوی مانند جاپا را می گیرید. درست همانطور که وقتی به کتابخانه یا معبد می روید حال و هوای کتاب خواندن و دعا را می گیرید به همان ترتیب حال و هوای جاپا یا مدیتیشن را هنگامیکه در حالت همیشگی جاپا و مدیتیشن در یک مکان خاص می نشینید به خود خواهید گرفت.

۸

بالای کوه ها، آب و هوای ابری و مکان های نزدیک زمین ها و دریاها و وسیع، از اینرو بهترین مکان ها به منظور مدیتیشن هستند که الکتریسیته اتمسفری را تولید و جذب می کنند. این عوامل به انرژی تولید شده در طول مدیتیشن می افزایند.

۹

وضعیت و نشست ثابت، جوینده را جهت تمرکز کمک می کند. تمرکز بدون حالت و وضعیت ثابت نشستن نمی تواند به دست آید.

همیشه ستون فقرات را شق و رق نگه دارید. اگر هنگام نشستن برای جاپا و مدیتیشن مانند پیرمردها خم شده باشید، ذهنتان پریشان و سرگردان می شود. نشست و وضعیتی ثابت، در کل زمان جاپا و مدیتیشن داشته باشید.

۱۰

در صورت خم شدن ستون فقرات ، هیچ تمرکزی امکان پذیر نیست، زیرا در نتیجه آن جلوی جریان پرانا گرفته می شود. از این رو شخص باید برای مدیتیشن درست بنشیند. فرد بایستی یا عقل و هوشیاری روشن و بالا یا ایمان سرسختانه داشته باشد. اگر فرد فاقد هر دوی اینها باشد، نمی تواند بر واقعیت متعال تمرکز پیدا کند.

۱۱

رو به سمت شمال یا شرق بهترین محل استقرار برای مدیتیشن است. نیروی مغناطیسی قدرتمندی در جهت شمالی وجود دارد. تمام نعمت ها در جهت شمال است.

۱۲

به اتاق مراقبه یتان بروید. برای شروع در وضعیت پادما، سیداه، سواستیکا یا سوکا آسانا بشینید. عضلات تان را رها کنید. چشمانتان را ببندید. نگاه را بر فضای بین ابروان (تریکوتی) بدوزید (متمرکز کنید).

۱۳

در طول مدیتیشن جریان الکتریکی قدرتمندی در بدن تولید می شود. اگر در حین مدیتیشن، دست و پا کشیده شود، جریان تولید شده از طریق نوک انگشتان دست و پا در هوا از بین می رود. باید انگشتان دست را قفل کرد یا زانوها را لمس کرد و در پادما، سیدا، سوکا یا سواستیکا آسانا نشست؛ تا جریان تای جای ممکن در خود بدن گردش کند.

^۱ - بعضی وضعیت های نشستن در هنگام مدیتیشن شامل پادما، سیدا، سوکا یا سواستیکا آسانا

Padma, Siddha, Sukha or Svastika Asana

۱۴

زمین قدرت جذب و تخلیه انرژی الکتریکی را دارد. از این رو، در طول مدیتیشن، باید روی پوستی طبیعی یا زیراندازی پشمی قرار گیرید تا از این جذب و تخلیه جلوگیری شود و انرژی بیشتری در طول مدیتیشن تولید شود.

۱۵

دعاهایی متعالی کنید: دعا، حالت روحی مناسب و انگیزه بخشی را در وجود جوینده بیدار می کند. در همه تمارین معنوی، درخواست امداد و کمک الهی یک پیش نیاز است. بدون دعا هیچ پیشرفت معنوی ممکن نیست و کنترل ذهن سرگردان و شرور ممکن نیست. به صورت کاملاً مشخص و واضح ابتدا مانترایتان (ذکر تان) را تکرار کنید. نیروی مانترا به سرعت در ذهن بیدار می شود و اگر بیان تان واضح و روشن باشد به آسانی ذهن متعالی و متمرکز می شود.

۱۶

هوشیاری و توجه بسیار مهم است. وقتی ذکر گفتن تان را شروع می کنید، باید سرحال و هوشیار باشید. بعد از مدتی به طور

ناخودآگاه ذهن خسته می شود، و شروع به سرگردان شدن می کند. جلوی این حالت را بگیرید. بعضی در طول ذکر گفتن (جاپا) و مدیتیشن به خواب می روند و تصور می کنند که به سرور معنوی دست یافته اند. این توهمی بیش نیست.

۱۷

مالا (تسبیح) به حفظ هوشیاری کمک می کند و بعنوان محرکی جهت حفظ آگاهی عمل می کند. نیت کنید که تعداد دورهای مشخصی از مالا (تسبیح) را قبل از آنکه نشست خود را پایان دهید، انجام می دهید. ذهن شما را می فریبد تا جاپا را بدون مالا انجام دهید. آنگاه شما تصور می کنید که جاپا را برای مدت طولانی انجام داده اید و بیش از آنچه لازم بوده، ذکر گفته اید.

۱۸

برای حفظ علاقه، جلوگیری از خستگی و یکنواختی ضروری است تا ذکر گفتن (جاپا) را به شکل های مختلف انجام دهید. برای مدتی به شکل بلند ذکر بگویید. سپس مانترایتان (ذکر تان) را زمزمه کنید و برای مدتی آن را ذهنا تکرار کنید. وقتی مزه و

سرور واقعی ذکر حس شد، آنوقت ذکر دلپذیر و خوشایند شده و به آن معتاد می شوید و یکنواختی در کار نخواهد بود. تنوع در شکل های مختلف جاپا تنها برای مبتدیان و در آغاز است؛ جاپای ذهنی، قدرتمندترین شکل آن است و به طور مستقیم، امواج فکری بد را از بین برده و ذهن را پاک می کند.

۱۹

هنگامی که شما جاپا و مدیتیشن می کنید، اگر از نیروی اراده یتان در راندن افکار بد هنگامیکه به ذهنتان می آید، استفاده نکنید، تنها بر اراده یتان مالیات بسته اید. خودتان را خسته خواهید کرد. با تلاش هر چه بیشتر، بیشتر افکار بد با نیروی دو برابر برمی گردند. همچنین سریعتر بر می گردند. افکار قدرتمندتر خواهند شد. بی تفاوت باشید. آرام باشید. آنها به زودی عبور خواهند کرد. با افکار خوب آنها را جایگزین کنید به یاد خدا باشید. تصور کنید در پیشگاه الهی حضور دارید. با نیروی بیشتر دعا کنید.

۲۰

در کنار و همراه با جاپا، احساس کنید که نزد پروردگار هستید و حضور متعالش را تصور و حس کنید. این کار به اثربخشی و

قدرت تمرین معنوی تان به شکل فوق العاده ای می افزاید. وقتی حضور پروردگار را حس کنید و تصویر کنید، انگاه ذهن این فرصت را ندارد تا مشغول موضوعات دنیوی شود که همچون پوشالی پیش سرور حضور در نزد پروردگارند.

۲۱

بعد از اتمام تمرین تان، دعای پایانی را بخوانید و آنگاه استراحت کنید. این بسیار مهم است. بعد از آنکه جایا تمام شد، فوراً محل تمرین را ترک نکرده و فعالیت دنیوی تان را شروع نکنید. به آرامی حدود ده دقیقه بنشینید و زمزمه کنان دعا بخوانید، خدا را یاد کنید یا به عشق بیکران‌ش تأمل کنید. بعد از آنکه سجده شکرگزاری و سرسپردگی به درگاهش را بجا آوردید، مکان تمرین تان را ترک کنید و کارتان را شروع کنید. با اینکار ارتعاشات معنوی صدمه نمی بینند. هنگام کار نیز به یاد خدا بودن برایتان آسان خواهد بود. خواندن دعا را با انجام کارهای معمول تان بیامیزید و گاه و بیگاه پروردگار را به یاد آورید.

۲۲

سالك به درگاه الهی برای پیشکش وفاداری و سرسپردگی شدید و برداشتن حجاب جهل دعا می کند. او آرزومند فیض مهربانه پروردگارش می باشد. او دائما نامش را به یاد می آورد. وی مانترای نام پروردگارش را تکرار می کند. ستایش نام متعالش را می سراید. سرودهای الهی را می خواند. نمایش الهی را می شنود و با صدایی موزون می خواند. در همراهی سالکانه با او در دهارمای الهی اش می زید. بر شکل متعالش، ماهیت متعالش، صفات الهی اش و تجلی های پروردگارش مراقبه می کند. وی شکل پروردگارش را با چشمان بسته تصویر می کند و از صلح و برکت متعال مسرور می شود.

۲۳

گاو ماده وقتی در حال چرا در مرتعی است که از گوساله اش جداست، باز ذهنش همیشه تنها به گوساله متمرکز است. به همین شکل نیز شما باید ذهنتان در هنگام جاپا و هنگامیکه مشغول به کارید بر خدا متمرکز باشد.

۲۴

این ذکر (مانترا) را هر روز تکرار کنید، پروردگارا، من، تو هستم اوم اوم اوم، همه چیز تویی. تویی که انجام می دهی. تمام بارها را به گردن او بیاندازید و راحت باشید. ذهن خود را با هیچ خواسته ای پر نکنید و آن را به گورستان حفظ این خواسته ها و خاطرات تبدیل نکنید. منیت را بطور کامل، با تسلیم بی قید و شرط و به طور کامل خود به پروردگار، از بین برید. اگر چنین تسلیمی کامل و صادقانه باشد، جریان آزادانه برکت الهی روی می دهد.

۲۵

ذهن را کاملاً مشغول کنید. نام پروردگار را بخوانید. دانه های تسبیح را بگردانید. متون مقدس را مطالعه کنید. به خدا فکر کنید و بر او با عشق و احساسی حقیقی مدیتیشن کنید و با او یکی شوید. این هدف زندگی است.

۲۶

به خدا و نام الهی اش اعتماد کنید. نام او را همیشه و در تمام زمان ها ذکر کنید. نام او، پناهگاه پایداری و قدرت تمام نشدنی تان می باشد که هرگز نخواهد گذاشت در هیچ زمانی شکست بخورید. به ایده پاک، ابدیت، جاودانگی، حضور همه جا حاضر، کاملاً روشن، وجود متعال آگاه مسرورش، همیشگی اش، یگانه اش، هوشیارش و غیره با تکرار اوم وصل شوید.

۲۷

جایای اوم، تکرار ثابت اوم چه به صورت کلامی، ذهنی یا به شکل زمزمه وار است. با آواز خواندن اوم (چنت اوم)، تکرار با صدای بلند و آهنگین اوم است. سامارانای^۱ اوم به معنای به یاد آوردن و به یاد اوم بودن است. چین تانای^۲ اوم به معنای فکر کردن به اوم است. مانانای^۳ اوم به معنای تامل و غور در مورد اوم است. ویچارای^۴ اوم به معنای جستجو و تفحص در مورد ماهیت اوم است. مدیتیشن اوم،

^۱ - Smarana

^۲ - Chintana

^۳ - Manana

^۴ - Vichara

تمرکز عمیق و ژرف بر خود جاودان و نامرئی، یگانه بدون دومی
از ته قلب و با تمام وجود است: من آگاهی نابم، اوم، اوم، اوم.

۲۸

نام الهی به خودی خود برای شما تمامی موفقیت ها را ارزانی می
دارد و بالاترین دست آوردهای معنوی را برایتان سبب می شود.
سائلک بعد از این شناخت، تنها بالاترین هدف جاپا یا تکرار نام
پروردگار را تشخیص می هد. به لطف رستگار کننده خداوند و
به قدرت نام پروردگار ایمان بیاورید. تکرار نام خداوند، علاجی
مطمئن برای بیماری تولد و مرگ است.

۲۹

این احساس بایستی به عمق و هسته قلب تان برود. با این احساس
مقدس، روح بخشنده و متعالی، هر سلولی، هر منفذی از بدنتان، هر
اتمی، هر مولکولی، هر عصبی، هر فیبری، هر قطره خونی، هر
شریانی، هر رگی باید به صورت قدرتمند ارتعاش یابد یا بتپد.

۳۰

وقتی اوم را با صدای بلند می خوانید (چنت) یا بر اوم مدیتیشن می کنید یا اوم را آواز می کنید، احساس کنید که با خود اعظم یکی هستید. از دنیای نامها و اشکال فراتر رفته و خود را با آگاهی خالص و ناب همه جا حاضر یکی بدانید.

۳۱

اوم را با صدای بلند از عمق قلبتان با احساسی عمیق بخوانید (چنت اوم). وقتی اوم را چنت می کنید، با شناخت حضور همه جا حاضرش، قادریتش و علم لایتنهای اش، احساس کنید که اوم از هر عصبی، هر رگی، هر سلولی، هر اتمی، هر مولکولی، هر الکترونی و هر گلبول خونی بدنتان فواره می زند. ارتعاشات اوم را به این جهان با نیرو و قدرت و انرژی وارد کنید. حالا برای شارژ وجودتان آماده شوید. همین حالا همچون شیر غرش کنید و اوم را آواز سر دهید.

۳۲

ارتعاشات اسرارآمیز که با چنت اوم حاصل می شود، ذهن را کانونی می کند و در غلاف غذایی، غلاف نیروی حیات و غلاف

ذهنی هماهنگی ایجاد می کند و ذهن را در هماهنگی با بی نهایت قرار می دهد.

۳۳

با چنت اوم، افکار شیطانی را دور کنید. با خواندن اوم، الهام بگیرید، قدرت بگیرید و قوی شوید. با انجام جاپای اوم ذهن متمرکز بدست آورید. با مدیتیشن بر روی اوم، ذهن را در برهمن ذوب کنید و در سات چیت آناندا قرار دهید. باشد که اوم راهنمایی تان کند، از شما محافظت کند، بالایتان برد، شما را به سمت هدف ببرد و آزادتان کند.

۳۴

هر وقت احساس افسردگی کردید، هر وقت کمی سردرد داشتید، قدمی بزنید و در حین راه رفتن اوم را سر دهید. در حالی که اوم را چنت می کنید، احساس کنید که تمام وجودتان پر از انرژی الهی است. برهمن، آتمن با اوم یکی هستند. چنت اوم به معنای نزدیک شدن به منبع و بهره برداری از انرژی پایان ناپذیر کیهانی است.

۳۵

چنت اوم یک مقوی قوی، به راحتی در دسترس و مخصوص همه بیماری ها است. اوم نوش دارویی برای همه بیماری ها است. این نسخه را خودتان امتحان کنید و اثرات معجزه آسا این داروی الهی را احساس کنید. وقتی اوم را چنت می کنید، احساس کنید: من سلامتی ام. تمام میکروب ها و باکتری های بیماری را توسط لرزش اوم از بین می روند یا می سوزند.

۳۶

مدیتیشن حفظ جریان پیوسته ای از ایده یگانگی برهنه در ذهن همچون جریان روغن از ظرفی به ظرف دیگر است. وقتی شما اوم را می خوانید و چنت می کنید، ذهن را در خود جاودان ذوب می کنید.

۳۷

وقتی کسی بر اوم مدیتیشن می کند، به ژنراتور روحانی بدل می شود. فرد، سرور، شادی و قدرت به کسانی که در ارتباط با اویند می پراکند. فرد جهان را با ارتعاش معنوی پر می کند؛ به کانالی برای ورود نیروی معنوی یا انرژی الهی بدل می شود. ارتباط بین

کائنات و بشر، بین انسان ها با هم و بین انسان با برهمن را می شناسد؛ سرانجام خود را در همه موجودات می بیند و همه موجودات را در خود می بیند. تمام رمز و راز خلقت و معمای عالم بر آدمی آشکار می شود، فرد در میدان نبرد معنوی به قهرمانی روحانی تبدیل می شود که با پیروزی بر ذهن و حواس، این دشمنان آگاهی و صلح، دانش خود را به دست آورده است.

۳۸

مدیتیشن بر این پراناوا می تواند به شکل ذکر آرام و زیرلی (جاپا) جهت رهایی انجام شود. اما این شکل ذکر گفتن تابع و وابسته شکل انتزاعی است. مدیتیشن انتزاعی و ذهنی بر این پراناوا بهترین شکل آن است. معانی نام های دیگر استفاده شده بوسیله سائلک، در معنای پراناوا جای دارند.

۳۹

آوای الهی اوم (پراناوا)، رهجو را در تمام مراحل هدایت می کند و افسون شگفت انگیزی به یکباره در مدیتیشن اوم وجود دارد! به طور معمول، وجود انسان با گرداب و امواج ذهنی دنیوی پر شده

است. او در میان لذت‌های بیرونی از این سو به آن سو می‌رود. او ناراضی، گنج و متحیر است؛ قادر نیست تا عطش‌اش را فرونشاند. ناآگاه است که منشا سعادت و سرور درون خودش است. آوای الهی اوم (پرانایا) او را به این مسیر راهنمایی می‌کند. اوم! به او منبع شادی و سرور، سعادت، آرامش و جاودانگی را نشان می‌دهد. از طریق سه آوای A, U, M به سوی حالت چهارم، توریا هدایت می‌شود. و در اینجا در آن سکوت، خود واقعی‌اش را می‌یابد! هدف این است.

۴۰

مدیتیشن بر اوم با احساس و هدف منجر به شناخت خود می‌شود. این تمرین ودایی است. این جنانا یوگا، یوگای خرد و فرزاندگی است.

۴۱

به اتاق مراقبه یتان بروید. برای شروع در وضعیت پادما، سیداه، سواستیکا یا سوکا آسانا بشینید. عضلات تان را رها کنید. چشمانتان را ببندید. نگاه را بر فضای بین ابروان (تریکوتی) بدوزید (متمرکز کنید). ذهناً اوم را با تمام وجود و از ته قلب

تکرار کنید. این احساس قلبی، این حالت شادی و سرخوشی روحی
امر لازم و ضروری بسیار بسیار مهمی است. ذهن آگاه را خاموش
کنید.

ذهناً تکرار کنید و مرتباً احساس کنید:

اقیانوس نور، آن وجود همه جا حاضر من هستم۔

اوم اوم اوم Om Om Om

آن بی نهایت من هستم۔

اوم اوم اوم Om Om Om

آن نور نامتناهی همه جا حاضر من هستم۔

اوم اوم اوم Om Om Om

آن روح متعال، برهمن من هستم۔

اوم اوم اوم Om Om Om

آن قادر مطلق من هستم۔

اوم اوم اوم Om Om Om

آن آگاه به همه چیز من هستم۔

اوم اوم اوم Om Om Om

آن سعادت محض من هستم۔

Om Om Om اوم اوم اوم

آن سات۔ چیت۔ آناندا من هستم۔

Om Om Om اوم اوم اوم

آن پاکی محض، من هستم

Om Om Om اوم اوم اوم

آن شکوه و عظمت محض، من هستم۔

Om Om Om اوم اوم اوم

نیرگون

حکمت سی و ششم

نیر گونا مدیتیشن

۱

بر اوم با این احساس مدیتیشن کنید که: من تجسم سکوت و صلح
اوم اوم اوم. این نیراگونا مدیتیشن است. مدیتیشنی که مبتنی بر
یگانگی با خود متعال است. بر اوم بعنوان تجسم سعادت یا آناندا
مدیتیشن کنید. این مدیتیشن انتزاعی است.

۲

بنابر یوگا واشیشثا^۱ مدیتیشن خرد و فرزاندگی سه نوع است.
نخستین آن برهما بهاوانا^۲ است یا این احساس که همه چیز روح

^۱ - یوگا واشیشثا (Yoga Vasistha) که در فارسی به جوگ باسشت معروف است نوشته والمیکی نویسنده معروف رامایانا است. این کتاب صحبت های حکیم باسشت با راما است که در آن به چگونگی وصول به حقیقت و رستگاری صحبت می شود و از متون اصلی یوگا است.

^۲ - Brahma-bhavana

(برهمن) است. هیچ چیز دیگری به جز برهمن وجود ندارد، تنها برهمن (روح) وجود دارد؛ و از اینرو آن یگانه، آن برهمن جاودان، وجود نامتناهی است. شیوه دوم، پادارتها_ بهاوانا_ تیاگا^۱ است، یا ترک این ایده که چیزهایی که می بینیم، اشیا مادی صرف اند؛ تأیید و تصدیق این واقعیت که آنچه به نظر دنیا و کالدهای فیزیکی است، حقیقتاً روح اعظم است و تنها تجلی برهمن اند و از اینرو تنها یگانه بدون دومی، خود برهمن است. شیوه سوم، کیوالا_ بهاوا^۲ است، یا احساس اینکه مشاهده کننده و مشاهده شونده یکی هستند. آنکه چیزی بعنوان مشاهده کننده و مشاهده شونده، وجود ندارد؛ آنچیزی که مشاهده می شود و آنکه مشاهده می کند، همسانند؛ فرد با متعال یکی است؛ جز با کل یکی است، و از اینرو آن یگانه، برهمن اعظم مطلق است.

۳

جلال و شکوه برهمنی را همکنون با بستن چشم ها، با بیرون کشیدن حواس، با آرام کردن ذهن، با خاموش کردن افکار، با

^۱ - Padartha-bhavana-tyaga

^۲ - Kevala-bhava

هوشیار شدن، با تصفیه چیتا (ذهن)، با مدیتیشن بر اوم، با تکرار
 اوم با بهاوا (احساس) حس کنید. در ارتباط مستمر با آگاهی
 برهمنی در تمامی لحظات باشید. جریان بی وقفه ای از آگاهی
 روحی داشته باشید. این بسیار بسیار مهم است. این خواسته ای
 بزرگ است.

بر اوم با احساس مدیتیشن کنید: من تجسم سعادت اوم اوم اوم.

من بی نیازم اوم اوم اوم

ورای تصورم اوم اوم اوم

زاده نشده ام اوم اوم اوم

فساد ناپذیرم اوم اوم اوم

فنا ناپذیرم اوم اوم اوم

دسترس ناپذیرم اوم اوم اوم

تغییر ناپذیرم اوم اوم اوم

من بینهایت ام اوم اوم اوم

من یگانه بدون دومی هستم اوم اوم اوم

من حقم اوم اوم اوم

من بی بیماری ام اوم اوم اوم

من فراتر از حواسم اوم اوم اوم

جاودانه ام اوم اوم اوم

وصف ناپذیرم اوم اوم اوم

تمام نشدنی ام اوم اوم اوم

غیر قابل توصیفم اوم اوم اوم

بیکرانم اوم اوم اوم

با گفتار و ذهن قابل دستیابی نیستم اوم اوم اوم

یگانه ذات تقسیم ناپذیرم، آگاهی یکتایم اوم اوم اوم

خود درونی ام اوم اوم اوم

خود اعظم هستم اوم اوم اوم

من کاملم اوم اوم اوم

ابدیم اوم اوم اوم

خالصم اوم اوم اوم

بی عیب و نقصم اوم اوم اوم

بیدارم اوم اوم اوم

آزاد ورها هستم اوم اوم اوم
دانش ابدیم اوم اوم اوم
رضایت ابدیم اوم اوم اوم
حکمت ابدیم اوم اوم اوم
آزادی ابدیم اوم اوم اوم
سعادت بی نهایتم اوم اوم اوم
حامی ندارم و بی نیازم اوم اوم اوم
بی تغییر و تبدیلم اوم اوم اوم
صفت و ویژگی ندارم اوم اوم اوم
ترس به من راهی ندارد اوم اوم اوم
نه عاملم و نه عمل اوم اوم اوم
صفتی به من راه ندارد اوم اوم اوم
بی شکلم اوم اوم اوم
ناخالصی به من راهی ندارد اوم اوم اوم
بی عیبم اوم اوم اوم
گاهی محضم اوم اوم اوم

بخش ناپذیرم اوم اوم اوم
تغیر و تبدیل ذهنی به من راه ندارد اوم اوم اوم
تقسیم ناپذیر و بدون اجزایم اوم اوم اوم
ورای فضایم اوم اوم اوم
ورای زمانم اوم اوم اوم
ورای تمایزات فضا، زمان و فردیتم اوم اوم اوم
ورای سه کیفیت طبیعتم اوم اوم اوم
ورای جفت های متضادم اوم اوم اوم
ورای مایا هستم اوم اوم اوم
ورای داننده، دانش و شناختم اوم اوم اوم
ورای توریای حالت چهارم هستم اوم اوم اوم
بالا تر از همه چیزم اوم اوم اوم
یگانه بدون دومی ام اوم اوم اوم
بی بند و اسارت و رهایم اوم اوم اوم
نه آغازی، نه میانه ای و نه پایانی دارم اوم اوم اوم،
ورای علت و معلولم اوم اوم اوم
رها از نامها و اشکالم اوم اوم اوم

تفاوت درونی و بیرونی ندارم اوم اوم اوم

بدون محدودیتم اوم اوم اوم

مثل آسمان همه جا حاضرم اوم اوم اوم

مطلق، خالص و کاملم اوم اوم اوم

وجود محضم اوم اوم اوم

خود آگاهیم اوم اوم اوم

خود خردم اوم اوم اوم

خود دانشم اوم اوم اوم

خود هشیاری و ادراکم اوم اوم اوم

خود سعادت اوم اوم اوم

خود حقم اوم اوم اوم

به تنهایی من وجود دارم اوم اوم اوم

در کل من وجود دارم اوم اوم اوم

سوهام _ من او هستم اوم اوم اوم

سیووهام _ من سیوا (فرخنده و سعادتمند) هستم اوم اوم اوم

خود _ مشعشعم اوم اوم اوم

خود درخشانم اوم اوم اوم
تجسم نور و درخشند گیم اوم اوم اوم
ابدیم اوم اوم اوم
خود پادشاهم اوم اوم اوم
جاودانه ام اوم اوم اوم
آنچه باید شناخته شوم هستم اوم اوم اوم
برکت تقسیم ناپذیرم اوم اوم اوم
خود درونی ام اوم اوم اوم
واقعیت درونی ام اوم اوم اوم
برهمن متعالم اوم اوم اوم
سعادت اعظم هستم اوم اوم اوم
ذات اعلی هم ذات هایم اوم اوم اوم
بنیان همه چیزم اوم اوم اوم
عاری از همه چیزم اوم اوم اوم
من از همه چیز پر م اوم اوم اوم
تجسمی از سعادت، تجسمی از نیروانام اوم اوم اوم
پایان تجلی کائناتم اوم اوم اوم

من شاهد سه حالت خواب، رویا و خواب عمیقم اوم اوم اوم

من شاهدم اوم اوم اوم

من خود حقم اوم اوم اوم

سات چیت آناندام_ تجسم وجود_ آگاهی و سعادت_ اوم اوم اوم

۴

باشد که شعله الهی (اوم) در همه شما روشن شود! باشد که نور

الهی مسیر معنوی تان را روشن کند. باشد که جلال و شکوه (اوم)

برای همیشه بر شما بدرخشد. باشد که صلح و هماهنگی، قلب،

ذهن و سلول های تمام وجودتان را پر کند.

अनाहत

حکمت سی و هفتم او در آناهاتا (قلب) منتظر شماست

۱

خدا در قلبتان است. او در شماست و شما در اوئید. او را در درون
قلبتان بجوئید. اگر او را نیافتید او را هیچ کجای دیگر نیز
نخواهید یافت.

۲

برهن آگاهی محض، آتمن ساکن در قلب شماست. او یگانه برکت
بزرگ بخش ناپذیر است_ سات چیت آناندا. او وجود اعظم است.
هنگامی که مردم در شب در خوابند، بیدار است. او ناظر بی عمل
این جهان است_ مظهر یا دوربین کیهانی. سالک خشنودی کامل و

جاودان را در برهنه می یابد. تمام خواست هایش همچون غبار یا برفی در پیش روی طلوع آفتاب آب می شود.

۳

قلبتان را پاک کنید و مدیتیشن کنید. در عمیق ترین گوشه قلبتان فرو روید. مروارید روح را پیدا خواهید کرد. اگر در عمق آب بگردید، مروارید پیدا می کنید. اگر فقط به ساحل نگاه کنید، تنها تکه ها و پوسته های صدف را خواهید یافت.

۴

ایده یتان در مورد اساتید هیمالیا چیست؟ استاد بزرگ اساتید در قلبتان ساکن است. درون خود را بنگرید، ایندریاها (حواس بیرونی) را پس برانید و از او مدد جوئید. در او آرام گیرید. خود را با او هویت بخشید. او را در قلبتان بجوئید. با من در مورد این اساتید هیمالیا در آینده حرف نزنید. شما فریب می خورید.

۵

هیچ برکت ابدی در چیزهای فناپذیر وجود ندارد. تنها در بی نهایت، برکت حقیقی است. عشق و خدمت عاری از خود، راهی

برای رسیدن به بی نهایت است؛ قلب را پاک می سازد و ذهن را ثابت می کند؛ عواطف را ارتقا می دهد و خواسته و انگیزه ها را لطیف می کند؛ امیال و خواسته های پایه ای را به انگیزه عمیق و قوی روحانی تغییر می دهد؛ حیوان درون بشر را به موجودی الهی تغییر شکل می دهد؛ ذهن شخص را از بدبختی های جهان به پای حمایت کننده پروردگار معطوف می کند.

۶

در چراغ قلبتان، روغن عدم وابستگی (وایراگیا) را بریزید. فتیله از خودگذشتگی را جای دهید. آنگاه نور دانش را با مدیتیشن و مشاهده مداوم روشن کنید. تاریکی جهل از بین خواهد رفت. و شما کاملاً روشن می شوید.

۷

خداوند درون شماس، جایگاه او در قلب شماس. هر آنچه را که می بینید، می شنوید، می چشید و لمس میکنید، خداوند است. بنابراین به کسی نفرت نوزید، کسی را گول نزنید، به کسی آسیب نرسانید. به همه عشق بورزید و با همه یکی باشید. شما به

زودی به برکت ابدی، جاودانگی و سرور همیشگی نائل خواهید شد.

۸

هنگامی که تمام خواسته های موجود در قلب آزاد شوند، فانی جاودانه می شود. در اینجا او به برهمن می رسد. حالت تبدیل شدن به مطلق و یگانه، به معنای از دست دادن همه آنچه بدان عشق می ورزیم و دوست می داریم، نیست، بلکه تحقق کامل تمامی آرزوها و خواهش های ماست. محدودیت مان کنار می رود؛ نقص هایمان نابود می شوند و ما در حالت سرور انگیز رضایت جاودان قرار می گیریم. تمام خواست هایمان به یکباره و همزمان برآورده می شوند. منبع بی نهایتی از سرور و برکت می شویم. عدم زایش مجدد و بی مرگی را تجربه می کنیم. هیچ چیزی برتر و مافوق مان نیست.

۹

ایده مرگ قوی ترین قدرت انگیزشی مذهب و حیات مذهبی شده است. انسان از مرگ می ترسد. انسان نمی خواهد بمیرد. او می

خواهد برای همیشه زندگی کند. این نقطه شروعی برای فلسفه است. فلسفه بررسی و کنکاش می کند. شجاعانه اعلام می کند: ای انسان از مرگ نترس. جایگاه جاودانه ای در برهمن وجود دارد. که آن آتمن یا خود وجودی توست که در درون قلبت ساکن است. قلبت را پاک کن و بر این پاکی، جاودانگی و عدم تغییر مراقبه کن. تو به ابدیت دست خواهی یافت. مرگ نقطه پایانی به گذار از همه چیزها و وجود واقعیت فرجامین است.

۱۰

آنکه آتمن را می شناسد، می تواند با اخلاص قلب دوست داشته باشد. عشق بین دو جوینده معنوی مبتنی بر قرابت روانی و زوجیت عقلی، حقیقی و پایدار است. از شر خودخواهی رها شوید. خودخواهی، تیرگی بزرگی است. فهم را تیره و تار می کند. آن را با خدمت فداکارانه، نیکوکاری، مطالعه متون مقدس و سات سنگ از بین ببرید.

۱۱

با زدودن خودخواهی، حرص، طمع و شهوت، دروازه های قلب تان را باز نگه دارید. در آن صورت پروردگار متعال می تواند بیاید و

در قلبتان سکونت گزینند. همه بحث های غیرضروری را رها کنید و در مسیر مستقیم طلب شناخت خود یا خدا گام بردارید. قدرت معنوی درونی بیکرانی را به دست خواهید آورد. تمامی خرافات و شک ها را رها کنید. اراده سرسختانه و رام نشدنی را بدین منظور در خود بیافروزید. بی وقفه برای شناخت خود تلاش کنید. به صلح متعال، برکت و جاودانگی دست خواهید یافت.

۱۲

کار کنید با قلبی در درون و خدایی بالای سر. ایمان عمیقی به مشیت الهی داشته باشید. بر ویژگی های الهی پروردگار یعنی رحمت، عشق کیهانی، بالاترین زیبایی ها و وجود همه جا حاضرش مدیتیشن کنید. موفقیت در زندگی و شناخت خدا را به دست می آورید.

۱۳

در قلبتان صادق باشید. دلوایس چیزهای فانی و ناپایدار نباشید. تنها دل نگران حقیقت همیشه جاودان باشید. بحث های طولانی،

بحث های بیهوده و حرف های بی سر و ته را رها کنید. ساکت باشید.

۱۴

الوهیت درون تان قوی تر از هر چیزی در درون شماست. از این رو، از هیچ چیز نترسید. بر خود درونی تان_الوهیت درونتان تکیه کنید. از طریق مشاهده درون از این منبع استفاده کنید. به بهبود خودتان بپردازید. شخصیت تان را بسازید. قلب تان را پاک سازید. فضائل الهی را توسعه دهید. صفات بد را ریشه کن کنید. بر هر چه پستی و فرمایگی در شماست غلبه کنید. در جهت نائل شدن بر هر آنچه ارزشمند و شایسته است تلاش کنید.

۱۵

سر و قلب باید با هم یکی شوند، تنها آنزمان کمال و وحدت در انسان روی می دهد. ایمان، تقوا، پارسایی، عدم وابستگی و صداقت بزرگترین گنجینه های انسانی است. هر انسانی باید چنین فضایی را در خود بوجود بیاورد، خود را پاک سازد، مراقبه کند و آزادی را برای خود اعلام دارد.

۱۶

اجازه دهید، امواج عشق دائما در قلبتان اوج گیرد. گرمای عشق الهی را احساس کنید. زیر انوار عشق الهی حمام نور بگیرید. برکت حیات ابدی را بجشید.

۱۷

با انجام روزانه دعای خالصانه و صمیمانه، قلبتان را با پروردگار همونوا کنید. قلبتان را به روی او بکشایید. هیچ رازی را در دل نگه ندارید. همچون یک بچه با او صحبت کنید. فروتن و ساده باشید. با قلبی توبه کار و پشیمان به درگاهش استغاثه کنید تا گناهان شما را ببخشاید. به درگاهش التماس کنید تا فضلش را ارزانی دارد. برای کمک، به انسان ها متکی نباشید. به خدا تکیه کنید. تنها به او متکی باشید. شما همه چیز به دست خواهید آورد. درشن یا بینش و بصیرتش را دریافت می کنید.

۱۸

اینگونه در پیشگاه خداوند متعال دعا کنید: ای پرورگار من! با سرگرم شدن به افکار بیهوده گوناگون، با خیالات عبث و دیوانه

او در آنها تا (قلب) منتظر شماست

وار، با سرگرم کردن خود به هزاران پیمان های تشریفاتی و رسمی، قلبم و ذهنم از زخم های شدیدی رنجور شده اند. بس است! بار پروردگارا مرا محافظت فرما. توجهم را به سویت گردان. بگذار تا در انجا برای همیشه آرام گیرد. این دعای پرحرارت و مشتاقانه من است. این همه انجیزی است که می خواهم. ای آگاه ترین به قلب من.

خدا شما را در همه فعالیت هایتان راهنمایی خواهد کرد.

भक्ति

حکمت سی و هشتم

باکتی

(سرسپردگی و عشق)

۱

اصطلاح باکتی، از ریشه بهاج به معنای اتصال به خدا می آید. باکتی برای جستجوگر عشق، عشق است. سرسپرده، تنها خدا و خدا را می خواهد. هیچ انتظار خودخواهانه ای اینجا وجود ندارد. هیچ ترسی وجود ندارد. بدین خاطر "پراما پریم روپا" نامیده می شود. سرسپرده به اینکه خدایش (خدای حامی اش)، اقیانوس عشق یا پریم است باور دارد، ان را احساس، درک و تصور می کند.

۲

باکتی نخ باریکی از پریم یا عشق است که قلب سرسپرده را به پای پروردگار وصل می کند. باکتی، جانسپاری شدید و اتصال متعال به

پروردگار است. باکتي عشق متعال به پروردگار است. باکتي
کشش خودانگيخته عاشق به معشوق است و عشق خالص،
غير خودخواهانه، الهی يا سودا پریم است. ذره ای داد و ستد و
انتظار در ان وجود ندارد. احساس متعالی که در قالب کلمات نمی
گنجد و بوسیله سرسپرده مخلص تجربه می شود. باکتي، شور
متعال و روحانی است با احساسات والایی که سرسپرده را با
پروردگاریکی می کند.

۳

عشق انتظار پاداش ندارد. عشق ترسی ندارد. عشق الهی می
بخشد_ بدون تقاضا و خواسته انجام می دهد. عشق به کار شر و
زیان اور فکر نمی کند؛ انگیزه و خواسته ای ندارد. عشق
ورزیدن، خدمت کردن و سهم کردن است.

۴

پرستش بیان سرسپردگی، احترام و عشق به خداوند است؛
آرزوی مشتاقانه ای برای متحد شدن با اوست و تشنگی معنوی
برای حفظ صمیمیت و همدلی آگاهانه با اوست.

۵

عشق انسانی، پوچ و توخالی است. تنها کشتی حیوانی است. هوای نفس است. عشق جسمانی است. خودخواهانه است. همیشه در حال تغییر است. ظاهر سازی و نمایش صرف است. وقتی شوهر بیکار است، زن به شوهرش توجهی ندارد. به همسرش اهمیتی نمی دهد. وقتی زن، زیبای اش را بخاطر بیماری مزمنی از دست می دهد، دیگر شوهرش از او خوشش نمی آید. تنها عشق جاوید واقعی را در خدا خواهید یافت. عشقش تغییر را نمی شناسد.

۶

ذهن همیشه در تعقیب لذت است زیرا از آناندا یا خوشی و سرور (برهن) زاییده شده است. شما انبه را دوست دارید، چون به شما لذت می دهد. در میان تمام چیزها، عشق به خود وجود دارد. این عشق به خود، کلید این واقعیت است که آناندا یا برکت باید طبیعت "خود" حقیقی باشد.

۷

عشق و سرسپردگی (باکتن) پایه حیات مذهبی است. این عشق و سرسپردگی به پروردگار است که منیت و همه امیال ذهنی را از

بین می برد. زندگی بدون ایمان، عشق و سرسپردگی، هدر دادن زندگی به شکل تاسف برانگیز است. باکتي، قلب را نرم می کند و حسادت، نفرت، شهوت، خشم، منیت، غرور را از بین می برد و سرور، خلسه الهی، سعادت، آرامش و دانش را می افروزد. تمام غم ها، نگرانی ها، اضطراب ها، ترس ها، عذابهای روحی و مصائب کاملاً از بین می روند. سرسپرده از چرخه تولد و مرگ آزاد می شود و به منطقه جاودانه آرامش، سعادت و آگاهی می رسد.

۸

آیا واقعا خدا را می خواهید؟ آیا تشنه فیض الهی هستید؟ حقیقتاً اشتیاق معنوی دارید؟ انکه تشنه فیض الهی است، عشق و سرسپردگی را می افروزد. اگر خواهش و تقاضای صمیمانه و صادقانه ای برای خدا باشد، آنوقت عرضه انجام می شود. با تمرین معنوی ثابت و منظم، باشد که به آرامش، سعادت، آگاهی، کمال و خداشناسی برسید.

۹

عشق گرفتگی نیست بلکه دادنی است. جوهر عینی از عشقی پاک، ایثار و خدمت عاری از خود است در رنج بردن برای خیر دیگران

است، در قرار دادن شادی متعلق به خود در شادی دیگران است.
عشق فیزیکی و جسمانی دوامی ندارد. تنها نوعی از هوس است.
خام و حسی است. عشق جسمانی هوس است. عشق خدا الهی است.
راز زندگی در عشق ورزیدن است، عشق ورزیدن به خدا و عشق
ورزیدن به انسانیت.

۱۰

در بالاترین حالت سرسپردگی به پروردگار، تمام جذابیت ها و
وابستگی هایی این دنیایی به تنها یک چیز یعنی خدا تغییر می یابد.
و منجر به وحدت عاشق و معشوق و بالاترین حد یگانگی رسیدن
می شود.

۱۱

نام پروردگار به هر شکلی که سروده شود، نتیجه مطلوب را
خواهد داد. جلال و شکوه نام پروردگار را نمی توان با منطق و
استدلال نشان داد. یقیناً بوسیله عشق، سرسپردگی و ایمان و
تکرار مداوم نام او قابل تجربه است. هر ذکر نام او سرشار از
نیروی خفته بیکران است. قدرت نامش غیرقابل توصیف است.

جلال و شکوهش وصف ناپذیر است. نیروی ذاتی و اثربخشی نام
پروردگار، در وصف نمی گنجد.

۱۲

آوازه‌های الهی را بسرائید. بعضی موسیقی و آوازه‌های الهی را
انتخاب کنید، آنها را در طول شب همراه با دوستان و بستگانتان
تکرار کنید. حتی در طول روز در حین انجام کار نام پروردگار
را بخوانید. می‌توانید آوازه‌های الهی، ذکر الهی تان را بخوانید.
با انجام اینکار شما پیوسته افکار الهی خواهید داشت.

۱۳

همانطور که آتش، خاصیت طبیعی سوزاندن چیزهای قابل اشتعال
را دارد، نام خدا نیز قدرت سوزاندن گناهان، خاطرات بد ذهنی و
امیال ذهنی را دارد و سعادت ابدی و آرامش جاودان را به کسانی
که نام خداوند را تکرار می‌کنند، عطا می‌کند. همانطور که
کیفیت سوزاندن به شکل طبیعی و ذاتی در آتش است، همینطور
قدرت از بین بردن گناهان با ریشه و شاخه هایش و نیز بردن
جوینده در اتحاد سعادت‌مندان با خداوند در نام پروردگار است.

نگاهتان را به درون بدوزید. به قلب تان توجه کنید. عشقتان را خواهید یافت. در این عشق ثابت قدم باشید. سنجیده و آگاهانه ان را پرورش دهید. بوته ها و علف های هرز را بیابید و با روش هوشمندانه آنها را از قلب تان پاک کنید؛ آنها جایگاهی در باغ زیبای قلب تان که پروردگار در آن سکونت دارد، ندارند.

هرگز به احساسات دیگران صدمه نزنید. با همه مهربان باشید. مهربان باشید و به همه حیوانات عشق بورزید. عشق ورزیدن با تقسیم کردن و خدمت کردن انجام می شود. در عشق رستگاری همه موجودات قرار دارد. بخشش، بزرگترین انرژی عشق است. تمایزی بین نیروی الهی، حکمت و عشق وجود ندارد. تنها یک مذهب وجود دارد و آن مذهب عشق است. عشق به تدریج از زیبایی بدن های دوست داشتنی به زیبایی رفتار، زیبایی دانش و زیبایی مطلق، یکی و ابدی (حقیقت، خوبی و زیبایی) گسترش می یابد.

۱۶

وقتی رذایل و شرارت هایی که درونتان را تیره و تار کرده
زدودید و فضایل را پرورش دادید، آن عشق پنهان در قلب تان را
بیشتر متجلی می کنید. عشق به پروردگار، رهایی بخش است؛
منجر به سعادت ابدی و جاودان می شود. این عشق است که اتحاد
ابدی بین شما و پروردگار متعال را سبب می شود. این عشق است
که شما را قادر می سازد تا بفهمید با او یکی هستید.

۱۷

ای انسان! در نام او پناه بگیر. نام پروردگار را بی وقفه بسرائید.
با هر آمدن و رفتن تنفسی او را به یاد آرید. در این عصر آهن،
جایا (ذکر کردن نام پروردگار) آسانترین، سریعترین، امن ترین
و مطمئن ترین مسیر رسیدن به پروردگار و رسیدن به سرور
ابدی و همیشگی است.

कर्ममार्ग

حکمت سی و نهم

کارما مارگا

(راه خدمت)

۱

خدمت کن، عشق بورز، ببخش، خالص شو، مراقبه کن، حقیقت
راستین را تشخیص بده.

۲

همیشه آماده خدمت باشید. با عشق خالص، مهربانی و تواضع خدمت
کنید. وقتی در حال خدمت هستید، هرگز چهره ای غم انگیز یا
خسته به خود نگیرید. با وقف کامل خود به خدمت بی چشم داشت،
زندگی کنید.

۳

انسانی که به دیگران کمک می کند در واقع به خود کمک می کند. وقتی به انسانی کمک می کنید، احساس کنید، خدا به شما فرصتی داده است تا خودتان را ارتقا بخشید، بهبود دهید و اصلاح کنید. سپاسگزار انسانی باشید که این فرصت را به شما می دهد تا به او خدمت کنید.

۴

مردم انگیزه های مختلفی برای کارکردن دارند. آنکه به کارما یوگا می پردازد (خدمت فارغ از خود و بدون چشمداشت)، به یوگی قدرتمندی بدل می شود. یک کارما یوگی، راز و رمز کارکردن را می داند. اجازه نمی دهد هیچ انرژی بیهوده هدر رود. انرژی را حفظ و تنظیم می کند. علم خویشنداری را می داند. انرژی را برای اهداف خوب بکار می برد که حداکثر خوبی را به همه مردم می بخشد.

۵

کارما یوگی که ثمره عمل خود را رها کرده، صلح و رهایی ابدی را کسب می کند که به نوبه خود حکمت و فرزاندگی (جنانا) را

سبب می شود اما آنکه در بند خواسته های خویش است به ان خواسته ها و امیال وابسته می شود و به انها محدود می شود.

۶

هدف از خدمت کردن چیست؟ چرا به انسان های فقیر کمک می کنید؟ با خدمت کردن، قلب تان را پاک می کنید. منیت، نفرت، حسادت، ایده برتری و همه انواع کیفیات بد از بین می روند. مهربانی، عشق پاک، همدردی، تحمل و سپاسگزاری در وجود آدمی توسعه می یابد. حس جدایی رنگ می بازد. خودخواهی ریشه کن می شود. به زندگی دیدی وسیع تر و رها تر خواهید داشت. احساس یگانگی و وحدت می کنید. وحدت را در کثرت و کثرت را در وحدت می یابید. سرور بیکرانی را احساس می کنید.

۷

در کل جامعه چیست؟ چیزی به جز مجموعه ای افراد نیست. جهان چیزی بجز تجلی خدا نیست. خدمت به انسانیت در واقع چیزی جز خدمت به خدا نیست. خدمت کردن، نوعی پرستش است.

تنها زمانی که که فرد با قلب و جان خدمت می ورزد، تنها انزمان به شناخت سریع و پاکی قلب دست می یابد.

۸

کارما یوگا ذهن را برای دریافت نور دانش آماده می کند. قلب را بسط می دهد و همه موانعی را که در مسیر اتحاد با یگانگی وجود دارد را از میان برمی دارد. باکتی و مدیتیشن نیز به نوبه خود نوعی عمل (کارما) هستند. جنانا (دانش و آگاهی) بدون راجا یوگا و مدیتیشن به دست نمی آید. ثمره باکتی و عشق، جنانا (آگاهی) است. اگر گرسنگی ادمی را با خوردن غذا از بین ببرید، این کمک فیزیکی موقتی است و بعد از چند ساعت گرسنگی مجدد آغاز می شود. ساختن بیمارستانها، انجمن های خیریه و پخش رایگان غذا همه کمک های موقتی هستند که بدبختی را ریشه کن نمیسازند. دانش الهی یا آگاهی روح را به دست آرید و این دانش را همه جا پخش کنید و غفلت و جهل در انسان را از میان بردارید، تنها انگاه بدبختی، بیچارگی و شرارت ها به طور کامل ریشه کن می شوند.

۹

با متوقف کردن تنفس با کومباهاکا برای دو ساعت، با جاپا کردن بیست و چهار ساعته، با رفتن در سامادهی برای چهار روز و همه اینها هیچ فایده ای ندارد، مگر آنکه سالک عشق سوزانی به او به آن وجود یگانه را با عشق به همه موجودات به هم پیوند دهد؛ مگر آنکه روحیه اتشینی از خدمت بی چشم داشت به او را در خدمت به همه موجودات بهم پیوند دهد.

۱۰

چه تاسف آور است که سالکان، امروزه در این دو ویژگی ارزشمند_عشق به خدا و عشق به همه_ خدمت به خدا و خدمت به همه_ کمبود دارند؛ این دلیل اصلی است که در مدیتیشن شان در انزوا پیشرفت چندانی ندارند. آنها زمینه را آماده نکرده اند. ذهن را با تمرین عشق و خدمت در آغاز آماده نکرده اند.

۱۱

کارما (خدمت و عمل)، باکتی (عشق)، راجا و جنانا یوگا کاملاً از هم جدا نیستند. یوگای خدمت بی چشمداشت (کارما یوگا) به

یوگای عشق (باکتی یوگا) منجر می شود که به نوبه خود فرد را به سمت مدیتیشن که اساس راجا یوگا (یوگای خسروانی) است، هدایت می کند. راجا یوگا، آگاهی یعنی جنانا را به ارمغان می آورد. عشق اعظم، آگاهی (جنانا) محض است. عشق (باکتی) جدای از آگاهی (جنانا) نیست. در مقابل، آگاهی (جنانا)، عشق (باکتی) را تشدید می کند. خدمت کردن (کارما) قلب را پاک می کند. عشق (باکتی)، تیرگی و مشغله های ذهنی را از بین می برد. راجا یوگا، ذهن را کانونی و متمرکز می کند و سانکالپاهای ذهنی را از بین می برد.

۱۲

هر یوگایی تحقق یوگای قبل خود است. یوگای عشق و سرسپردگی به پروردگار (باکتی یوگا)، تحقق یوگای خدمت بدون چشم داشت (کارما یوگا) است. راجا یوگا (یوگای خسروانی که بیشتر بر مدیتیشن تاکید دارد)، تحقق عشقی است که حاصل تحقق خدمت بدون چشم داشت، است و جنانا یوگا (یوگای خرد و فرزانگی) حاصل تحقق سه یوگای قبلی است.

هیچ کدام از این مسیرها جدا از هم نیستند. مسیر خدمت در راه رضای خدا و بدون هیچ چشم داشتی (کارما یوگا) برای انسانی با خلق و خوی خدمت کردن و عمل کردن مناسب است. مسیر عشق (باکتی) برای انسانی با خلق و خویی عاطفی خوب است. مسیر راجا یوگا برای انسانی با روحیه عرفانی تناسب دارد. مسیر ودایی یا جنانا یوگا (یوگای خرد و فرزاندگی) برای انسانی منطقی و با اراده مناسب است. هر مسیر با مسیرهای دیگر ترکیب می شود. در نهایت همه این مسیرها بهم می پیوندند و یکی می شوند. خیلی سخت است بگوییم چه جایی راجا یوگا پایان می یابد و جنانایوگا آغاز می شود. همه سالکان مسیرهای مختلف، در نقطه اتصال مشترکی بهم می پیوندند.

تمرین کارما یوگا، جوینده را برای دریافت دانش خود آماده می کند. و او را جوینده ای مناسب جهت مطالعه وداها می کند. انسان غافل به یکباره به جنانایوگا می پرد، بدون آنکه ابتدا تمارین اولیه

را در کارما یوگا (یوگای خدمت بدون چشم داشت) انجام داده باشد. این دلیل آنست که چرا در شناخت حقیقت شکست می خورد.

۱۵

کار کردن بدون چشم داشت و انجام عمل بخاطر خود عمل و رها از خود، کلمات بسیار زیبایی است، اما در عمل هنگامیکه فرد تلاش می کند تا آن را عملی کند، با مشکلات بیشماری در هر گام مواجه می شود.

۱۶

ذهن آدمی پر از خواسته ها و امیال بسیار است و انتظار نتایجی را از عمل خود دارد. اما بتدریج می تواند ذهن خود را به و رای پاداش های مورد انتظار ببرد؛ این موضوع تماما به نظم و انضباط درآوردن ذهن مربوط است که بدین وسیله ماهیت خودخواهانه ذهن از بین خواهد رفت و شکوه و جلال خدمت فارغ از خود (کارما یوگا) درک می شود. نگاه فرد قادر خواهد بود تا به انجام عمل بدون هیچ انگیزه و چشمداشتی بپردازد. البته این امر زمان می برد و سالک بایستی صبور و پابستکار باشد.

۱۷

کارما (خدمت بی چشم داشت)، باکتی (عشق) و راجا یوگا ابزاری برای یک فرجام اند. جنانا (آگاهی) آن فرجام نهایی است. همچون رودخانه که به دریا می پیوندد، به همان ترتیب کارما، عشق و راجا یوگا به اقیانوس جنانا می پیوندند.

۱۸

تنها انسانی که با دانش و عشق مجهز شده حقیقتاً می تواند به خدمت کردن موثر به مردم بپردازد. جنانا (دانش) و باکتی (عشق) سنگ بنای پایه کارما یوگا باید باشند. در آغاز جنانا یوگا می تواند با کارما یوگا ترکیب شود یا باکتی یوگا می تواند با مزیت های بسیاری با کارما یوگا پیوند یابد. جنانا_کارما یوگی این فکر و احساس را دارد که او به اتمن متعلق به خودش خدمت می کند و به درک آگاهی یگانه و یکسان نائل می شود. باکتی_کارما یوگی این فکر و احساس را دارد که او با خدمت به همه به خدایش خدمت می کند و به شناخت آگاهی خدایی نائل می شود و بخاطر خدمت فارغ از خودش، فیض پروردگارش را به دست می آورد. عمل و خدمت

بشر دوستانه محض بدون همدردی، بدون عشق و دانش چیزی
بجز رفتگری اجتماعی نیست. چنین کاری، یوگا یا پرستش نیست.
اینکار باعث ارتقا معنوی هیچ کسی نمی شود. بخاطر داشته باشید
حالت ذهنی یا نیت است که ارزش بسیار دارد.

۱۹

یک کارما یوگی که اول از هر چیزی همه کارهایش را شکلی از
پرستش پروردگار می پندارد، او که بدن، ذهن، روح و همه
اعمالش را همچون گل و پیشکشی به پیشگاه پروردگار تقدیم می
کند، او که همیشه با تفکر ثابت به پروردگار در او جذب می شود،
خود را در آگاهی الهی با تسلیم کاملش به او رها می کند. او که
اراده اش با اراده کیهانی یکی شده، همه انچیزی که در این جهان
جاریست را بازی الهی می داند. او احساس می کند با پروردگار
یکی است و تنها بخاطر او زندگی می کند. اعمال و افکارش تنها
برای خداست. حجاب ها افتاده اند. حس جدایی به طور کامل از
بین رفته است.

دکتری که در بیمارستان کار می کند بایستی معتقد باشد که همه بیمارانش، تجلی از پروردگارند. بایستی فکر کند که این جسم معبد متحرک پروردگار است و بیمارستان، معبد بزرگ اوست. بایستی باور داشته باشد: من همه اینکارها را انجام می دهم تا پروردگار را خشنود سازم. بایستی باور داشته باشد که پروردگار حاکم درونی است که همه ارگان ها و اندام تحت قدرت او کار می کنند. بایستی باور داشته باشد که تحت اراده الهی در طرحی بزرگ مشغول به کار است. همه اعمالش را چه خوب یا بد بایستی به پیشگاه پروردگار تقدیم کند. شب هنگام پیش از خواب ضمن تقدیم تمام کارهایش به درگاه الهی، با گفتن اوم تات سات برهمارپاناماستو^۱ به رختخواب می رود. این آتش حکمت یا آتش عشق است که میوه و ثمره اعمال را از بین می برد و دانش خود و رستگاری فرجامین را به ارمغان می آورد. هرگز این رویا را در سر نمی پروراند که من چنین اعمال پرفضیلتی را انجام دادم و

^۱ - Om Tat Sat Brahmarpanamastu

بدین خاطر جایگاه والایی در بهشت خواهم داشت. در زندگی بعدی، مردی ثروتمند خواهم بود. با تمرین ثابت این هدف به تدریج عدم وابستگی به نتیجه عمل و خدمت در ذهن پرورش می یابد. بدین شکل همه اعمال می تواند معنوی شود. تمام اعمال پرستشی از پروردگار خواهد بود. فرد خدا را در هر وضعیتی پیش روی خود خواهد دید.

۲۱

شما بایستی خود را به طور کامل وقف خدمت کنید. فایده ای در نشستن در اتاق و مدیتیشن برای ساعت های طولانی وجود ندارد. حقیقتا برای چه مدتی می توانید مدیتیشن کنید؟ از خودتان این سوال را پرسید. برای یک و نیم ساعت یا یکساعت حداکثر. سپس ذهنتان سرگردان می شود و از حالت مدیتیشن بیرون می آئید، افکار بسیار به ذهنتان یورش می آورند، و قادر به کنترل افکارتان یا تمرکز بر شی مورد استفاده برای مدیتیشن تان نیستید. این بخاطر چیست؟ بخاطر ساماسکارهای بد شماست. بخاطر عدم آرامش و سکون و ذهنی است که همیشه در تب و تاب افکار دنیوی است و قلبتان بوسیله خدمت فارق از خود پاک نشده است. می

توانید این ساماسکارهای بد را تنها با خدمت فارغ از خود و بدون چشم داشت شدید از بین ببرید. سپس صلح و آرامش و سکون خواهد آمد و مدیتیشنی قوی و کامل خواهید داشت.

۲۲

بارها شنیده ام که جویندگان معنوی از این شکایت دارند که بخاطر آنکه همیشه درگیر خدمت کردن هستند، جاپا، مدیتیشن و دیگر تمارین معنوی کافی ندارند. من از آنان می خواهم تا به گوشه ی تنهایی پناه برند یا خودشان را در اتاق برای یک روز یا دو روز حبس کنند و ببینند واقعا چقدر می توانند مدیتیشن کنند. برای یک جوینده ی معنوی تازه کار، مدیتیشن در طول بیست و چهار ساعت روز غیر ممکن است. ذهن تمایل دارد تا با چیزی مشغول شود. آیا فرد در حال مدیتیشن را مشاهده کرده اید؟ برای مدتی او را ببینید. شاید قادر باشد تا به آرامی برای یک ساعت حداکثر مدیتیشن کند، سپس خواهید دید که با چیزی خود را مشغول و سرگرم می کند و افکارش به راه می افتند. بدین خاطر است که می گویم خدمت کردن بدون چشم داشت و فارغ از خود (کارما یوگا)

در آغاز بسیار اساسی و پایه ای است. زیرا ذهن، تنوع می خواهد. بایستی ذهن را با کار و اعمال شریف که سبب خیر به دیگران می شود مشغول ساخت. تنها با خدمت است که هر چیزی در مقابل شما تعظیم می کند. تنها از طریق خدمت است که می توانید به شناخت حقیقت نائل شوید. در کنار خدمت بی چشم داشت، باید به انجام جاپا، مدیتیشن و دیگر تمارین معنوی اولیه تان پردازید. تمرینی ترکیبی تنها کمال را برایتان به ارمغان می آورد.

۲۳

به درستی و وضوح بیانیش. به انسانی که کلمات سنجیده بر زبان می راند بدل شو. با فداکاری خدمت کن. ثمرات اعمال را به خدا تسلیم کن. به درگاه الهی برای اینکه مورد رحمتش، نور الهی اش، پاکی و راهنمایی اش قرار گیری، دعا کن. به متعال دست خواهی یافت.

त्याग

حکمت چہلم

قربانی

۱

شناخت حقیقت، کلامی نیست، بازی نیست. سخت ترین و مشکل ترین وظیفه هاست. این امر بستگی به ارزشی دارد که شخص برای خودش قائل است. آیا حقیقتاً حاضر به پرداخت بهای آن هستید؟ منیت شما را می طلبد. آنرا به قربانگاه الهی ببرید. شناخت حقیقت، وجودتان را بعنوان هزینه ای برای خود شناسی می طلبد.

۲

به دنبال زندگی و حیاتی و رای جسم تان باشید. کنار بنشینید و فعالیت های ذهن و بدنتان را مشاهده کنید. این جنانا (آگاهی) است. بدن فیزیکی تان را به گونه ای آموزش دهید که همیشه فرمانبردارتان باشد. آن را قوی و سالم نگه دارید. شیفته بدنتان نباشید. آماده باشید تا هر وقت لازم باشد آن را قربانی کنید. وقتی

ندای الهی قربانی این جسم آمد، ان را برای هدفی شریف قربانی کنید. این جسم همچون قایق و اسبی است تا شما را به هدفتان برساند یا از اقیانوس ساسارا عبور دهد.

۳

هر روحی باید خودش این قانون الهی کسب خرد و فرزاندگی الهی را کامل کند. هر روحی باید خودش به تنهایی بر دروازه بنشینید. هیچ کس نمی تواند او را مجبور کند یا به او فشاری وارد کند. هیچ استاد حتی نمی تواند او را به این دروازه هدایت کند. هر کسی باید خودش این مبارزه تصفیه درونی، این پاکسازی خود، تمرکز و کنترل ذهن را انجام دهد.

۴

یوگی، منیت و ریشه امیال ذهنی را همچون آتشی که چوب را می سوزاند از بین می برد. همه چیز را در مقابل آن متعال قربانی می کند و خود را بدون قید و شرط تسلیم کامل آن وجود متعال می کند.

۵

عشق را در باغ قلب تان با حذف چوب های نفرت، شک و تردید، انتقام، حسادت، غرور، خودخواهی پرورش دهید. قدرت عشق، بیکران است. تنها از طریق عشق، ملت ها می توانند متحد شوند؛ تنها از طریق عشق، می توانند بهم پیوند خورند؛ تنها از طریق عشق، می توان به حاکمیت بر خود دست یافت. بنابراین در عشق ثروتمند باشید و عشق را به همه بیافشانید. ماهیت حقیقی عشق را درک کنید و مذهب حقیقی عشق و ایثار را به پیش رانید.

۶

اگر عشقتان را تماما به خدا نثار کنید، عشق به لذت، ثروت، زیبایی و قدرت به تدریج رنگ می بازد. عشق خالص، خودخواهی و وابستگی به این بدن فانی را از بین می برد و روح ایثار و قربانی را برمی افروزد.

۷

جهل، خود برتر بینی و تنبلی را کنار بگذارید. تواضع را به منتهای درجه خود برسانید. صادق باشید. به همه با عشق خدمت کنید. به

بزرگان و والدین تان احترام کنید. زندگی سخت کوشانه و ساده
ای را پیش گیرید.

۸

حجابِ غفلتی که شکل حقیقی تان را پوشانده، کنار بزنید. منیت،
حس دوگانگی، حس جدایی را براندازید. ماهیت حقیقی تان سات
چیت آناندا (اگاهی، سرور، برکت) است. خود را با برهمن هویت
دهید. هرگز و هرگز این را فراموش نکنید.

۹

انسان بزرگ کسی نیست که دارایی و ثروت بسیار دارد. انسانی
که این دنیا برایش مرده است، تنها بزرگترین مرد جهان است.
ممکن است در ظاهر ژنده پوش باشد. ممکن است در ذهن انسان
های با ذهن تیره و تار، زشت و نازیبا بنماید. اما با این حال
شادترین، بزرگترین و ثروتمندترین انسان در کل دنیاست. هیچ
نگرانی و دغدغه ای ندارد. وارث پادشاهی صلح و آرامش است.

۱۰

در مقابل هر وسوسه ای که مقاومت می شود؛ هر فکر بدی که
محدود می شود؛ بر هر میل و خواسته ای که غلبه می شود؛ از

هر کلمه بدی که خودداری می شود؛ هر آرزوی شریفی که پرورش می یابد؛ هر فکر متعالی که پروریده می شود؛ نیروی اراده، شخصیت خوب و دستیابی به سعادت ابدی و جاودانگی را می گستراند.

۱۱

پاک کردن طبیعت تحتانی به نسبت سخت است، تمرین تمرکز و مدیتیشن به قدر کافی مشکل است. اما هوشیاری، پشتکار، تمرین مداوم، ثبات قدم و تلاش بسیار و همراهی با قدیسان، اراده مصمم و عزم راسخ همه مشکلات را برطرف می کند و مسیر را آسان، خوشایند و جذاب می کند. شجاعانه با ذهن مبارزه کنید. با قلبی بی باک به مبارزه بروید. در پایان جنگ، به قلمرو ابدی سعادت ابدی، قلمرو شیرین جاودانگی، پاکی، خود فنا ناپذیری یا برهمن نائل خواهید آمد.

۱۲

زندگی با کار و فعالیت شدید را جهت خدمت به همه پیش رانید. به دیگران همچون خودتان خدمت کنید (آتما بهاوا). همیشه ذهن خود

را ارام نگه دارید. مانترا ایتان (ذکر تان) را تکرار کنید. با همه
بیامیزید و مردم مدار باشید. خدا را در همه ببینید.

۱۳

رودخانه همیشه آب شیرین، گوارا و قابل آشامیدن را به همه
عرضه می کند. درختان، میوه و سایه یشان را به همه تقدیم می
کنند. خورشید، نور، گرما و انرژی را به همه می دهد. در زمین
همه انواع گیاهان و دانه رشد می کنند. گاوها، شیر مغذی و نافع
را می دهند. به جز انسان که شدیداً خودخواه است، سایر چیزها
کارهای ایثارگرانه بسیاری انجام می دهند.

۱۴

خواسته های نامقدس را بوسیله خواست ها مقدس از بین ببرید.
تنبل نباشید. همیشه در حال انجام کار و عمل باشید. شرارت چهل
را بشکنید. خود را بشناسید و آزاد باشید.

۱۵

فروتنی نشان ترسویی و بزدلی نیست. بردباری و حلم نشان ضعف
نیست. به راستی فروتنی و بردباری، قدرت های روحانی حقیقی
هستند.

۱۶

اگر کسی به شما صدمه ای زده، آن را نادیده بگیرید. آن شخص را ببخشید. آنگاه موضوع از ذهن تان بیرون می رود. شما در صلح به سر می برید. مذهب عشق به طور مستقیمی در تضاد با انتقام است. در انتقام هیچ شجاعتی نیست. تحمل توهین و آسیب، شجاعت واقعی است. انتقام بر می گردد و به شخصی که چنین احساسی را با خود دارد، آسیب می رساند.

۱۷

پایدار باشید. شاد باشید. ترس و اضطراب را رها کنید. شجاعانه در مسیر معنوی گام بردارید. دلسرد نشوید. شجاعت، قدرت و نیرو را از درونتان بگیرید. محتاط باشید. تو شکست ناپذیری. هیچ چیز نمی تواند به تو صدمه زند. همیشه ساکت و متین باشید. در روح لبخند زنید و به وجد آیید.

۱۸

با خدمت به فقرا و بیماران، احساس حضور روح الهی در همه جا، در همه زمان ها و در همه چهره ها، پخش شادی و آرامش به همه

کسانیکه در ارتباط با شمايند، به صلح جاودان و رهايي مي توانيد دست يابيد.

۱۹

مهرباني ارزان ترين چيز است. بكارگيري اش، نگراني و فداكاري چندانى نمي طلبد. بخنديد، خدمت كنيد و شادي را بگسترانيد. با مهرباني صحبت كنيد، كلمات شيرين و دوست داشتني را بكار برديد. اخم هاي افراد در اندوه و پريشاني را باز كنيد. كلمات دوست داشتني و نوع دوستانه شنونده را تسكين مي دهد، آرام مي كند و تسلي مي دهد. مهرباني با هنر تشويق و ترغيب ديگران در ارتباط است.

۲۰

لبخندي مليح، كمی مهرباني، كمی تواضع، كمی احساس نسبت به ديگران، تمرين تمام وقت، جذابيت زيادي به شخصيت شما مي دهد. شخصي كه متواضع است رفتاري خوب و آراسته دارد. تواضع در اولين نگاه افسون مي كند.

همدردی، خیرخواهی، مهربانی، تحمل و فروتنی را در خود
افزایش دهید. مکانی را برای دیدن همه اختصاص دهید. قلبی
بسیار بزرگ و زندگی بسیار ویژه ای خواهید داشت. به مقام عالی
بودا دست خواهید یافت.

शौच

حکمت چهل و یکم

سائوچا

(پاکی)

۱

ذهن پاک و ذهن ناپاک، غریزی یا ذهن دارای میل دو نوع ذهن بر اساس تعالیم اوپانیشادها است. ذهن پایینی یا همان ذهن غریزی دارای امیال، با شهوت و هوای نفس، پر است. ذهن بالاتر با پاکی و خلوص پر شده است. دو نوع ذهن وجود دارد و اگر می خواهید مدیتیشن کنید، بایستی تنها به یک ذهن یعنی ذهن بالایی یا ساتویک بدل شود. تنها از طریق ذهن متعالتر یا ساتویک است که می توانید ذهن پایینتر یا ذهن غریزی مملو از هوای نفس و احساسات را کنترل کنید.

۲

دو نوع عقل (بودهی) وجود دارد. عقل دنیایی و عقل ناب. دو نوع من یا آهانکار وجود دارد یعنی سودها آهام یا وجودی که خود را با متعال با روح با برهمن با سات چیت آناندا یکی می داند و آسودها آهام یا منی که خود را با این جسم مادی یکی می پندارد. دو نوع فکر در ذهن شکل می گیرد، یعنی افکار و نیت های الهی و افکار و نیت های مربوط به این جسم و این دنیا.

۳

ذهن (ماناس) ناپاک است که نیت ها و افکار دنیوی، عقل دنیایی و این من مادی را بوجود می آورد و این سه، دایره و چرخه شرارت انگیز را شکل می دهند. این سه با هم به ایفای نقش می پردازند. دانه و پایه ذهن، آهانکار یا احساس من یعنی بعنوان فردی جدا از دیگران است. ذهن تنها دسته ای از افکار است و در تمام این افکار، فکر من، فکر ریشه و پایه است؛ و این اولین فکری است که از ذهن نشات گرفته است. بنابراین ذهن تنها فکر متعلق به "من" است.

عقل (بودهی) پایه من (آهانکارا) است. این عقل است که این نیرو را به شما می دهد تا خود را با این بدن فیزیکی یکی بیندارید. عقل است که تفاوت ها و تمایزگذاری ها بین اشیا و جانداران مختلف را موجب می شود و سبب می شود ایده تکرر در دنیا شکل بگیرد.

۴

از طریق پاکی ذهن، شادی و سرخوشی ذهنی، تمرکز، غلبه بر حواس حاصل شده و فرد شایستگی شناخت خویشتن را پیدا می کند.

۵

ذهن پاک است که سکوت و تنهایی و افکار متعال را دوست دارد. زندگی ساده را می پسندد. کتاب های مقدس را مطالعه می کند، بحث های فلسفی، تمرکز ذهن و همراهی با انسان های متعال را دوست دارد. ذهن صاف و بی آرایش را می توان از طریق صحبت، چهره و چشمان تشخیص داد. خواسته های متعال، آرمان های شریف، ایدئال های رفیع، حس مذهبی درست (مذهب عشق)، ترحم،

همدردی، عشق پاک، فداکاری، جستجوی خویشتن، الهامات و نبوغ همه از ذهن پاک و متعال برمی خیزد.

۶

بایستی از نوسانات و بهم ریختگی ذهنی رها شوید. ذهن همچون کودکی بازیگوش می ماند. انرژی های پرجنب و جوش و سرگردان ذهنی بایستی به کانال آرام تعالی، به سمت حقیقت بدل شوند. ذهن باید با ساتوا (پاکی و خلوص) پر شود. بایستی پیوسته به حقیقت یا خدا فکر کرد.

۷

همانطور که یک گل را در باغ پرورش می دهید به همان ترتیب بایستی گل های افکار صلح آمیز، عشق، پاکی و مهربانی را در باغ وسیع ذهن تان پرورش دهید. از طریق خود بینی از طریق مدیتیشن و تفکر والا و چیدن علف های هرز و افکار ناموزون بی فایده، باغ ذهن تان را آبیاری کنید.

۸

تمرکز، مدیتیشن و سامادهی (اتحاد با خداوندگار) بسیار دور از کسانی است که هنوز خود را پاک نکرده اند و از شر رذیلت های بد خلاص نشده اند. گناه و بدی به آنچنان عادت می کند که هرگز آن را احساس نمی کند، ولو روز و شب به طور ثابت در حال انجام آن باشد.

۹

لذت حسی و وسوسه کننده است. تا زمانی که شخص به خواسته و مقصودش نرسیده، مسحور کننده است. بعد از بدست آوردن خواسته و مقصود، در می یابد که گرفتارش شده است. ادم مجرد تمام مدت به روز ازدواجش فکر می کند، اما این لذت هیچگاه برایش رضایت خاطر به همراه نمی آورد و نه می تواند بیاورد. و نه تنها رضایت به همراه ندارد، بلکه خواست و میل را شدیدتر می کند و بواسطه هوای نفس، ذهن را بی قرارتر می سازد. آدمی می

فهمد که در زندان گرفتار شده است. این تردستی و شعبده بازی مایاست. این جهان پر از وسوسه است.

۱۰

لذت جسمانی به نقص های مختلف مرتبط می شود. با انواع مختلفی از گناهان، درد ها، ضعف ها، دلبستگی ها، ذهنیت برده وار، ضعف اراده، کشمکش و تقلای شدید، عادت های بد، میل شدید به چیزی و به کیفیت ها و جنبه های بد و عدم قرار زهنی در ارتباط است. از اینرو تمام انواع لذت های نفسانی را خاموش کن.

۱۱

بدانید که ثروت، لذت جنسی، قدرت، یادگیری همه اسارت اند. این آغاز دانایی است.

در زندگی روزمره اعمال گناه آور، دردناک و رذایل غیرقابل تصویری که قابل عفو نیستند را به نمایش می گذاریم. در جوانی در گیر جمل خود هستیم و جوانیم و جاهل؛ در سن بلوغ در شبکه ای از لذایذ حسی درگیریم؛ در پیری نیز بار سنگین سامسارا و

وابستگی دلخوش کننده ای به خانواده و فرزندان را حتی هنگام ضعف، ناتوانی و نزاری بزرگ کرده ایم. در نهایت در مرگی اندوهناک می میریم. از اینرو همیشه در باطلاق و هم، در حال دست و پا زدنی؛ وقتی را برای اقدامات با فضیلت خواهیم یافت؛ چگونه مایا در این دنیا به بازی می پردازد و می رقصد؛ این شیخ وحشتناک ذهن تان در تئاتر این دنیا با موسیقی ارگان ها می رقصد. اگر در باز و بسته کردن پلک هایتان، دنیاها و تجلی های بسیاری خلق می شوند و از بین می روند، شما چیستید، موجود ضعیف و کوچکی که به کثافات زمینی خوش است؟

۱۲

چگونه می توان بدون کسب پاکی انتظار داشت، ذهن دانش خود متعال را کسب کند. در عوض اینکه به دنبال خطاهای دیگران باشید، اگر حتی کسری از آن زمان را صرف یافتن خطاهای خودتان کنید، در زمانی کوتاه قدیسی بزرگ خواهید شد. چرا در

مورد نقص های دیگران نگرانید؟ خودتان را اول پاک کنید. ناپاکی های ذهن تان را اول بشورید. این حکمت راستین است.

۱۳

همه غم ها، ترس ها و اضطراب های تان را کنار بگذارید. در مسیر آنچه در متون مقدس بیان شده گام بردارید. تمایلات و گرایش رفتاری ناپاک را رها کنید، بذر تمایلات پاک و خالص را در وجودتان بکارید و بطور منظم بر این خلوص و حضور همه جا حاضر آتمن مدیتیشن کنید.

۱۴

همچون کودک هر آسیبی که بوسیله دیگران به تو وارد می شود سریعاً فراموش کن. هرگز آن را در قلبتان نگه ندارید، آن را تیره و تار نکنید. این نفرت را می افروزد.

۱۵

پاکی ذهن منجر به سلامتی بدنی نیز می شود. پس مراقب افکار تان باشید. مراقب افکاری که بر می گزینید باشید. همیشه ذهن را

مشغول افکار شریف کنید. هارمونی، سلامت و زیبایی خواهید داشت. هر انسانی نویسنده سلامتی و بیماری خویش است.

۱۶

در غذای پاک، پاکی طبیعت نهفته است. در پاکی طبیعت، حافظه و خاطره ای مثبت جای گرفته است. رهایی از تمامی گره های قلب، حاصل چنین حافظه و خاطره مثبتی است.

۱۷

آدم سالم لبخند می زند و می خندد. شاد و خوشحال است. با سهولت و راحتی وظایف روزمره اش را انجام می دهد. انسان سالم قادر به انجام کار برای مدت طولانی است. آدم سالم از عهده بیشتر کارهای فیزیکی و ذهنی بر می آید. برای مدت طولانی می تواند مدیتیشن کند. سلامتی هدیه ای از مادر طبیعت است که نیروی پشتیبان حیات است. سلامت حق طبیعی تان است اما بیماری نه. این امر به همان اندازه به طور طبیعی باید خوب باشد که متولد شدن.

سخنان مهربان و شیرین بگوئید. با روح های بزرگ سات سازگ داشته باشید. در غذا خوردن حد تعادل را رعایت کنید. مراقب سلامتی یتان باشید. احساس برادری و هم نوعی جهانی را در خود پرورش دهید.

۱۸

دوست و همراه آدم های ساتویک شوید. هر ثانیه از زندگیتان را به شکل پر بار سپری کنید. آنچه که دارید را با ادم های فقیر به اشتراک گذارید. الوهیت پنهان شده در قفسه قلبتان را بگشایید.

۱۹

تمام توجه خود را به کاری که در حال انجامش هستید، معطوف کنید. با تمام وجود خدمت کنید. دیروز به گذشته کهنسال پیوسته است، محصول نهایی که شما نیازی به توجه بیشتری به آن ندارید. تا فردا راه درازی مانده است؛ و فردا با خود، زمان کافی برای کارش را به همراه خواهد آورد. گذشته را فراموش کنید؛ از

حکمت چهل و دوم

آینده چشم پوشی کنید؛ در حال زندگی کنید و حداکثر استفاده را
از زندگی ببرید.

۲۰

بخاطر چیزهای بالاتر و متعالی تری متولد شده اید. آینده درخشان
باشکوهی انتظار شما را می کشد. به گذشته فکر نکنید. خالص
شوید. تمرکز کنید. تأمل و اندیشه کنید. مراقبه کنید. به جلو
گام بردارید. آرام و قرار خودتان را در روح متعال بیابید.

विचार

حکمت چهل و دوم

ویچارا

(جستجوی خویشتن)

۱

شمشیری تیز تر از ویچارا_ جستجوی آتمن، جستجویی در
مورد ماهیت من یا من کیستم_ برای قطع این دشمن پیر و دیرینه
یعنی منیت وجود ندارد.

۲

آگاهی از طریق جستجو و فهم درست مفهوم حقیقی جملات اعظم
اوپانیشادها (ماهاواکیا) یعنی من او هستم، برمی خیزد؛ آنچه
همسانی روح فردی با روح متعال را نشان می دهد.

۳

بخود آییند. به درونتان بنگرید. تلاش کنید تا نقص ها و کمبودهایتان را برطرف کنید. همه افکار پراکنده یتان را جمع کنید و در به یاد آوردن خدا بکار بندید. بسیار، بسیار متواضع شوید. تصویری از طبیعت خوب باشید. همیشه اعمال خوب انجام دهید. خدمت کنید، عشق بورزید، ببخشید. دیگران را شاد کنید.

۴

هدف زندگیتان را به روشنی درک کنید. خطی از کارهایی که همسو با هدف تان است ، برای خود ترسیم کنید. برای شناخت ایدئالتان سخت کار کنید. ایدئالتان همیشه جلو چشمانتان حضور داشته باشد و هر ثانیه برای رسیدن به آن تلاش کنید.

۵

ایمان کورکورانه نداشته باشید. به دقت هر چیز را استنتاج کنید و سپس آن را بپذیرید. شهوت، خشم و حرص را نابود سازید. آنچه به لحاظ ذهنی، فیزیکی و اخلاقی دارید با دیگران سهیم کنید. از خدمت به دیگران لذت ببرید. تمام منیت و جهل تان از بین می رود.

۶

از خواب عمیق جهل بیدار شو. هرگز به یک تقدیر گرا تبدیل نشو. به درستی فکر کن. به درستی عمل کن. زندگی پرهیزکارانه ای پیشه کن. هرگز به احساسات دیگران آسیب مرسان. شخصیت خود را شکل بده. ذهن ات را پاک کن. تمرکز کن. ذهنت را بر پروردگار ثابت کن.

۷

آتش مرگ را می توان با آب دانش خاموش کرد. دانش با مدیتیشن بر اتمن به دست می آید. دانش آتمن، موجب رستگاری نمی شود، بلکه خود آزادی و رستگاری است.

۸

هر چیزی را با نور مناسب آن درک کنید. فریب نخورید. احساس و عواطف را با عشق و سرسپردگی اشتباه نگیرید؛ پرش های ناگهانی در هوا در هنگام اجرای سرودهای الهی را با خلصه الهی اشتباه نگیرید. بی قراری و حرکات راجاسیک را با فعالیت های الهی و کارما یوگا اشتباه نگیرید؛ انسان های تاماسیک را با

افراد ساتویک؛ خواب عمیق را با حالت سامادهی؛ قلعه های آسمانی را به جای حالت عمیق مدیتیشن؛ و برهنگی فیزیکی را با حالت رهایی حقیقی روح فردی (جیوا موکتی) اشتباه نگیرید.

۹

انسان به جاهایی کشیده می شود که در آنجا بتواند موضوعات مورد خواست و میلش را ارضا کند. پروردگار، محیط های مناسب را براساس ماهیت این خواسته های بشر برای رشد و تکاملش عرضه می دارد. این بزرگترین قانون طبیعت است.

۱۰

اگر کسی قانونی که زندگی و عمل شما را هدایت می کند، درک کند، شما قادر خواهید بود تا به گونه ای عمل کنید که این قانون بجای آنکه در تضاد و ضدیت با شما باشد، یار و یاور و همراهتان باشد. زمانیکه که شرایط مقرر در یک قانون بطور دقیق برآورده و رعایت شود، آنگاه می توانید اطمینان کامل به موفقیت تان در هر جهتی داشته باشید. این قانون را به دقت درک کنید. وظایفتان را به دقت ادا کنید. خیلی زود به آگاهی الهی دست خواهید یافت و با قانونگذار یکی می شوید.

۱۱

قوانین عالم را درک کنید. سنجیده در این دنیا گام بردارید. قوانین طبیعت را یاد بگیرید. تمیز و تشخیص را یاد بگیرید و خردمند شوید. مجددا نبرد درونی را آغاز کنید و سربلند و پیروز بیرون آیید.

۱۲

میل شدیدی را جهت از بین بردن بی دقتی و فراموشی در خود پرورش دهید. به قدرت درونتان و توانایی هایتان اعتماد داشته باشید.

۱۳

رفتارتان را وقتی با دیگران تعامل می کنید، تنظیم کنید. به طور ذهنی پیش هرکسی فروتن باشید. آرزوی مشتاقانه ای برای آزادی و عدم وابستگی (وایراگیا) شدید را در خود پیورید. صادق و جدی باشید. قدرت اراده یتان را افزایش دهید. جلوی همه هدر رفت های انرژی تان را بگیرید. برنامه روزانه ی منظمی را

بچینید و به آن کاملاً پایبند باشید. رشد کنید. خود را بسط دهید.
در زندگی موفقیت به دست آرید. خدا را بشناسید.

۱۴

مراقب آنچه بر زبان می رانید باشید. پیش از آنکه حرفی بزنید،
پیش از آنکه کلمه را بگوئید، دو بار فکر کنید. از قدرت هر
کلمه ای که بکار می برید و تاثیری که بر روی دیگران خواهد
گذاشت، آگاه باشید. اجازه ندهید زبانتان برآشوبد. با کلمات
شیرین و دوست داشتنی حرف بزنید. کلمه که گفته شد دیگر باز
نمی گردد. زخم زبان بیش از عمل می باشد.

۱۵

وقت گرانبایان را در حرف های بی سر و ته هدر ندهید. این
نوع مکالمات را کوتاه کنید. فروتن و ساده باشید. هر چیزی را با
عشق الهی انجام دهید. شکست هایتان را آزادانه بپذیرید و برای
اصلاح خودتان در آینده تلاش کنید. با قاطعیت به درگاه خدای
متعال دعا کنید. به سرعت به شناخت او نائل خواهید شد.

۱۶

هرگز دلسرد نشو حتی با تکرار شکست ها. همه انسان های بزرگ این ویژگی استثنائی را دارا هستند. یک انسان صبور، همیشه آرام و متین است. از شکست ها و عقب گرد ها نمی هراسد. روشی را برای تقویت خودش پیدا می کند. دعای روزانه، کلید بسط آرامش و سکوت ذهنی است.

۱۷

همه انواع ترس ها، خشم ها، غم ها، نگرانی ها و اضطراب ها را رها کنید. قلب تان بخاطر شکست ها نشکند. درد بهترین چیز در دنیاست. درد باز کننده چشم هاست. هرگز این را فراموش نکنید.

از مشکلات، سختی ها و غم ها آشفته و ناراحت نشوید. آنها آهسته و کم کم رحمت و شفقت را به قلبتان وارد می کنند. آنها کمک می کنند تا اراده و قدرت استقامت تان افزایش یابد. آنها شما را سر عقل می آورند و به شما در تکامل تان کمک می کنند.

۱۸

موقع مواجهه با مشکلات، سختی‌ها، بیماری و غم و اندوه غرو لند
نکنید. شجاع باشید. آنها را با صبر تحمل کنید. ذهنتان را به سمت
خدا معطوف کنید. آرامش و صفای ذهنی را پیروید. اراده یتان
را تربیت کنید. از قدرت معنوی فوق العاده ای برخوردار خواهید
شد. پیشرفت معنوی سریعی خواهید داشت.

۱۹

در فکر اشتباهات و شکست های گذشته خود فرو نروید ، زیرا
تنها ذهن شما را با غم و اندوه، پشیمانی و افسردگی پر می کند.
آنها را در آینده تکرار نکنید.

۲۰

بر مشکلاتتان یک به یک فائق آئید. هر روز مدیتیشن کنید. ایده
آل زندگی را درک کنید. روحی سخاوتمند شوید. از برکت
متعالی مسرور خواهید شد.

در همه به ظاهر شکست ها چیز خوبی نهفته است. شما همکنون آن را نمی بینید. زمان آن را آشکار خواهد کرد. صبور باشید.

نگرانی، بزرگترین آسیب را به کالبد اختری و ذهن می رساند. انرژی با نگرانی هدر می رود. التهاب و تخلیه نیروی حیات انسان را سبب می شود. هیچ چیزی با این عادت به نگرانی به دست نمی آید. هوشیار باشید. ذهن را به طور کامل مشغول سازید. این عادت ریشه کن خواهد شد. شعله الهی همیشه سوزان را برافروزید. عزم قوی و اراده قوی داشته باشید. تعریفی از مفهوم زندگی داشته باشید، ثبات ذهن و شجاعت داشته باشید. سرگردان نباشید. از نگرانی های غیر ضرور دوری کنید. آشفته نشوید. مضطرب نشوید. تنبل نباشید. وقت را هدر ندهید. اگر تاخیری در پیشرفت های آینده یتان وجود دارد، نگران نباشید. آرام و خونسرد صبر کنید. زیرا محکوم به موفقیتید.

۲۳

از محیط های بد گله مند نباشید. محیط ها و دنیای ذهنی خودتان را بوجود آورید. شخصیت تان را به شکل درستی شکل دهید. عادات سالم پرفضیلتی را در خود بوجود آورید.

۲۴

ذهن تمایل به اغراق دارد. تصورات و تخیلاتتان، شما را بر می آشوبد. شما فکر می کنید که شخص ایکس تلاش می کند تا به شما آسیب برساند. در حقیقت او کاملاً بی گناه است. او دوست و خیر خواه تان است. این ذهن است که نقش ویرانی و خرابی را بوسیله اغراق و تخیل ایفا می کند. ترفندهایش را بشناسید و عاقل باشید. ذهن تان را با دقت مشاهده کنید.

۲۵

تحت تاثیر تکانه های ناگهانی دست به عمل نزنید. تحت تاثیر نیروی عواطف هرچقدر که به نظر شریف و اصیل به نظر آیند، هدایت نشوید. همیشه مراقب و سختگیر باشید.

دید گسترده ای به زندگی داشته باشید. خدا را در هر چیز در هر
صورتی ببینید. همه چیزهای کاذب و غیر حقیقی را رها کنید.
مشتاقانه دعا کنید. زندگی از فضیلت و شادی را رهبری کنید.

शान्ति

حکمت چهل و سوم

شانتی

(صلح)

۱

ناآگاهی و عدم دانش، ذهن ها را از طریق نوسانات و تلاطم های افکار بسیاری که در ذهن شکل می گیرد، بی ثبات و دمدمی و مشوش می کند. اما یک جنانی_ یک یوگی به دانش و آگاهی متعال دست یافته_ از همه افکار و خواست ها رهاست. همیشه در آگاهی آتمن (روح) غوطه وراست که موجب بالاترین رضایت و صلح و آرامش اعظم می شود.

۲

شانتی یا صلح و آرامش ذهنی دو نوع است_ ساده‌ارانا شانتی (صلح و آرامش معمولی) و پاراما شانتی (صلح و آرامش متعال). صلح و

آرامش عادی هنگامیکه تغییر و تبدیل های ذهنی آرام می گیرند و کنترل می شوند و تلاطم ذهنی از بین می رود، حاصل می شود. شانتی اعظم (صلح و آرامش اعظم) وقتی داتش برهمن یا متعال طلوع کرد، حاصل می شود.

۳

سرور جاودان، صلح و آرامش متعال، رضایت ابدی، شادی بی نهایت، شادی همیشگی تنها در خدا می تواند باشد. آگاهی خدایی یا شناخت خویشتن را از طریق عشق به او و جستجوی خویشتن (ویچارا) به دست آورید. این هدف زندگی است. این بالاترین وظیفه شماست. تمام وظایف دیگر ثانوی اند.

۴

دوست عزیز، آیا توانایی اقتصادی کافی و تعداد بیشتری وسایل راحتی به شما صلح و آزادی حقیقی، صلح (شانتی)^۱ و رهایی معنوی

¹ - Shanti

(موکتی)^۱ را می دهد؟ مسلما نه. بجوئید، بفهمید و تشخیص دهید.
راهنمای شما آمده است.

۵

تمام غم ها، ترس ها و اضطراب ها را رها کنید و در مسیر متون
مقدس گام بردارید. به صلح متعال و برکت جاودان دست خواهید
یافت.

۶

تعلقات، نفرت، حسادت، شهوت و حرص در همه جا وجود دارد.
آسمان و زمین، هوا و آب یکسان است و ذهن یکسانی را با خود
حمل می کنید. تصور و تغییر مکان ها بسیار فریب می دهند. ای
انسان، قانع باش، در هر جایی که می توانی زندگی کن، اما ذهن و
حواس خود را تربیت کن. بر خود دورنی ات پیوسته مراقبه کن.
جائیکه صلح همیشگی را خواهی یافت.

۷

قدرت اراده یتان را با پس راندن امیال با استقامت صبورانه در هنگام
درد ها و رنج ها و صبر عظیم افزایش دهید. شانتی (صلح) را با

^۱ - Mukti

خرسندی، قناعت، قوه تمیز حقیقی از غیر حقیقی (ویچارا)، هم نشینی با انسان های معنوی و صبر زیاد کسب کنید. در شکوه و جلال خود خواهید درخشید.

۸

امید که به طور بی وقفه در جستجوی روح تان باشید! امید شادتی (صلح و آرامش) همیشه در درونتان ساکن شود.

नित्य सुख

حکمت چهل و چهارم

نیتیا شوکا

(شادی ابدی)

۱

شادی ابدی (نیتیا شوکا) و صلح متعال (پاراماشانتی) تنها در خدا وجود دارد.

شادی متعال، ابدی و غیرقابل تغییری را دنبال کنید که باید از وجودی سرچشمه گیرد که غیرقابل تغییر است. چنین وجودی را جستجو کنید و بیابید، و تنها آهنگام که در طلب و جستجوی خود موفق شدید، آنگاه شادی پایدار بی تغییر را از این وجود متعال دریافت می دارید.

۲

ذهن همکنون از فریب تان دست می کشد. راجا بهارتریهاری، راجا گویپچاند، بودا، پادشاهی و همه موضوعات لذت بخش، مکان ها، موسیقی، زن و بچه را رها کردند تا به برکت آتمن که همیشگی است، دست یابند. آنها به جاودانگی رسیدند. آنها احمق نبودند. اگر شادی حقیقی در این موضوعات بود، به این دنیا می چسبیدند. مشکل مردان دنیوی این است که قادر به فهم این موضوع نیستند یا برکت معنوی فراحسی که فراسوی حواس، ذهن و هوش وجود دارد را درک نمی کنند.

۳

شادی حقیقی در درون شماست. در آتمن است. این شادی درونی است. چنین شادی هنگامیکه ذهن متمرکز است، متجلی می شود. وقتی ایندریاها (حواس) از موضوعات بیرونی دست برمی دارد، وقتی ذهن تنها بر یک چیز متمرکز است، وقتی از خواسته های مختلف دست کشیده می شود و پرده های ذهنی کنار می رود، وقتی

بی خواسته و فکر می شوید، برکت آتمن شروع به ریزش می کند،
سرور معنوی به طپش در می آید.

۴

خواسته و میل، پدر همه بدبختی هاست. امیال با قانون موفقیت و
شکست محدود می شوند. راز بزرگ موفقیت حقیقی، شادی حقیقی
عبارت است از شخصی که توقع و انتظاری ندارد، شخص کاملاً
متواضع، موفق ترین است.

۵

حالت شادی پایدار را به دست آورید، ما ابتدا باید بدانیم چطور
ذهن را آرام کنیم، تمرکز کنیم و به فراسوی ذهن برویم. با
چرخش توجه ذهنی به مسائل درونی، بر خود، می توانیم تجربه
های تمرکز کامل را عمق ببخشیم. این حالت وضعیت مدیتیشن
است.

۶

در عمل تان جذب شوید. قلب، ذهن و روحتان را به طور کامل به
آن اختصاص دهید. توجهی به نتایج نداشته باشید. به موفقیت یا
شکست نیندیشید. به گذشته فکر نکنید. اعتماد و اطمینان کامل

داشته باشید. اتکا به خویشتن را تمرین کنید. همیشه شاد باشید. حالت ذهنی متعال خونسرد را حفظ کنید. عمل را بخاطر خود عمل انجام دهید. جسور و شجاع باشید. در هر مسئولیتی به سمت موفقیت پیش می روید. این راز موفقیت است.

۷

زندگی، بدبختی و مصیبت نیست. ادبی بایستی برای صدها سال با انجام اعمالی بدون وابستگی زندگی کند. زندگی وقتی با نور درست و به شکل صحیح بدان نگریسته شود، بند و اسارت نیست. چنین انسانی مجهز به دانش مناسب به همه موجودات بسان خودش می نگرد. برای او هر چیزی، خود اوست و از اینرو تحت تاثیر غم و اندوه، غفلت و دلهره به هر شکلی قرار نمی گیرد.

۸

عشق فردی به دوستان و فرزندان و غیره بخاطر خود آنها نیست، بلکه بخاطر خود است. بنابراین عشق به خود بالاترین منبع شادکامی و سرشار از خشنودی کامل است. با ترک هر چه بیشتر میل و کشش زیاد به چیزهای مادی و تلاش برای آنکه هویت مان

را با خود حقیقی یا آتمن بشناسیم، بیشتر شادی حقیقی مان را می شناسیم.

۹

گرانباترین گوهر در درون تان است، اما شما تکه های شکسته بی ارزش را بیهوده دنبال می کنید. اقیانوس حرکت در درون شماست؛ سرچشمه شادی در درون شماست و با این حال شما اینجا و آنجا دنبال آن هستید. خورشید خورشیدها در درون تان می تابد اما چشمان کورتان، نمی تواند آن را ببیند. صوت ابدی در درونتان به صدا در می آید، اما گوش های کرتان نمی تواند آن را بشنود. به هر جایی می خواهید بروید، از وین یا الپ یا کشمیر و یا هر جای دیگر همه یکسانند. نمی توانید آرام و قرار یابید. مناظر جذاب می تواند برای لحظاتی، چشمان شما را به خود جلب کنند.

श्रद्धा

حکمت چهل و پنجم

ایمان

۱

برهن، سات چیت اناندا یا تجسم آگاهی و سعادت است. نه آغازی
و نه پایانی دارد. علت و العل است. پناهگاه و پشتیبان و پروردگار
همه است.

۲

همه از اویم: خدا همه است. این جهان بهترین معلم یا گورو است.
درسی در هر تجربه ای است. آن را یاد بگیرید و تلاش کنید تا
خردمند باشید. هر شکستی، پله ای برای ایمانتان به خداست. هر
بیماری، پاکسازی کارمیکی است. هر حادثه ناخوشایندی، امتحانی
از قدرت معنوی درونی تان است.

۳

هیچ چیز نمی تواند سد راه شما شود، اگر مصمم باشید. حتی اگر تمام دنیا با شما مخالف باشند، با گام هایی بی باک به جلو راه می پیمائید. مردان بزرگ بواسطه اراده قوی شان به موفقیت رسیدند. بودا با عزمی راسخ برای رسیدن به حقیقت، جستجوی حقیقت را آغاز کرد و حقیقت را یافت. خدا اراده ی مستحکم شما را تقویت می کند، اگر به او اعتماد کنید.

۴

نگرانی مرد را می کشد. شادی زندگی اش را زایل می کند. نگرانی سرطانی است که به تدریج و به طور پیوسته انسان را می خورد. نگران آنچه از دست می رود نباش. در مورد آنچه که به احتمال زیاد اتفاق می افتد نگران نباش؛ از آنجا که اغلب آنها اتفاق نمی افتند. موثرین و مطمئن ترین پادزهر برای نگرانی تسلیم شدن به خداست و ذهن را به طور کامل با او اشغال کردن

۵

برکت الهی و صلح به قدری شگرف است، که اگر فقط طعمی از آن را بچشیم، ذهن مان گیج خواهد شد. اگر در ذهن قوی و پاک

نیستیم، لیاقت چنین سروری را نداریم. این اشتباهی است که مرتکب می شویم، ما اجازه نمی دهیم خدا ایمان و تسلیمان به او را مورد آزمایش قرار دهد به طوری که آنها بتوانند خالص، قوی و ماندگار شوند.

۶

او راهنمای شماست. او نور شماست. در هر زمانی چه موقع رنج یا خوشحالی او را به یاد آرید. او سرخوشتان خواهد کرد. همانطور که پراهلادا^۱ را حمایت کرد، اوست که می آید و شما را

^۱ - پراهلادا (Prahlada) شخصیت مقدسی در پوراناها از متون مقدس هندو است. در روزگاران قدیم هنگامیکه هیرانیاکاشیپو پادشاه ظالم آسورا (هیران یا کاشان) بود، پرستش ویشنو (یکی از خدایان هندو) را ممنوع کرد و سزای آن را مرگ قرار داد. پسر او به نام پراهلادا، سرسپرده ویشنو بود و از این امر رنج می برد. پدرش از عشق پراهلادها به ویشنو آگاه بود پس پسر را فراخواند در گفتگوی بین این دو پراهلادا تلاش می کند تا پدر را از کینه و نفرت بی دلیل باز دارد. اما پدرش، هیرانیاکاشیپو خشمگین شده و دستور قتل او را صادر می کند. به او سم می دهند اما زنده می ماند. او را تا گردن در ماسه دفن می کنند و فیلی می آورند تا او را لگد کوبد. اما فیل در مقابل او زانو می زند. سپس پراهلادها را در اتافی با مارهای سمی قرار می دهند و مارهای سمی برایش تخت خوابی با بدن هایشان می سازند. او را از صخره به رودخانه پرت می کنند، اما توسط ویشنو نجات می یابد. در حالیکه خواهر هیرانیاکاشیپو آتش بدو صدمه ای نمی زد و در مقابل آتش مصون بود، هیرانیاکاشیپو، پراهلادا را به دامان هولیکا هنگامیکه بر آتش نشسته بود، انداخت. پراهلادا باز به درگاه ویشنو دعا کرد، تا او را نجات دهد. هولیکا در آن آتش ایجاد شده سوخت اما پراهلادا، آتش بر او اثر نکرد. این واقعه هر سال در جشنواره هولی در هند جشن گرفته می شود.

حکمت چهل و پنجم

از همه مشکلاتتان نجات می دهد. اوست که به شما نور، عشق و حکمت اعطا می کند.

۷

ایمان، فرد را به دعا کردن به درگاه معبود بر می انگیزد. دعا، قلب را تصفیه و پاک می سازد. قلب تصفیه شده نور پروردگار را منعکس می سازد. وقتی نور متجلی می شود، میرا به جاودان بدل می شود.

۸

برای کمک و راهنمایی به درگاه خداوند متعال دعا کنید. تشنه فیضش باشید. اعتماد به او را در دل جای دهید. مشکلات تحت تاثیرتان قرار ندهد؛ مشکلات و دشواری ها، اراده و تحمل تان را قوی می کند و ذهنتان روی به سمت خدا می کند. او شما را در تمامی فعالیتهایتان هدایت خواهد کرد.

۹

روحتان را شاد کنید. به خدا اعتماد کامل داشته باشید. ذهن را کامل مشغول نگاه دارید. مدیتیشن روزانه یتان را انجام دهید. فضیلت های الهی را در خود پیرورانید. نام پروردگار را بخوانید.

تشنه و مشتاق الهامش باشید. برکت الهی بر شما فرود خواهد آمد.
از صلح متعال، برکت و جاودانگی لذت خواهید برد.

۱۰

خدا بزرگ است. خود را به طور کامل به اراده اش بسپارید.
اراده اش بزرگ است و اعمالش عاقلانه هستند. هیچ کس نمی
تواند وقتی کارمای جمعی در حال اجراست، شکایت و ناراحتی کند.
همیشه فصلی از تصادفات در تاریخ، طبیعی است. بیایید صادق
باشیم و اعمال و ثمراتش را در پیشگاه خداوند ارزانی داریم.
بیایید برای صلح کل جهان دعا کنیم.

۱۱

زندگی با فعالیت مشتاقانه و شدید را به پیش ببرید. به هیچ کس
وابسته نباشید. تنها به خدا تکیه کنید. حرف های بیهوده و بی سر
و ته را رها کنید. خدا را در هر لحظه بیاد آرید. نام خدا را در
هر نفسی به زبان آرید. فکرتان را بر افتادن بر پیشگاهش
متمرکز کنید. در ایمان به او قوی باشید. ایمانتان را به عشق و
نیایش به او گره زنید. از سرور متعال لذت خواهید برد.

۱۲

بطور کامل تسلیم خدای متعال شوید. ذهنتان را بر او ثابت کنید. در همه صورت ها او را ببینید. نامش را بخوانید. برای او کار و تلاش کنید. به چیزی به غیر او فکر نکنید.

۱۳

تنها بعد از آنکه نگرانی ها و تردید را کاملاً کنار گذاشتید و به طور کامل رها کردید، می توانید کار درست را انجام دهید. هیچ چشمی نمی تواند چنین نیروی واقعی را ببیند، ما می توانیم تنها نتایج و پیامدها را ببینیم. از خود خارج شو و نتایج را فراموش کن و تنها برای خدا انجام بده. او پیشه و شغل شماست.

सत्य

حکمت چهل و ششم زندگی در آتمن

۱

احساس کنید کل دنیا، خود شماييد. احساس کنید همه موجودات، خود شماييد. عشق جهانی را گسترش دهید. در خدا زندگی کنید. با همه مهربان باشید. در پروردگار پناه گیرید. بر پروردگار مراقبه کنید. شما به شناخت خواهید رسید. نور الهی بر شما فرود خواهد آمد.

۲

احساس کنید، عشق الهی، یگانه قدرت باری تعالی از طریق همه دستان به کار می افتد، از طریق همه چشمان می بیند، از طریق همه گوش ها می شنود، کل جهان را به عنوان خانه ایی متعلق به

خودتان احساس کنید. جهان چیزی به جز شکلی از خدا نیست. اگر چنین چیزی حقیقت دارد، آنگاه کدامین مکان محلی برای نفرت و حسادت می باشد؟ خدا را در همه موجودات و مخلوقات ببینید.

۳

هر تلاشی برای پرورش فضیلت های الهی، از خودگذشتگی، صلابت، شجاعت، آرامش، سخاوت، رحمت و خویشتن داری در حقیقت زندگی روحانی یا زندگی در خداست. تعادل ذهنی را در موفقیت ها یا شکست ها، انتقادها و تعریف و تمجیدها، افتخارها و رسوایی ها، منفعت ها و ضررها، گرما و سرما حفظ کنید. هویت دادن خودتان با جسم، زن، بچه و هر نوع دارایی ای را رها کنید. خودتان را با روح متبرک و جاودان همه جا حاضر هویت دهید و با صلح و صفا در برهن آرام و قرار یابید.

۴

شجاع باشید. هرگز ناامید نشوید. از درونتان قدرت بگیرید. به جلو گام بردارید. حضور الهی همجا حاضرش را احساس کنید. جلال و شکوه الهی را همه جا مشاهده کنید. به عمق منبع الهی فرو روید. برکت ابدی را درک خواهید کرد.

۵

احساس کنید که در هر ثانیه ای از زندگی تنها برای خدا نفس می کشید، زندگی و کار می کنید؛ اینکه بدون او زندگی کاملاً بیهوده است. درد سخت جدایی را حتی هنگام کار، اگر او را برای کسری از ثانیه فراموش کردید، احساس کنید.

۶

جستجوی به دنبال خدا، مسئله عرضه و تقاضاست. اگر حقیقتاً خدا را می خواهید آنگاه تقاضایی برای خدا وجود دارد که روزی عرضه خواهد شد.

۷

برای یافتن شادی که در موضوعات حسی گذرا جستجو کرده اید به درونتان بنگرید. به طور صلح آمیزی در درون آتمن (روح) خودتان قرار و آرامش بگیرید.

۸

هدف زندگی، خودشناسی است؛ خودشناسی، جاودانگی را به ارمغان می آورد؛ والاترین برکت، دانش و صلح متعال را اعطا می

کند. ذهن خود را به منبع یا خود درونی ثابت کنید، و بگذارید در آنجا جذب شود، این بالاترین پرستش (یا جنا)، بالاترین بخشش، والاترین عمل (کارما)، والاترین ایثار (باکتی)، بالاترین یوگا یا دانش است.

۹

ذهن و حواس را تحت کنترل و نظم تان درآورید. فضائل اصیل را در خود پرورش دهید. سرودهای مقدس را بشنوید. بر آتمن (روح الهی) تامل کنید و مراقبه کنید. اینها منتج به خودشناسی می شوند.

۱۰

مدیتیشن مسیر اصلی رسیدن به خداست. بدون آن هیچ پیشرفت معنوی ممکن نیست: بنابراین، مدیتیشن کنید. مدیتیشن شما را به قلمرو سامادهی خواهد برد و شهد شیرین پراما (نکتار جاودانگی) را خواهید نوشید.

۱۱

ذهنتان را از موضوعات نفسانی بردارید. آن را بر پیشگاه پروردگار متمرکز کنید. آن را با آتمن (روح) درونتان یکی

کنید. مدیتیشن سکوت را تمرین کنید. رها در اقیانوس برکت روح (آتمن) شنا کنید. در سرور الهی شناور شوید. به منبع وصل شوید. به طور مستقیم به سمت چشمه آگاهی الهی گام بردارید و نکتار و شهد الهی را بنوشید.

۱۲

همچون انسانی که برای آنکه خود را از میانه آتش رها کند بی تابانه به دنبال وسیله و راه فرار است، به همان ترتیب نیز سالک بایستی میل آتشی برای آزادی خویش از آتش ساسارا داشته باشد. تنها آنزمان است که قادر خواهد بود تا وارد مدیتیشن عمیق و سامادهی شود.

۱۳

سامادهی صرفاً یک شور و شوق عاطفی یا حس سرخوشی نیست. بلکه تجربه شهودی منحصر به فردی از حقیقت یا آگاهی مطلق یا حقیقت فرجامین است. سامادهی فراسوی احساس، هیجان و شعف است. آگاهی کامل در سامادهی وجود دارد که فراسوی توصیف و احساس است. جوینده در مرکز وجودی خویش یعنی هدف

جستجویش قرار می گیرد و آزادی مطلق، بی نیازی و کمال را می شناسد.

۱۴

وقتی ذهن پاک شد و وارد حالت سامادهی شد، ذهن بدل به خود برهنه می شود. در سامادهی هیچ درک دوئیتی که موجب ترس شود، وجود ندارد. در سامادهی، اویدیا (جهل) غایب است. و یوگی در آتمن (روح) جذب می شود. از طریق سامادهی این خود متناهی و محدود در آگاهی مطلق بی نهایت جذب می شود.

۱۵

از این رویای اشکال و صورت ها بیدار شوید. فریب این توهم اشکال و نام ها را نخورید. تنها به واقعیت زندگی خالص بچسبید. تنها عاشق آتمن (روح) باشید. تنها آتمن است که برای همیشه پایدار و جاودان است. در آتمن (روح) زندگی کنید. برهنه شوید. این زندگی حقیقی است.

۱۶

خدایی در درونتان پنهان است. روح جاویدی در درون شماست. درونتان گنجینه جاویدان و بی پایانی قرار دارد. اقیانوس برکت در درون شماست.

۱۷

شما همیشه آزاد هستید. همیشه آزاد بودید. موکشا (رهایی) چیزی نیست که بتوان بدان دست یافت. شما مجبور به آگاهی به این موضوع هستید که شما روح (آتمن) هستید که آزادید.

मोक्ष

حکمت چهل و هفتم

موکشا

(رهایی)

۱

با فضل و لطف پروردگار، تولد انسانی، میل و شوق به رهایی و ارتباط با قدیس و روشن ضمیر حاصل می شود. به راستی انسانی که تمامی این ابزارها را به لطف پروردگارش به دست آورده و تلاشی برای رهایی نمی کند، حقیقتاً مرتکب خودکشی شده است.

۲

این درست نیست که تنها کسانی به موکشا یا رهایی دست یافته اند و دیگران نمی توانند. تاریخ شاهد قدیس های بسیاری بوده است که قدم در این دنیا گذاشته اند. اگر گذشته می توانسته چنین روشن ضمیرانی بیافریند چرا حال و آینده نتواند. آنچه دیگران بدان

رسیده اند، سایر افراد نیز می توانند بدان برسند. این قانون طبیعت است. مسیر آزادی همکنون به روی شما باز است.

۳

حقیقت (ساتیام) همچون دانه است. بی آزاری (آهیمسا)، ریشه است. مدیتیشن، همچون ریزش باران است. صلح (شانتی) همچون گل است. موکشا (رستگاری) میوه است. بنابراین با صحبت کردن در مورد حقیقت، عمل به آهیمسا (بی آزاری)، و مدیتیشن، شانتی (صلح) را برداشت می کنید، به رستگاری فرجامین یا رهایی از دام تولد و مرگ ها نائل خواهید آمد و از برکت ابدی لذت می برید.

۴

موکشا از دست دادن هویت فردی در عالم الهی است. رهایی از توهم هویت فردی است. هیچ از بین رفتنی با ذوب این هویت من کاذب در روح متعال وجود ندارد. همچون رودخانه که به

اقیانوس می پیوندد، روح فردی به روح متعال اعظم با آگاهی
متعال و سرور و دانش والا بدل می شود.

۵

در مانولایا ذهن بطور موقت از کار بازمی ایستد که بخاطر جذب
کامل ذهن در موضوع مورد تمرکز است، اما چنین حالتی موکشا یا
رستگاری را سبب نمی گردد. ذهن در این حالت برمی گردد و
مجدد در موضوعات مادی سرگردان می شود. در مانوناسا ذهن
بطور کامل حل و ازیب می رود و این حالت تنها آزادی یا موکشا
را به ارمغان می آورد.

۶

میل، همچون آتش سوزان است. با تخریب همه افکاری که در
ذهن شکل می گیرند، آن را مهار کنید. آنگاه از صلح و آرامش
متعال لذت خواهید برد. اقتراض سانکالپاها یا افکار و نیاتی که در
ذهن شکل می گیرند، منجر به رهایی می شود.

۷

ریشه تمامی افکار و نیات، در امیال ذهنی می باشد. با تلاش، این امیال ذهنی را بدل به نوع پاک آن کنید. به جنانا (آگاهی) دست خواهید یافت. کل بازی سامساراء با همین امیال ذهنی انجام می شود. انقراض تمام امیال ذهنی، موکشا یا رهایی است.

۸

اگر در ذهن هنوز میلی به شکل لطیف آن وجود داشته باشد، این امر منجر به اسارت می شود. اگر ذهن کاملاً عاری از همه انواع امیال ذهنی باشد، رستگاری خودش روی می دهد.

۹

ای آزاد مرد، غصه مخور، نا امید مباش. در مسیر حقیقت و پارسایی گام بردار. به بیست دستور العمل معنوی بچسب. در مدیتیشنات منظم باش. هرگز تلاش خود را متوقف نکن. به هدفت یعنی رهایی دست خواهی یافت. راه آزادی یا موکشا به رویت همکنون باز است:

مذهب من عشق است.

مسیحی حقیقی، مسلمانی حقیقی، هندویی حقیقی، بودیستی حقیقی،
سیکی حقیقی و زرتشتی حقیقی هستم.

من می توانم نزد شما بیایم، اما بایستی مرا با قلبی پاک و اراده ای
قوی و نازب به سمت خود بکشید.

هیچ دینی حق انحصار حقیقت و خدا را به خود ندارد. هر کدام
ویژگی خاصی دارند که به نوبه خود همچون گنجی ارزشمند
است، اما جنبه های پایه و اساسی میان همه مشترک است.

همه پیامبران فقط با زبان های مختلف این اصول حقیقت جاوید و
خدایی ابدی را رسانده و اعلام کرده اند.

عاشقان خدا هیچ مذهبی به جز خدا ندارند.

مذهب به طور اساسی هنر و نظریه بازسازی و ساخت بشر است.

انسان، آفرینش و خلقتی پایان یافته نیست.

انسان به لحاظ معنوی فقیر است. او نیاز به مذهب دارد. و نیازی

به همراهی و همکاری میان مذاهب وجود دارد.

زیارت انسان، از کثرت به وحدت، مقدس ترین زیارت است.

زیارتش، سفری از غم و اندوه با هدف سرور در خداست.

پول می تواند به شما کمک کند تا درمان شوید اما موجب سلامتی

نمی شود. پول می تواند تا بالش و متکایی نرم داشته باشید اما خواب

راحت نه. پول می تواند کمک کند تا راحتی مادی داشته باشید اما

شادی و سرور همیشگی نه. به ثروت متعال و اعظم، خرد و

فرزانگی دست یابید، همه چیز خواهید داشت.

درد و مرگ وجود دارد. علت اصلی شان، غفلت و جهل است.

درمانشان، دانش برهمن یا وجود همراه با سرور ابدی از خود

متعال است.

شخص نیاز ندارد همیشه منتظر ثمره اعمالش در این زندگی در

تولدهای بعدی باشد. بلکه می تواند در همین سال ها، ماه ها، هفته ها

یا روزها تجربه شود.

ممارست اخلاقی و معنوی، در را به روی حقیقت یا روح باز می

کند.

اجازه دهید اعمال و خدمت تان از جستجوی تائید، کسب قدرت یا موقعیت آزاد شود. اجازه دهید انگیزه یتان نوع دوستانه و ایثارگرانه باشد.

قربانی به معنای عمل در جهت رفاه همگان بدون انتظار و میلی برای ثمره و فایده ای برای خود است.

عشق الهی را در خود پیورانید. عشق آسمانی را بیافروزید. در نهایت با اقیانوس زیبایی، حقیقت و سرور یکی می شوید.

تلاش و ممارست انسان را قادر می سازد تا تحمل کند و دوام بیاورد و این دوام و تحمل، محرکی برای تلاشش می شود.

پاکسازی، روشنائی، اتحاد، کمال و رهایی، مراحل در مسیر معنوی هستند.

سامادهی دیدن چیزها بعنوان یک کل یگانه است.

در اقیانوس آگاهی معنوی شنا کنید. از سکون شگفت انگیز آگاهی خدایی محظوظ شوید. در رودخانه حیات ابدی غوطه بخورید. نور ابدی زیبایی الهی را ببینید.

जीवन्मुक्ति

حکمت چهل و هشتم

جیوا موکتا

(قدیس رستگار شده)

۱

یک جیوا موکتا، یک قدیس به رهایی رسیده است. او در هنگامی که هنوز زنده است به آزادی و رهایی نائل می شود. او در این دنیا زندگی می کند اما فارغ و رها از این دنیا است.

۲

شیوه زندگی جیوا موکتاها یا قدیسان متفاوت است. قدیسی بسان پادشاه می زید. قدیس دیگر تارک دنیا می شود و از این سو به آن سو می رود. قدیس دیگر بی هیچ حرف و کاری همیشه در خلوت و در حالت مدیتیشن و خلسه زندگی می کند؛ قدیس دیگر در شهر

شلوغ می زید و خود را وقف خدمت می کند. با مردم می آمیزد. سخنرانی می کند، کتاب می نویسد و غیره. هر قدیسی سرنوشت خاص خود را دارد. اگر همه قدیس ها به یک شکل زندگی می کردند و سرنوشت یکسانی داشتند، این دنیا همچون زندان بود. تنوع در تجلیات، خاصیت طبیعت (پراکریتی) است.

۳

اگر همه امیال ذهنی (واساناها) و تعلقات به دنیای مادی به طور کامل از بین رود و اگر شخص در آن حالت استوار و ثابت شود، به یک جیوا موکتا بدل می شود. در خودش آرام و قرار می گیرد. آگاهی در او می درخشد. نور خرد و فرزangi بی هیچ مانعی در او همچون خورشید بی هیچ ابری می درخشد. به هیچ چیز مادی کشیده نمی شود. کاملاً از هر توهّم و درد و رنجی رها می شود.

۴

جیوا موکتا همیشه در سعادت ابدی خود متعال محظوظ است. او همچون خدایی بر روی زمین است. جیوا موکتا یا خرمند کامل، سرشار از عشق خالص، شفقت، رحمت، نجات عالی و قدرت و توانایی نهانی است. عشق و درخشش از چشمانش برق می زند.

۵

در جیوا موکتا ذره ای خودخواهی وجود ندارد و از نگرانی ها، مشکلات، مصائب، غم و اندوه ها تحت هر شرایطی رها است. حتی وقتی درد ها و دیگر چیزهایی که بدن او را تحت تاثیر قرار می دهند، خود را نشان می دهند، ذهنش هرگز تحت تاثیر آنها و پادزهرشان قرار نمی گیرد.

۶

او برده خلق و خوی اش نیست؛ همیشه شاد و سرخوش و آرام است. تعالی و علو مقامش به طور کامل آشکار شده است. همه خصوصیات الهی به طور کامل در او بیدارند. همه نقاط ضعف و محدودیت هایش بطور کلی سوخته است. در جلال و شکوهش در آگاهی الهی اش، ذاتش می درخشد. صلح و سرور را در هر جایی منعکس می کند.

۷

بزرگی حقیقی چنین یوگی غیر قابل توصیف است. چشمانش آرام و استوارند؛ عملش کامل و مقدسند؛ سخنش شیرین، کوتاه، الهام

بخش و گیرا است. قدمش، سخاوتمند و لمسش متبرک است؛
نگاهش مهربان و اشاره هایش، روشنی بخش است. واقف به همه
چیز است؛ او دانش متعال شهودی و بینش روشنی به قلب همه
موجودات دارد. وقتی در حضورش هستید، تجربه عمیقی از صلح
و هماهنگی، الهام و تعالی بزرگ دارید.

۸

جیوا موکتا، قدیس به رهایی رسیده است که کاملاً عاری از
خودخواهی، تردید، ترس و اندوه است. این چهار نشانه مهمی است
که نشان می دهد فرد به کمال رسیده است.

۹

وقتی در کنار اوئی، شک ها فرو می ریزند. او قناعت کامل،
آرامش ناگسستی، شادی و برکت پایدار و دانش معنوی فراحسی
است و قابلیت این را دارد تا هر نوع شک جوینده را برطرف
سازد.

۱۰

ذهن متعادل، بینش برابر و عدم تفاوت نسبت به جفت های متضاد همچون لذت و درد، تمجید و انتقاد، گرما و سرما، موفقیت و شکست اینها نشانه هایی از یک جیوا موکتا هستند.

۱۱

از هیچ اتفاق غیرعادی در طبیعت وحشت زده نمی شود. حتی اگر خورشید به سردی گراید یا ماه روشن شود یا رودخانه به سمت بالا جریان یابد و آتش به سمت پایین؛ هیچگاه متعجب و وحشت زده نمی شود. جیوا موکتا تحت هیچ شرایطی آشفته نمی شود. هیچ حواس پرتی به او راه ندارد.

۱۲

همچون انسانی که تا گردن در آب ایستاده است و تجربه دوگانه ای دارد. سرش بیرون آب و در در مقابل خورشید است و هم گرما و هم سرما را تجربه می کند، چنین است تجربه یک جیوا موکتا. او هم از برکت برهن لذت می برد و هم در عین حال این

دنیا را تجربه می کند. او همچون انسانی است که دو زبان می داند.

۱۳

او منبع الهام بخش همیشگی است. او مجرای است که از طریق آن فضل الهی به انسان های گناهکار می رسد.

همچون گل که شکوفه می دهد تا هوای اطرافش را عطراگین کند، روح های بزرگ در این دنیا می آیند تا قلب انسان را شاد سازند و او را به سمت جاودانگی و کمال رهنمون شوند.

۱۴

جیوا موکتا، نیروگاهی از انرژی معنوی است و جریانات معنوی اش را به مسافران مختلف این دنیا می بخشد. با نشستن در کنارش تمامی شک ها، خود به خود برطرف می شوند. در حضورش احساس هیجان و شادی خاصی دارید.

جیوا موکتا همچون آب مقدس، صرفا با نگاهش، لمسش و گفتن نام آن متعال، پاک و خالص می کند. حرص و هوا و هوس به او راهی ندارد. گناهی او را لکه دار نمی کند. مرگ و تولدی برای او نیست. درد و گرفتاری او را عذاب نمی دهد.

۱۵

دراوج قله سعادت ابدی می توانید جیوا موکتا یا یک یوگی تمام عیار را ببینید. او از طریق مبارزه ای شدید و مداوم به ارتفاعات حیرت انگیز وجود صعود کرده است.

۱۶

انسانی که همیشه مشغول به خوبی به دیگران است، ذهنش با تمایلات خودخواهانه مشغول نیست، او که مظهر عشق متعال بدون خودخواهی است، او که طبیعتی مهربان و متعادل دارد، او که تسلط کاملی بر حواس خود دارد، و در ارتباط کامل است، قدیس است.

۱۷

استاد و پیر (گورو) حقیقتاً برای هر جوینده ی در مسیر معنوی لازم است. تنها گورو است که نقص ها و کاستی های شما را می داند. ماهیت منیت به گونه ای است که شما قادر به یافتن کاستی هایی خود نیستید. همانطور که انسان پشتش را نمی بیند، به همان شکل نیز انسان نمی تواند اشتباهاتش را ببیند. برای نابودی این

صفات بد و کاستی ها، انسان باید تحت تعلیم یک گورو زندگی کند. جوینده ای که تحت تعلیم گوروست از سرگردانی و گمراهی ایمن است. سات سنگ یا همراهی با گورو همچون زر و قلعه ای است که شما را در برابر همه وسوسه ها و نیروهای نامطلوب جهان مادی محافظت می کند.

۱۸

به درگاه الهی از صمیم قلب دعا کنید تا مردان حق را به شما نشان دهد. به قدیسان این دکترهای الهی با ایمان، فروتن و از خودگذشته نزدیک شوید. دوز مناسبی داروی حکمت (جنانا) بگیرید. آنگاه بیماری چهل (آجنانا) بطور کامل ریشه کن خواهد شد. و شما به صلح همیشگی دست خواهید یافت.

۱۹

جیوا موکتا تمرین معنوی شدید و سختی را انجام داده است. مدیتیشن های عمیقی را انجام داده است. شب های بی خوابی را تجربه کرده است. شب زنده داری های طولانی را در چندین مرحله که مسیر معنوی اش کند و ا هسته و متوقف شده بود را طی کرده است. او با صبر و پشتکار ثابت قدم شده است. موانع بسیار

را پشت سر گذاشته است. بر ناامیدی، دل تنگی و افسردگی غلبه کرده است. و همکنون پرتو نوری به این جهان است.

۲۰

قدیس، حلول خداست. قدیس فردی است که فهمیده است، روحش با روح کائنات یکی است. قدیس کل جهان را تصویری از روحش می بیند. قدیس وحدتش را در کثرت می بیند. با کل جهان یکی شده است. قدیس عاری از کارماهای گذشته و کارماهای کنونی است. قدیس به حالت های فیزیکی بی تفاوت است. هیچ فکری از جسم فیزیکی اش نمی گیرد. خدمات قدیسان همچون دری است که به عشق و سرسپردگی به پروردگار (باکتی) می انجامد.

۲۱

به یاد داشته باشید که جیوا موکتا نیز روزی همچون خودتان در باتلاق سامسارا فاسد شده بود. اگر اراده کنید، شما نیز می توانید به اوج قله صعود کنید. زندگی تنها در مبارزه معنا دارد. پیروزی یا شکست در دست خدا است. پس بگذارید مبارزه را جشن بگیریم!

۲۲

قدیس سرچشمه الهام دائمی است. او از به گل نشستن زندگی های بسیاری از انسان ها جلوگیری می کند. یک قدیس یا یوگی، استاد ماهر یا قهرمان حقیقی است که به ناممکن دست یافته است. قدیس همچون نمکی است که از فساد جامعه و انحطاط آن جلوگیری می کند. همراه قدیسانی باشید که زخم ها را التیام می بخشند، حیات جدیدی را در شما برمی انگیزند، جوانتان می کنند و راه صلح و شادی را به شما نشان می دهند.

۲۳

ای فرزند ابدیت، ای فرزند نکتار خدا، آواز قدرت را بسرائ. آواز پیروزی را سر ده. بی ترس به جلو گام بردار و به هدف اشراق و تنویر برس.

باشد که همیشه با شکوه و جلال الهی و ثروت تمام ناشدنی آگاهی
روحی (آتما جنانا) که دارایی مشترک همه موجودات بشر است،
بدرخشید.

वेदान्त

کلام پایانی

ودانته

۱

اوپانیشادها پایه ودانته را تشکیل می دهند؛ علم رهایی یا موکشا شاسترا هستند. مطلق گرایی یا واقعیت عینی بی قید و شرط محور فلسفه ودانتا است. ودانتا بر واقعیت روح متعال، ماندگار و یکتا تاکید دارد و این موضوع را مستثنی به چیزی نمی کند. هیچ چیزی را مستثنی نمی کند. یگانگی تمام هستی، پیامی است که ودانتا می آموزد. این آموزه برای چندین هزار سال، جامعه هندو را زنده نگه داشته است.

۲

ودانته تنها فلسفه شجاعانه ای است که جرات دارد، انسان را خدا بنامد، نه صرفاً پسر خدا یا خدمتگذار خدا بلکه خود خدا. ودانته با تاکید فریاد می زند که شما ذاتا و در واقعیت آتمن (روح) جاویدان همه جا حاضر، روح جهانی یا برهمن متعال هستید. جسارت، نکته کلیدی ودانته است. پیام ودانته، بی ترسی، نیروی روح و یگانگی آگاهی است.

۳

ودانته خواهان تغییر دین یا به کیش خاصی در آمدن نیست، بلکه کاوش مجددی از معادله الوهیت_انسان است؛ رجعتی به این سوال اساسی هر موجودی است: من حقیقتاً چیستم؟ خود حقیقی ام چیست؟ ودانته اعلام می دارد که انسان در ذات با وجود متعال یکسان است و منادی وحدت وجود (یکتایی هستی) است.

۴

ودانته هویت یکسان تمامی بشریت را نشان می دهد. مطابق ودانته، هیچ چیز عجیبی در این دنیا وجود ندارد. همه در نسب روحی بهم

مربوطند. در ودانته، مال من و برای من وجود ندارد، بلکه مال ما و برای ما و در نهایت "او" و "برای او" معنا می یابد. اگر فلسفه ودانتا به درستی درک و عمل شود، آنگاه تمام شرارت هایی که از تعصبات فرقه ای و نژادی ناشی می شوند را از بین می برد. ودانتا کیش خاصی نیست، هیچ شکل عبادتی و آیینی و مراسمی نیست؛ بلکه علم زندگی درست است. امتیاز انحصاری متعلق به هندوها یا تارکان دنیا نیست بلکه برای همه است.

ودانته هیچ نزاعی با هیچ دینی ندارد. اصول جهانی را موعظه می کند. همه را متحد می کند و همه در آن جایی دارند.

۵

ودانته این قدرت را دارد تا همه ادیان را مفید و ماندگار جلوه دهد. ودانته هرگز دخالتی در اشکال دینی نمی کند بلکه فقط به حیات ادیان مرتبط است. مسیحیان نیازی ندارند، مسیحیت را رها کنند؛ بودایی ها می توانند به مسیر هشتگانه شریف خود ادامه دهند؛ مسلمانان می توانند به قرآن شان بچسبند و با اینحال همه آنها ممکن است ودانته را دنبال کنند و در عمل همه ایدئال ها و حقایق والای ودانته را درک کنند. عشقشان به پیامبران مورد احترامشان

و کتب مقدسشان ماندگارتر، روشن تر و آگاهانه تر خواهد شد. دشمنی مذهبی از بین می رود و جهان بی هیچ اختلافی، با عزت و شان بیشتر، با حسن تفاهم بیشتر میان ساکنانش به سمت هدف فرجامین خود حرکت می کند.

۶

هیچ فلسفه ای به اندازه فلسفه ودانته جسورانه و عالی و رفیع نیست. ودانته است که به تنهایی می تواند تمامی رنج های انسانی را از بین ببرد و صلح و شادی پایدار و همیشگی را به ارمغان آورد. حتی فهم اندک و عمل کمی به ودانته، انسان را به ارتفاعات باشکوه برهمنی یا آگاهی پروردگار و رفع همه انواع ترس ها، نگرانی ها و اضطراب های این زندگی دنیوی سوق می دهد.

۷

بعضی افراد غافل تنها می گویند که ودانته موعظه بی اخلاقی، نفرت و بدبینی می کند. این اشتباه غم انگیزی است. ودانته هیچ موعظه غیر اخلاقی یا حتی بی تفاوتی نسبت به اخلاق نمی کند. ودانته می خواهد که شما عشق و هوای نفس خودخواهانه به این

بدن را کنار بگذارید و عشق کیهانی محض یا عشق عالی الهی را توسعه دهید. ودانته هرگز بدبینی را وعظ نمی کند بلکه در مورد اوج و منتهی درجه خوش بینی صحبت می کند. اجازه دادن به هر کاری و عیاشی، اشتباهی حیاتی در مسیر توسعه درونی است. اگر انسانی هر چیزی، در هر کجایی بخورد، اگر به لحاظ اجتماعی با هر مرد و زنی همراه شود، این به معنای ودانته نیست. امروزه در مورد ودانته صحبت زیاد می شود. مردم در مورد یگانگی، وحدت و برابری صحبت می کنند، اما برای چیزهای اندک، کوچک و حتی بی فایده می جنگند. آنها پر از حسادت و نفرت اند. من این را نمی توانم تصور کنم. من فقط متحریم.

۸

آنچه من بدان اعتقاد دارم، ودانته عملی است. من به ودانته عملی اعتقاد دارم. من به اعمال و تمارین معنوی راسخ و سفت و سخت اعتقاد دارم. من به خارج ساختن طبیعت دنیوی به طور کامل، دنیا پرستی از انواع مختلف اعتقاد دارم.

شما باید یک ودانتیست عملی باشید. باید در روح ودانته زندگی کنید. نظریه پردازی و سخنرانی صرف تنها تمرین فکری و جنگ زبانی است. این کافی نیست. خواندن کتاب های بسیار در مورد ودانته مانند چیت سوکھی^۱، کاندانا کاند^۲ و غیره چه فایده ای دارد؟ بایستی پرتو عشق را به همه بتابانید. روح ودانته بایستی در تک تک سلول ها، بافت ها، رگ ها، اعصاب و استخوان هایتان جای گیرد. بایستی بخشی از ماهیت تان باشد. بایستی به وحدت فکر کنید؛ از وحدت صحبت کنید؛ و به وحدت عمل کنید.

خورشید، رود گنگ، گل ها، درختان صندل، درختان میوه، گاوها_ همه ودانته عملی را به جهان می آموزند. آنها برای خدمت به بشریت با روحی بی طرف و بی غرض و دلسوزانه زندگی می کنند. خورشید تابش نورش را به طور یکسان بر کلبه یک دهقان

¹ - Chit-Sukhi

² - Khandana Khanda

و کاخ یک پادشاه می تاباند. آبهای خنک و تازه گنگ توسط همه نوشیده می شوند. گلها بدون اینکه انتظار چیزی داشته باشند، عطر و بویشان را به همه منتقل می کنند. درخت صندل عطر و بوی خود را حتی به انسانی که آن را با تبر برش می زند، می دهد. همه درختان دارای میوه به همان شیوه رفتار می کنند.

۱۱

ودانته آموزه ی نفی تلاش بشر را موعظه نمی کند. بلکه از شما می خواهد تا نگرش ذهنی تغییر یافته ای داشته باشید؛ و یک تغییر زاویه دید را می خواهد. تا به امروز، این دنیا همه چیز بود. از این پس، واقعیت به تنهایی همه چیز است.

۱۲

زمانی دو دوست، رام و گوپال زندگی می کردند. آنها هر دو فیلسوف بودند. با تجزیه و تحلیل و جستجوی درونی، رام یاد گرفت که شکوه و عظمت خود را که در تمام جهان هستی منعکس است، ببیند. اما گوپال همچنان به عنوان فیلسوف نظری باقی ماند و جهان را به عنوان توهم و رویا که حاوی چیزی بجز شر و فساد نیست، محکوم کرد.

یک روز، پس از مدت ها، رام با دوست خود تماس گرفت. طبق معمول، گویال برای مدت طولانی، شر و فساد در این جهان را مورد بحث قرار داد، و در پایان از رام پرسید که چه هدیه ای برای دوستش آورده است. رام بعد از مدتی فکر کردن، قطعه آینه ی شکسته ای از جیب بیرون آورد و آنرا به گویال داد، گفت: "این هدیه کوچک و محقر من است. این به شما کمک می کند تا زیبایی و جذابیت خود را بفهمید، که در غیر این صورت نمی توانید ببینید." گویال درسی آموخت؛ و از همان لحظه شروع به تجسم و درک شکوه خود متعال منعکس شده در تمام جهان نمود. هیچ چیز در این دنیا بی فایده نیست. غیر خود برای بازتاب و تکریم این خود متعال وجود دارد. و گرنه چگونه می توانید وجود این خود را بشناسید؟ در حقیقت، غیر خود آینه ای است که حقیقتاً این خود متعال را برای ما جهت شناخت منعکس می کند.

۱۴

بنابراین، شر نیز آینه ای برای خوبی است. حضور قدیسان و مقدسین در میان جمع مردمان غافل به راحتی قابل تشخیص است. پیاموزید تا خوبی منعکس شده بوسیله شر را ببینید و بگویید: "شر وجود دارد تا به من، خوبی را یادآوری کند؛ فناپذیری وجود دارد تا به من وجود فناپذیر را یادآوری کند.

۱۵

به راستی، این جهان آینه ای است که ما را به یاد خدا می اندازد. یاد نگیرید که این دنیا را به عنوان یک توهم و رویا محکوم کنید، بلکه از آن استفاده کنید تا حضور خداوند را احساس کنید.

۱۶

پیاموزید تا بین آنچه دائمی و همیشگی است با آنچه موقت و گذرا است، تمیز قائل شوید. خود را در همه موجودات، در همه اشیا ببینید. آنچه دارید چه فیزیکی، ذهنی، اخلاقی یا معنوی با دیگران با همه به اشتراک بگذارید. در کل به این خود متعال خدمت کنید. احساس کنید وقتی به دیگران خدمت می کنید، در حال خدمت کردن به خودتان هستید. به همسایگانتان همچون خودتان عشق بورزید.

تمام تفاوت های توهمی را ذوب کنید. تمام موانعی که انسان را از انسان جدا می کند، کنار نهد. با همه بیامیزید. همه را در آغوش بگیرید. ایده جنسیت و این ایده که من جسم هستم را با تفکر ثابت بر خود یا آتمن (روح) بی کالبد، بدون جنسیت خراب کنید. ذهن را بر این خود، هنگامیکه کار می کنید متمرکز کنید. این ودانته عملی است. این جوهره تعالیم اوپانیشادها و قدیسان باستانی است. این حیات ابدی و واقعی در آتمن است. این چیزها را در عمل در جنگ روزانه زندگی بکار بندید. شما همچون گیوا موکتا خواهید درخشید. شکی در این نیست.

۱۷

به فراسوی علم به قلمرو متافیزیک بروید. مذهب حقیقی فراسوی مباحثه ها و مجادله هاست. مذهب حقیقی هم به شکل بیرونی و هم به شکل درونی تنها می تواند زندگی شود

۱۸

ودانته علم و هنر زندگی فردی در منتهی درجه آن و در عالی ترین شکل آن است. سیستمی از زندگی کامل است، حاکمیت خرد و

قانون آزادی است. ودانته صرفاً یک سیستم مفهومی یا حدس و گمان درباره آنچه "باید" باشد نیست، بلکه دانش واقعی از "آنچه هست" می باشد. فلاسفه غربی مشغول کشف کردن "آنچه باید و شاید باشد" بودند و هستند، اما هندوهای باستان قبلاً حقیقت "آنچه هست" را کشف کرده، درک کرده و اعلام کرده اند. ودانتا نتیجه این کشف حقیقت مطلق، اعلام ماهیت اهداف متعال زندگی و راه رسیدن به آن است. از این رو، ودانتا معنای واقعی زندگی است، واقعیت حقیقی از یک وجود و هستی، وحدت وجود و یکتایی هستی است. ودانته صرفاً یک سیستم فلسفی نیست که در ساعات فراغت برای لذت های فکری کنار گذاشته شده باشد. غذایی از درک والا است که خود را در حقیقت خود واقعی ثابت می کند. ودانتا به اندازه زندگی ساده است. و همچنین به همان اندازه زندگی پیچیده است.

درک نادرست است که سبب می شود مردم فکر کنند که ودانتا یک تئوری غیر قابل دسترس و آخرتی است و صرفاً درباره زندگی ای است که مرگ را دنبال می کند. مطمئناً ودانتا چنین تئوری محدود

و تنگ نظری که بیگانه با واقعیت زندگی روزمره باشد، نیست. و دانتا می تواند و باید در زندگی روزمره همه بکار گرفته شود. بدون آن زندگی تنها به معنای گرفتاری در تاریکی است. مگر انسان چیست، چیزی غیر از فکر یا دسته ای از افکار است؟ و دانتا نوری است که دنیای اندیشه و فهم را روشن می کند.

۲۰

و دانتا می گوید که شخص نباید خودخواه باشد یا به چیزهای گذرا و فانی وابسته باشد، که باید در آن آگاهی برادرانه و یگانگی دوست داشتنی و روح گونه کائنات زندگی کند؛ در آن حقیقت وجودی یگانه و تقسیم ناپذیر زندگی کند؛ آن تقسیم بندی ها، تفکیک ها، نفرت، دشمنی، نزاع و خودخواهی ها بر خلاف و در مقابل حقیقت ابدی است؛ درد تولد و مرگ از میل ناشی می شوند، با غفلت از این حقیقت بزرگ تولید می شوند؛ بالاترین حالت تجربه یا کمال، زندگی جاودانه یا شناخت برهمن (روح) است. آن حقیقتی است که همه برای این هدف والا متولد شده اند، تمام وظایف دیگر فقط کمک و خدمت کننده ای برای رسیدن به این وظیفه و

ماموریت بزرگ خودشناسی اند، بخاطر ان است که فرد باید وظایف مقرر شده را در زندگی با روحیه عدم دلبستگی و فداکاری و اختصاص خود به وجود متعال به انجام رساند؛ هر جنبه ای از زندگی شخص باید صرف این آگاهی متعال شود. مساله این نیست که چیزی را رها کنیم یا چیزی را نگاه داریم، بلکه تغییر در بینش زندگی مساله است. تغییری در روش عمل، آگاهی مفهومی و ادراکی، مورد نیاز ودانته است. بدن و جسم اینجا است. فعالیت هایش اینجا انجام می شود، اما آنها با لمس سنگ بنای فلسفی دانش خود متعال، بدل به طلای پرشکوه زندگی رها و آزاد می شوند. زندگی همراه با خودشناسی، زندگی در بالاترین و بهترین حالت خود است. این مبارکترین حالت، حالتی از آزادی یا موکشا است. این همان چیزی است که همه بایستی زین پس در آرزوی آن باشند. راه رسیدن به این وضعیت شناخت، تمرین معنوی و عملی ودانته است.

۲۱

ای جوینده حقیقت، ودانتا، نان زندگی شماست. آن را جذب کنید.
این متن اندرزگونه را مطالعه کنید و روح و باطنش را بشناسید.
با آن زندگی کنید و از آزادی آگاهی معنوی لذت ببرید.

۲۲

ودانتا چیست؛ ودانتا پایان وداها است؛ شناخت یگانگی است؛ از
یگانگی صحبت می کند؛ و اعلام می دارد: شما این بدن فانی
نیستید؛ بلکه وجودی همه جا گسترید، روح جاودان. شما آنید، او
شماست و شما اوئید (تات توام آسی)!

ودانتا همه مشکلات را حل می کند: ودانتا به تنهایی می تواند تمام
مشکلات را برطرف کند. درک و تمرین ودانتا به تنهایی می تواند
همه جنگها را متوقف کند و صلح را در این دنیا به ارمغان بیاورد.
ودانتا همه موانع را برطرف خواهد کرد. ودانتا همه اختلافات را
ذوب می کند. ودانتا همه را متحد می کند. ودانتا ذهنیت کوچک را
از بین می برد؛ تقلب، حسادت، خودخواهی، حرص و آز، نفرت،

¹ - Tat Tvam Asi or Thou art That

ظن و ظلم و ستم را از بین می برد. ودانته الهام می بخشد، بالا می برد و شریف می گرداند.

۲۳

آتمن (روح)، بدون بیماری است. همیشه سالم است. همیشه مسرور و سعادتمند است. مدیتیشن بر آتمن، سلامت شگفت انگیزی را می دهد و همه بیماری ها را ریشه کن می سازد. این بهترین نوش داور و مقوی است. بدین شکل مدیتیشن کنید: من روح جاودانم، من بدون مرض و ناخوشی ام. بیماری های غیرقابل درمان، بوسیله این مدیتیشن ودایی درمان می شوند.

۲۴

ودانته برای صلح جهانی: هیچ تکه کاغذی، پیمان نامیده نمی شود، همیشه جهان از جنگ شفا می یابد.

صلح فردی جاده ی صلح جهانی را سنگفرش می کند. درمان اساسی برای جنگ، نخست یافتن صلح درونی از طریق خودشناسی و مدیتیشن ودایی است. اگر کسی وحدت و یگانگی را درک کند، چگونه می توان جنگی باشد؟ چه کسی با چه کسی جنگ می کند؟

۲۵

برهمن ودانته: برهمن ودانته، بی شکل و بی هیچ صفت است.
غیر قابل تقسیم، وجود، آگاهی و برکت تام و تمام است. ابدی، دانا
به همه چیز، ناب و آزاد است. بی تغییر، ابدی و نامتناهی است.

۲۶

قیاس مار در ودانته: همچون ماری بر روی طناب، این بدن و ذهن
نیز بر روی روح (آتمان) قرار گرفته اند. چراغی بیاور، مار
ناپدید می شود. با رسیدن به آگاهی روح (اتمن)، این بدن ناپدید می
شود.

۲۷

تنها یک روح وجود دارد: روح یک مورچه، یک سگ، فیل و
انسان یکی است. روح در یک گناهکار همان روحی است که در
یک قدیس است. روح یک دهقان همان روح پادشاه است. یگانگی و
یکتایی را بشناسید و آزاد باشید.

۲۸

خوشنودی از خود را تمرین کنید: خوشنودی از خود را تمرین کنید؛ از خوشبختی دیگران شاد باشید، چون همه خود شما هستند. خود را در همه موجودات ببینید. دوباره و دوباره این کار را امتحان کنید. حسادت ناپدید می شود. کل نفرت و بدخواهی متوقف می شوند. وحدت خود را درک می کنید. از صلح و سعادت لذت خواهید برد.

۲۹

با همه به اشتراک بگذارید: آنچه را که دارید با دیگران به اشتراک بگذارید: جسمی، ذهنی، اخلاقی و معنوی. ثروت را روی هم انبار نکنید. به ثروت دیگران چشم طمع نداشته باشید. در به اشتراک گذاشتن، شادی و آرامش وجود دارد. اشتراک گذاری باعث ایجاد عشق کیهانی می شود؛ حرص و آز را از بین می برد. اشتراک گذاری، خودخواهی را از بین می برد و از خودگذشتگی ایجاد می کند. اشتراک گذاری قلب شما را تمیز می کند. اشتراک گذاری وحدت و یگانگی ایجاد می کند.

۳۰

جاپای اوم را در حین کار ذکر کنید: وقتی کار می کنید جاپای اوم را ذهناً تکرار کنید. ممکن است در میانه اش وقفه ای صورت گیرد، ایرادی ندارد. مهم نیست. همیشه وجود و حضور سرخوشانه اتمن را حفظ کنید. دوباره و دوباره این شادی و حضور را تولید کنید. با اوم با سات چیت اناندا (وجود، آگاهی و سرور) پیوند بخورید. احساس کنید، اوم، سات چیت اناندا است. این قاعده را تکرار کنید:

اوم ایکا سات چیت آناندا آتمن (Om Ekah Satchidananda
(Atman

نامها و اشکال توهمی را رد کنید. این منجر به خود شناسی می شود.

۳۱

نگاهی به اصل: وقتی به هر شکلی نگاه می کنید، جوهر و ذات را ببینید. آن ذات، آن جوهر، آتمن یا روح است. فقط خود واقعی را ببینید. اشکال را رد کنید؛ همانطور که پوست یک میوه را رد می

کنید. دوباره و دوباره سعی کنید این احساس را داشته باشید. به خودشناسی خواهید رسید.

۳۲

متعادل باشید: اگر انسانی به شما ناسزایی گفت، به این موضوع فکر کنید: فحش و ناسزا چیست؟ آیا این ناسزا می تواند به روح آسیب برساند؟ روح ناسزاگو و شنونده ناسزا یکسان است. ناسزا و بددهانی فقط ارتعاشی در هوا است. صوتی محض است. ناسزاگو به سادگی زبان خود را هدر می دهد. او نادان و ضعیف است. من تنها به او ترحم می کنم. من و رای ناسزاهای و تعریف و تمجیدهایم. بدین ترتیب به آرامش و متانت برسید. این ودانتا در زندگی روزمره است.

۳۳

به این وسایل مجهز شوید: قدرت تمیز و تشخیص؛ آرامش و متانت؛ خود داری و خویشنداری؛ تحمل؛ چشم پوشی؛ ایمان؛ تمرکز؛ شوق و میل به رهایی. اینها وسایل آزادی هستند.

کلام و حکمت الهی رسیده به روشن ضمیران باستانی (سروتی ها)^۱ را بشنوید؛ بر آنها تامل کنید؛ بر آنها مدیتیشن کنید و حقیقت را بشناسید.

پیرس "من کیستم": این "من" چیست؟ این غلاف فیزیکی، "من" نیست، زیرا بی جان و فاسد شدنی است؛ پرانا (نیروی حیات) "من" نیست، آن نیز بی جان است؛ آن نیز آغاز و پایانی دارد؛ ذهن نیز "من" نیست، زیرا آن نیز بی جان است. آغاز و پایانی دارد. عقل نیز "من" نیست. بدن علی نیز «من» نیست. من حقیقی، وجود اعظم، اتمن یا برهمن است. فسادناپذیر و همیشگی است. خود آگاهی و سعادت است. شما اوئید.

تات توام آسی.

^۱ - سروتی (Srutis): سروتی ها را بشنوید و بر آن تامل و مدیتیشن کنید. سروتی واژه‌ای سنسکریت به معنای «شنیده شده» است. در نزد هندوها باور بر این است که صداهای کیهانی حقیقت که از ازل وجود داشته‌است به سمع ریشی‌ها یعنی فرزندگان و روشن بینان باستان رسیده‌است. آن‌گاه این دانش مقدس را ریشی‌ها نسل به نسل در خاندان‌های برهمنی منتقل کرده‌اند، و بعدها این آموزه‌ها به صورت نوشتاری درآمدند. و چهارتا از وداها را شامل می شود که شامل متون سامهیتا، آرانیاکاس، برهمناس و اوپانیشادهای اولیه می شود.

۳۶

خود را جدا کنید و بشناسید: خود را جدا کنید از حواس و ذهن.
شاهد باشید. چشم ها نیستند که می بینند، آنها فقط ابزارند. گوش
ها نیستند که می شنوند. آنها نیز فقط ابزارند. آنها محصولات
طبیعت (پراکرتی)^۱ هستند. آتمن آگاهی خالص است. آن آگاهی
خالص تو هستی. خود را با آتمن هویت ده.

۳۷

بدن و ذهن را نفی کنید: من این بدن نیستم؛ این بدن مال من نیست.
من این ذهن نیستم؛ این ذهن من نیست. من این عقل نیستم، این عقل
مال من نیست. من روح هستم - سات چیت آناندا - وجود، آگاهی،
سرور و برکت محض.

۳۸

خودت را بشناس: ساده باش، فروتن و آرام. رک باش و صادق.
صمیمی و مخلص باش؛ راستگو، جسور و شاد باش. صبور و
سخت‌گیر باش. با فضیلت باش. آرام و متین و خویشتندار باش. در
خود خوشحال و محظوظ باش. همه را دوست داشته باش، همه را

^۱ - Prakriti

در آغوش بگیر. با همه مهربان باش. قدرت تمیز و تشخیص داشته باش و تعصبی نداشته باش. تأمل و مراقبه کن. خودت را بشناس و آزاد باش. این ودانتا در زندگی روزمره است.

۳۹

حالت یک جیوا موکتا: یک جیوا موکتا همیشه مسرور و آرام است. ذهنی متعادل و دیدی یکسان دارد. در هنگام پستی و عزت و افتخار، انتقاد و ستایش، لذت و درد یکسان است. او آزاد از خودخواهی، غرور، خشم، شهوت و غیره است. هیچ وابستگی ندارد. سرشار از حکمت است. هرگونه شک و تردیدی را برطرف می کند.

۴۰

این کتاب ها را مطالعه کن: آتما بودها^۱ و یوکاچودامانی^۲ ده اوپانیشاد کلاسیک^۳، برهما سوترا^۴ و دانتا جیوتی^۵ و دانتا در

^۱ - Atma-Bodha

^۲ - Vivekachudamani

^۳ - The ten classical Upanishads

^۴ - The Brahma-Sutras

^۵ - Vedanta Jyoti

زندگی روزمره،^۱ دروس اولیه در ودانتا،^۲ تمرین ودانتا،^۳ فلسفه اوم،^۴ پانچاداسی،^۵ پانچی کارانا،^۶ یوگا واشیشتا،^۷ موکشا گیتا،^۸ شناخت متعال،^۹ خطابه هایی در زمینه ودانته،^{۱۰} این کتاب ها به شما الهام می بخشند و شما را ارتقای دهند.

۴۱

به طور مداوم سخنان شانکارا را بخاطر بسیار: روح متعال (برهمن) واقعی است، جهان غیر واقعی است؛ روح فردی با برهمن یکسان است. بر این سخن متعال مدیتیشن کنید. واقعی بودن این جهان از بین می رود. در برهمن مستقر خواهید شد.

۴۲

شاهد باشید: شاهد افکار خود باشید. شاهد وضعیت بیدارتان باشید. شاهد اعمال حسی تان باشید. خود را جدای از بدن، ذهن و

^۱ - Vedanta in Daily Life

^۲ - First Lessons in Vedanta,

^۳ - Practice of Vedanta

^۴ - Philosophy of OM

^۵ - Panchadasi

^۶ - Panchikarana

^۷ - Yoga Vasishtha

^۸ - Moksha-Gita

^۹ - The Realisation of the Absolute

^{۱۰} - Lectures on Vedanta

حواس بدانید. دوباره و دوباره امتحان کنید. نظم و انضباط و دوباره نظم و انضباط. خود را با روح (ساکشی یا آتمن) یکسان بدانید. این ودانتا در زندگی روزمره است.

۴۳

تنفس را مشاهده کن: نفس می خواند: آهنگ سوهام: من او هستم ، او من هستم. در هنگام دم سو (So) وجود دارد. در حین بازدم هام (هام) وجود دارد. این به شما یادآوری می کند، یکسانی هویتتان را با برهمن. سوهام بالاترین مانترا است. این مانترا در ایساواسیا اوپانیشاد^۱ و هامسا اوپانیشاد^۲ آمده است. سوهام را بخاطر بسیار. بر سوهام مراقبه کن.

۴۴

تمرین ودایی: ساعت ۴ از خواب بلند شوید. جاپا (ذکر) اوم را انجام دهید. بر اوم مدیتیشن کنید. احساس کنید، او هستید (آهام برهما آسی). دوباره و دوباره فکر خود را تنها و تنها از طریق

¹ - Isavasya Upanishad

² - Hamsa Upanishad

مدیتیشن عمیق معطوف به روح کنید. در حین کار نیز سرخوشی و سرور روح را داشته باشید. این خیلی مهم است. در معاملات خود صادق باشید. بار دیگر نیز در شب به تمرین پردازید.

قاعده و دستور ودایی:

اوم، سوهام، سیوهام

سیوا کیوا لوهام

هامسا سوهام، سوهام هامسا (من اویم، او من است)

آهام برهماسی (من، متعال ام)^۱

اینها مهم ترین دستورات و قواعد ودایی مهم؛ جملاتی عالی از اوپانیشادها هستند. بر آنها مدیتیشن کنید. یکی را برای مدیتیشن روزانه خود برگزینید. آنها ماها واکیاها^۲ (پندها و حکمت های بزرگ اوپانیشادها) هستند. آنها از یگانگی روح فردی با روح متعال و اعظم صحبت می کنند. آنها به شما کمک می کنند تا به خودشناسی نائل آئید.

^۱ - Om, Soham, Sivoham, Sivah Kevaloham, Hamsah Soham, Soham Hamsah, Satchidananda-Svarupoham, Aham Brahmasmi

^۲ - Mahāvākyas

سرود و آواز اوم را سر دهید: گاهی اوقات اوم را با آهنگی ساده و کشیده سر بده. گاهی اوقات اوم را با صدای بلند فریاد بزن. گاهی اوقات با آواز اوم را بخوان. گاهی اوقات جاپای اوم (ذکر اوم) را با صدای بلند انجام بده. گاهی اوقات جاپا اوم (ذکر اوم) را ذهنا تکرار کن. گاهی اوقات روی تصویر اوم تمرکز کن. گاهی اوقات اوم را در یک دفترچه بنویس. گاهی اوقات بر اوم مراقبه کن.

این حقیقت و واقعیت را قاطعانه و با اطمینان اعلام کنید و بشناسید:

من آتمن جاودانه هستم

اوم اوم اوم

من آگاهی مطلقم

اوم اوم اوم

من ابدی هستم

اوم اوم اوم

من نامتناهی ام

اوم اوم اوم

من آتمن همه جا حاضر هستم

اوم اوم اوم

من آتمن خودمشعشع هستم

اوم اوم اوم

من آتمن سعادتمند هستم

اوم اوم اوم

من خود وجود_مطلق هستم

اوم اوم اوم

ترانه اوم:

اوم، اوم، اوم، اوم، اوم، اوم، اوم

اوم، اوم، اوم، اوم، اوم، اوم، اوم

اوم، اوم، اوم، اوم، اوم، ویچار

اوم، اوم، اوم، اوم، بهاجو اومکار

اوم، اوم، اوم، اوم پوکارینگی

اوم، اوم، اوم، اوم اوچارنگی^۱

درون اوم است، بیرون اوم است؛ در سمت راست اوم است؛ بالا اوم

است، پایین اوم است، سمت چپ اوم است. جلو اوم است، پشت اوم

است، همه جا اوم است.

آواز یک ودانته:

سیو هام سیو هام سیو هام سوهام، سات چیت آناندا سواروپ هام^۲

آگاهی_سعادت، آگاهی_سعادت، سعادت_مطلق،

در هر شرایطی من وجود_آگاهی_سعادت ام.

من بدون پیری، بیمارگ، بی حرکت هستم،

در هر شرایطی من آگاهی_سعادت_مطلق ام.

من بدون ترس، بدون نگرانی، سعادت مطلقم،

وجود مطلق، آگاهی مطلقم.

آتمن (روح) مستقل، تغییر ناپذیر، غیر دوگانه،

^۱ - OM OM OM OM OM OM OM OM

OM OM OM OM OM OM OM OM

OM OM OM OM Vichar

OM OM OM OM Bhajo Omkar

OM OM OM OM Pukarenge

OM OM OM OM Ucharenge

^۲ - Sivoham Sivoham Sivoham Soham, Satchidananda_Svarupoham.

آتمن جاودانه.

وجود_سعادت_ آگاهی ابدی، خالص، کامل

چهار ماهواکيا (چهار پند و حکمت بزرگ اویانیشادها):

آگاهی برهمن است.

प्रज्ञानम् ब्रह्म

من برهمن هستم^۱

अहम् ब्रह्म अस्मि

تواوی^۲

तत् त्वम् असि

این اتمن (روح فردی)، برهمن (روح متعال و اعظم) است.^۳

अयम् आत्मा ब्रह्म

مانترایی برای مدیتیشن ودایی:

اوم.

آهام برهما آسی_ من برهمن ام.

سوهام_ من او هستم.

سیوهام_ من سیوا (فرخنده و سعادتمند) هستم.

سات چیت آناندا سواروپهام_ من وجود_ آگاهی و سعادت مطلقم.

^۱ - Aham Brahma Asmi

^۲ - Tat Tvam Asi

^۳ - Ayam Atma Brahma

واژگان

الف

- آسانا: Asana نحوه
نشست و قرار گیری در تمرین
- آکاش Akasha
आकाश اصطلاحی برای فضا یا اتر
در کیهان شناسی سنتی هند
- آگنی: Agni अग्नि
آتش

- آناندا: Ananda
سرور، برکت، شادی
- آوارانا: Avarana
حجاب حقیقت
- آویدیا Avidyā
چهل فردی یا ساتوای ناخالص و آمیخته
با راجاس و تاماس است.

- آهانکارا Ahankara
اصل نفس یا اصل من هستم (من
جدای از دیگران). دو نوع من یا
آهانکارا وجود دارد یعنی سودها
آهام یا وجودی که خود را با متعال
با روح با برهمن با سات چیت
آناندا یکی می داند و آسودها آهام یا
منی که خود را با این جسم مادی
یکی می پندارد.

- آهیمنسا Ahimsa
अहिंसा اصل بی آزاری
- ایسا Isa حکمران،
خالق، مالک، کنترل کننده

- آیشورایا Aishvaryā
ऐश्वर्य به معنای ارباب یا پادشاهی
، سعادت مند یا مقام سلطنتی متعالی
است. سعادت ، قدرت و اعتبار
اجتماعی سه وجه زندگی انسان
است که آیشورایا را تشکیل می
دهد.

- آدویتا ودانته:
Advaita Vedanta فلسفه
یگانه انگار در هندوئیسم
- اوپاسانا: Upasana،
پرستش
- اودیانا: Uddiyana

Bandha
उद्धियानबन्ध)
آن را قفل شکمی
یا قفل رو به سمت بالای شکم نیز
می نامند که با نام اودیانا باندا در
هاتا یوگا شناخته می شود.

- ایشوارا Ishvara
ईश्वर پروردگار، جنبه علی
پروردگار.

- ایشواراپرانیدهارا
Īśvarapranidhāna
تسلیم خود به پروردگار

- آتمن Atman روح
فردی

- آسامپراجناتا سامادهی
Asamprajnata Samadhi
بالاترین وضعیت فراآگاهی یا
سامادهی را آسامپراجناتا سامادهی
می نامند. حالتی از سرور است که
در آن یوگی به شناخت ماهیت
حقیقی خود پی می برد و افکار و
ذهن دیگر حضور ندارد.

- پراتیپاکشا بهاوانا

Pratypaksha Bhavana

تمرین جایگزینی افکار شریف و متعال با افکار منفی و ناپسندیده در یوگا

- پرانا Prana نَفَس یا

نیروی حیات بخش که شامل پنج نیروی پرانا (انرژی در حال حرکت به سمت داخل)، آپانا (انرژی در حال حرکت به بیرون)، وایانا (گردش انرژی)، اودانا (انرژی سر و گلو) و سامانا (نیروی هضم و جذب)

- پرانا یاما

Pranayama کنترل تنفس

- پرانا یاما

Kosha پرانا یاما

بدن پُرانیک

- پریتیوی prithvi،

عنصر زمین در هندوئیسم

- پریم prima

اقیانوس عشق

- پوجا Puja مراسم

نیایش مذهبی که بوسیله هندوها برای نشان دادن سرسپردگی و پرستش شان به یک الهه یا چند الهه انجام می شود.

- پورشا Purusha،

آگاهی، روح آگاه، من متعال

ت

- تاپاس Tapas

ریاضتِ نفس

ب

- باکتی یوگا: Bhakti

Yoga یوگای عشق و ایثار

- براهماچاریا

Brahmacarya مفهومی در

هندوئیسم به معنای در مسیر برهمن است و به طور کلی به سبک زندگی اشاره دارد که فرد تمرین تجرد می کند و با خودداری از عمل جنسی و پاکدامنی همراه است.

- برهما Brahma

خدای خالق در هندوئیسم

- برهما بهاوانا:

Brahma Bhavana احساس

یگانگی با پروردگار

- برهما ویدایا:

brahmavidya علم خدا

- برهمن Brahman ر

وح متعال یا اعظم

- بودهی Buddhi

شعور، عقل

- بهاجان Bhajan آواز

و سروده های مقدس

- بهاگوان Bhagavān

یعنی کسی که صاحب تمام توانگری هاست.

پ

- پارام آتما Param

atma روح متعال

- پراتیاهارا

Pratyahara جدایی از

موضوعات حسی

واژگان

- چیتا Chita ذهن ناخودآگاه	- تات توام آسی Tat
- چیدابهاسا chidbhasa، هوشیاری بازتابی، بازتابی از هوشیاری جهانی و کائناتی بر هوشیاری و آگاهی فردی	- Tvam Asi او شمایست. روح متعال و اعظم شماست.
د	- تانماتراس Tanmatra یا عناصر ریشه با خمیره عناصر شامل پنج عنصر اولیه می شوند، به ترتیب شامل آتش (اتر)، وایو (هوا)، آگنی (آتش)، جالا (آب)، پریتیوی (زمین)
- دارما Dharma شیوه صحیح زندگی فرد در تطابق با کائنات و طبیعت	ج
- درشن darshan برکت جاری شده از چشمان یک قدیس	- جاپا Japa ذکر، ذکرالهی را تکرار کردن. ذکرگفتن
- دوشا Dvesha نفرت	- جاگرات Jagrat حالت بیداری
- دهارنا Dhāraṇā تمرکز	- جالا Jala عنصر آب
- دهیانا Dhyana مدیتیشن	- جنانا ایندریا Jnana
ر	- اندریاس Indriyas ارگان های کسب دانش یا اندام های ادراکی شامل پنج اندام حسی شنیدن، دیدن، چشایی، لامسه و بوئیدن
- راجایوگا Raja Yoga	- جنانا یوگا Jnana
- یوگای خسروانی که بیشتر بر مدیتیشن تاکید دارد	- یوگا یوگی خرد و فرزانی. Yoga
- راگا Raga وابستگی	- جیوا Jiva روح فردی
- ریشی Rishis حکیمان باستان	- جیوا موکتا Jiva
س	- موکتا Mukta قدیس به رهایی رسیده
- سات Sat وجود	چ
	- چایتانیا chaitania
	- آگاهی محض
	- چیت Chit آگاهی

- سانیاس Sanyas
تارک دنیا
- سائوچا Saucha
پاکی
- ستهولا سریرا Sthula
sarira بدن مادی یا زمخت؛
چون کالبدهای مختلف آدمی همگی
زوال می‌پذیرند و از بین می‌رود، سریرا
نامیده می‌شوند که نشان زوال
پذیری و فناپذیری آنهاست که شامل
سه کالبد: کارانا سریرا (بدن علی)،
سوکشما سریرا (بدن لطیف)،
ستهولا سریرا (بدن مادی یا زمخت)
- سرشتی Srishti
خلقت
- سروتی Sruti شنیدن
حکمت الهی در درون
- سریرا Sarira چون
کالبدهای مختلف آدمی همگی زوال
می‌پذیرند و از بین می‌رود، سریرا
نامیده می‌شوند که نشان زوال
پذیری و فناپذیری آنهاست که شامل
سه کالبد: کارانا سریرا (بدن علی)،
سوکشما سریرا (بدن لطیف)،
ستهولا سریرا (بدن مادی یا زمخت)
- سواپنا Swapna
رؤیا، حالتی از آگاهی وقتی فرد در
حال دیدن رویا در خواب است.
- سوادهییا
Svadhya مطالعه خود و
خواندن متون مقدس
- سواروپا Svarupa
ذات و هستی
- سوشویتی su-
shupti خواب عمیق یا خواب
بدون رؤیا

- سات چیت آناندا Sat-Chit-Ananda
عین وجود آگاهی و سرور. در فلسفه
آدویتا ودانته روح غیرقابل توصیف
است، تنها ویژگی‌هایی که بدن
وسیله می‌توان به روح اشاره کرد
شامل سات چیت آناندا می‌باشد
که به معنای عین وجود و هستی
آگاه و مسرور است.
- سات سانگ Satsang
همراهی مقدس،
همراهی مقدس با فرزندان
- ساتیا Satya حقیقت
را گفتن، صداقت در فکر، گفتار و
عمل
- سادهو Sadhu
راهبان دوره گرد، مرتاض
- ساکشی sakshi
شاهد خاموش
- ساکشی چایتانیا Sakshi Chaitanya
آگاهی شاهد
- سامادهی Samadhi
حالت فراآگاهی
- ساماسکارا samskara
خیال‌ها و ایده‌های
منقوش بر ذهن ناخودآگاه
- سانتوشا Santosha
قناعت
- سانچیتا کارما sanchita karma
کارما آینده
- سانکالپا sankalpa
فکرها و نیت و قصد
انجام کارهایی را در سطح ذهن
خودآگاه را گویند

واژگان

ارگان عملکردی شامل گفتار،
دستان، پاها، مقعد، دستگاه تناسلی

- کارما یوگا Karma

Yoga یوگای خدمت، خدمت
بدون چشم داشت و انتظار

- کارونا Karuṇā رحم
و شفقت

- کایوالیا Kaivalya
رهاپی

- کوشا khosha غلاف
یا حجاب. آنچه سبب پوشاندن
حقیقت شده است. که شامل پنج
غلاف آنامایا کوشا (حجاب یا
غلاف زیستی و غذایی)، پرانامایا
کوشا (حجاب یا غلاف نیروی
حیات)، مانومایا کوشا (حجاب یا
غلاف ذهنی)، ویجنانامایا کوشا
(حجاب یا غلاف عقلی) و آناندامایا
کوشا (حجاب یا غلاف برکت)

- کومبهاکا kumbhahaka
جزو تمارین
پرانایاما است که به معنی حبس دم
برای یک مدت زمان در ریه ها می
باشد.

گ

- گورو Guru استاد، پیر
و روشن ضمیری که به شناخت
حقیقت نائل شده است

- گونا Guna به معنای
خصوصیت یا ویژگی های بنیادی
است که شامل سه خصوصیت
بنیادی می شود که ریسمان تجلی را
شکل داده اند. به همین خاطر تمام

- سوکشما سریرا
Sukshma Sharira بدن
لطیف

ش

- شاد سامپات Shad
Sampat ویژگی های شش گانه
کمال

- شاکتا Shakta
نیرومند و قدرتمند

- شاکتی Shakti نیرو و
قدرت

- شانتی Shanti صلح و
آرامش ذهنی که شامل دو نوع صلح
و آرامش می شود. ساده‌ارانا شانتی
(صلح و آرامش معمولی) و پاراما
شانتی (صلح و آرامش متعال).

- شیوا Siva همچنین
بعنوان ماهادوا یا پروردگار بزرگ نیز
شناخته می شود یکی از خدایان
اصلی هندوست. شیوا بعنوان
خدای نابود کننده نیز در تثلیث
هندو شناخته می شود که در آن
برهما خدای آفریننده و ویشنو
خدای نگهدارنده و شیوا خدای
نابود کننده می باشد.

ک

- کارانا سریرا Karana
sarira بدن علی
کارما ایندریاها
karma-indriya پنج

- مالا Mala ناپاکی یا گناه
- ماناس Manas ماده ذهنی، ذهن
- مانانا Manana تأمل عمیق، غور و تفکر
- مانترا Mantra صوت الهی، اصوات الهی که از ازل در کیهان وجود داشته اند. مانترای پایه در فلسفه ودایی صوت اوم است.
- مانولایا Manolaya از دست دادن هوشیاری یا از بین رفتن آگاهی
- مانوناسا Manonasa رفتن آگاهی مانوناسا
- ماهات تاتوا Mahat مانولایا
- تاتوا Tattva عقل اعظم، عقل اول یا انرژی اولیه، نور اول
- ماهاسامادهی Maha خروج آگاهانه قدسی به خودشناسی رسیده از این جسم مادی
- مایا Maya به معنای توهم و سحر است. در فلسفه ودایی به معنای قدرت و خرد شگفت آور و خارق العاده است.
- من آنم Thou art That
- موکشا Moksha رهایی، نجات، رستگاری
- مولا آجانا جهل ابتدایی و اولیه
- موموکشاتوا Mumukshatava اشتیاق شدید به رهایی

- کائنات و اجزا آن ترکیب های مختلفی از گوناها می باشند. می دهند، شامل سه گونا یا سه خصوصیت ساتوا، راجاس و تاماس که شکل گیری کائنات از این سه خصوصیت ناشی شده است.
- گونای تاماس Tama
- Guna یکی از سه گونا است. به معنای خصوصیت تاریکی، بی تحرکی، بی حالی، تنبلی و سکون است.
- گونای راجا Raja
- Guna یکی از سه گونا است. به معنای خصوصیت شور و فعالیت است. به معنای حرکت، انرژی و فعالیت است.
- گونای ساتوا Satva
- Guna خصوصیت پاکی. یکی از سه گونا است. به معنای پاکی، نیکي، مثبت بودن، حقیقت، آرامش، تعادل و تقوا است.
- ل
- لایا Laya انحلال
- لینگا سریرا linga
- sarira بدن لطیف لینگا سریرا نیز نامیده می شود چون این بدن فرد را قادر می سازد تا تجربه شنیدن، احساس کردن، دیدن، چشیدن و بوئیدن را به دست آورد و روح (آتمن) را از طریق مدیتیشن بشناسد.

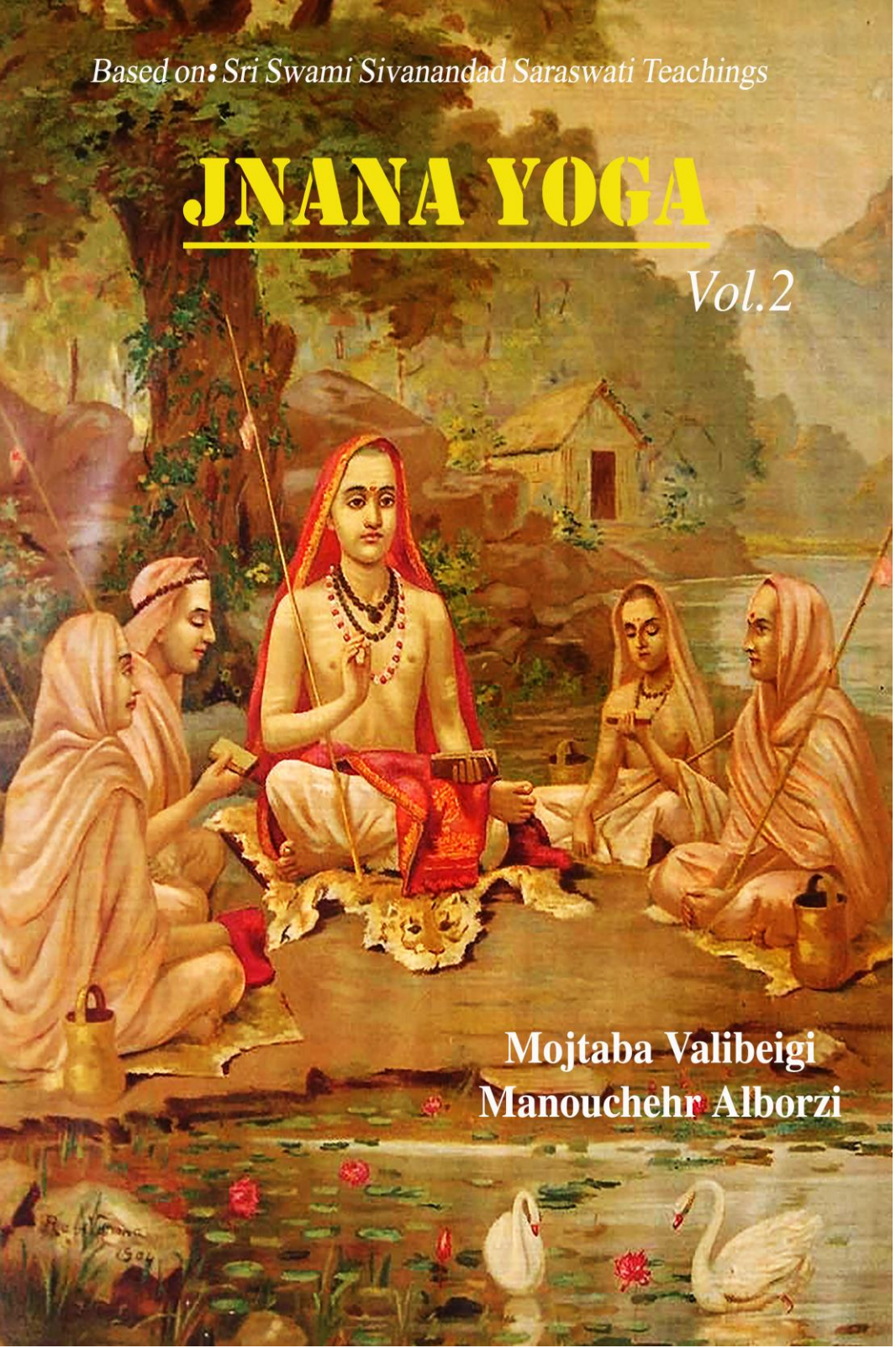
واژگان

-	موها moha توهم	-	ویشنو Vishnu یکی
ن			از سه خدای اصلی هندوئیسم. که خدای نگهدارنده می باشد. دو دیگر برهما یا خدای خالق و شیوا یا خدای نابودکننده می باشد.
-	نیاما Niyama	-	ویکشیپا Vikshipa
	مجموعه قواعد اخلاقی		آشفتگی یا سرگردانی ذهنی
-	نیتا سودا Nithya	-	ویوکا Viveka قدرت
	Suda خدا پاک است.		تمیز و تشخیص
-	نیرگونا		ه
	Brahman Nirguna روح		
	بدون صفت و ویژگی		
و			
-	واتسو vatsu روح یا برهمن	-	هیرانیآگاربها Hiranyagarbha
	واسانا Vasana امیال		ماندگار و همه جا حاضر پرنفوذ پروردگار است. بدن علی پروردگار است. بدن لطیف کیهانی است.
-	در شکل ذهنی؛ واسانا یا میل در شکل لطیف آن، موجی در دریاچه ذهن است که هنوز به سطح نیامده و آشکار نشده است و علت امیال، افکار و نیت ما در ذهن خودآگاه است.		ی
-	وایراگیا Vairāgya	-	یاما Yama
	عدم وابستگی		خویشترنداری و پرهیزات؛ مجموعه قواعد در زمینه پرهیزات در یوگا
-	وایو Vayu هوا	-	یوگاسادانا Yoga
-	ویجنانامایا		Sadhana تمارین یوگا
	Vijnanamaya Kosha بدن اشراق		
-	ویچارا Vichara	-	
	تأمل پیوسته		
-	ویرات Virāt	-	
	تجلی یافته پروردگار است		

Based on: Sri Swami Sivanandad Saraswati Teachings

JNANA YOGA

Vol.2



Mojtaba Valibeigi
Manouchehr Alborzi